

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №3
г. ВОЛГОДОНСКА

«Утверждаю»

Директор МБУ СШОР №3

г. Волгодонска

_____ Н.В. Боева

Приказ от 31.08.2021г. №49

Решение методического совета

от 31.08.2021г. №04

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
в области физической культуры и спорта
ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»**

Срок реализации — 1 год
Возраст обучающихся – 7-18 лет

Разработчики:

зам. по СР Самодурова С.Ю.,

инструктор-методист Горьковская И.М.

г. Волгодонск
2021 год

Содержание:

I. Пояснительная записка

II. Учебный план

III. Содержание программы

IV. Методическое обеспечение и условия реализации программы

V. Список литературы

Приложения

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «плавание» для муниципального бюджетного учреждения спортивной школы олимпийского резерва №3 г. Волгодонска составлена в соответствии с Законами Российской Федерации:

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. От 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации".
3. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 №329-ФЗ.
4. Приказ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
5. Приказ министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы - СанПиН 2.4.4.3172-14 “Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей”.
7. Конвенция о правах ребёнка.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы по плаванию: физкультурно-спортивная.

Актуальность данной программы выражается в популярности среди детей и подрастающего поколения плавания, как вида спорта, приобретении жизненно необходимого навыка плавания, гармоничного развития всех групп мышц.

Новизна заключается в специально выраженной взаимосвязи физического развития ребенка с совершенствованием его духовной природы, стимуляции адаптационных процессов и повышения на этой основе эффективности процесса подготовки, строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов.

Педагогическая целесообразность заключается в необходимости воспитания детей ориентированных на восприятие обновленных духовных ценностей в условиях увеличения физических и материальных возможностей и благ.

Целями программы являются:

- всестороннее удовлетворение образовательных потребностей граждан, общества и государства;
- осуществление образовательного процесса, ориентированного на развитие мотивации личности к здоровому образу жизни;
- физическое воспитание учащихся, формирование физической культуры личности;
- повышение качества технической и тактической подготовки начинающих спортсменов.

Для достижения поставленных целей предусматривается решение следующих задач:

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания детей;
- выявление и развития творческого потенциала одарённых детей;
- физическое и культурное воспитание через занятия плаванием, в интересах личности, общества и государства;
- вовлечение детей в регулярные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия по плаванию;
- развитие мотивации личности к познанию и творчеству в части физического совершенства;
- пропаганда физической культуры и спорта, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- воспитание гражданственности, патриотизма, трудолюбия, уважение к правам и свободам человека, любви к Родине;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, оказание содействия в осознанном выборе профессии;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 7-18 лет, не умеющих или плохо умеющих плавать.

К занятиям в спортивно-оздоровительных группах допускаются дети, желающие заниматься плаванием и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие допуск участкового педиатра).

Курс обучения плаванию делится на 3 этапа:

- на первом этапе основное внимание уделяется изучению упражнений для освоения с водой (первые 6-8 занятий);
- на втором этапе в течение 20-22 занятий разучивается кроль на груди, кроль на спине, брасс и дельфин;

- на третьем этапе совершенствуются приобретённые навыки в плавании изученными видами.

На первом этапе учащиеся знакомятся и овладевают первичными навыками выполнения упражнений и движений, на втором и третьем совершенствуют навыки, добиваясь уверенного овладения техникой плавания.

Обучение плаванию проводится в форме групповых занятий. Такие занятия более эффективны, им присущ элемент соревнования. Не умеющим плавать пример товарищей помогает побороть страх и неуверенность в своих силах. На групповых занятиях удобнее проводить воспитательную работу с детьми, используя влияние коллектива и обеспечивая тем самым хорошую успеваемость. Однако, занимаясь с группой, тренер-преподаватель должен учитывать индивидуальные способности каждого учащегося как личности, а также его способности к плаванию. В связи с этим методика обучения плаванию строится на сочетании группового и индивидуального подхода к занимающимся. Если группа большая, тренер-преподаватель делит её на 2-3 подгруппы (в зависимости от плавательной подготовленности).

Занятия проводятся 2 или 3 раза в неделю по 45 минут.

По окончании обучения учащиеся должны уверенно овладеть техникой плавания «кроль на груди», «кроль на спине», «басс» и «дельфин».

Промежуточное усвоение упражнений и техник определяется на специально выделенных зачётных часах, в соответствии с годовым планом тренировочных занятий.

Особенности формирования групп учащихся

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Макс. объем трен. нагрузки в неделю в академ. час.
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	10	15-20	25	до 6

План распределения часов на учебный год

Начальное обучение
3 часа в неделю

№	Содержание занятий	Месяцы									Итого (час)
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1.	Общая физическая подготовка	5	5	5	5	3	5	5	5	4	42
2.	Специальная физическая подготовка	2	3	2	2	1	3	2	2	2	19
3.	Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	3	2	19
4.	Спортивные и подвижные игры	2	2	2	2	1	2	2	2	2	17
5.	Контрольные испытания				1					1	2
6.	Теоретическая подготовка	1		1		1		1		1	5
	ВСЕГО (час):	12	12	12	12	8	12	12	12	12	104

III. Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

Тема 1. История спортивного плавания в РФ.

Обзор выдающихся событий в истории плавания, выдающиеся спортсмены России, Олимпийские чемпионы, чемпионы мира и т.д.

Тема 2. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.

Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

Тема 3. Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем.

Личная гигиена занимающихся в душевой, бассейне и на тренировке. Предупреждение переохлаждения, заболеваний и травм.

Тема 4. Влияние физических упражнений на организм человека.

Строение и функции организма человека. Влияний физических упражнений на организм спортсмена. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем человека под воздействием систематических занятий плаванием.

Тема 5. Здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни и его составляющие. Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с

учебой и досугом. Необходимость закаливания для повышения устойчивости организма к простудным заболеваниям.

Тема 6. Техника и терминология плавания.

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) — процесс развития и воспитания двигательных способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но косвенно влияющих на успех в спортивной деятельности. Средствами ОФП являются различные общеразвивающие упражнения, упражнения из других видов спорта, например, бег, бег на лыжах и др. ОФП должна способствовать развитию таких важных качеств, как выносливость, ловкость, сила, быстрота, гибкость, а так же, совершенствованию навыков естественных видов движений.

Гимнастические упражнения:

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах (перекладина, брусья, гимнастическая стенка массового типа) – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперёд, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лёжа на спине и лицом вниз сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъёмы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т.д.)

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в длину, опорные прыжки.

Акробатические упражнения:

Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд и назад), из положения сидя, из упора присев. Перекаты в сторону из положения лёжа и упора стоя на коленях. Перекаты вперёд и назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры руками.

Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трёх шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнёра и самостоятельно.

Легкоатлетические упражнения:

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

Бег. Бег с ускорениями до 40 м (8-12 лет) и до 50-60 м (13-18 лет). Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Бег 30 м с низкого старта (8-10 лет), бег 60 м с низкого старта (10-13 лет) и до 100 м (14-18 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (8-12 лет) и до 50-60 м (13-18 лет). Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут. Бег или кросс до 500 м (10-14 лет) и до 1000 м (15-18 лет).

Прыжки. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность.

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.

3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в плавании. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной плавательной дистанции. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Выполнение подготовительных упражнений позволяет новичку ознакомиться с физическими свойствами воды, испытать выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды.

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды:

1. Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна.
2. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно - сначала шагом, потом бегом.
3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.
4. Ходьба приставными шагами (левым и правым боком) без помощи рук с переходом на бег.
5. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.
6. «Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.
7. Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.
8. Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом.
9. Бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками.
10. То же вперед спиной.
11. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.
12. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений.
13. «Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.
14. Стоя на дне, вытянув руки вперед, повернуть кисти ладонями наружу и развести руки в стороны («раздвинуть» воду в стороны); затем повернуть кисти ладонями вниз и соединить перед грудью.
15. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны-назад без выноса рук из воды.
16. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками.
17. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
18. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять одновременные гребковые движения руками.
19. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.
20. Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч), выполнять движения руками перед грудью в виде «лежащей» восьмерки.

21. То же, чуть-чуть оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности воды, стараясь с каждой новой попыткой продержаться на воде как можно дольше.

Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде:

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

1. Набрать в ладони воду и умыть лицо.
2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
3. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
4. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.
5. То же, держась за бортик бассейна.
6. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
7. Подныривания под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
8. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.
9. «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.
10. Упражнение в парах «водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.
11. Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

Всплывания и лежания на воде:

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.
2. То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.
3. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.
4. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
5. «Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).
6. «Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.

7. Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.

8. «Звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду затем, опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.

9. В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.

10. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.

4. Техническая подготовка

Техника спортивного плавания — совокупность или система индивидуальных рациональных движений пловца, регламентированных правилами соревнований, позволяющих ему достичь высокого спортивного результата.

Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности:

Техника изучается отдельно в следующем порядке: 1) положение тела, 2) дыхание, 3) движения ногами, 4) движения руками, 5) общее согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном без опорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

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

2 - изучение движений в воде с неподвижной опорой - при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно или берег водоема; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

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

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

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

1 - движения ногами с дыханием;

2 - движения руками с дыханием;

3 - движения ногами и руками с дыханием;

4 - плавание в полной координации.

Изучение техники дыхания в плавании

Изучение техники дыхания начинается в опорном положении (стоя в положении наклона вперед). Если дыхание изучается в способе кроль на груди, то голова поворачивается в сторону на столько, чтобы рот вышел из воды, после чего выполняется вдох. При повороте голову не следует поднимать вверх, а лишь поворачивать вокруг горизонтальной оси. После вдоха голова поворачивается в исходное положение на столько, чтобы уровень воды был приблизительно на середине лба.

При изучении техники дыхания в способе брасс голова поднимается вверх так, чтобы рот показался над водой. После вдоха голова опускается вниз, лицо погружается в воду, Дальнейшее изучение техники дыхания осуществляется в согласовании с движениями рук и ног.

Упражнения для изучения техники дыхания:

При плавании кролем на груди. В воде, стоя в положении наклона вперед, лицо опущено в воду, повернуть голову (вдох), опустить лицо в воду (выдох) и т.д.

При плавании брассом. В воде, стоя в положении наклона вперед, подбородок касается воды, вдох; опустив лицо в воду- выдох и т.д.

Изучение техники кроля на груди

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания:

1. И.п. - сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.

2. И.п. - лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.

3. И.п. -сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.

4. И.п. - лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.

5. И.п. -лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.

6. И.п. - то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.

7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох - при имитации опускания лица в воду.

8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.

9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая - вдоль туловища; затем поменять положение рук.

10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая - вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох - во время опускания лица в воду.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания:

11. И.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад - «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.

12. И.п. - стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая - впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.

13. И.п. - то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая - у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.

14. И.п. - стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая - на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.

15. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.

16. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.

17. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).

18. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

19. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Упражнения для изучения общего согласования движений:

20. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая - у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.

21. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

22. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений).

23. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

Изучение техники кроля на спине

Упражнения для изучения движений ногами:

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.
2. И.п. - лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.
3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.
4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.
5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).
6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

Упражнения для изучения движений руками:

7. И.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).
8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.
9. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.
10. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.
11. То же, при помощи попеременных движений руками.
12. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).
13. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.
14. Плавание при помощи движений одной рукой, другая - вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.
15. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.
16. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую пронесит над водой.

Упражнения для изучения общего согласования движений:

17. И.п. - лежа на спине, правая вверху, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая - гребок, левая - пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.

18. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

19. То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

Изучение техники брасса

Упражнения для изучения движений ногами:

1. И.п. - сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу, развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.

2. И.п. - сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.

3. И.п. - лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.

4. И.п. - лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.

5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.

6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше.

7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.

8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.

9. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания:

10. И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.

11. И.п. - стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.

12. То же, но в сочетании с дыханием.

13. Скольжения с гребковыми движениями руками.

14. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

Упражнения для изучения общего согласования движений:

15. Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один-два цикла движений.

16. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.

17. Плавание в полной координации на задержке дыхания.

18. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один-два цикла движений.

19. То же, с вдохом в конце гребка.

Изучение техники дельфина

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания:

1. И.п. - стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.

2. И.п. - стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.

3. И.п. - стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.

4. И.п. - стоя, руки вверх. Волнообразные движения туловищем.

5. И.п. - лежа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.

6. То же, но лежа на боку.

7. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.

8. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя - впереди).

9. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).

10. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя - впереди).

11. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

Упражнения для изучения движений руками и дыхания:

12. И.п. - стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).

13. И.п. - стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.

14. То же, но лицо опущено вниз.

15. То же, но руки имитируют движения» при плавании дельфином.

16. И.п. - стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).

17. Плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами.

18. Плавание при помощи движений руками без круга.

Упражнения для изучения общего согласования движений

19. И. п. - стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: движение тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем - в воде.

20. Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.

21. Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и отдельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.

22. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

23. То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два-три цикла, затем - на каждый цикл движений.

Изучение техники стартов

Ко времени изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.

Стартовый прыжок с тумбочки:

1. И. п. - основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.

2. То же из исходного положения для старта.

3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.

4. То же, но под команду.

5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.

6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.

7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.

8. То же, но под команду.

9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета

10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

Старт из воды:

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

1. Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.

2. Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.

3. То же, пронося руки вперед над водой.

4. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.

5. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

Изучение техники поворотов

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 20 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди:

1. И.п. - стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.

2. И.п. - стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и упереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.

3. И.п. - стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, упереться стопами в бортик, руки вывести вперед.

4. То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.

5. То же, с отталкиванием ногами от стенки.

6. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

Упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе и в «дельфине»:

1. И.п. - стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.

2. И.п. - стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперед, обе руки положить на бортик. Руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180° и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.

3. То же, с постановкой рук на бортик со скольжения.

4. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

5. То же, с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом на поверхность.

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

Совершенствование техники плавания

Кроль на груди:

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.

2. Ныряние в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.

3. И.п. - стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.

4. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).

5. То же, с акцентированно ускоренным проносом руки.

6. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.

7. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.

8. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.

9. То же, что и упражнение 8, но с лопаточками.

10. Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание - коснуться пальцами поплавок или ягодиц).

11. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.

12. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.

13. Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая - у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.

14. То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок.

15. Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей - то же другой и т.д.

16. Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).

17. То же, но с движениями ног дельфином.

18. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.

19. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.

20. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.

21. Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

22. Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

23. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.

24. Плавание кролем на груди с различной координацией движений - шести-, четырех- и двухударной.

25. Плавание кролем на груди в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

26. Плавание кролем на груди в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

Кроль на спине:

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.

2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.

3. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.

4. Ныряние в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.

5. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.

6. То же с лопаточками.

7. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнута длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.

8. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.

9. Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям 15 и 16 для кроля на груди).

10. Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям 17 и 18 для кроля на груди).

11. Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению 19 для кроля на груди).

12. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.

13. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.

14. Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.

15. Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

16. Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

17. Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.

18. Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.

19. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.

20. Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

21. Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

Брасс:

1. Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.

2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.

3. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.

4. Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.

5. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.

6. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.

7. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.

8. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.

9. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).

10. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.

11. Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).

12. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.

13. Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.

14. Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.

15. Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.

16. Ныряние брассом на 10-12 м с полной координацией движений и длинным гребком руками до бедер. Используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.

17. Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.

18. Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.

19. Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.

20. Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25-50 м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами.

21. Плавание брассом с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

22. Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке.

23. Плавание брассом с помощью непрерывных движений ногами (руки вытянуты вперед) и постепенным подключением движений руками в ритме необходимой частично слитной координации движений. Вначале в движения вовлекаются только кисти, затем предплечья, а далее и плечи.

24. Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию.

25. Плавание брассом в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос).

Дельфин:

1. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедра.

2. Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя - у бедра.

3. То же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках.

4. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).

5. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.

6. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.

7. И.п. - вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.

8. И.п. - руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина: а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары - сохранять новое положение рук; повторить упражнение с проносом левой руки; б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй - завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий - начать пронос левой руки вперед, на четвертый - завершить его и вытянуть руки вперед, на следующие четыре

удара сохранять новое положение рук; в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и.п.

9. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.

10. То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.

11. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.

12. Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.

13. Предыдущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперед, направо, вперед и т.д. (через каждый цикл движений).

14. Плавание дельфином в одноударной координации с двумя вариантами удара ногами: в первом варианте удар выполняется в момент входа рук в воду; во втором - в конце гребка руками.

15. Плавание дельфином с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды.

16. Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.

17. Плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперед, в ритме двухударного слитного дельфина, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки.

18. Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.

19. Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех различных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперед), гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед) и т.д. в ритме двухударной слитной координации.

20. Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остается вытянутой у бедра.

21. То же, что и два предыдущих упражнения, но число однотипных гребковых движений увеличивается до 3-5: например, 3 гребка одной рукой, 3 гребка обеими, 3 гребка другой рукой.

22. Плавание дельфином в ритме двухударной слитной координации, но с остановкой рук у бедер в конце гребка при вдохе; во время паузы выполняется дополнительный (третий) удар ногами, и цикл движений повторяется.

23. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двухударного дельфина.

24. Плавание с помощью движений руками кролем и ногами дельфином в слитной двухударной координации. Выполняется с дыханием в одну (на 2 гребка руками) или обе (на 3 гребка руками) стороны.

25. Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бедрами.

26. То же, но с касанием кистями бедер.

27. Плавание дельфином в слитной двухударной координации с задержкой дыхания и дыханием через три цикла движений руками.

28. Плавание дельфином с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

29. Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

30. Плавание дельфином в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

Совершенствование техники плавания

Старты:

1. Стартовый прыжок с прижатыми к туловищу во время полета и входа в воду руками - постараться прыгнуть и проскользнуть как можно дальше.

2. То же, но одна рука вытянута вперед, другая прижата к туловищу.

3. То же, но к моменту входа в воду рука, прижатая к туловищу, энергичным маховым движением (через низ или верх) присоединяется к руке, вытянутой вперед.

4. То же, что упражнение 1, но к моменту входа в воду обе руки маховым движением выводятся вперед.

5. Прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна.

6. Стартовый прыжок с вылетом по крутой траектории вверх, крутым входом в воду (как бы в одну точку), мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином и переходом к плавательным движениям кролем на груди или дельфином.

7. Предыдущее упражнение, но с гребком руками и ногами брассом и переходом к плавательным движениям брассом.

8. Стартовый прыжок с поворотом тела на 90° относительно продольной оси (вход в воду в положении на боку), последующим переходом на спину во время скольжения под водой, мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином, выходом на поверхность и переходом к плавательным движениям на спине.

9. Стартовый прыжок в гимнастический обруч, через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета.

10. Стартовый прыжок и скольжение без движений до полной остановки с регистрацией пройденного расстояния (по голове).

11. Стартовый прыжок с акцентом на: а) быстрое выполнение подготовительных движений; б) быстрое выполнение отталкивания; в) дальность прыжка.

12. Прохождение отрезка 15 м со старта под команду с фиксацией времени (по голове пловца на 15-метровом створе).

Повороты:

13. Акробатические упражнения на суше, многоскоки, прыжки на одной и двух ногах, запрыгивания на высокие препятствия.

14. Учебные прыжки в воду (в том числе полуобороты и обороты вперед и назад с полувинтами).

15. Выполнение поворота в обе стороны.

16. Два вращения с постановкой ног на стенку.

17. Выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна.

18. Вход в поворот на повышенной скорости (натаскивание на поворот на резине или протяжном устройстве, набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду).

19. Проплавание на время 15-метрового отрезка дистанции, включающего поворот. В последнем случае на бортике бассейна за 7,5 м до поворотной стенки намечается створ.

20. Наиболее действенным средством совершенствования техники поворотов является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке. Необходимо с ускорением наплывать на поворотную стенку, быстро выполнять поворот, энергично выполнять гребковые движения под водой и своевременно переходить к плавательным движениям на дистанции.

5. Спортивные и подвижные игры

Подвижная игра – одна из важнейших средств всестороннего развития детей дошкольного и младшего школьного возраста. Характерная ее возможность – комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

В подвижных играх развиваются и совершенствуются разнообразные движения в соответствии со всеми их характеристиками, направляются особенности поведения детей и проявления необходимых физических и нравственных качеств.

Спортивные игры служат эффективным средством физического воспитания благодаря всестороннему воздействию на организм человека, в том числе эмоционального.

Спортивные игры, используемые для физического воспитания пловцов: баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч.

Подвижные игры:

«Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

6. Соревнования и контрольные испытания

Соревнования по плаванию проводятся в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий.

Для спортивно-оздоровительных групп по обучению плаванию, нормативы носят главным образом контролирующий характер. Поэтому нормативы, представленные в табл. 1, являются ориентировочными исходными величинами. Основными критериями оценки занимающихся по этой программе являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и с порта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Таблица 1

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<i>Общая физическая подготовка</i>		
Прыжки на скакалке	+	+
Бег 30 м	+	+
Наклон вперед с возвышения	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
<i>Техническая подготовка</i>		
Длина скольжения	6 м	6 м
Техника плавания всеми способами:	+	+
а) с помощью одних ног	+	+
б) в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	+	+
Проплывание дистанции 100 м избранным способом	+	+

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей

Тренер-преподаватель может пользоваться данными нормативами, а может разрабатывать нормативы самостоятельно.

IV. Методическое обеспечение и условия реализации программы

Обучение плаванию проводится в форме групповых занятий. Такие занятия более эффективны, им присущ элемент соревнования. Неумеющим плавать, пример товарищей помогает побороть страх и неуверенность в

своих силах. На групповых занятиях удобнее проводить воспитательную работу с детьми, используя влияние коллектива и обеспечивая тем самым хорошую успеваемость. Однако, занимаясь с группой, тренер-преподаватель должен учитывать индивидуальные особенности каждого учащегося, как личности, а также его способности к плаванию. В связи с этим методика обучения плаванию строится на сочетании группового и индивидуального подхода к занимающимся. Если группа большая, инструктор делит ее на 3 подгруппы (в зависимости от плавательной подготовленности), используя помощь актива. При проведении занятий тренер-преподаватель ориентируется на основную часть группы - со средней подготовленностью, а его помощники дают индивидуальные указания и объяснения слабой и сильной подгруппам.

Задачи, стоящие перед курсом обучения, и продолжительность занятий определяют выбор способа плавания. Время, необходимое для освоения того или иного способа плавания, неодинаково. В программе по обучению плаванию предусматривается одновременное обучение плаванию двумя (схожими по структуре движений) способами: кролем на груди и на спине. Это позволяет увеличивать количество упражнений и изменять условия их выполнения. Разнообразие упражнений не только развивает моторную обучаемость, но и стимулирует активность и интерес на занятиях плаванием, что является необходимым методическим требованием работы с детьми.

При обучении плаванию, в группах применяются общеразвивающие и специальные физические упражнения, упражнения для освоения с водой, для изучения техники плавания, простейшие прыжки в воду, игры и развлечения на воде. Некоторые из этих упражнений используют в течение всего периода обучения, другие - на каком-то определенном его этапе. Так, например, упражнения для освоения с водой применяются только на первых, занятиях и почти не используются в дальнейшем. А вот общеразвивающие, специальные физические упражнения и большинство упражнений для изучения техники плавания выполняются на протяжении всего периода обучения.

Для подведения предварительных итогов и оценки технической подготовленности учащихся, каждый тренер-преподаватель проводит открытые занятия с приглашением родителей учащихся один раз в квартал.

V. Список литературы:

1. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать / М: Просвещение, 2007 г.
2. Викулов А.Д. Плавание. ООО «Издательство Владос-Пресс», 2006 г.
3. Кошанов А. И. Начальное обучение плаванию / Чистые пруды, 2006 г.
4. Осокина Т.И. Как научить детей плавать / М: Просвещение 2005 г.
5. Осокина Т.И, Тимофеева Е.А. Обучение плаванию школьников / М: Просвещение 2011 г.
6. Карпенко Е., Коротнова Т. Плавание. Игровой метод обучения и др./ Terra-Спорт, 2009 г.
7. Люсеро Б. Плавание: 100 лучших упражнений / Блайт Люсеро; - М.: Эксмо, 2011 г.
8. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры. М., «ФиС», СпортАккдемПресс, 2008 г.
9. Мельникова О. А.. Плавание. Теория. Методика. Практика /– Омск: Изд-во ОмГТУ, 2009 г.
10. Нечунаев.И. П. Плавание. Книга-тренер / — М. : Эксмо, 2012 г.
11. Чертов Н.В. Плавание / Ростов-на-Дону: ПИ ЮФУ, 2007 г.
12. <http://infourok.ru/-31253.html>
13. http://www.fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/1

Примерные конспекты занятий по обучению плаванию

Темы	Цели и задачи	Структура и содержание	Методика (технология) обучения	Материально-техническое обеспечение	Приобретаемые учащимися знания и умения
<p>1. Меры безопасности на занятии в бассейне, упр. для освоения в воде.</p>	<p>Ознакомить с мерами безопасности и на занятии в бассейне, разучить упр. для освоения с водой.</p>	<p><u>Подготовительная часть</u> -правила поведения в бассейне, меры безопасности в бассейне; - упражнения «задержка дыхания»; - «погружение в воду с головой». <u>Основная часть</u> -передвижения в воде шагом и бегом; - упр. «поплавок», «звезда», «медуза»; - игра на воде «водолазы»; -игра на воде «переправа». <u>Заключительная часть</u> - выход из бассейна, подведение итогов занятия.</p>	<p>Рассказ, показ и практическое выполнение упражнений Беседа</p>		<p>Освоение основных правил поведения в бассейне, усвоение мер безопасности, освоение с водой.</p>
<p>2. Личная гигиена пловца, упр. для освоения в воде, скольжения на груди и спине.</p>	<p>Ознакомить с упр. «Положение пловца на воде» («стрела»).</p>	<p><u>Подготовительная часть</u> - лекция: правила личной гигиены; -упр. «выдох в воду» стоя спиной к стене. <u>Основная часть</u> - стоя, руки вверху, присесть, наклониться назад; когда тело потеряет опору и начнёт падать, оттолкнуться обеими ногами одновременно назад; лечь на спину и скользить; то же, но стоя спиной к стенке и поставив на неё одну ногу; - руки прижать к туловищу, затылок опустить на воду, оттолкнуться обеими ногами и в таком положении скользить на спине; - выполнение</p>	<p>Рассказ, показ и практическое выполнение упражнений</p>		<p>Усвоение правил личной гигиены, умение правильно выполнять все упр. для освоения в воде.</p>

		<p>скольжения на груди с подвижной опорой (плавательной доской);</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение скольжения на спине в «стрелке»: встать лицом к бортику, поднять руки в «стрелку», сделать вдох, присесть, отклониться назад на спину и одновременно оттолкнуться ногами от дна. Скользить на спине до остановки; - скольжение на груди, руки впереди, голова между руками, дыхание задержано; - игра «торпеда», - игра «винт». <p><u>Заключительная часть</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - выход из бассейна, подведение итогов занятия. 	Беседа		
<p>3. Техника плавания кролем на груди</p>	<p>Разучить движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди.</p>	<p><u>Подготовительная часть</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду, движения ногами кролем; то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду, то же, поменяв положение рук; - то же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох - при имитации опускания лица в воду. <p><u>Основная часть</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу; - то же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая - вдоль туловища; затем поменять положение 	<p>Рассказ, показ и выполнение упражнений, практическое выполнение упражнений</p>	<p>Плавательные доски</p>	<p>Усвоение техники движения ног в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди.</p>

		<p>рук;</p> <ul style="list-style-type: none"> - плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук; - игра на воде «водолазы». <p><u>Заключительная часть</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - выход из бассейна, - подведение итогов занятия. 	Беседа		
<p>4. Техника плавания кролем на груди</p>	<p>Разучить движения руками в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди.</p>	<p><u>Подготовительная часть</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - и.п. - стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед, одна рука впереди, в положении начала гребка; другая - у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем; - скользящая стрела с доской. <p><u>Основная часть</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску; - плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед); - плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием; - плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка); - игра на воде «скользящие стрелы». <p><u>Заключительная часть</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - выход из бассейна, подведение итогов занятия. 	<p>Практическое выполнение упражнений</p>	<p>Плавательные доски</p>	<p>Усвоение техники движения рук в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди.</p>
<p>5. Техника плавания кролем на груди</p>	<p>Разучить технику согласования движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди.</p>	<p><u>Подготовительная часть</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - упр. «поплавок». <p><u>Основная часть</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая - у бедра; - плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации) 	<p>Практическое выполнение упражнений</p>		<p>Умение согласовывать движения рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди.</p>

		<p>движений);</p> <ul style="list-style-type: none"> - то же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений); - плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три». <p><u>Заключительная часть</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - выход из бассейна, подведение итогов занятия. 	Беседа		
<p>6. Техника плавания кролем на спине</p>	<p>Разучить технику движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине.</p>	<p><u>Подготовительная часть</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - упр. «медуза». <p><u>Основная часть</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками); - то же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками); - и.п. - лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя; - плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища; <p><u>Заключительная часть</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - выход из бассейна, подведение итогов занятия. 	<p>Практическое выполнение упражнений</p>	<p>Плавающие доски</p>	<p>Усвоение техники движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине.</p>
<p>7. Техника плавания кролем на спине</p>	<p>Разучить технику движений руками в согласовании с дыханием при плавании</p>	<p><u>Подготовительная часть.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - и.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»). <p><u>Основная часть</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с 	<p>Практическое</p>		<p>Усвоение техники движений руками в согласовании с дыханием при плавании</p>

	кровать на спине.	<p>доской. То же, поменяв положение рук;</p> <ul style="list-style-type: none"> - плавание при помощи движений одной рукой, другая - вытянута вперед. То же, поменяв положение рук; - плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок; - плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой; - игра «Салки на воде». <p><u>Заключительная часть</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - выход из бассейна, - подведение итогов занятия. 	<p>выполнение упражнений</p> <p>Беседа</p>		кровать на спине.
8. Техника плавания кролем на спине	Разучить технику согласования движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине.	<p><u>Подготовительная часть.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на дыхание. <p><u>Основная часть</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - и.п. - лежа на спине, правая вверху, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая - гребок, левая - пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног; -плавание в полной координации в согласовании с дыханием; -то же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений); - игра на воде “искатели жемчуга”. <p><u>Заключительная часть</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - выход из бассейна, - подведение итогов 	<p>Практическое выполнение упражнений</p> <p>Беседа</p>	Упражнения с плавательными досками	Умение согласовывать движения рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди.

		занятия.			
9. Техника плавания кролем на груди	Закрепить технику плавания кролем на груди.	<p><u>Подготовительная часть</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - стоя в наклоне, руки вперед – согласование движений руками с дыханием в плавании на груди. <p><u>Основная часть</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - упр. «скользящая стрела», - плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), с акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений; - плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке; - плавание кролем на груди с лопаточками на руках; - плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три»; - игра «Торпеды». <p><u>Заключительная часть.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - выход из бассейна, <p>подведение итогов занятия.</p>	<p>Практическое выполнение упражнений</p> <p>Беседа</p>		Закрепление техники плавания кролем на груди в полной координации и движений
10. Техника плавания кролем на спине	Закрепить технику плавания кролем на спине.	<p><u>Подготовительная часть</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - и.п. - стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»). <p><u>Основная часть</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - скольжения на груди и на спине; - плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), с акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений; - плавание кролем на спине с лопаточками на руках. <p><u>Заключительная часть.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - выход из бассейна, <p>подведение итогов занятия.</p>	<p>Практическое выполнение упражнений</p> <p>Беседа</p>		Закрепление техники плавания кролем на спине в полной координации и движений

<p>11. Техника плавания кролем на груди и кролем на спине</p>	<p>Закрепить технику плавания кролем на груди и кролем на спине.</p>	<p><u>Подготовительная часть</u> - и.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).</p> <p><u>Основная часть</u> - плавание кролем на груди с различной координацией движений - шести-, четырех- и двухударной; - плавание кролем на спине с лопаточками на руках; - игра «Торпеды»; - игра «Салки на воде»; - эстафеты на воде.</p> <p><u>Заключительная часть.</u> - выход из бассейна, подведение итогов занятия.</p>	<p>Практическое выполнение упражнений</p> <p>Беседа</p>		<p>Закрепление техники плавания кролем на груди и кролем на спине</p>
<p>12. Итоговое открытое занятие</p>	<p>Показать конечный результат в обучении детей плаванию за год.</p>	<p><u>Подготовительная часть</u> - упр. на дыхание.</p> <p><u>Основная часть</u> - плавание на груди в положении на ногах; - со старта плавание кролем на груди на технику; - со старта плавание кролем на спине на технику.</p> <p><u>Заключительная часть.</u> - выход из бассейна, подведение итогов занятия.</p>	<p>Выполнение контрольных упражнений на оценку в форме соревнований</p>		<p>Умение правильно проплыть кролем на груди, кролем на спине и брассом.</p>