

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ДРУЖБА»
(МБУ «СК «Дружба»)

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Принята на заседании
Тренерско-педагогического совета
МБУ «СК «Дружба»
Протокол от «14» сентября 2024 г.

Утверждаю
Директор МБУ «СК «Дружба»
А.В. Пилипас
«14» сентября 2024 г.

ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»

Уровни освоения: Стартовый

Направленность программы: спортивно-оздоровительная

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации программы: Стартовый уровень: 1 год

Ханты-Мансийск
2024

**Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта
«Плавание» разработана в соответствии с:**

- Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Разработчики:

Инструктор-методист
МБУ «СК «Дружба»

Баева Алена Владимировна

Зам. начальника отдела
МБУ «СК «Дружба»

Филин Дмитрий Сергеевич

Тренер-преподаватель МБУ «СК
«Дружба»

Ганзей Степан Сергеевич
Нестерова Анастасия Сергеевна
Саяпов Айрат Валерьевич
Щербаков Иван Сергеевич
Кулик Дарья Владимировна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Плавание – одно из универсальных средств, способствующих всестороннему физическому развитию детей и подростков. Помимо общеукрепляющего воздействия, закаливания, профилактики заболеваний и коррекции ряда функциональных отклонений, это один из важнейших жизненных навыков. Этот вид физической активности способствует развитию не только физической, но и психической сферы ребенка, что обусловлено сопряжением физического и психического воздействия через цикличность упражнений, гидромассажный эффект, а также ряд других особенностей плавания.

Позитивные изменения в поведении и успеваемости при систематических занятиях плаванием наблюдаются у гиперактивных детей с синдромом дефицита внимания, количество которых растет.

Положительный эффект плавания заключается и в том, что дети и подростки, которые занимаются спортом, оказываются в большей степени, чем их не занимающиеся спортом сверстники, защищенными от социально обусловленных заболеваний, в том числе зависимости от психоактивных веществ. Последнее представляется особо важным, так как в последние годы отсутствие системной воспитательной работы в школах, активная реклама, пропагандирующая рискованное поведение, а также неконтролируемый поток насилия и пошлости в СМИ приводят к росту детской безнадзорности, преступности, злоупотреблению ПАВ.

В последние годы спортивное плавание перестало носить массовый характер в силу коммерциализации услуг, связанных с физической культурой и спортом. Кроме того, растущая учебная нагрузка, включая объем домашних заданий, начиная с младших классов общеобразовательной школы, затрудняет организацию посещения бассейна в свободное время. Особое значение решение этих проблем приобретает для детей, проживающих на территории ХМАО-Югры. Это связано, в первую очередь, с особыми, экстремальными для организма человека климатогеографическими особенностями и низкими показателями здоровья детей данного региона.

Нормативная часть программы разработана с учетом программ для спортивных школ по плаванию на основании типовой базисной учебной программы, с учетом имеющихся условий для работы школы.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей школ, ведущих занятия в спортивно-оздоровительных группах и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по спортивно-оздоровительному плаванию.

Данная программа является основным документом, ориентирующим тренера на работу в спортивно-оздоровительных группах.

Программа рассчитана на **35** недель непосредственной работы в условиях образовательной школы. Программа предусматривает **три** занятия в неделю по **45** минут, в зависимости от подготовленности занимающихся продолжительность занятия может быть сокращена и составлять 30-35 мин.

В основу комплектования спортивно-оздоровительных групп входит обязательное условие: отсутствие медицинских противопоказаний для занятий плаванием. Так же прохождение обучения и успешная сдача контрольных нормативов по программам: «Спортивно-оздоровительное плавание (стартовый уровень)» или «Учебно-оздоровительное плавание (стартовый уровень)».

В учебном плане учтены рекомендации органов управления и образования.

Направленность программы:

Программа является:

- по содержанию – спортивно-оздоровительной;
- по функциональному предназначению - учебно-познавательной;
- по форме организации – групповой;
- по времени реализации – годичной подготовки (1 год).

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время, среди спортсменов, в том числе самых юных, все чаще наблюдается

стремление добиться победы любой ценой, даже за счет здоровья, нарушения нравственных норм и т.д. В этой ситуации все более очевидна необходимость разработки и внедрения в практику такой программы подготовки пловцов, которая позволяла бы не только приобщить детей и молодежь к активным занятиям спортом, но в первую очередь - получить максимально полный социально-педагогический и культурный эффект от этих занятий. Включение различных специальных упражнений, подвижных игр, разнообразных форм занятий по плаванию в учебно-тренировочный процесс позволит разнообразить процесс обучения, избежать схематичности, монотонности и повысить эффективность занятий, что в дальнейшем приведет к определенным результатам.

Впервые в настоящей программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Данная программа определяет оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки юных спортсменов, обеспечивающей оздоровительный эффект. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по оздоровительному и спортивному плаванию.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что с учетом имеющаяся материально-техническая база школы позволяет проводить занятия в различных игровых формах, тем самым занимающиеся усваивают преподаваемый материал в предлагаемых формах. Разнообразие форм и методов проведения оздоровительных занятий улучшает эмоциональный фон тренировочной обстановки и способствует достаточному усвоению материала. Достаточно жёсткая организация тренировочного процесса в школе приводит к тому, что рост спортивного мастерства происходит за счёт ресурсов ребёнка. Многие дети не справляются с предъявляемыми нагрузками, а для занятий в спортивно-оздоровительных группах не требуется хорошая функциональная подготовка и прекрасно развитые физические качества. Программе предусмотрены спортивно-оздоровительные группы, которые создаются с целью охвата категории

школьников, не выполнивших требования по СФП в спортивно-оздоровительных группах продвинутого уровня.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

Цели программы:

1. Привлечение детей и подростков к регулярным занятиям спортом.
2. Поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся.
3. Сформировать личность воспитанника с хорошим уровнем развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей.
4. Воспитать устойчивый интерес к занятиям спортом, осознанную заинтересованность в ведении здорового образа жизни.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Отличительные особенности данной программы от уже существующей в этой области заключаются в том, что она предназначена для подготовки пловцов в спортивно-оздоровительных группах (СОГ), которые организуются в СОШ, все программы рассчитаны на обучение плаванию в специализированных бассейнах для детей школьного возраста. А специфика

предполагаемых занятий по этой программе обусловлена начальное и дальнейшее обучение плаванию проводить на «малой воде» и «большой воде». Программа ориентирована на применение широкого комплекса форм и методов проведения занятий. В структуру программы входят три блока: теория, практика и соревновательная деятельность.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы: от 7 до 17 лет, независимо от уровня подготовленности и физических качеств.

Сроки реализации образовательной программы и предъявляемые требования:

В спортивно-оздоровительные группы базового уровня зачисляются обучающиеся, успешно сдавшие контрольные нормативы по окончании программ: «Спортивно-оздоровительное плавание (стартовый уровень)», «Учебно-оздоровительное плавание (стартовый уровень)». Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп базового уровня успешно сдавшие контрольные нормативы переводятся в спортивно-оздоровительные группы продвинутого уровня по решению тренерского совета школы. Программа рассчитана на 1 год обучения в количестве **105** часов и включает общефизическую, специально физическую, теоретическую, практическую подготовку. Учебный материал распределён с учётом специфики вида спорта и возрастных особенностей занимающихся.

Максимальный состав группы определяется с учетом СанПиН 2.4.4.1251-03, соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Комплектование спортивно-оздоровительных групп базового уровня

	Объём учебно-тренировочной работы (час.в.нед.)	Возраст (лет)	Минимальное количество обучающихся (чел. в группе)	Максимальное количество обучающихся (чел. в группе)
Спортивно-оздоровительное плавание	3	7-17	8	15+2 резерв

Методы работы

Соблюдение принципов доступности и индивидуальности тесно связано с принципом систематичности и последовательности в обучении. Так, в начале обучения дети выполняют упражнения с интервалами отдыха и в непрерывном режиме в упрощенном виде, доступном для начинающих. Это помогает им в дальнейшем осваивать более сложные, но имеющие много общего в структуре движения.

При выборе упражнений учитываются возрастные особенности детей.

Используя образно-игровой метод, слова и показ, указание ориентиров, непосредственную помощь при выполнении упражнений, групповой метод обучения, педагог создает положительный эмоциональный фон занятий.

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма, занимающихся и др. Можно выделить три основные группы форм занятий:

- По количеству детей, участвующих в занятии целесообразно применять групповую форму работы;
- По особенностям коммуникативного взаимодействия тренера-преподавателя и детей основными формами учебно-тренировочной работы в школе являются: групповые занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, CD дисков, просмотра записи соревнований); занятия в условиях летнего-оздоровительного лагеря, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах, соревнованиях и смотрах;
- По дидактической цели - практическое занятие по данной программе состоит из двух частей, и включает в себя занятие в «сухого плавания», и затем занятие непосредственно в воде, причем в такой комбинированной форме большее количество времени занимает вторая часть.

Ожидаемые результаты реализации программы соответствуют поставленным перед этапом задачам.

Так после прохождения обучения на этапе *спортивно-оздоровительной подготовки* занимающиеся будут знать плавательную терминологию, основы судейства соревнований по плаванию, основные закономерности взаимодействия с водой. Будут уметь выполнять основные технические элементы при плавании спортивными способами плавания, как в упражнениях, так и в полной координации. Воспитанник сможет овладеть жизненно необходимым навыком плавания, и сможет владеть широким кругом двигательных навыков.

Воспитанник способен проявлять морально-этические и волевые качества.

Формы подведения итогов освоения программы проводятся в виде сдачи контрольных нормативов в конце учебного года.

Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер, и кроме того могут является важнейшим критерием для перевода занимающихся в СОГ (продвинутый уровень).

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- регулярность посещения занятий;
- положительная динамика развития физических качеств, занимающихся;
- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Контрольные нормативы

для спортивно - оздоровительных групп базового уровня

Показатели	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
Отжимание из положения упоре лежа	+	+

Подъем туловища в сед (кол-во за 30 с)	+	+
Техническая подготовка		
Длина скольжения	6 м	6 м
Техника плавания кролем на груди и кролем на спине:		
1. с помощью одних ног	+	+
2. в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	+	+
Проплывание дистанции 100 м избранным способом	+	+

Примечание:

+ норматив считается выполненным при улучшении показателей

Учебный план

для спортивно-оздоровительных групп

(в академических часах)

Разделы подготовки	1 год
1. количество учебных недель	35
2. возраст обучающихся:	
девочки	7-17 лет
мальчики	7-17 лет
3. количество занятий в неделю	3
4. продолжительность одного занятия:	45 мин.
5. количество часов в воде	90
6. теоретическая подготовка	13
7. переводные испытания	2
Общее количество часов	105

Календарно-тематический план для спортивно-оздоровительных групп

№ п/п	Разделы и темы занятий	Теоретические сведения	Кол ич. часо в	Упражнения для овладения	Дата проведения	
					Планируемая	Фактическая
1.	Общие сведения.					
1.1.	Правила поведения, учащихся на занятиях по плаванию. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья школьников.	Правила поведения, учащихся на занятиях по плаванию. Выяснить основные причины травматизма на воде, определить меры безопасности и способы оказания первой помощи.	1			
2.	Освоение с водой.					
2.1.	Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Упражнения для освоения с водой.	Техника выполнения основных общеразвивающих и специальных упражнений пловца, правила погружения в воду.	2	- различные виды ходьбы и бега; - комплексы общеразвивающих упражнений (круговые движения головой, в кистевых, локтевых, плечевых суставах, вращения в тазобедренном, коленных и голеностопных суставах и т.д.); - комплексы специальных упражнений (поочередные и одновременные махи руками вперед и назад, «мельница», руки в замок за спиной и наклоны вперед, выпрыгивания и т.д.) - имитационные упражнения пловца на суше.		

				- Ходьба и бег по дну с различным положением рук, с гребковыми движениями рук.		
2.2.	Основы техники дыхания в воде. Упражнения для освоения с водой.	Правила вдоха и выдоха при погружении.	3	- выполнить вдох ртом, выдох носом на суше несколько раз, тоже, опустив в воду подбородок, а затем все лицо, постепенно увеличивать продолжительность выдоха; - Ходьба и бег по дну с различным положением рук, с гребковыми движениями рук, погружение в воду с головой, держась руками за бортик, с задержкой дыхания на вдохе.		
3.	Освоение техники плавания кролем на груди.					
3.1.	Основы техники лежания на груди.	Техника принятия горизонтального положения.	3	- подтягивание коленей к животу, с опорой на доску или держась за бортик вытянуть ноги назад и вернуться в вертикальное положение, расслабляя руки и прижимая подбородок к груди, оттолкнуться от дна, чтобы ноги всплыли и т.д.		
3.2.	Техника работы ног при плавании кролем на груди, совершенствование техники дыхания в воде.	Техника движения ног при плавании кролем на груди.	5	- держась за край бассейна, вытянуться на поверхности воды, выпрямив руки и делать удары ногами, затем совмещая с дыханием; - выполнение выдохов в воду стоя на месте.		
3.3.	Техника отталкивания и скольжения на груди, совершенствование техники работы ног кролем на груди.	Положения тела при отталкивании и скольжении.	3	- одна рука держится за край бассейна, другая на доске, оттолкнуться от стены, положить обе руки на доску и выполнить скольжение;		

3.4.	Техника плавания с доской, скольжения с движениями ног кролем на груди.	Техника плавания кролем на груди с доской.	6	- одна рука держится за край бассейна, другая на доске, оттолкнуться от стены, положить обе руки на доску и выполнить скольжение; -добавить работу ног.		
3.5.	Общая физическая подготовка. Развитие выносливости.	Значение ОФП для овладения навыком плавания и здоровья человека.	3	- бег, прыжки, подвижные и спортивные игры.		
3.6.	Согласование работы ног при плавании кролем на груди с дыханием.	Техника вдоха при работе ног кролем на груди.	6	- руки по центру плавательной доски, вдох сперва вперед, затем в сторону; - тоже удерживая доску одними пальцами; - тоже держась за доску одной рукой, другая вдоль туловища.		
3.7.	Зачет по выполнению работы ног кролем на груди с доской в сочетании с дыханием.		1	- 25 м ногами кролем на груди с доской в сочетании с дыханием.		
3.8.	Техника гребковых движений рук кролем на груди, совершенствование работы ног в сочетании с дыханием.	Основы техники движений руками при плавании кролем на груди.	4	- имитация гребков на суше; - выполнение «восьмерки» руками имитация гребков, стоя в воде; - плавание ногами кролем на груди с доской в сочетании с дыханием.		
3.9.	Согласование движений рук кролем на груди с дыханием.	Основы техники движений руками и дыхания при плавании кролем на груди.	7	- плавание с доской, выполняя поочередно гребки и вдох в сторону.		
3.10.	Общая физическая подготовка. Развитие выносливости и координации.	Значение ОФП для овладения навыком плавания и здоровья человека.	3	- бег, прыжки, подвижные и спортивные игры;		

				- кувырки, выполнение упражнений, стоя на одной ноге и после выполнения кувырков.		
3.11.	Согласование движений рук и ног при плавании кролем на груди.	Техника плавания кролем на груди в полной координации, согласование работы рук и ног.	6	- имитация плавания кролем на груди на суше; - плавание с доской, выполняя поочередно гребки и вдох в сторону, тоже без доски, плавание в полной координации.		
3.12.	Проплывание отрезков с задержкой дыхания, плавание с дыханием в каждом цикле, плавание в полной координации.	Техника плавания кролем на груди в полной координации, согласование работы рук, ног и дыхания.	5	- имитация плавания кролем на груди на суше; - плавание в полной координации с дыханием через разное количество циклов.		
3.13.	Зачет по выполнению согласования движений рук и ног в кроле на груди в сочетании с дыханием.		1	- 25 м кролем на груди в полной координации в сочетании с дыханием.		
3.14.	Техника прыжков в воду ногами вниз с борта бассейна. Совершенствование плавания кролем в полной координации.	Техника прыжков в воду ногами вниз сидя и стоя на борту бассейна, техника безопасности.	2	- прыжки со ступеней лестницы, спрыгивания в воду, сидя на борту бассейна, стоя на борту бассейна. - проплывание отрезков кролем на груди в полной координации в сочетании с дыханием.		
4.	Основы техники плавания кролем на спине.					
4.1.	Основы техники лежания на спине, совершенствование техники плавания кролем на груди.	Техника лежания на спине и возврата в вертикальное положение.	3	- стоя в воде, вытянуть руки вверх, лечь на воду, поднять подбородок, живот и ягодицы, для возврата в вертикальное положение прижать подбородок к груди, подтянуть к себе колени; - плавание кролем на груди в упражнении (работая одной рукой,		

				чередую и т.д.) и в полной координации в сочетании с дыханием.		
4.2.	Техника работы ног кролем на спине и дыхания.	Техника работы ног кролем на спине с опорой, особенности дыхания.	4	- спиной к краю бассейна, держась за борт выполнять движения ногами кролем на спине.		
4.3.	Общая физическая подготовка. Развитие выносливости и гибкости.	Значение ОФП для овладения навыком плавания и здоровья человека.	3	- бег, прыжки, подвижные и спортивные игры; - упражнения на растягивания у шведской лестницы, наклоны, вращения и махи руками и ногами.		
4.4.	Техника скольжения на спине с последующей работой ног, совершенствование техники плавания кролем на груди.	Основы выполнения скольжения на спине, техника работы ног кролем на спине без опоры.	7	- лицом к краю бассейна, держаться одной рукой за борт, другая на доске, оттолкнуться от стены, положить вторую руку на доску и скользить лежа на спине, тоже без доски. - выполнив скольжение, добавить работу ног, сперва с доской, затем без доски, следить за дыханием; - плавание кролем на груди в упражнении (работая одной рукой, чередуя и т.д.) и в полной координации в сочетании с дыханием.		
4.5.	Зачет по выполнению работы ног кролем на спине.		1	- 25 м ногами кролем на спине без доски.		
4.6.	Техника движения рук при плавании кролем на спине, совершенствование техники дыхания в воде.	Техника движения рук при плавании кролем на спине.	4	- имитация гребков на суше; - плавание с доской, выполняя поочередно гребки, тоже без доски; - выполнение выдохов в воду стоя на месте.		
4.7.	Освоение согласования движений рук и ног при	Техника движения рук при плавании кролем на	6	- имитация плавания кролем на спине на суше;		

	плавание кролем на спине, совершенствование техники плавания кролем на груди.	спине, особенности согласования с работой ног.		- плавание с доской, выполняя поочередно гребки, тоже без доски, плавание в полной координации; - плавание кролем на груди одними руками или ногами, в упражнении (работая одной рукой, чередуя и т.д.) и в полной координации в сочетании с дыханием.		
4.8.	Общая физическая подготовка. Развитие силы и выносливости.	Значение ОФП для овладения навыком плавания и здоровья человека.	3	- бег, прыжки, подвижные и спортивные игры; - приседания, отжимания, упражнения на развитие мышц пресса.		
4.9.	Плавание кролем на спине в полной координации в сочетании с дыханием.	Техника плавания кролем на спине в полной координации в сочетании с дыханием.	8	- плавание кролем на спине в полной координации, согласование дыхания с циклами работы рук (выдох – при ведении правой руки назад от плеча к ноге, вдох – когда правая рука возвращается по воздуху от бедер к плечу).		
4.10.	Техника стартового прыжка. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.	Техника выполнения стартового прыжка (стартовое положение, отталкивание, полет, вход в воду, скольжение и выход из воды).	3	- выполнение прыжков сидя на низком и высоком бортике, из полного приседа и стоя; - проплывание отрезков кролем на груди и на спине в полной координации.		
4.11.	Сдача контрольных нормативов		2			

Итого: 105 часов

Содержание программы

Теоретическая подготовка

Рассматриваются такие темы, как техника безопасности и правила поведения в бассейне, личная и общественная гигиена, средства закаливания, плавание как вид спорта, техника спортивных способов плавания.

Общефизическая и специальная подготовка на суше

Физическая подготовка на суше направлена на укрепление здоровья, повышение физических возможностей организма, развитие силы, гибкости, быстроты и ловкости, расслабления мышц.

В процессе занятий физическими упражнениями на суше создается фундамент разносторонней подготовленности, на основе которого впоследствии удастся добиваться развития специальной силы, выносливости, спортивных возможностей.

Специальная подготовка строится на базе общефизической. Ее задачи более узкие и специфические. Воспитанники выполняют стандартную разминку и специальные упражнения по обучению скольжению на груди и дыханию.

- *Кроль на груди.* Движения ногами, дыхание, движения руками, движение рук и дыхание, общее согласование движений.
- *Кроль на спине.* Движения ногами, движения руками, общее согласование движений.

Начальное обучение в воде

- *Общие упражнения.* Упражнения с неподвижной опорой – бортиком бассейна или пенным корытцем. Упражнения с подвижной опорой – плавательной доской. Упражнения без опоры.
- *Дыхание.* Упражнения с неподвижной опорой. Упражнения с подвижной опорой. Упражнения без опоры.
- *Скольжение по воде.* Упражнения с подвижной опорой. Упражнения без опоры. Упражнения на скольжение с работой рук.

- *Движения ногами.* Упражнения с неподвижной опорой. Упражнения с подвижной опорой. Упражнения без опоры. Скольжение с работой ног и рук.
Техника спортивных способов плавания
- *Кроль на груди.* Дыхание при плавании с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры. Работа ног и дыхание при плавании с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры. Обучение плаванию с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры. Обучение плаванию с помощью рук с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры. Обучение технике движений с неподвижной опорой, без опоры. Плавание в полной координации.
- *Кроль на спине.* Обучение плаванию на спине с неподвижной опорой, с подвижной опорой при помощи учителя. Скольжение на спине с подвижной опорой, без опоры. Движение ног при плавании с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры. Гребковые движения рук. Работа ног с движением одной руки. Плавание с помощью рук с неподвижной опорой, с подвижной опорой. Согласование движений ног и рук и дыхания. Плавание в полной координации.

Прыжки в воду

Учебные прыжки в воду для освоения с водой, овладения техникой плавания: «бомбочка», «солдатик», «слоник» и т.д.

Стартовый прыжок. Подводящие упражнения – спады с различными положениями рук. Стартовый прыжок для плавания кролем на груди: исходное положение, отталкивание и вход в воду, скольжение и начальное движение ногами (выход).

Стартовый прыжок для плавания кролем на спине: исходное положение, отталкивание и вход в воду, скольжение и начальное движение ногами (выход).

Повороты

Открытые повороты: «маятник» – подплывание к поворотной стенке и касание ее, отталкивание руками от нее и постановка ног на поворотную стенку, отталкивание ногами от нее, скольжение и выход.

Закрытые повороты (скоростные) – подплывание к поворотной стенке, выполнение кувырка, постановка ног на поворотную стенку, отталкивание и выход.

Игры и развлечения

Закрепление пройденного материала, развитие физических качеств.

Контрольные тренировки

Определение уровня технической и физической подготовленности детей.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы плавательный бассейн 25м. должен быть оборудован натяжными дорожками, ориентировочными флажками, пенопластовыми досками, ластами, игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров, тонущие разных форм и размеров, шапочки и очки для плавания, мячи разных размеров, обручи плавающие и с грузом, нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой, музыкальный центр, диски и записи с музыкальными композициями. Кроме того, для организации полноценных занятий по ОФП и СФП на суше необходим спортивный зал.

Организация занятий

Школа организует работу с обучающимися в течение всего учебного года. В период летних каникул может открыть в установленном порядке спортивно-оздоровительный лагерь с дневным пребыванием.

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается, 31мая. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 35 недель.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях. Расписание занятий (тренировок) составляется

тренером-преподавателем и утверждается на тренерском совете в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения в общеобразовательном и других учреждениях.

Работа с родителями

Индивидуальная работа с родителями может проводиться в форме непосредственного и опосредованного взаимодействия. В качестве опосредованного взаимодействия со школой разрабатываются памятки, информационные листы для родителей, где содержится различная информация о часах и днях консультаций для родителей со стороны тренера и администрации; основные мероприятия за год и д.р.

Информация выполняет еще одну важную функцию - поддерживают уверенность родителей в том, что они являются частью образовательного коллектива, равноправными участниками процесса воспитания и обучения детей. Другая форма опосредованного общения - календари, где отмечены даты проведения основных соревнований, мероприятия, в которых могут и должны участвовать родители.

Непосредственное взаимодействие - встречи и беседы, которые носят развивающую и поддерживающую функцию. От успешного развития взаимодействия выигрывают все стороны. Положительным результатом для педагогов становится повышение уважения со стороны родителей и общества в целом, улучшение межличностных взаимоотношений с ними, повышение авторитета, удовлетворенность своей работой. Для родителей результатом становится лучшее знание своих детей и обучающих программ, уверенность в том, что при обучении учитывается их мнение и пожелание, увеличение родительской компетентности, укрепление семьи и улучшение общения с детьми. Для детей выигрыш очевиден. Он проявляется в лучшем отношении к секции, к тренировочным занятиям, в развитии их знаний и умений, успешном социальном становлении.

Основные формы общения родителей и тренеров:

- организация родительских собраний, индивидуальных встреч, интересных и полезных встреч со специалистами.

- работа телефонной линии, по которой родители связываются с тренерами-преподавателями или получают консультацию.

- проведение неформальных встреч родителей, детей и тренеров (праздники, спортивные игры и т.д.)

- уважительное общение с учетом культурной, религиозной, национальной и этнической принадлежности родителей.

Деятельность тренерско-преподавательского состава школы по организации работы с родителями реализует следующие цели:

Цели и задачи работы с семьей:

- просветительская - повышение педагогической культуры родителей;

- консультативная - совместный психолого-педагогический поиск методов эффективного влияния на ребенка;

- коммуникативная - обогащение семей опытом по воспитанию детей.

Почему необходимо сотрудничество между школой и родителями?

Сотрудничество необходимо:

- чтобы контролировать ребенка

- для общения и взаимопонимания

- чтобы действовать в одном направлении

- чтобы помочь ребенку получить дополнительные навыки

- для поддержки детей с неустойчивым характером

- чтобы помогли ребенку раскрыться и поверить в себя

- чтобы узнать, что представляет из себя ребенок, меняется ли характер

Принципы в работе с семьей:

- системность,

- уважительность,

- единство общественного и семейного воспитания,

- оптимальность сочетания индивидуальных, групповых и коллективных форм повышения педагогической культуры родителей.

Ожидаемые результаты:

- укрепление взаимосвязей в семье.
- разработка модели успешного семейного воспитания.
- повышение педагогической культуры родителей.
- активное участие родителей в общешкольных мероприятиях.
- проведение родительских собраний при явке до 90 % родителей.
- соблюдение единства требований педагогов и родителей в воспитании

подрастающего поколения.

- сокращение числа неблагополучных семей из числа родителей воспитанников школы.

Список литературы

1. Закон РФ «Об образовании в РФ».
2. Письмо от 30.07.2013г. № ИОН – 04 – 10/4409, Министерство спорта РФ.
3. Письмо от 22.07 2013г. № 1304-03-09/4229, Министерство спорта РФ.
4. Рекомендации субъектам РФ по подготовке к реализации ФЗ «Об образовании в РФ», Министерство образования и науки РФ, письмо от 01.04.2013г. №170/17.
5. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Плавание», Москва 2004 год.
6. Викулов АД. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.
8. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Подобщ. ред. Л.П. Макаренко. - М., 1983.
9. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Подобщ. ред. А.В. Козлова. - М., 1993.
10. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству / Мишель Педролетти. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006.
11. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
12. Обучение детей плаванию в раннем возрасте, Н.Л.Петрова, В.А.Баранов, «Советский спорт» Москва 2006г.
13. Макаренко Л. П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию. – М.: ФИС, 1985. с. 27-38.
14. Плавание: Учебник для вузов / Под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. — М.: Физкультура и спорт, 2001. — 400 с,

Игры на воде

Обучая плаванию детей, необходимо включать в занятия игры и развлечения на воде. Они помогают понять характер ребенка, приучают его к самостоятельности, инициативе, взаимовыручке, товариществу. Кроме того, игры проводятся с целью повторения и совершенствования элементов техники плавания. На занятиях по плаванию используются игры трех типов: простейшие, игры с сюжетом и командные. Простейшие игры включают элемент соревнования и не требуют предварительного объяснения. Это игры типа «Кто быстрее спрячется под воду?», «У кого больше пузырей?», «Кто дальше проскользит?» и т. д. Соревновательный элемент пробуждает у ребят стремление лучше выполнить задание, делает занятия более эмоциональными, повышает интерес к плаванию.

Игры с сюжетом — основной учебный материал на уроках по плаванию для детей младшего школьного возраста. Их обычно включают после того, как дети освоились с водой. Если игра с сюжетом имеет сложные правила, ее нужно предварительно объяснить и разыграть на суше. Объясняя игру, нужно рассказать об ее содержании, правилах, выбрать водящего и разделить играющих на группы, равные по силам.

Командные игры обычно проводятся на занятиях с детьми среднего школьного возраста. Сюда относятся почти все игры: «Мяч своему тренеру», «Водное поло» и др., а также командные эстафеты. Во время борьбы двух команд важно следить за правилами игры и дисциплиной ее участников. Инструктор должен немедленно пресекать грубость, нарушение правил, нетоварищеское поведение. После окончания игры он объявляет результаты, называет победителей и проигравших и обязательно отмечает участников, проявивших себя с лучшей стороны.

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и в заключительной частях урока, в течение 10—15 мин. Выбор игры зависит от задач урока, глубины и температуры воды, количества, возраста и подготовленности занимающихся. В каждой игре должны участвовать все

занимающиеся. В игру необходимо включать только упражнения, известные детям. В прохладной воде нужно проводить игры с движениями, выполняемыми в быстром темпе.

Игры с преодолением сопротивления воды «Кто выше?» Стоя в воде, присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть как можно выше из воды. «Переправа». Ходьба с помощью гребков руками. «Кто быстрее?» Бег в воде с помощью гребков руками. «Море волнуется». Стоя в одной шеренге, играющие по команде «Море волнуется» расходятся в любом направлении (их разогнал ветер). По команде «На море тихо» быстро занимают свои места. При этом инструктор считает: «Раз, два, три — на место встали мы». Опоздавший лишается права продолжать игру. «Волны на море». Играющие выстраиваются в шеренгу. Затем берутся за руки и, присев, опускают их на воду. Выполняют движения обеими руками вправо-влево, поднимая волны. «Рыбы и сеть», выбирают двух водящих. Остальные играющие разбегаются. Водящие, держась за руки («сеть»), стараются поймать «рыбу» — для этого им нужно замкнуть руки вокруг пойманного игрока. Пойманный игрок присоединяется к водящим, образуя с ними «сеть». Игра кончается, когда все «рыбы» пойманы.

Игры с погружением в воду

«Кто быстрее спрячется под воду?» По сигналу инструктора дети приседают и погружаются в воду. «Хоровод». Играющие берутся за руки и идут по кругу. Сосчитав вслух до десяти, они делают вдох и погружаются в воду. Затем встают, и хоровод движется в противоположную сторону. «Поезд и тоннель». Играющие выстраиваются в колонну и кладут руки на пояс друг другу, образуя «поезд». Двое играющих становятся лицом друг к другу, взявшись за руки (руки опускают на поверхность воды), — это «тоннель». Чтобы «поезд» прошел через «тоннель», его «вагоны» поочередно подныривают. После того как весь «поезд» прошел «тоннель», изображающие «тоннель» заменяются ребятами из «поезда». «Сядь на дно». По команде инструктора дети садятся на дно, погружаясь с головой в воду. «Насос». Играющие стоят парами лицом друг к другу и держатся за руки. Поочередно

они погружаются с головой в воду: как только один появляется из воды, другой приседает и скрывается под водой. «Лягушата». Играющие встают в круг. По команде «Щука!» «лягушата» подпрыгивают вверх, по команде «Утка!» — прячутся под воду. Неверно выполнивший команду выходит на середину круга и продолжает игру вместе со всеми.

Игры на всплытие и лежание на воде

«Поплавок», «Медуза».

«Пятнашки с поплавком». «Пятнашки» старается осалить кого-нибудь из играющих. Спасаясь от «пятнашки», они принимают положение «поплавок». Если «пятнашки» дотронется до играющего раньше, чем он принял это положение, они меняются местами.

Игры с выдохом в воду

«У кого больше пузырей». Играющие погружаются в воду и делают длинный выдох. Инструктор определяет победителя по количеству пузырей на поверхности воды.

«Ванька-встанька». Играющие делятся на две шеренги, встают друг против друга и попарно берутся за руки. По первому сигналу инструктора игроки одной шеренги опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются игроки второй шеренги.

Игры с открыванием глаз в воде

«Найди клад». Инструктор бросает на дно какой-нибудь предмет. По его команде играющие погружаются в воду и пытаются найти и достать этот предмет. «Морской бой». Играющие делятся на две шеренги и встают лицом друг к другу на расстоянии 1 м. По сигналу инструктора они начинают брызгать водой друг другу в лицо. Выигрывают те, кто не отворачивался и не закрывал глаза. Во время игры нельзя сближаться и касаться друг друга руками. «Брод». Играющие поочередно передвигаются по дну бассейна в заданном направлении. Ориентиром движения могут быть полоса, идущая по середине бассейна, или предметы, разложенные на дне. Чтобы не сбиться с пути и лучше разглядеть ориентир, играющие опускают голову в воду.

Игры со скольжением и плаванием

«Скользи вперед». Играющие встают в шеренгу и выполняют скольжение на груди и на спине.

«Торпеды». Играющие по команде инструктора, выполняют скольжение на груди с движением ногами кролем. Затем они проделывают то же на спине «Кто победит?» Плавание (при помощи рук) кролем ^ на груди и брассом на спине.

«Эстафета». В игре участвуют две команды. Играющие могут плыть любым способом. Если они освоили все спортивные способы плавания, инструктор проводит комбинированные эстафеты, где участники плывут разными способами при помощи ног.

Игры с мячом

«Борьба за мяч». Играющих делят на две команды. Игроки одной команды, плавая в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу. Игроки второй команды стараются отнять мяч; Как только мяч будет пойман, команды меняются местами.

«Волейбол в воде». Играющие располагаются по кругу и, ударяя по мячу, передают его друг другу. При этом они стараются, чтобы мяч как можно дольше не падал в воду.

«Мяч тренеру». В игре участвуют две команды. Первая выстраивается по одну сторону бассейна, вторая — по другую. У каждой команды — тренер. Он участвует в игре, стоя на противоположном от своей команды бортике бассейна. Игроки стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

Развлечения в воде

«Кто найдет брошенный на дно предмет?» «Кто про скользит у поверхности воды 5 (6) м?

«Мяч по кругу». Играющие стоят на дне и перебрасывают мяч друг другу. «Чехарда». Играющие встают в колонну по одному на расстоянии 2 м друг от друга и наклоняются вперед. Игрок, стоящий последним, перепрыгивает через каждого, стоящего впереди.

Кто перетянет? Двое игроков, захватив друг друга ногами, гребут что есть силы руками, стараясь протащить за собой партнера. «Летающий дельфин». Стоя на дне, играющие выпрыгивают из воды вверх-вперед и, выбросив руки вперед, снова входят в воду. При этом они стараются выпрямить тело и проскользить под водой вперед. Наиболее оптимальными способами обучения плаванию является кроль на спине и груди.

Кроль на груди на суше 1. Движений ногами кролем. Сесть, уперевшись руками сзади, отклониться назад (ноги выпрямить, носки оттянуть). Движения ногами под счет инструктора: «раз», «два», «три» и т. д. Движение выполнять от бедра с небольшим размахом. 2. Движения ногами кролем в положении лежа на груди. 3. Движения руками кролем в положении стоя с наклоном. Выполняются вначале одной рукой, а затем двумя руками. 4. Согласование движений руками с дыханием. Выполняется вначале одной, а затем двумя руками.

В воде 1. Движения ногами кролем в положении опоры о дно или бортик бассейна. Лечь на грудь, опереться Руками о дно или бортик бассейна; тело выпрямить носки оттянуть. Выполнять движения ногами кролем; стараясь создать фонтан брызг 2. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем. 3. Скольжение на груди с движениями ногами кролем и разными положениями рук (вытянуты вперед; одна впереди, другая у бедра; вдоль бедер) 4. Выдохи в воду в положении стоя с наклоном и поворотом головы на вдох. 5. Движения руками кролем. Стоя на дне наклониться вперед (подбородок у воды; одна рука впереди, другая сзади у бедра). Выполнять движения руками, как при плавании кролем. 6. То же с передвижением по дну. 7. Согласование движений руками кролем с дыханием в положении стоя на дне с наклоном вперед. Вначале выполняется одной рукой, а затем двумя. 8. Скольжение с движениями руками кролем (с задержкой дыхания 10—15с). 9. Плавание кролем с задержкой дыхания. 10. Плавание кролем с постепенным увеличением расстояния.

Кроль на спине. На суше 1. Движения ногами кролем в положении сидя. 2. «Мельница» — выполнение круговых движений руками в направлении назад. 3. «Мельница» с притопыванием (на один «гребок» рукой три шага).

В воде 1. Сидя на бортике бассейна, опустить ноги в воду. Выполнить движения ногами кролем. 2. В положении на спине взяться за бортик (руки на ширине плеч). Выполнить движения ногами кролем. 3. Скольжение на спине с движением ногами кролем. Руки в положении у бедер. Вначале можно поддерживать тело гребковыми движениями кистей. 4. Скольжение на спине с движениями ногами кролем (руки вытянуты за головой). 5. Плавание на спине при помощи ног с различными положениями рук: за головой, у бедер, одна впереди, другая у бедра. 6. Плавание на спине при помощи ног и отдельных гребков руками. Исходное положение рук: одна впереди (за головой), другая у бедра. Сделать гребок одной рукой и пронести вперед по воздуху другую руку. Пауза, сопровождаемая движением ногами. Затем сделать гребок второй рукой и пронести первую руку по воздуху в и. п. — и т. д. 7. Плавание кролем на спине на расстояние 5 (10) м с задержкой дыхания на вдохе. 8. Плавание кролем на спине с постепенным увеличением расстояния.

Упражнения для овладения техникой*Упражнения для овладения техникой лезания на груди*

1. С плавательной доской, руки на доске.

Вытянуться на воде 10 раз, стараясь удержаться в этом положении как можно дольше, затем перевернуться в вертикальное положение, подтянув колени к животу.

2. С плавательной доской, удерживая ее только пальцами.

Сделать это упражнение как минимум 10 раз, пока оно не будет получаться отлично. Стараться поддерживать положение, вытянувшись на воде, как можно дольше. Для того, чтобы перейти в вертикальное положение, сделать движение головой и подтянуть колени к животу.

3. Без плавательной доски, руки вытянуты вперед.

Сделать это упражнение как минимум 10 раз, пока оно не будет получаться отлично. Стараться поддерживать положение, вытянувшись на воде, как можно дольше. Для того, чтобы перейти в вертикальное положение, сделать движение головой и подтянуть колени к животу.

Упражнения для овладения техникой работы ног кролем на груди

Держась за бортик бассейна на вытянутых руках. Вытянуться на воде. Делать небольшие удары прямыми ногами.

1. Выполнить движений ногами, держась за бортик бассейна, голова на поверхности воды.

- а) выполнять движение в течение 10 секунд;
- б) выполнять подходы 3 x 10 секунд, отдых - 10 секунд;
- в) выполнять подходы 5 x 15 секунд, отдых - 10 секунд.

2. Выполнение движений ногами, держась за бортик бассейна, выдыхая в воду и с вдыханием вбок, один раз повернув голову влево, один - вправо.

- а) выполнять движение в течение 15 секунд;
- б) выполнять подходы 3 x 15 секунд, отдых - 10 секунд;
- в) выполнять подходы 5 x 15 секунд, отдых - 10 секунд.

Обучение основам техники: 6 занятий, 3 обучающих занятия, 3 тренировки.

ОРУ

Основные группы упражнений при обучении плаванию

При обучении плаванию применяются общеразвивающие, 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.

Общеразвивающие упражнения

Если говорить о пользе общеразвивающих и специальных физических упражнений, то прежде всего надо сказать, что они способствуют общему физическому развитию, воспитывают ловкость, координацию движений, силу и подвижность в суставах, то есть качества, необходимые для успешного освоения плавания. Общеразвивающие физические упражнения, укрепляя мышцы туловища, вырабатывают правильную осанку, развивают силу рук и ног, что очень важно для пловца. Специальные физические упражнения по форме и характеру движений близки к технике плавания. Они развивают в основном группы мышц, выполняющих основную работу при плавании. В практике плавания составляется специальный комплекс общеразвивающих и специальных упражнений. Он включает учебный материал, предназначенный для выполнения в воде. Обычно комплекс начинается с разогревающих и дыхательных упражнений различные виды ходьбы, бега с прыжками и движениями руками. Затем идут упражнения для развития мышц туловища, плечевого пояса, рук и ног — наклоны, приседания, круговые движения туловища и таза, отжимания и т. д. Маховые и рывковые движения руками и ногами с большой амплитудой и упражнения на гибкость нужно выполнять после того, как мышцы разогреются. В комплекс включаются также

упражнения, имитирующие технику плавания на суше, — например, движения ногами и руками отдельно и в сочетании с дыханием. По характеру движений они близки к технике плавания и подводят занимающихся к ее освоению в воде, поэтому каждый комплекс обычно заканчивается имитационными упражнениями. Например, комплекс общеразвивающих и специальных упражнений на суше во время обучения кролю на спине и груди так как эти способы предусмотрены в программе по обучению плаванию в летних оздоровительных лагерях.

Комплекс 1. (выполняется до начала обучения и на первых 5—6 уроках по обучению кролю на груди и на спине).

1. Ходьба, бег, наклоны, приседания.

2. И. п. — сидя, одна нога согнута. Взяться руками за пятку и носок стопы и крутить ее вправо и влево. Прodelать 20 раз каждой ногой.

3. И. п. — сидя, упор руками сзади; ноги прямые, носки оттянуты. Прodelать сначала с крестные движения ногами, а потом — как при плавании кролем. Упражнение выполняется в быстром темпе, от бедра, с небольшим размахом стоп.

4. И. п. — стоя, руки вверху, кисти соединены (голова между руками). Подняться на носки, потянуться вверх; напрячь все мышцы рук, ног и тела; затем расслабиться. Повторить напряжение 5—6 раз. Это упражнение подводит к правильному выполнению скольжения и умению держать туловище при плавании напряженным (рис. 23, а).

5. И. п. — стоя, руки согнуты в локтях, кисти к плечам. Круговые движения руками вперед и назад. Сначала одновременно, затем попеременно каждой рукой. Прodelать 20 раз.

6. «Мельница». И. п. — стоя, "одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Круговые движения руками вперед и назад вначале в медленном, а затем в быстром темпе. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямые.

7. Й. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед (смотреть прямо перед собой), одна рука впереди, другая сзади у бедра. В этом

положении круговые движения руками вперед («мельница»). Выполнять в течение 1 мин.

8. Упражнение 7 выполняется с закрепленными резиновыми амортизаторами (приучает преодолевать сопротивление воды на суше).

9. Упражнение с резиновыми амортизаторами для кроля на спине.

Комплекс 2 (выполняется во время обучения кролю: на груди и на спине).

1. Прodelать упражнение 4 комплекса -1 в положении лежа на груди (или на спине); руки вытянуты вперед.

2. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед (смотреть прямо перед собой); одна рука упирается в колено, другая вытянута вперед. Движения свободной рукой, как при плавании кролем.

3. То же упражнение с остановкой руки в трех положениях: рука впереди, в середине гребка, в конце гребка. Во время каждой остановки не меньше 3 раз напрягать мышцы руки и плеча.

4. Упражнение 5 комплекса 1 выполнить в сочетании с ходьбой и бегом.

5. Упражнение 6 комплекса 1 выполнить в сочетании с ходьбой на месте.

6. Согласование дыхания с движением одной рукой, как при плавании кролем. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, одна рука упирается в колено, другая — в положении конца гребка у бедра. Повернуть голову в сторону вытянутой руки и посмотреть на нее. Сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется, когда рука заканчивает гребок у бедра. Прodelать 15—20 раз каждой рукой

7. Движения руками. кролем в сочетании с, дыханием. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, одна рука вытянута вперед, другая — назад. Повернуть голову в сторону вытянутой назад руки и посмотреть на нее. Сделать вдох и начать гребковые движения руками с одновременным выдохом

8. «Стартовый прыжок» И.п. — стоя, ноги на ширине стопы. По команде «На старт» согнуть ноги в коленях, наклониться вперед, руки опустить вниз. По команде «Марш!» сделать мах руками вперед-вверх, оттолкнуться ногами и сделать прыжок вверх. В полете соединить руки над головой и убрать голову

между руками. Приземлиться на носки и встать в положение смирно.
Повторить 5—6 раз

Упражнения для освоения с водой

Эти упражнения выполняются одновременно с изучением простейших элементов техники плавания. Основа хорошей техники — правильное положение тела в воде и правильное дыхание (с выдохом в воду). Упражнения для освоения с водой выполняются в течение первых 5—6 занятий. Осваивая их, занимающиеся учатся погружаться с головой в воду и открывать глаза, всплывать и правильно лежать на поверхности, выдыхать в воду и скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела, характерное для техники спортивного плавания.

Подготовительные упражнения выполняют на мелком месте, стоя по пояс или по грудь в воде: большинство из них делается с задержкой дыхания на вдохе. Как только занимающиеся освоятся с водой, почти все подготовительные упражнения исключаются из программы занятий. Постоянно выполняются и совершенствуются, только упражнения на скольжение и выдох в воду.

Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды. Упражнения этой группы воспитывают у занимающихся чувство опоры о воду ладонью, предплечьем, стопой и голенью (что необходимо для постановки гребковых движений), приучают не бояться воды. 1. Движение в воде туда и обратно, вначале шагом, а потом бегом. 2. Ходьба с поворотами и изменением направления.

Всплывание и лежание на поверхности воды. Данные упражнения позволяют занимающимся почувствовать состояние невесомости и научиться в горизонтальном положении лежать на поверхности воды на груди и на спине.

1. «Поплавок». И. п. — стоя по грудь в воде. Сделать глубокий вдох и, приседая, погрузиться в воду с головой. Поджать под себя ноги и, обхватив руками колени, всплыть на поверхность. В этом положении задержать дыхание на 10—15с, затем вернуться в и. п.

2. «Медуза». Сделав вдох, задержать дыхание и лечь на воду. Согнуться в пояснице и расслабить руки и ноги. Встать на дно (рис. 26, а).

3. Всплыть «поплавком». Затем принять положение лежа на груди (руки и ноги прямые). Мысленно сосчитать до десяти и встать на дно (рис. 26, б).

4. Стоя по пояс в воде, присесть так, чтобы подбородок оказался у поверхности воды; руки развести в стороны. Отклонить голову назад, погружая затылок в воду и все меньше и меньше опираясь ногами о дно. Медленно поднять сначала одну ногу, затем другую и принять положение лежа на спине, помогая себе только движениями кистей. Если ноги начнут погружаться, то надо приблизить руки к бедрам и поддерживать тело в равновесии с помощью небольших гребков кистями.

5. Упереться руками о бортик или дно бассейна и лечь на грудь. Поднять к поверхности воды таз и пятки, сделать вдох и опустить лицо в воду. Повторить упражнение несколько раз (рис. 26, в). Выдохи в воду

Умение задерживать дыхание на вдохе и выполнять выдох в воду является основой для постановки ритмичного дыхания при плавании.

1. «Умывание». Побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох.

2. И. п. — стоя на дне. Наклонить туловище вперед так, чтобы рот оказался у поверхности воды, ладонями упереться в колени. Сделать через рот глубокий вдох, опустить лицо в воду и медленно выдохнуть в воду. Плавно поднять голову в и. п. и снова сделать вдох. Поднимание головы и опускание лица в воду сочетать таким образом, чтобы рот показывался из воды во время окончания выдоха в воду. Это упражнение повторяется в ритме нормального дыхания; на первом занятии — 10—15 раз, на последующих занятиях — 20—30 раз подряд (с поворотом головы для вдоха влево или вправо).

3. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, руками упереться в колени. Голова в положении вдоха, щека лежит на воде. Открыть рот, сделать вдох, повернуть лицо в воду — выдох.

4. Опираясь руками о бортик или дно, лечь на грудь и принять горизонтальное положение. Вдохнуть и опустить лицо в воду. В этом же

положении сделать 10— 15 выдохов в воду с поворотом головы в сторону для вдоха.

Скольжения на груди и спине с различными положениями рук помогают освоить рабочую позу пловца — равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально выскользывать вперед после каждого гребка, что является показателем хорошей техники плавания.

1. *Скольжение на груди.* Стоя по грудь в воде, наклониться так, чтобы подбородок коснулся воды. Вытянуть руки вперед, соединив большие пальцы. Сделать вдох, плавно лечь на воду лицом вниз и, оттолкнувшись ногами от дна или бортика бассейна, принять горизонтальное положение. Скользить с вытянутыми ногами и руками по поверхности воды.

2. *Скольжение на спине.* Встать спиной к берегу, руки вдоль туловища. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами, лечь на спину. Поднять выше живот и прижать подбородок к груди. Не садиться (следует помнить, что устойчивому положению на спине помогают легкие гребковые движения кистями около туловища; ладони обращены вниз).

3. *Скольжение на груди с различными положениями рук:* руки вытянуты вперед, у бедер, одна впереди, другая у бедра.

4. *Скольжение на спине с различными положениями рук:* руки вытянуты вперед, вдоль тела, одна рука впереди, другая у бедра.

5. Скольжение на груди с последующими поворотами на спину и грудь.