

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Волна»
Липецкого муниципального района Липецкой области»



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
По плаванию (для воспитанников с ОВЗ)**

2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3-4
2. Нормативная часть программы.....	4-7
3. Методическая часть программы.....	7-10
4. Учебный план	10- 11
5. Содержание учебной программы	12-30
6. Организационно-методические указания	30-33
7. Педагогический контроль	31-33
8. Психологическая подготовка	33
9. Восстановительные мероприятия.....	33
10. Воспитательная работа	33-34
11. Список используемой литературы	35

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Плавание — одно из эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, вырабатывают правильный ритм дыхания, увеличивают жизненную емкость легких (ЖЕЛ), поскольку плотность воды затрудняет выполнение вдоха и выдоха: вдоха — из-за давления воды на грудную клетку, выдоха — из-за сопротивления воды. Люди, систематически занимающиеся плаванием, имеют высокие показатели ЖЕЛ и экскурсии грудной клетки (величина ЖЕЛ у пловцов-спортсменов находится в пределах 7000см³). Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Занятия плаванием широко применяются в лечебной физкультуре и медицине при нарушении обмена веществ, сердечно-легочной недостаточности, контрактурах суставно-мышечного аппарата и др.

Особенно велико оздоровляющее и укрепляющее воздействие плавания на детский организм. Плаванию можно обучать детей с грудного возраста. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют “мышечный корсет”, способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют возбудимость и раздражительность. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ, гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям.

Образовательная программа для спортивно - оздоровительной группы составлена на основе законодательных и нормативных документов, организующих деятельность учреждений дополнительного образования детей и молодежи физкультурно-спортивной направленности.

При её разработке использована примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» 2006г.

Программа направлена на приобретение учащимися жизненно необходимого умения плавать, развитие мотивации у учащихся к систематическим занятием спортом и к здоровому образу жизни, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья.

Основная цель программы:

- создание условий для укрепления здоровья и всестороннего физического развития учащихся, формирование здорового образа жизни, привлечение воспитанников к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

Программа решает задачи:

обучающие:

- овладение жизненно необходимыми навыками плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- привлечение максимально возможного числа детей к занятием плаванием;
- формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятием спортом и к здоровому образу жизни.

воспитывающие:

- воспитание чувства коллективизма, сознательной дисциплины, настойчивости и уверенности в своих силах;
- формирование эстетического вкуса, чувство гармонии;

- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

развивающие:

- улучшение состояния здоровья и закаливания;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей.
- развитие познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- устранение недостатков в уровне физического развития.

Настоящая образовательная программа по спортивному плаванию реализует на практике следующие **принципы:**

- систематическое проведение занятий;
 - от простого к сложному (при обучении физическим упражнениям);
 - простота и доступность (физических упражнений);
 - индивидуальный подход.
- о непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;

Методы обучения:

словесный метод; наглядный метод; практический метод.

словесный метод:

1. беседа, рассказ, объяснения, разбор;
2. указания, распоряжения, описания.

наглядный метод:

1. использование учебных, наглядных пособий видеозаписей, соревнований квалифицированных пловцов;
2. демонстрация (живой показ, пример);

практический метод:

1. метод упражнений;
2. целостный и расчленённый методы разучивания;
3. соревновательный метод;
4. игровой метод;
5. метод круговой тренировки;
6. дистанционный равномерный и переменный

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

Содержание программы подготовки юных пловцов основано на нормативно-правовых актах, регулирующих деятельность спортивных школ:

- Закона Российской Федерации «Об образовании» 28.12.2012г;
- Закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ);
- методические рекомендации по организации спортивной подготовки ;приказ Министерства спорта Р.Ф. от 24.10.2012г №325
- Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей от 26.06.2012г
- Устава учреждения;
- Примерной программы спортивной подготовки по футболу для ДЮСШ, СДЮСШОР, допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту. 2005г
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание. Приказ Министерства спорта РФ от 03. 04.2014г № 164

Учебный год обычно начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, в конце мая. Годовой объем работы определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 36 недель. Максимальное количество учебных часов в спортивно-оздоровительном этапе в пределах -6-9 часов в неделю, учебно-тренировочном – 9-12 часов.

Режим работы спортивных учебных групп.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления лет	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по ОФП, СФП, ТП	Количество недель	Количество часов в год
НП-1	10	6	6	Выполнение нормативов ОФП и СФП	36	234
НП-2		6	6		36	234
НП_3		6	9		36	324
УТГ_1		6	9		36	324
УТГ_2		6	12	Выполнение 1 разряда	36	432

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2-х часов учебно-тренировочных-3-х часов;

этап начальной подготовки плавания.

К занятиям в спортивно-оздоровительных группах можно приступать в возрасте от 7 до 17 лет, имея любой уровень плавательной подготовленности. К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В спортивно-оздоровительных группах возраст занимающихся - от 7 до 17 лет, в них могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах. Поэтому 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 и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. В группах СОП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания.

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 занятием плаванием и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия,
- медико-восстановительные мероприятия,
- тестирование СФП, ОФП, ТТ
- медицинский контроль,
- участие в соревнованиях.

Ожидаемые результаты итогов общеразвивающей программы:

Групп НП, УТГ.

- всестороннее гармоническое развитие организма спортсмена;
- адаптация ребенка с ОВЗ в социуме ;вера в свои силы;
- стойкий интерес к занятиям избранным видом спорта;
- выполнение контрольно-переводных нормативов соответствующих этапу обучения;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- выполнение массовых спортивных разрядов, 1 разряда.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Организация учебно-тренировочного процесса

Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. К занятиям в спортивно-оздоровительных группах можно приступать в возрасте от 7 до 17 лет, имея любой уровень плавательной подготовленности. Если занимающийся не умеет плавать, то он должен выполнить программу 1 ступени (начальный уровень подготовленности) по плаванию. При невысоком уровне физической подготовленности учащихся можно опустить обучение плаванию дельфином. В дальнейшем тренировку оздоровительной направленности можно условно разбить на три ступени (ориентируясь главным образом на степени владения навыком плавания и уровень физической подготовленности). Продолжительность цикла занятий на первой ступени составляет от 4 до 8 недель для занимающихся в возрасте 12-17 лет, от 8 до 12 недель в возрасте 9-11 лет. Для младших детей сроки могут быть увеличены. Занятия желательно проводить на суше и в воде. Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди и на спине.

На первых 12 уроках проводится освоение с водой, изучение элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений. С 13-го урока продолжается изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучения способов плавания кроль на груди и на спине. На 24-м (контрольном) уроке выполняются следующие упражнения: 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине - 15 м; 2) плавание кролем на спине; 3) плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе; 4) спад в воду из положения согнувшись. Далее продолжается изучение элементов техники спортивных способов плавания. Но преимущественное внимание уделяется упражнениям для изучения техники плавания способом кроль на груди и на спине, стартам и поворотам. 36-й (итоговый) урок посвящается выполнению контрольных упражнений: 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине — 20-25 м; 2) плавание кролем на спине — 20-25 м; 3) плавание кролем на груди — 15-20 м.

Обучение желательно проводить в мелком бассейне.

1-я ступень (предварительная тренировка)

Начальный уровень подготовленности - умение проплыть дистанцию 50 м любым способом без остановки.

Основные задачи 1-й ступени:

- овладеть упражнениями специальной гимнастики пловца на суше;
- ознакомиться с упражнениями для совершенствования техники плавания избранного способа плавания.

Основные тренировочные средства на суше:

- различные виды ходьбы и бега;
- комплексы специальных и общеразвивающих упражнений;
- имитационные упражнения пловца на суше.

Основные тренировочные средства в воде:

- дыхательные упражнения;
- плавание избранным способом, дистанции 25-50 м;
- плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-50 м;
- упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 25-50 м;
- повторное проплавание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-75 м.

2-я ступень (базовая тренировка)

Начальный уровень подготовленности - умение проплыть дистанцию 200 м любым способом без остановки.

Основные задачи базовой тренировки:

- выработать умение проплыть дистанцию, выбранную в качестве основной для оздоровительного плавания (чаще всего 200м);
- совершенствовать технику плавания;
- ознакомиться с имитационными упражнениями для изучения дополнительного способа плавания на суше;
- изучить основные упражнения для совершенствования техники избранного способа плавания.

Основные тренировочные средства на суше идентичны тем, что применялись на предыдущей ступени, при необходимости включаются дополнительные имитационные упражнения для изучения дополнительных способов плавания.

Основные тренировочные средства в воде:

- плавание избранным способом, дистанции 50-500 м;
- плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-100 м;
- упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 50-100 м;
- повторное или интервальное проплавание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-150 м;
- дыхательные упражнения.

3-я ступень (кондиционная тренировка)

Начальный уровень подготовленности - умение проплыть дистанцию 300-500 м любым способом без остановки.

Основные задачи 3-й ступени:

- регулярно выполнять «свой» объем тренировочных нагрузок на суше и в воде;
- постепенно повышать уровень физической подготовленности;
- совершенствовать технику плавания и расширять арсенал двигательных навыков;
- научиться сочетать занятия в бассейне с другими видами физкультурно-спортивной деятельности.

Основы методики обучения технике спортивных способов плавания Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается раздельно 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.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся. На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);

- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;

- чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;

- умение применять различные варианты техники плавания в изменившихся условиях;

- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Учебно-тренировочное занятие плавания состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части занятия сообщаются задачи, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части

тренировочного занятия. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части занятий решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Заключительная часть тренировочного занятия направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части занятия улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает занятие плавания подведение итогов.

IV. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Одним из важнейших вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, по основным структурным блокам планирования. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, не является единственно возможным вариантом и может изменяться в зависимости от наличия материально-спортивной базы. Однако при этом сохраняется общая направленность, предполагающая удельный вес физической подготовки, специальной и технической в пропорциях 35:15:40. Программный материал изложен в соответствии с годовым планом-графиком распределения учебных часов, а также тематического плана, в котором отражены этапы и периоды подготовки, согласно поставленных задач.

Учебный план предусматривает динамику роста спортивных результатов и основывается на следующих показателях:

возраст занимающихся; год занятий в школе; спортивный разряд; количество занятий и учебных часов в неделю; распределение времени на основные разделы программы по годам обучения и в соответствии с этапами многолетней подготовки.

Учебный план определяет следующие разделы:

- 1 *Теоретическая подготовка;*
- 2 *Практическая подготовка, включающая в себя:*
 - а) общефизическую подготовку;
 - б) специальную физическую подготовку;
 - в) технико-тактическую подготовку.
- 3 *Приемные и переводные испытания;*
- 4 *Участие в соревнованиях*
- 5 *Врачебный контроль.*

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Содержание занятий	НП			УТГ	
	1 год обучения (6 часов в неделю)	2 год обучения (6 часов в неделю)	3 год обучения (9 часов в неделю)	1 год обучения (9 часов в неделю)	2 год обучения (12 часов в неделю)
Теоретическая подготовка	8	8	9	11	11
Плавательная подготовка	110	110	190	132	230
ОФП	80	80	80	94	90
СФП	28	28	34	90	90
Контрольный нормативы	2	2	2	4	4
Участие в соревнованиях	Согласно, календарного плана спортивно-массовых мероприятий				
Врачебный контроль	В течение всего периода обучения				
ИТОГО	234	234	324	348	432

V. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

5.1. Теоретическая подготовка.

Разделы	Кол-во часов	Содержание	Ожидаемый результат
Правила поведения в спортивном зале, бассейне. История развития плавания.	2	1. Требования к занимающимся (в спортивном зале, бассейне). Организация занимающихся при входе и выходе из спортивного зала, бассейна)	Ученик должен знать правила поведения в спортивном зале. Уметь обращаться со спортивным инвентарем.
Основы личной безопасности и профилактика травматизма. Краткие Свед-я о строении и функциях организма.	2	2. Правила пользования спортивным инвентарем. 3. Установка и подготовка спортивных снарядов к тренировке и соревнованиям 4. Безопасное поведение на дорогах 5. Бытовой и уличный травматизм. Опасные факторы современного жилища, игровой площадки.	распознавать опасные зоны в спортивном зале, бассейне. Ученик должен иметь навыки самоконтроля: наблюдения за улицей, критическое отношение к поведенческим рискам на дороге, во дворе, в квартире.
Правила гигиены и закаливания и профилактика заболеваний. Врачебный контроль.	2	1. Гигиена тела: кожа функциональное назначение; уход за кожей и ногтями. 2. Гигиена труда и отдыха. Режим дня юного спортсмена. Активный и пассивный отдых. Сон как более эффективный отдых. Гигиена занятий физическими упражнениями. Навыки систематического контроля за состоянием мест занятий. Закаливание – сущность закаливания, значение для здоровья и спортивных достижений. Закаливание солнцем,	Ученик должен иметь сформированные навыки гигиены тела спортсмена. Ученик должен уметь соблюдать режим юного спортсмена.

Основы техники и тактики плавания. Правила соревнований.	2	водой, воздухом. Закаливание в процессе спортивной тренировки. 1. Техника плавания способом кроль на груди. 2. Техника плавания способом кроль на спине. 3. Техника плавания способом брасс. 4. Правила соревнований.	Уметь пользоваться знаниями по закаливанию солнцем, воздухом и водой. Ученик должен знать основное положение тела и основные движения пловца при различных видах плавания. Знать основные правила соревнований по плаванию.
--	---	---	---

5.2. Общая физическая подготовка

1. Ходьба, бег.
2. ОРУ (с предметами ,без предметов).
3. Специально – физические упражнения (СФУ) для пловцов:
 - направленные на развитие подвижности в плечевых и голеностопных суставах;
 - укрепляющие мышцы спины;
 - укрепляющие мышцы ног ;
 - имитационные упражнения.
4. Подвижные игры и эстафеты с мячом .
5. Упражнения на расслабления
6. Акробатические упражнения

5.3. Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения на выносливость
2. Упражнения на развитие силы
3. Упражнения на развитие гибкости.

5.4. Техничко-тактическая подготовка

средства обучения плаванию	Упражнения	Методические указания
1.Подготовительные упражнения для освоения с водой	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,	подготовка к изучению техники спортивного плавания устранение инстинктивного страха перед водой 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

	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, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками. 17Опустившись и воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять одновременные гребковые движения руками. 18.То же, чуть-чуть оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности воды, стараясь с каждой новой попыткой продержаться на воде как можно дольше.	
2.Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде	1.Набрать в ладони воду и умыть лицо. 2.Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа. 3Сделать 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.Подныривание 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.	Добиваться устранения инстинктивного страха перед погружением в воду, ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды; обучение открыванию глаз и ориентировке в воде. Делать акцент на умение научиться не вытереть глаза руками во время выполнения упражнений
3.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».Сделай, полный вдох, задержать дыхание и, медленно по-	ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости; фиксировать освоение навыка лежании на воде в горизонтальном

	грузившись 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 шее 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 повернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.	положении; акцентировать внимание на освоение возможного изменения положения тела в воде
4.Выдохи в воду	1.Набрать в ладони воду и, сделать губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду. 2.Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лупку (выдох, как дуют на горячий чай). 3.Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду - выдох. 4.То же, опустив лицо в воду. 5.То же, погрузившись в воду с головой. 6.Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду. 7.Упражнение в парах — «насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду. 8.Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед). 9.Сделать 20 выдохов, в воду, поворачивая голову для вдоха налево. 10.То же, поворачивая голову для вдоха направо. 11.Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.	уделять особое внимание освоение навыка задержки дыхания на вдохе; уделять особое внимание умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе; уделять особое внимание освоение выдохов в воду

5 Скольжение	12. То же, поворачивая голову для вдоха направо. 1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднимать руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами. 2. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища. 3. То же, поменяв положение рук. 4. То же, руки вдоль туловища. 5. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра. 6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища. 7. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища. 8. То же, поменяв положение рук. 9. То же, руки вытянуты вперед. 10. Скольжение с круговыми вращениями тела — «винт». 11. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед. 12. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону. 13. То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в правую сторону. 14. Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох. 15. То же на левом боку.	уделять особое внимание освоению равновесия и обтекаемого положения тела; уделять особое внимание умению вытягиваться вперед в направлении движения; уделять особое внимание освоению рабочей позы пловца и дыхания.
6 Учебные прыжки в воду	1. Сидя на бортике и оперевшись в него одной рукой, по сигналу педагога прыгнуть в воду ногами вниз. 2. Сидя на бортике и оперевшись ногами в сливной желоб, подняв руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду. 3. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду. 4. Потом же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх. 5. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и прыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверх. 6. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять	Концентрировать внимание на устранение инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой; Делать акцент на подготовку к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

	руки вверх (голова между руками), наклониться вперед-вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду. 7. То же, что и в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.	
Игры на воде Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением вод	. «Кто выше?» Играющие стоят в воде лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше. Обычно выполняется 5-6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие — поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляются победитель и два призера. «Переправа» Играющие располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по дну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками — «чтобы противник не услышал». «Лодочки» Играющие стоят в шеренге лицом к берегу — это «лодочки у причала». По первому условному сигналу ведущего «лодочки» расплываются в разных направлениях — их «разогнал ветер». По второму сигналу «Раз, два, три — вот на место встали мы» играющие спешат занять места у «причала». «Рыбы и сеть» Играющие располагаются в произвольном порядке — это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы. «Караси и карпы» Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги — «караси», игроки другой — «карпы». Как только ведущий произнесет: «Караси!», команда «карасей» стремиться как можно быстрее, достигнув условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавли-	Руководитель игры должен объяснить причину успеха победителей: например, умение напрягать мышцы и вытягиваться в струнку, принимая наиболее обтекаемое положение тела Гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками — одновременно или поочередно В зависимости от подготовленности занимающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе. Играющие могут также передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно. Основные правила игры: «сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки, «рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на

	ваются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды - «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.	берег или за пределы места, отведенного для игры; «рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный руками водящих. - победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».
Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде	«Морской бой» Играющие делятся на две команды и становятся в две шеренги лицом друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг другу. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза. «Жучок-паучок» Играющие становятся в круг, взявшись за руки. В центре круга стоит водящий - «жучок-паучок». По сигналу руководители играющие движутся по кругу, произнося нараспев: «Жучок-паучок вышел на охоту! Не зевай, поспевай - прячьтесь все под воду!» С последними словами все приседают, погружаясь в воду. Тот, кто не успел спрятаться, становится «жучком-паучком» «Лягушата» Играющие («лягушата») образуют круг и внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх; по сигналу «Утка!» прячутся под водой. Неправильно выполнивший команду становится в середину круг и продолжает игру вместе со всеми.	. Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками При выполнении погружений в воду с головой следует напомнить играющим о том, что в воде надо открыть глаза, чтобы лучше ориентироваться, а после появления над водой не вытирать лицо руками. Необходимо похвалить тех детей, которые ни разу не ошиблись
Игры с выдохами в воду	«У кого больше пузырей?» По команде ведущего играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду. «Поезд в туннель»	Напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.

	Вариант 1, Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив руки на пояс стоящего впереди, - это «вагоны поезда». Двое играющих, стоя лицом друг к другу, держатся за руки, опустив их на воду, - это «туннель». Изображающие «вагоны» поочередно подныривают под их руками. После того как «поезд» прошел через «туннель», игроки, изображавшие «туннель», заменяются двумя игроками из числа «вагонов». Вариант 2. «Поезд» проходит через пластмассовый круг («туннель»), который держит один из играющих. Задачу можно усложнить, разместив два или три «туннеля» на некотором расстоянии друг от друга. «Утки-нырки» На поверхности воды устанавливают несколько «станций» из разнообразных предметов: пластмассовый обруч, плавательная доска, плавательная разграничительная дорожка, шест, квадрат и др. Играющие делятся на равные по количеству участников команды; каждая располагается около указанной ведущим «станции». Число команд соответствует количеству «станций». По команде ведущего играющие на каждой «станции» поочередно ныряют в обруч, под дорожкой и т.д. Когда все участники выполняют упражнения на своих «станциях», дается команда перейти на другую «станцию». Игра заканчивается, когда каждая команда побывает на всех «станциях».	Во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногам . Перед началом игры напомнить ее участникам, что перед каждым нырянием надо сделать вдох и задержать дыхание.
Игры с всплыванием и лежанием на воде	«Винт» Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (и в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т. д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде. «Слушай сигнал!» Вариант 1. Играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «поплавок», «медуза», лежание на спине и на груди, «винт». Каждое из них выполняется после соответствующего условного сигнала (значение сигналов отбивается до начала игры). Побеждает тот, кто ни разу не ошибся или сделал минимум ошибок. Вариант 2. Играют две равные по силам команды. Выигрывает команда, допустившая меньшее количество ошибок.	При выполнении поворотов руководитель дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук. Условные сигналы должны быть короткими и выразительными. Перед подачей очередного сигнала нужен промежуток времени, достаточный для отдыха.
Игры со скольжением и плаванием	«Кто дальше проскользит?» Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.	При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль

	«Стрела» Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед - как стрела. Ведущий и его помощники входя в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой - под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех. «Торпеды» Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение с движениями ногами кролем — сначала на груди, затем на спине. Выигрывает тот, кто проплывает большее расстояние. «Кто выиграл старт?» Участники садятся на бортик бассейна, упираясь ногами в сливной желоб. По предварительной команде ведущего «На старт!» они поднимают руки вперед-вверх (кисти соединены, голова между руками). По команде «Марш!» выполняют спад в воду с последующим скольжением или скольжением с движениями ногами кролем	туловища, затем вперед. Скольжение выполняется в сторону мелководья Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младших возрастов. Скольжение выполняется только в сторону мелководья.
Игры с прыжками в воду	«Не отставай!» Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займет это положение. «Эстафеты» Играющие, разделившись на две команды, садятся на бортик бассейна друг за другом. По сигналу ведущего замыкающие в каждой команде ударяют рукой по плечу сидящего впереди и прыгают в воду; каждый играющий проделывает то же самое. Выигрывает команда, все игроки которой раньше оказались в воде. «Прыжки в круг» Участники поочередно спрыгивают в воду ногами вниз, стараясь попасть в пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортика бассейна. Сначала прыжки могут выполняться из положения присев, затем из положения сидя (с шага) и, наконец, оттолкнувшись двумя ногами от бортика. Во время первых прыжков не следует делать замечания тем, кто задевает обруч руками. Постепенно ведущий усложняет задачу: прыгнуть в обруч, не задев его. В этом случае прыжок выполняется, вытянув руки вдоль	Игру можно проводить, с неумеющими плавать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди. Напомнить участникам игры, что перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание. Обращать внимание играющих на правильное исходное положение при выполнении прыжков в воду. Перед прыжком нужно захватывать пальцами ног передний край бортика, тумбочки, т.е. любой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

	туловища или вверх. «Кто дальше прыгнет?» Вариант 1. Играющие становятся па бортик бассейна на расстоянии до 1 м друг от друга, захватив пальцами ног ею край. По команде ведущего они выполняют прыжок вниз ногами, отталкиваясь обеими ногами от бортика с одновременным махом руками. Выигрывает тот, кто дальше прыгнет. Вариант 2. На расстоянии 1, 5-2 м от бортика натягивается дорожка или на поверхность воды кладется шест. По команде ведущего участники игры стараются перепрыгнуть через этот условный рубеж вниз ногами с произвольным движением руками.	Если играющие не умеют плавать, то глубина воды не должна превышать уровня груди или пояса. Умеющие плавать могут прыгать в глубокий водоем, но каждый очередной прыжок выполняется только после того, как предыдущий участник отплывет на безопасное расстояние или выйдет на воды.
Игры с мячом	Мяч но кругу» Играющие становятся в круг и перебрасывают друг другу легкий, не впитывающий влагу мяч. «Волейбол и воде» Задача игры: та же, что и в предыдущей игре. «Салки с мячом» Играющие произвольно перемет чаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается попасть в кого-либо из играющих. Тот, кто задет мячом, становится «салкой». «Борьба за мяч» Участники делятся на две равные по силам команды. У одной из них -легкий мяч. Игроки этой команды, передвигаясь в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу, а команда соперников старается отнять у них мяч. Выигрывает команда, за владевшая мячом большее количество раз. «Мяч своему тренеру» Играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренги напротив друг друга: первая - на одной линии, вторая - на другой. У каждой команды есть тренер, который принимает участие в игре, стоя на противоположной от своей команды отметке. По сигналу судьи игроки обеих команд стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его одной или двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз. «Гонки мячей» Играющие становятся в пары и берут в руки по мячу. По команде ведущего	В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне. В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне, Оба игрока в соревнующейся паре

	они плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят впереди себя мяч по воде. Выигрывает пловец, быстрее всех проплывший условленное расстояние и не потерявший мяч.	должны иметь одинаковый уровень подготовленности.
Упражнения для изучения техники кроля на груди а) 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 вытянуты 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 ил и 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.-тоже, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменять 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 вовремя подъема головы вперед (а, в, г), выдох - во время опускания лица в воду. 11.И.п.-стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад - «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.	В упражнениях 1 - 10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были вытянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1-4 темп движений быстрый. В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены. Упражнения 5-6, 9-10 выполняются «вначале на задержке дыхания, затем - в согласовании с дыханием» В упражнениях 11-14: движения выполнять прямыми руками, гребок делать над туловищем, касаясь бедра и концы гребка, ладонь развернута назад. В упражнении 14: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдоха момент касания бедра рукой. Упражнения 15-19: следить за ровным положением
б) Упражнения для изучения движений руками и дыхания		

в) Упражнения для изучения общего согласования движений	12. И.п.-стон в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая - впереди, в положении начала гребка. Имитация движения 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, смотрит, 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). 20. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая - у бедра. Присоединение движений руками кролем па груди. 21. Плавание кролем на груди с акцентом па сильную работу ногами (для выработки шести ударной координации движений). 22. То же, с акцентом па сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырех ударной координации движений). 23. Плавание и полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».	ние.» тела, чтобы грибок, выполнился напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад; выполняются вначале а скольжении после отталкивания от дна бассейна из и.п. одна рука впереди, другая - у бедра, затем — с надувным кругом между ногами. Упражнения 15-17 выполняется вначале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием. В упражнении 20 - вначале делается одна, затем три и более циклов движений. Упражнения 21-22 вначале делаются па задержке дыхания, затем «док» делается па два цикла движений, затем — на каждый цикл.
Упражнения для изучения техники кроля на спине а) Упражнения для изучения движений ногами	1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди. 2. И.п. - лежа па спине, держась руками (па ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем па 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 дви-	Следить за вытянутым, ровным положением тела. Голова лежит затылком в воде, уши наполовину погружены в воду; взгляд направлен вверх. Таз и бедра у поверхности.

б) Упражнения для изучения движений руками	жения. 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). 1. И.п. - стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»). 2. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук. 3. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука, 4. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка. 5. То же, при помощи попеременных движений руками. 6. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды). 7. 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. 8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая - вытянута вперед. То же, поменяв положение рук. 9. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок. 10. 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.	Нам должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться. Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки проносить по воздуху прямыми, прямо над плечом, вкладывать и воду по ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра - у поверхности воды. Вытянутая вперед рука напряжена, тянется в направлении движения. Вначале упражнения делаются, а скольжении из и.п. одна рука впереди, другая - у бедра, затем — с кругом между ногами
в) Упражнения для изучения общего согласования движений	1. И.п. - лежа на спине, правая вверх, 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 шести ударного согласования движений рук и ног. 2.Плавание в полной координации в согласовании с дыханием. 3.То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шести ударной координации движений).	Движения выполнять непрерывно, без пауз. Смена положений рук должна проходить одновременно.
Упражнения для изучения техники брасса а)Упражнения ля 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.и.-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 соблюдай, 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. 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 па воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, татем 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 1-2: первые движения выполняются вначале медленно, с остановками и конце сгибания ног, после разворота стоп и сведении ног вместе, затем - - в нормальном ритме. Упражнения 3—9: колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом стоп носками в стороны. Отталкивание производится энергично, одним дугообразным движением назад-кнутри с паузой после сведения ног вместе Упражнения 10-12: руки разводятся в стороны немного шире плеч, в конце гребка локти быстро «убирающем» - движутся внутрь-вниз в направлении туловища, кисти соединяются вместе. После выпрямления рук сделать короткую паузу. Упражнения 13-14: вначале выполняются пи задержке дыхании (по два-четыре цикла), затем - с дыханием.
Упражнения для изучения общего согласования движений	1.Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают	Удар ногами должен приходиться на завершение выведения рук вперед.

	гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один-два цикла движений. 2.Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием. 3.Плавание в полной координации на задержке дыхания. 4.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. 5.То же, с вдохом в конце гребка.	От плавания на задержке дыхания осуществляется переход к произвольному дыханию, затем к вдоху а конце гребка.
Упражнения для изучения техники дельфина Упражнения для изучения движений ногами и дыхания	1.И.п. - стоя в упоре на локтях. 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 чудовищем 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 па 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).	Добиваться упругих, непрерывных движений тазом вверх-вниз, волнообразных движений расслабленными (коленями и стопами. Ноги не должны чрезмерно сдвигаться в коленях. Плечи должны удерживаться на поверхности воды, не раскачиваясь. Упражнения 7-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - один вдох на два-три удара ногами. Упражнение 15: во время имитации гребка руки движения дугообразно, «начале немного в стороны, к середине гребка - вовнутрь. Акцептировать внимание на высокое положение локтя Упражнение 16: плечи находятся на поверхность воды, для вдоха голова приподнимается так, что подбородок касается воды. Упражнения 16-18, 20-23: контролировать положение высокого локтя к началу гребка, ориентацию кистей ладонями назад. Гребок должен выполняться до бедер. Вначале выполняются на
Упражнения для изучения движений руками и дыхания	1. Упражнение вначале выполняется па суше, затем - в воде. 2.Плавание дельфином па задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.	

	3. Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и раздельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох. 4. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания. 5. То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох два-три цикла, затем - на каждый цикл движений.	задержке дыхания, затем - один «дох» на два-три цикла движений, затем - на каждый цикл. Упражнение 19: вначале выполняется медленно, с небольшими задержками, затем - а рабочем темпе.
<i>Учебные прыжки в воду</i>	1. Сидя на бортике и оперевшись в него одной рукой, по сигналу педагога прыгнуть в воду ногами вниз. 2. Сидя на бортике и оперевшись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду. 3. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду. 4. В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх. 5. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и прыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверх. 6. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед-вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду. 7. То же, что и в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.	Ко времени изучения стартового устранения инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой; подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.
<i>Стартовый прыжок с тумбочки</i>	И. п. - основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками. 1. То же из исходного положения для старта. 2. 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.	

<i>Старт из воды</i>	3.То же, но под команду. 4.Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения. 5.Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна. 6.Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями. 7.То же, но под команду. 8.Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета 9.Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания. 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.	Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине
-----------------------------	---	--

VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПОСТРОЕНИЯ КОНДИЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ.

Для оптимального тренировочного эффекта весьма важен выбор объема и интенсивности нагрузок. В зависимости от задачи - поддержание или повышение уровня физической подготовленности, нагрузка может постепенно увеличиваться или оставаться на достигнутом уровне. При определении объема плавательной нагрузки необходимо учитывать уровень технического мастерства. Для спортивно-оздоровительных групп условно хорошим можно считать уровень плавательной подготовленности, соответствующий III разряду. Для таких пловцов рекомендуемый тренировочный объем за тренировку (45 мин) - 1500 м. При недостаточно хорошей технике спортивных способов нормы плавательной нагрузки следует уменьшить, ориентируясь в большей степени на время проплывания дистанций. Квалифицированным пловцам, оставившим занятия соревновательным спортом и приступившим к программам оздоровительной направленности, для получения должной нагрузки необходимо увеличить длину проплываемой дистанции. В зависимости от индивидуальных особенностей занимающегося, его текущего физического состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

Для построения эффективной и в то же время безопасной программы оздоровительного плавания важно соблюдать принцип соответствия величины нагрузки возможностям занимающихся. Можно выделить несколько уровней нагрузки, вызывающих принципиально различные адаптационные реакции организма:

- чрезмерная нагрузка - превышает функциональные возможности организма и может привести к перенапряжению;
- оптимальная тренирующая нагрузка - позволяет добиваться увеличения уровня подготовленности;
- поддерживающая нагрузка - недостаточна для дальнейшего роста работоспособности, но позволяет сохранить достигнутый уровень подготовленности;
- незначительная нагрузка - не приводящая к каким-либо долговременным сдвигам в организме.

Величину нагрузки определяют объем и интенсивность упражнений. Нагрузки, интенсивность которых ниже определенного уровня, не вызывают изменений в уровне физической работоспособности. Этот уровень называют «порогом адаптации» или «границей выносливости». У здоровых нетренированных людей он примерно соответствует частоте сердечных сокращений (ЧСС) в 120 уд./мин. С увеличением интенсивности нагрузки постепенно уменьшается ее продолжительность, которая может привести к росту работоспособности. Для физически малоподготовленных людей минимальный тренирующий эффект нагрузки наблюдается при занятиях продолжительностью 5 мин при ЧСС 150 уд./мин (К. Купер, 1987).

Организм занимающегося должен практически полностью восстановиться к утру следующего дня. Для оздоровительных программ недопустимо не только накапливание утомления от занятия к занятию, но и даже чрезмерное утомление от одной тренировки. Следовательно, нагрузка дозируется таким образом, чтобы увеличение объема и скорости плавания соответствовало повышению уровня подготовленности. Для этого необходим постоянный самоконтроль за состоянием, дополняемый регулярным врачебным контролем. Кроме того, обязательно развести во времени приросты объема и интенсивности нагрузки. Увеличение интенсивности в оздоровительных программах проводится весьма осторожно. Его можно рекомендовать лишь тогда, когда постепенное увеличение объема выполняемой работы, проводится весьма осторожно. Его можно рекомендовать лишь тогда, когда постепенное увеличение объема выполняемой работы, приводит к значительным временным затратам. В этом случае объем тренировки должен быть временно сокращен. При построении кондиционной тренировки в течение года необходима, как и в спортивной тренировке, некоторая

волнообразность динамики уровня нагрузок. Важно не только постепенно повышать нагрузку, но и иногда на время снижать ее по каким-либо причинам (загруженность в школе, участие в других формах двигательной активности, болезнь). Наивысшие нагрузки предпочтительно планировать на период каникул.

VII. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер. В спортивно-оздоровительных группах возраст занимающихся - от 10 до 17 лет, в них могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах. Нормативы, представленные в табл. 2, являются ориентировочными исходными величинами. 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 и самоконтроля, отсутствия медицинских противопоказаний для занятий. Контроль, определяет эффективность спортивно - оздоровительной работы учащихся на данном этапе подготовки. Критериями оценки эффективности обучения служат контрольные нормативы по специально – физической подготовке и технической и плавательной подготовке:

Контрольно-переводные нормативы для спортивно-оздоровительного этапа обучения

Знать:	Уметь:	
Для обучающихся 7-10 лет • Правила поведения в спортивном зале, бассейне. • Основы личной безопасности и профилактика травматизма. • Правила гигиены и закаливания Использовать: Приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг	Для обучающихся 7-10 лет 1.Погружаться под воду. Выполнять выдох в воду. Всплывать и лежать на воде. Владеть элементарными гребковыми движениями руками и ногами разными способами. Выполнять скольжение на груди, на спине; • Проплыть 25м с помощью ног, с доской в руках всеми способами; • Проплыть 25м в полной координации любым способом.	
Общая физическая подготовка	Мальчики	девочки
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,5	10,0
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3

Наклон вперед с возвышения	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Кистевая динамометрия	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
Техническая подготовка		
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 100м избранным способом	+	+

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

VIII. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На спортивно – оздоровительном этапе подготовки основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

IX. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

Педагогические средства:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- рациональная организация режима дня;

Психологические средства:

- средства внушения;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический климат;

Медико-биологические средства:

- рациональное питание;

- ночной сон продолжительностью 9-10 часов;
- сауна;
- ароматиропия.

Х.ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Учебно – тренировочный процесс должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду,
- высокой организованности и требовательности к себе,
- чувства ответственности за порученное дело,
- бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям,
- спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной этап подготовки и в обсуждении итогов его выполнения;
- товарищеская взаимопомощь и взаимответственность .

XI. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бакшеев, М.Д. «Построение учебно-тренировочных занятий в спортивном плавании» / Учебн. пособие, Омск, 2006. – 44с.
2. Булгакова, Н.Ж. «Методика обучения технике плавания» / Метод. пособие
3. Викулов, А.Д. Плавание: учебное пособие – М.: изд-во ВЛАДОС – Пресс, 2004 – 367с.
4. Горбунов, Г.Д. «Психопедагогика спорта», М., 2007. – 296с.: ил.
5. Джеймс Е. Каунсилмен «Спортивное плавание» Москва, «Физкультура и спорт», 1982г.
6. Ильин, Н.П. «Психология спорта» - СПб.: Питер, 2009 – 352с: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
7. Коробков, А.В., Талышев, Ф.М. «Особенности координации в водной среде», М., 1969. – с.35-37.
8. Карпенко, Е.Н. «Плавание: игровой метод обучения» / Метод. пособие, М., 2006. – 48с.
9. Кашкин, А.А., Попов, О.И., Смирнов, В.В. «Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР», М., 2004. – 216с.
10. Ключникова, А.Н. «Спортивная тренировка» / Ученое пособие, Хабаровск, 2002. – 98с.
11. Козлов, А.В. «Спортивные способы плавания» (учебно-методическое пособие): изд-во СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005г – 108с.
12. Козлов, А.В., Литвинов, А.А. «Обучение спортивным способам плавания», учебно-методическое пособие, СПб, 2006.
13. Лях, В.И. «Координационные способности школьников», М., 1989. – 159с., ил.
14. Методический сборник Федерации Киокушинкай каратэ России (методическое пособие), редактор: А.Н. Алымов, 2004.
15. Макаренко, Л.П. «Подготовка юных пловцов», М., 1974. – 285с.
16. Осокина, Т.И., Тимофеева, Е.А., Богина, Т.А. «Обучение плаванию в детском саду» - М.: Просвещение 1991, - 159с.
17. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М: Советский спорт, 2006-216с.
18. Плавание: информационно-аналитический обзор зарубежной литературы: Сборник информационно-аналитических материалов / Федеральное агентство по физической культуре и спорту; ВНИИ ФКиС (М.: Советский спорт, 2007-48с.)
19. Плавание: пер. с англ. – М.: Астрель; АСТ, 2010-32с.
20. Соколова, Н.Г. Плавание и здоровье малыша / Н.Г. Соколова – Ростов н/Д: Феникс, 2007 – 157с.
21. Фомиченко, Т.Г. «Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп» - М.: Спорт Академ Пресс, 2001, - 104с.
22. Опыт ведущих специалистов ДФО и Амурской области
23. Сидорова, И.В. Как научить ребенка плавать: практическое пособие / И.В. Сидорова. – М. : Айрис- пресс, 2011- 144с.ил.- (Культура здоровья с детства).
24. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М. : « Издательство ФАИР», 2008. - 120с.:ил.