Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Центр дополнительного образования детей

муниципального района Зианчуринский район Республики Башкортостан

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена и принята на заседании педагогического совета  №1 от 10 августа 2023 г. | «УТВЕРЖДАЮ»  И.о директора МБУ ДО ЦДОД  МР Зианчуринский район РБ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ З.С. Мусина  Приказ №20 от 10 августа 2023 г. |
|  |  |

02-05

**Образовательная модифицированная программа**

**дополнительного образования**

**физкультурно-спортивной направленности**

**по плаванию**

**на 2023/2024 учебный год**

(возраст обучающихся 7-14 лет, срок реализации 2 года)

Составила: Татлыбаева Алина Рафисовна,

Тренер - преподаватель по плаванию

с. Исянгулово-2021 г.

Содержание: стр.

1. Титульный лист 1
2. Содержание 2
3. [Пояснительная записка 3](#_TOC_250013)
   1. Характеристика избранного вида спорта – плавания 3
   2. Особенности вида спорта – плавания 4
   3. Основные формы учебно-тренировочной работы в спортивно- оздоровительных группах 6
4. [Нормативная часть программы 8](#_TOC_250012)
   1. Примерный учебный план 8
   2. Соотношение объемов тренировочного процесса

по видам подготовки 9

* 1. Контрольно-переводные требования 9

1. [Методическая часть программы 9](#_TOC_250011)
   1. Примерные сенситивные периоды развития 9
   2. Программный материал занятий 10
      1. Теоретическая подготовка 10
      2. [Физическая подготовка 10](#_TOC_250010)
      3. [Техническая подготовка 15](#_TOC_250009)
      4. [Тактическая подготовка 27](#_TOC_250008)
      5. [Психологическая подготовка 28](#_TOC_250007)
      6. [Интегральная подготовка 28](#_TOC_250006)
2. [Методическое обеспечение 30](#_TOC_250005)
   1. Принципы, средства, методы спортивной тренировки 30
   2. Методические рекомендации по организации и

проведению тренировки в СОГ 31

* 1. [Материально-технические условия 32](#_TOC_250004)

1. [Система контроля и зачетные требования 33](#_TOC_250003)
   1. [Контрольно-переводные требования 33](#_TOC_250002)
   2. [Педагогический контроль 35](#_TOC_250001)
   3. [Медико-биологический контроль 36](#_TOC_250000)
2. Список литературы 37
3. Примеры типовых занятий в спортивно – оздоровительных

группах ( Приложение № 1) 38

1. «Игры на ознакомление со свойствами воды»

(Приложение № 2) 39

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Наименование программы | Плавание |
| 2. | По степени авторского вклада | модифицированная |
| 3. | По направленности | физкультурно-спортивной |
| 4. | По уровню освоения содержания | базовая |
| 5. | По уровню освоения содержания и организации педагогической деятельности | интегрированная |
| 6. | По уровню освоения теоретического материала | учебно-специализированная |
| 7. | По форме организации детских формирований | рассчитана на фронтальную, индивидуальную деятельности, работу групп. |
| 8. | По возрасту обучения детей | начального общего образования,  основного общего образования |
| 9. | По приоритетному целеполаганию | развивающая |
| 10. | По срокам реализации программы | 2 года |
| 11. | По контингенту обучающихся | общая |
| 12. | По степени творческого подхода | репродуктивно-творческая |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа **«**Плавание**»** разработана в соответствии с документами:

* Конвенция ООН «О правах ребенка». – М., 2005.;
* Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации »;
* Закон РБ «Об образовании в Республике Башкортостан»- №696-з от 01.07.2013;
* Федерального Закона РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ;
* Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта ПЛАВАНИЕ; утвержденного приказом Министерства спорта России от 03.04.2013 г. №164;
* Учебный план МБУ ДО ЦДОД МР Зианчуринский район РБ, утверждённый приказом № 23 от 10 августа 2023 г., рассмотренный и принятый на заседании педагогического совета от 10 августа 2023 г. протокол №1;
* Основная образовательная программа МБУ ДО ЦДОД МР Зианчуринский район РБ на 2023-2024 г.г., утверждённая приказом №19 от 10 августа 2023 г., рассмотренная и принятая на заседании педагогического совета №1 от 10 августа 2023 г.;
* Устав МБУ ДО ЦДОД МР Зианчуринский район РБ;
* Положение о рабочей программе МБУ ДО ЦДОД МР Зианчуринский район РБ, утверждённое приказом №24 от 10 августа 2023 г., рассмотренная и принятая на заседании педагогического совета №1 от 10 августа 2023 г.

в соответствии с Уставом, Лицензией на образовательную деятельность, нормативными документами и локальными актами МБУ ДО «ЦДОД».

Настоящая программа предназначена для подготовки пловцов в спортивно-оздоровительных группах (СОГ), в группах начальной подготовки (ГНП).

Программа разработана на 144 часов в год, из расчета 1 час в день, из них на уроки контроля отводится 2 часа. Программа рассчитана на детей возраста 7-14 лет. Срок реализации программы-2 года.

Основными документами планирования учебно-тренировочного процесса являются программа, учебный план, перспективный (многолетний) план подготовки юных спортсменов, годовой план круглогодичной учебно-тренировочной работы, проведения соревнований, осуществления медицинского контроля за занимающимися, график прохождения учебного материла, поурочные рабочие планы, конспекты уроков, расписание занятий.

К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В группах СОГ осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания, просмотр и отбор в группы начального обучения плаванию на базе МБУ ДО ЦДОД МР Зианчуринский район РБ.

**Цель:**

* Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
* Профессиональное самоопределение;
* Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
* Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Задачи программы различаются в зависимости от этапа подготовки.

* 1. Характеристика избранного вида спорта - плавание

Плавание как учебный предмет - область знаний, которая включает гидродинамические и биохимические законы взаимодействия человека с водой, технику плавания, методику обучения и т. д. Данная область знаний, постоянно пополняющаяся и совершенствующаяся, используется для качественного проведения процесса обучения плаванию, организации учебных и тренировочных занятий, подготовки специалистов (учителей, тренеров, инструкторов) и их профессиональной переподготовки.

Вид плавания — одно из направлений (так называемая разновидность) активной физической деятельности человека в воде. Каждый из видов плавания характеризуется особыми движениями или способами передвижения в водной среде. А способ передвижения в воде определяет технику плавания.

Виды плавания:

* + спортивное
  + оздоровительное
  + игровое
  + фигурное (художественное, синхронное)
  + прикладное
  + подводное

Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. К классическому виду спортивных соревнований относят состязания в бассейнах стандартных размеров (ванны длиной 25 м и 50 м) путем преодоления различных строго регламентированных расстояний (дистанции) за определенное время. Основная задача пловца в спортивном плавании – подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными строго регламентированными правилами соревнований способами. Способы спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

Существенными особенностями плавания, отличающими его от других видов физических упражнений и движений человека, являются:

* + - нахождение тела в воде;
    - горизонтальное положение тела;
    - тело находится во взвешенном состоянии, без твердой опоры, т. е. в условиях относительной невесомости.

Плавание является физическим упражнением с ярко выраженной оздоровительной и прикладной направленностью. Поэтому оно входит в систему физического воспитания человека как одно из основных средств. Программы образовательных учреждений всех уровней содержат плавание как обязательный вид физических упражнений.

Основные задачи обучения плаванию

* + прикладная
  + оздоровительная
  + развивающая
  + воспитательная
  + образовательно-познавательная

Эти же задачи решаются и в процессе специально организованных занятий по плаванию.

Решение прикладной задачи наиболее эффективно и целесообразно в детско- юношеском возрасте. Наиболее благоприятный период — 6–7 лет (по другим данным — 5–8). Именно в этом возрасте ребенок, с одной стороны, адекватно будет реагировать на действия тренера, а тренер - иметь обратную связь с обучаемым, с другой — нервно- мышечный аппарат ребенка очень гибок и чувствителен к постигаемым движениям.

В более позднем возрасте научить человека плавать будет тяжелее с каждым последующим годом его жизни. При определенных условиях можно сохранить жизненно необходимый навык и с самого рождения. Естественно, в детско-юношеском возрасте занятия по плаванию носят более интенсивный характер.

Основные формы учебно-тренировочной работы в СОГ

Основными формами учебно-тренировочной работы в СОГ являются: групповые занятия, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); медико- восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Для качественного набора и отбора детей 6-8 лет в спортивно-оздоровительные группы разработаны программа первичного тестирования и отбора в МБУ ДО ЦДОД МР Зианчуринский район РБ.

Программа тестов состоит из контрольных упражнений направленных на определение:

* основных антропометрических данных;
* состояния подвижности суставов;
* состояния физической подготовленности и проявление волевых усилий.

С их помощью устанавливаются как наследственные, так и уже имеющиеся двигательные навыки.

Для отслеживания и оценивания результатов обучающихся проводятся промежуточное тестирование и контрольно-переводные экзамены.

Промежуточное тестирование проводится:

* в декабре месяце с целью контроля за уровнем технической и плавательной подготовленности обучающихся (13 м согласование ног с дыханием на спине, на груди (малая ванна) ; 25 м кролем на груди, на спине (большая ванна)
* в январе месяце с целью контроля за уровнем общей подготовленности обучающихся (сгибание и разгибание рук; наклон вперед, стоя на возвышении; выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата).

Основными критериями оценки занимающихся являются: регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общефизической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки пловцов: теоретическую, физическую, технико- тактическую, психологическую. Программа состоит из двух частей:

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, теоретической подготовке.

Вторая часть программы - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение в годичном цикле, рекомендация по объему тренировочных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медико- педагогического и психологического контроля и управления.

4.Нормативная часть программы.

В настоящей программе выделены два этапа спортивной подготовки :

- спортивно- оздоровительный этап (СО);

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 7-14 лет.

* 1. Основные показатели выполнения программных требований в СОГ

Основными показателями выполнения программных требований на спортивно- оздоровительном этапе являются:

* стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
* динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
* уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Год Обуче ния | Мини- мальный возраст  для  зачисл ения | Мини- мальное число уч-ся в группе | Максим режим учебных часов в неделю | Годо- вая нагруз- ка  (часов) | Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года |
| Спортивно-  оздорови- тельный | весь  перио д | 6 | 15 | 2 | 144 | Переводные нормативы по ОФП |

* 1. **Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в МБУ ДО ЦДОД МР Зианчуринский район РБ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы подготовки** | **Спортивно- оздоровительный этап** |
| 1. | Теоретическая подготовка | 4 |
| 2. | Общая физическая подготовка и развитие  физических качеств | 77 |
| 3. | Техническая подготовка | 61 |
| 4. | Самостоятельная работа в летний период | 0 |
| 5. | Приемные и переводные испытания | 2 |
| 6. | Общее количество часов | 144 |

План составлен с расчетом 52 недели занятий непосредственно в условиях учреждения МБУ ЦДОД .

Основные показатели выполнения программных требований в СОГ

* стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
* динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
* уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

**Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы** | **Год обучения** | **Количество учащихся**  **в группе** | **Часы** | **Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года** |
| СОГ | 2 года | 15 | 2 | Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке. |
|  |  |  |

**Годовой учебный план**

|  |
| --- |
| **Разделы подготовки** |
| **СОГ** |
| Теоретическая подготовка | 4 |
| ОФП | 77 |
| Техническая подготовка | 61 |
| Контрольные испытания | 2 |
| **Итого** | **144** |

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил О.Т. на учебно-тренировочных занятиях.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Обще-годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

* В СОГ 2-х часов;

В программе учебный материал теоретических и практических занятий по физической подготовке дан для всех учебных групп. В связи с этим тренеру предоставляется возможность в зависимости от подготовленности учащихся самостоятельно, с учетом возраста пловцов и целевой направленности занятий, подбирать необходимый материал.

В зависимости от местных условий, тренер может вносить необходимые коррективы в планирование учебно-тренировочных занятий (учебно-тренировочного процесса).

**Основными задачами для СОГ являются:**

- владение навыком плавания;

- изучение и совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов;

- разносторонняя физическая подготовка на суше;

- овладение минимумом теоретических знаний по спортивному плаванию, основам спортивного режима, умениями и навыками по гигиене спорта;

- формирование у детей интереса к занятиям спортом;

- выявление спортивно-одаренных детей для дальнейших занятий в учебно-тренировочных группах.

Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для СОГ нормативы носят, главным образом, контролирующий характер.

**Тематическое планирование СОГ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Примечание** |
| 1 | Правила О.Т. на занятиях плаванием в воде и суше. | суша |
| 2 | ОРУ, игры. | суша |
| 3 | Бег, ОФП. | суша |
| 4 | Развитие гибкости, игра на внимание. | суша |
| 5 | СФП, эстафеты. | суша |
| 6 | Беговые упражнения, развитие скоростных способностей. | суша |
| 7 | ОРУ, развитие выносливости. | суша |
| 8 | СФП, ОФП, игры. | суша |
| 9 | Развитие координационных способностей. | суша |
| 10 | Бег, СФП. | суша |
| 11 | Развитие силовых способностей, эстафеты. | суша |
| 12 | ОРУ, СФП. | суша |
| 13 | Имитационные и подготовительные упражнения на суше и в воде. | В воде |
| 14 | Передвижения по дну и элементарные гребковые движения руками. Игры: «Невод», «Лодочки». |  |
| 15 | Передвижения по дну и элементарные гребковые движения ногами. Игра: «Утята и щуки». |  |
| 16 | Погружение под воду. Игра: «Насос». |  |
| 17 | Погружение под воду и дыхание. Игра: «Лягушата», «Передача мяча». |  |
| 18 | Лежание на воде. Простейшие прыжки в воду. |  |
| 19 | Лежание на воде и скольжение. |  |
| 20 | Скольжение и простейшие гребковые движения. |  |
| 21 | Контрольные испытания. Игры. |  |
| 22 | Облегченный кроль на спине: движения ногами. |  |
| 23 | Движение ногами в согласовании с дыханием. |  |
| 24 | Движение руками кр/сп., движение ногами кролем на груди. |  |
| 25 | Движение руками в согласовании с дыханием кр/сп. и кр/гр. |  |
| 26 | Согласование движений рук, ног и дыхания на спине. |  |
| 27 | Согласование движений рук, ног и дыхания на спине. Движение ногами в согласовании с дыханием кролем на груди. |  |
| 28 | Контрольное испытание: «проплыть 6 м. на спине» |  |
| 29 | Согласование движений рук, ног и дыхания кр/гр. |  |
| 30 | Согласование движений рук, ног и дыхания кр/гр. |  |
| 31 | Согласование движений рук, ног и дыхания кр/гр |  |
| 32 | Плавание кр/гр и кр/сп с увеличением отрезков. |  |
| 33 | Кроль на груди- К. |  |
| 34 | Облегченный брасс: движения ногами в согласовании с дыханием. |  |
| 35 | Движения ногами в согласовании с дыханием брассом. |  |
| 36 | Движения руками в согласовании с дыханием. |  |
| 37 | Согласование движения рук, ног и дыхания. |  |
| 38 | Согласование движения рук, ног и дыхания брассом. Движения ногами в согласовании с дыханием баттерфляем. |  |
| 39 | Согласование движения рук, ног и дыхания брассом. Движения руками в согласовании с дыханием дельфином. |  |
| 40 | Согласование движения рук, ног и дыхания брассом и дельфином. |  |
| 41 | Брасс- К. Согласование движений рук, ног и дыхания дельфином. |  |
| 42 | Баттерфляй- К. |  |
| 43 | Совершенствование техники плавания различными способами. Изучение облегченных стартов. |  |
| 44 | Совершенствование техники плавания различными способами. Изучение облегченных стартов и поворотов. |  |
| 45 | Совершенствование избранного способа плавания, стартов. |  |
| 46 | Совершенствование избранного способа плавания, поворотов. |  |
| 47 | Прыжок в воду головой вперед- К. |  |
| 48 | Проплыть 25 м любым способом- К. |  |
| 49-108 | СФП, совершенствование различных способов плавания, стартов и поворотов. |  |
| 109-117 | ОФП, СФП. | суша |

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапе СО

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Этап спортивной подготовки |
| Спортивно-оздоровительный этап |
| Общая физическая подготовка (%) | 56 – 64 % |
| Развитие физических качеств (%) | 18 - 22 % |
| Техническая подготовка (%) | 18 - 22 % |

5.Методическая часть программы.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

* укрепление здоровья;
* улучшение физического развития;
* приобретение разносторонней физической подготовленности;
* привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
* воспитание черт спортивного характера;
* овладение основами техники спортивных способов плавания;
* приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.
  1. Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические  качества | Возраст, лет | | | | | | | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Сила |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Выносливость (аэробные  возможности) | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные  способности | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие |  | + | + | + | + | + |  |  |  |

**Программный материал занятий 5.2.1.ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

Темы

1. Роль физической культуры в жизни человека

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Влияние физических упражнений на организм.

1. Роль спортивного плавания в России и за рубежом

История зарождения спортивного плавания. Спорт как средство воспитания морально- волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр, чемпионатов Мира и Европы.

1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

1. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности

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

1. Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем.

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости.

**Средства обучения плаванию**

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;

- подготовительные упражнения для освоения воды;

- учебные прыжки в воду;

- игры и развлечения на воде;

- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

* повышения уровня общего физического развития занимающихся;
* совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
* организация внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:

* формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибюлярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;
* освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде – как подготовка к изучению техники спортивного плавании;
* устранение инстинктивного страха перед водой – как основа психологической подготовки к обучению.

**Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды.**

Задачи:

* быстрое освоение с водой, ликвидация чувства страха перед новой, непривычной средой;
* ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды;
* формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью (это необходимо в дальнейшем для овладения гребковыми движениями руками и ногами).

**Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде.**

Задачи:

* устранение инстинктивного страха перед погружением в воду;
* ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;
* обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

**Всплывания и лежания на воде.**

**Задачи:**

* ознакомление с непривычным состоянием гидростатистической невесомости;
* освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;
* освоение возможного изменения положения тела в воде.

**Выдохи в воду.**

**Задачи:**

* освоение навыка задержки дыхания на вдохе;
* умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;
* освоение выдохов в воду.

**Скольжения.**

**Задачи:**

* освоение равновесия и обтекаемого положения тела;
* умения вытягиваться вперед в направлении движения;
* освоение рабочей позы пловца и дыхания.

**Учебные прыжки в воду.**

**Задачи:**

* устранения инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой;
* подготовки к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

**Игры на воде.**

1. Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.
2. Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде.
3. Игры с всплыванием и лежанием на воде.
4. Игры с выдохами в воду.
5. Игры со скольжением и плаванием.
6. Игры с прыжками в воду.
7. Игры с мячом.

**Первый год обучения**

**Плавательная подготовка.**

1. Упражнения по освоению воды:

- погружение под воду с открытыми глазами и задержкой дыхания;

- лежание на груди и на спине с размытым положением рук;

- скольжение на груди, на спине, на боку;

- упражнения «поплавок», «медуза», «звезда»;

- соскок в воду с низкого борта;

- подвижные игры в воде: «невод», «караси и утки», «лягушата», «буксир» и т. д.

2. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания стартов и поворотов:

2.1. Кроль на груди:

- у бортика (опоры);

- без опоры с различным положением рук;

- с доской.

2.2. Упражнения руками с дыханием:

- стоя на дне движения руками;

- с доской на задержке дыхания.

2.3. Упражнения для согласования рук и ног с дыханием кролем на груди:

- у опоры (бортика);

- без опоры попеременно;

- с доской сцепления.

2.4. Кроль на спине:

- упражнения движения ногами на спине:

а) у опоры (бортика);

б) без опоры с различным положением рук;

- упражнения движения руками на спине:

а) без опоры (без движения ногами, в скольжении);

б) с доской;

- упражнения для согласования рук и ног с дыханием:

а) попеременно движения рук и ног;

б) на сцепление;

в) одновременно движения рук и ног.

2.5. Брасс:

- упражнения движения ногами брассом:

а). у опоры;

б). с доской;

в). без опоры;

- упражнения движения руками брассом:

а). стоя на дне;

б). с доской;

в). без опоры (ногами кроль, дельфин);

- упражнения для согласования рук и ног с дыханием:

а). раздельно (руки с подхватом ног);

б). на наименьшее количество гребков.

2.6. Баттерфляй – дельфин:

- упражнения движения ногами – дельфин:

а). с опорой;

б). с доской;

в). без опоры (на боку, на спине, с размытым положением рук);

- упражнения движения руками – дельфин:

а). стоя на дне;

б). с доской;

в). с ногами кроль на груди, брасс;

- упражнения для согласования рук и ног способа дельфин:

а). раздельно (3-х ударный или многоударный дельфин).

2.7. Старты:

- на спине:

а). скольжение с ногами кроль, дельфин;

б). с движением руками под водой (одной или одновременно руками);

- старт на груди:

а). спад в воду из положения сидя на бортике;

б). спад в воду из положения сидя на бортике;

в). прыжок стартовый с тумбочки с различным положением рук, руки вверху (с махом рук);

2.8. Повороты:

- плоский открытый поворот при плавании кролем на груди, брассом, дельфином, на спине.

**Общая физическая подготовка.**

1. Строевые упражнения, ходьба, бег.
2. Общеразвивающие упражнения:

- маховые движения руками вперед, назад;

- попеременно движения руками вперед, назад;

- наклоны вперед, в сторону;

- движения ногами попеременно сидя на полу с опорой рук сзади;

- упражнение на расслабление;

- упражнение на координации.

**Второй год обучения**

**Плавательная подготовка.**

Упражнения для освоения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов совершенствования в технике.

Кроль на груди:

1. Плавание в полной координации.
2. Плавание одними руками.
3. Плавание с помощью одной руки и ногами, другая у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
4. Тоже, но вдох выполняется в сторону гребущей руки.
5. Плавание «на сцепление» исходное положение: одна рука вытянута, другая у бедра.
6. Плавание с «обгоном».
7. Плавание с «двухсторонним дыханием».
8. Плавание попеременное движение руками кролем.
9. Плавание двух -, четырех-, шести- ударным кролем.

Кроль на спине:

1. Плавание кролем на спине в полной координации.
2. Плавание попеременное движение руками на спине.
3. Плавание с «подменой» и «обгоном».
4. Плавание на «сцепление».
5. Плавание попеременное движение рук и ног кролем на спине.

Дельфин:

1. Плавание дельфином с помощью движений рук.
2. Плавание дельфином с помощью движений ногами с различным положением рук.
3. Плавание движения руками дельфином, ногами – кролем.
4. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

Брасс:

1. Плавание движений руками – брасс, ногами – дельфин.
2. Плавание движений руками – брасс, ногами – кроль.
3. Плавание движения руками – брасс с доской.
4. Плавание на спине ногами брассом.
5. Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
6. Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.
7. Плавание брассом с наименьшим количеством гребков.

Старты и повороты:

1. Старт со скольжением на дальность.
2. Обычный открытый поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и дельфином.
3. Поворот «кувырком вперед» при плавании кролем и на спине.
4. Повороты, применяемые в комплексном плавании.

Подвижные игры в воде и элемент водного поло:

1. Пятнашки с нырянием.
2. Салки с мячом.
3. Игра «водное поло» с упрощенными правилами.
4. Эстафеты.

**Основные тренировочные упражнения.**

1. Проплывание в умеренном темпе дельфином – до 600м, брассом, кролем на спине и комплексно (со сменой способов через 50, 100, 200м) до 1200м, кролем на груди до 1500м.
2. Повторное преодоление дистанций в умеренном темпе: п х 1000м или п х 800м (отз. 1-3), 4 х 600м и п х 400м (отз. 30-60 секунд).
3. Интервальная тренировка с короткими интервальными отдыхами:

п (20) х 50 (отз. 15 сек.); п х 200 (30-60);

п (15) х 100 (30 сек.); п х 400 (60 сек.)

4. Повторное плавание с уменьшением скорости плавания:

п х 300 (отд. 1 мин.); п х 500 (1-2 мин.) (п)

5. Переменное плавание на длинные и средние дистанции:

1200м (2 х 200 н/сп, кролем в умеренном темпе и 800м к/пл с повышенной

скоростью).

6. Прерывистое преодоление дистанций 500м, 800м, 100м в умеренном темпе

(в виде п х 100м отд. 10 сек.), 800 кролем (в виде 8 х 100 отд. 10 сек.)

**Контрольные испытания и соревнования суша.**

1. Подтягивания, отжимания.
2. Прыжки в длину с места.
3. Скакалка за 30 секунд.
4. Бег 30м, 60м, 100м, 500м, 1000м, 3000м.
5. Упражнения на пресс 20 секунд.
6. Выкрут рук (наименьшее расстояние).

**Плавание.**

Старт 50, 100, 200, 400, 800м – всеми видами плавания

1500м кролем.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка - это процесс воспитания физических способностей, необходимых в спортивной деятельности. Физическая подготовка неразрывно связана с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья.

**Общая физическая подготовка.**

Задачами общей физической подготовки являются:

* + всесторонне развитие организма спортсмена, повышение уровня развития силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
  + оздоровление пловцов, закаливание;
  + создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок;
  + улучшение морально-волевой подготовки, т.е. «закалка боевых качеств»;
  + устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техники упражнений.

*К основным средствам общей физической подготовки СОГ относятся:*

Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Используются как средство организации занимающихся.

Ходьба и бег: ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, ходьба в приседе и полу-приседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления; бег в умеренном темпе по стадиону или на местности, бег на скорость на отрезках 15-30м. Цель этого упражнения в подготовительной части – выработка подвижности ног, баланса и подготовка сердечно-сосудистой системы

и по кругу, броски двумя руками от груди, из-за головы, снизу, от плеча, через голову назад и др.

В основной части для укрепления различных групп мышц и развития физических качеств (силы, силовой выносливости).

Прыжки: прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку, различные виды прыжков на одной, на двух ногах и др.

В основной части для укрепления различных групп мышц и развития скоростно-силовых качеств.

Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой): перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине, полу-шпагат, стойка на лопатках и др.

В основной части для укрепления различных групп мышц и развития физических качеств.

Подвижные и спортивные игры: игры и эстафеты с мячом, элементами общер азвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний; игры типа: «Бой петуха», «Тяни в круг», «Чай-чай выручай», «Эстафета со скакалками», «Эстафета с мячом»; игра в мини- баскетбол, ручной мяч и др.

В основной части для укрепления различных групп мышц и развития физических качеств. В заключительной для повышения эмоционального фона тренировки.

**Развитие физических качеств** направлено на воспитание у пловца физических возможностей, отвечающих специфике этого вида спорта.

Задачи ее:

* + - Совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для данного вида спорта преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико – тактического совершенствования в «своем» виде спорта
  + Избирательное развитие отдельных мышц и группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализируемого упражнения.
    - *К основным средствам развития физических качеств НП, УТГ относятся:*

Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием; прыжки вверх вперед из и.п.

«старт пловца»; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине.

Цель упражнения – выработка координации в работе рук и ног, работа в облегченных условиях, развитие координационных способностей и ловкости.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах : специальный комплекс упражнений используемый пловцами для увеличения подвижности в плечевом, голеностопном, тазобедренном суставах, позвоночном столбе.

Цель упражнения – развитие гибкости пловца

Упражнения Кифута: специальный комплекс упражнений используемый пловцами для увеличения специальной гибкости, координации, силы.

В связи со специфическими условиями среды тренировки, для развития общей и

специальной физической подготовки также используют упражнения описанные в разделе технической подготовленности.

Развитие силы пловца

При плавании тело спортсмена вызывает сопротивление со стороны воды, и сила мускул, участвующих в выполнении гребков, в значимой мере описывает скорость пловца. Для заслуги большой скорости плавания спортсмену нужно обладать соответствующей силой мускул, участвующих в выполнении гребков.

*На суше* для развития специальной силы пловца используются упражнения с отягощениями, с резиновыми амортизаторами и на блочных аппаратах с грузами. При выполнении упражнений траектория движения конечностей, распределение усилий во времени и темп обязаны быть по способности сходными с движениями пловца.

Для воспитания специальной силовой выносливости пловца используются на суше упражнения на тренажерах, позволяющих имитировать усилия при выполнении гребковых движений (блочные устройства, скользящие наклонные скамейки). При этом соблюдаются такие условия:

1. Серии упражнений подбираются в зависимости от усилий и количества гребков, соответствующих запланированному результату и числу циклов движений пловца на дистанции.
2. Время выполнения серий упражнений на тренажерах пловцами II разряда равномерно доводится приблизительно до 1,5 мин для дистанции 100 м, до 4 мин для дистанции 200 м и до 7 мин для дистанции 400м.
3. Развитие силы мускул гребущих конечностей обязано быть хорошим. Недостаточно сильные мускулы не обеспечивают подходящих усилий, а излишняя мышечная масса понижает способность пловца к выполнению многократных гребков. Поэтому следует вначале освоить необходимое количество движений для проплывания дистанции с относительно небольшим сопротивлением, а потом равномерно увеличивать силу.
4. Для приближения работы на тренажере к работе пловца на дистанции контролируется правильность выполнения движений гребков и темп движений.
5. Темп движений для работы на тренажере подбирается исходя из подготовленности пловца и запланированной скорости плавания. Следует иметь в виду, что темп движений пловца зависит не лишь от скорости плавания, но и от роста спортсмена и варианта техники движений. Так, при одинаковой скорости плавания темп движений пловцов, применяющих двухударный кроль, выше, чем при плавании кролем с шестиударной координацией движений. Поэтому копировать темп движений хороших пловцов без учета их техники плавания и роста, в большинстве случаев нецелесообразно.

*В воде* для развития специальной силы используются плавание с лопаточками, надетыми на руки, и плавание с различными тормозными устройствами (тренировочная доска между ногами, плавание с закрепленным амортизатором и др.).

Развитие выносливости пловца

Выносливостью пловца именуется его способность противостоять утомлению при проплывании дистанции. Уровень выносливости можно оценить, сравнивая характеристики скорости плавания на маленьких и более длинных дистанциях. Из двух пловцов, имеющих однообразные результаты в плавании на 100 м, более выносливым будет тот, у кого лучше результаты на дистанции 200 м.

В спортивной практике принято различать общую и специальную выносливость.

Общая выносливость воспитывается при помощи проплывания средних и длинных дистанций с умеренной мощностью. Высокий уровень развития общей выносливости является необходимой предпосылкой для совершенствования специальной выносливости и заслуги больших спортивных результатов.

*На суше* развитие и поддержание уровня общей выносливости проводятся с внедрением кроссового бега, ходьбы, упражнений на тренажерах с небольшими отягощениями при продолжительности их выполнения до 10-15 мин.

*В воде* общая выносливость воспитывается и поддерживается проплыванием с маленький мощностью дистанций 400-1500 м и более.

Развитие скоростных способностей пловца

Скоростные способности пловца появляются в виде быстроты выполнения частей техники, быстроты реакции и быстроты выполнения цикла движений пловца.

Быстрота выполнения движений пловцом проявляется при движении рук по воздуху и во время вкладывания их в воду при плавании кролем на груди, кролем на спине и дельфином, при подтягивании ног и движении рук вперед во время плавания брассом. Быстрота реакции проявляется при выполнении старта под команду. Быстрота цикла движений пловца оценивается временем его выполнения и зависит от способности спортсмена скоро чередовать напряжение и расслабление участвующих в работе мускул. Чем быстрее происходит напряжение и расслабление мускул, тем больше времени получают мускулы для отдыха и тем экономнее техника плавания.

*На суше* скоростные способности пловца развиваются упражнениями с максимально быстрым выполнением отдельных частей имитационных движений, характерных для техники плавания кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом. Быстрота реакции на стартовую команду воспитывается при помощи упражнений, выполняемых из неподвижных положений (под команду): быстро прыгнуть вверх из положения пловца на старте, быстро бросить мяч, присесть, прыгнуть в сторону и др.

*В воде* быстрота выполнения цикла движений пловца развивается упражнением в проплывании отрезков до 25 м в максимальном темпе, плавании с быстрым выполнением отдельных частей техники: движение рук по воздуху, окончание гребка, слитное с движением рук вперед, и др.

Быстрота выполнения старта традиционно контролируется временем, прошедшим от стартового сигнала до пересечения пловцом полосы первых 10 м пути. Контроль поворота осуществляется по времени преодоления пути от 7,5 м до поворота и до пересечения пловцом полосы 7,5 м после поворота.

Развитие гибкости пловца

Уровень гибкости зависит от подвижности в суставах, определяемой эластичностью мускул, сухожилий и связок. Отменная подвижность в суставах дозволяет спортсмену овладеть эффективной техникой и делать в воде качественные и экономные движения.

Упругость пловца в зависимости от специализации в методах плавания несколько специфична. Так, для плавания кролем на груди и кролем на спине в особенности нужна отменная подвижность в плечевых и голеностопных суставах, а для плавания брассом – отменная подвижность в коленных, тазобедренных и голеностопных.

*На суше* основными средствами повышения специальной гибкости пловца являются упражнения с наибольшей амплитудой движений. Это круговые движения конечностями с равномерно увеличивающейся амплитудой, пружинящие движения с увеличением.

Примерные упражнения гимнастики пловца: разные маховые движения с постепенным увеличением амплитуды.

Упражнения для развития специальной гибкости включаются в разминку и в комплекс специальной гимнастики пловца, составленный с учетом избранного метода плавания.

*В воде* упругость пловца развивается и поддерживается плаванием различными методами с упором на выполнении определенных частей движений с наибольшей амплитудой.

* + 1. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Критериями технической подготовленности, с одной стороны, являются объем, разносторонность двигательных навыков и умений (что умеет спортсмен), с другой — эффективность, освоенность, то есть критерии, характеризующие степень овладения спортсменом техники движений (качество движений, освоенных спортсменом).

В плавании выделяют общую и техническую подготовленность. В основе общей технической подготовленности пловца лежат координационные способности, развиваемые в процессе работы по овладению широким спектром разнообразных двигательных действий, используемых в тренировке (сложные в координационном отношении общеразвивающие упражнения, спортивные игры, элементы синхронного плавания, водное поло и др.). Поэтому для общей технической подготовки большое значение имеют критерии объема и разносторонности применяемых двигательных действий.

Нижеперечисленные упражнения являются основным учебным материалом. 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 безопорном 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.

Примерные упражнения для освоения с водой

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды

*Задачи***:**

* быстрое освоение с водой, ликвидация чувства страха перед новой, непривычной средой;
* ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды;
* формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью (это необходимо в дальнейшем для овладения гребковыми движениями руками и ногами).

*Упражнения*

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

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

*Задачи:*

* устранение инстинктивного страха перед погружением в воду; ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;
* обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

*Упражнения*

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

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

Всплывания и лежания на воде

*Задачи:*

* ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;
* освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;
* освоение возможного изменения положения тела в воде.

*Упражнения*

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.
2. То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.
3. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.
4. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
5. «Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).
6. «Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.
7. Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.
8. «Звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду затем опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.
9. В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.
10. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.

Выдохи в воду

*Задачи:*

* освоение навыка задержки дыхания на вдохе;
* умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;
* освоение выдохов в воду.

*Упражнения*

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.
2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (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.
12. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

Скольжения

*Задачи:*

* освоение равновесия и обтекаемого положения тела;
* умение вытягиваться вперед в направлении движения;
* освоение рабочей позы пловца и дыхания.

*Упражнения*

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять 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.

Учебные прыжки в воду

*Задачи:*

* устранение инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой;
* подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

*Упражнения*

1. Сидя на бортике и уперевшись в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.
2. Сидя на бортике и уперевшись 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 спрыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверху.
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.

Упражнения для изучения техники кроля на груди

*Упражнения для изучения движений ногами и дыхания*

1. И.п. - сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.
2. И.п. -лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.
3. И.п. -сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.
4. И.п. - лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.
5. И.п. -лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.
6. И.п. - то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.
7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох- при имитации опускания лица в воду.
8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая - вдоль туловища; затем поменять положение рук.
10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая - вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох - во время опускания лица в воду.

Основные методические указания:

*В упражнениях 1-10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты 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 э—6, 9-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - в согласовании с дыханием.*

*Упражнения для изучения движений руками и дыхания*

1. И.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад - «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.
2. И.п. - стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая - впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.
3. И.п. - то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая -у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.
4. И.п. - стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая - на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.
5. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.
6. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.
7. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).
8. 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.
9. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Основные методические указания:

*В упражнениях 11-14: движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад. В упражнении 14: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох-в момент касания бедра рукой. Упражнения 15—19: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад; выполняются вначале в 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.*

*Упражнения для изучения общего согласования движений*

1. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая - у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.
2. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).
3. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений).
4. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три». Основные методические указания:

*В упражнении 20: вначале делается два, затем три и более циклов движений. Упражнения 21-22 вначале делаются на задержке дыхания, затем вдох делается на два цикла движений, затем — на каждый цикл.*

Упражнения для изучения техники кроля на спине

*Упражнения для изучения движений ногами*

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

Основные методические указания:

*Следить за вытянутым, ровным положением тела. Голова лежит затылком в воде, уши наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх. Таз и бедра у поверхности. Ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться из воды.*

*Упражнения для изучения движений руками*

1. И.п. - стоя, одна рука вверху, 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 надв одой 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.

Основные методические указания:

*Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки проносить по воздуху прямыми, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра - у поверхности воды. Вытянутая вперед рука напряжена, тянется в направлении движения. Вначале упражнения делаются в скольжении из и.п. одна рука впереди, другая - у бедра, затем - с кругом между ногами.*

1. *Упражнения для изучения общего согласования движений* И.п. -лежа на спине, правая вверху, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая - гребок, левая - пронос. Затем следует пауза, в

течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.

1. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.
2. То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиудар-ной координации движений).

Основные методические указания:

*Движения выполнять непрерывно, без пауз. Смена положений рук должна проходить одновременно.*

Упражнения для изучения техники брасса

*Упражнения для изучения движений ногами*

1. И.п. - сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу4, развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.
2. И.п. - сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.
3. И.п. - лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.
4. И.п. - лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.
5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.
6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользить как можно дольше.
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. Основные методические указания:

*Упражнения 1-2: первые движения выполняются вначале медленно, с остановками в конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения 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 для изучения движений руками и дыхания*

1. И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.
2. И.п. - стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.
3. То же, но в сочетании с дыханием.
4. Скольжения с гребковыми движениями руками.
5. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

Основные методические указания:

*Упражнения 10-12: руки разводятся в стороны немного шире плеч.в конце гребка локти быстро «убираются» - движутся внутрь-вниз вблизи туловища, Кисти соединяются вместе. После выпрямления рук сделать короткую паузу. Упражнения 13-14: вначале выполняются на задержке дыхания (по два-четыре цикла), затем - с дыханием.*

*Упражнения для изучения общего согласования движений*

1. Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают 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. Основные методические указания:

*Удар ногами должен приходиться на завершение выведения рук вперед. От плавания па задержке дыхания осуществляется переход к произвольному дыханию, затем ко вдоху в конце гребка.*

Упражнения для изучения техники дельфина

*Упражнения для изучения движений ногами и дыхания*

1. И.п. - стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.
2. И.п. - стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.
3. И.п. - стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.
4. И.п. - стоя, руки вверху. Волнообразные движения туловищем.
5. И.п. - лежа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.
6. То же, но лежа на боку.
7. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.
8. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя - впереди).
9. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).
10. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя - впереди).
11. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

Основные методические указания:

*Добиваться упругих, непрерывных движений тазом вверх-вниз, волнообразных движений расслабленными голенями и стопами. Ноги не должны чрезмерно сгибаться 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.*

*Упражнения для изучения движений руками и дыхания*

1. И.п. - стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).
2. И.п. - стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.
3. То же, но лицо опущено вниз.
4. То же, но руки имитируют движения» при плавании дельфином.
5. И.п. - стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).
6. Плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами.
7. Плавание при помощи движений руками без круга.

*Упражнения для изучения общего согласования движений*

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

Основные методические указания:

*Упражнение 15: во время имитации гребка руки движутся дугообразно, вначале немного в стороны, к середине гребка — вовнутрь. Акцентировать внимание на высокое положение локтя. Упражнение 16: плечи находятся на поверхности воды, для вдоха голова приподнимается так, что подбородок касается коды. Упражнения 16—18, 20—23: контролировать положение высокого локтя в начале Гребка, ориентацию кистей ладонями назад. Гребок должен выполняться до бедер. Вначале выполняются на задержке дыхания, затем - один вдох на два-три Никла движений, затем - па каждый цикл. Упражнение 19: вначале выполняется медленно, с небольшими задержками, затем — в рабочем темпе.*

Упражнения для изучения техники стартов

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

*Стартовый прыжок с тумбочки*

1. И. п. - основная стойка. Согнуть ноги в колейных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.
2. То же из исходного положения для старта.
3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.
4. То же, но под команду.
5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.
6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.
7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.
8. То же, но под команду.
9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета
10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

*Старт из воды*

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

спине.

1. Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.
2. Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.
3. То же, пронося руки вперед над водой.
4. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.
5. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди

1. И.п. - стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.
2. И.п. - стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и упереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.
3. И.п. - стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, упереться стопами в бортик, руки вывести вперед.
4. То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.
5. То же, с отталкиванием ногами от стенки.
6. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

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

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

1. И.п. - стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперед, обе руки положить на бортик. Руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180° и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.
2. То же, с постановкой рук на бортик со скольжения.
3. То же, с подплыванием к бортику бассейна.
4. То же, с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом на поверхность.
   * 1. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовленность пловца определяется уровнем знаний, умений и способностей спортсмена, обеспечивающих рациональное использование его всех видов подготовки для достижения цели, поставленной в соревновании.

По динамике скорости проплывания отрезков дистанции относительно средней скорости можно выделить следующие основные тактические варианты проплывания соревновательных дистанций *без учета действий соперников*:

* относительно быстрое начало дистанции;
* относительно равномерное проплывание дистанции;
* относительно медленное начало дистанции.

Все три варианта могут быть использованы спортсменами с целью показать высший результат. Вариант *относительно быстрого начала* характерен для пловцов, обладающих большими скоростными возможностям. Вариант с *относительно равномерным проплыванием* и вариант с *относительно медленным началом* дистанции характерны для пловцов, обладающих большей выносливостью. Следует отметить, что тактические варианты с целью показать высший результат, очевидно, определяются индивидуальными особенностями спортсмена и направленностью тренировочной работы с ним.

Основными вариантами проплывания дистанций *с учетом действий соперников* являются лидирование и стерегущая тактика. Лидирование как тактический вариант преодоления дистанции применяется уверенными в своих силах пловцами с целью выиграть заплыв независимо от уровня результата. В этом случае пловец после старта занимает лидирующее положение и не дает соперникам возможности выйти вперед на протяжении всего заплыва. При лидировании, особенно на стайерских дистанциях, спортсмен может встретиться с пловцами, применяющими вариант относительно быстрого начала, и если уровень его результатов недостаточно высок по сравнению с соперниками, а сам спортсмен плохо владеет вариантом относительно быстрого начала, он рискует проиграть заплыв.

Стерегущая тактика применяется спортсменами с целью выиграть заплыв. Данный вариант характерен для пловцов, умеющих хорошо финишировать, и имеет две разновидности. В первом случае в начале дистанции пловец держится сзади соперников, не отпуская их от себя, а в середине дистанции начинает увеличивать скорость с целью ухода от соперников. Во втором случае спортсмен увеличивает скорость на последней

четверти дистанции. Такой вариант тактики должен быть обеспечен cnocобностью пловца к бурному финишу и высокой выносливостью, иначе выигрыш будет маловероятным.

* + 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно**-**психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

* + 1. ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Интегральная (соревновательная) подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

* 1. Принципы, средства, методы спортивной тренировки Принципы спортивной тренировки

1. Возрастная адекватность спортивной деятельности;
2. Единство общей и специальной подготовки;
3. Непрерывность тренировочного процесса;
4. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
5. Цикличность тренировочного процесса;
6. Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

Средства спортивной тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

* общеподготовительные упражнения;
* специально подготовительные упражнения;
* избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки

* + Общепедагогические:
* словесные (беседа, рассказ, объяснение);
* наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).
  + Практические:
* метод строго регламентированного упражнения:
* метод направленный на освоение спортивной техники;
* метод направленный на воспитание физических качеств.
* игровой метод;
* соревновательный метод.
  1. Методические рекомендации по организации и проведению тренировки в СОГ

Тренировку оздоровительной направленности можно условно разбить на три ступени (ориентируясь главным образом на степени владения навыком плавания и уровень физической подготовленности).

1. *я ступень (предварительная тренировка)*

Начальный уровень подготовленности – умение проплывать дистанцию 50м любым способом без остановки.

Основные задачи 1-й ступени:

1. Уметь проплывать дистанцию 200 м;
2. Совершенствовать технику плавания;
3. Овладеть упражнениями специальной гимнастики пловца на суше;
4. 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 25-150 м;
  + Плавание с помощью движений с одними ногами или с одними ру-ками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-50 м;
  + упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 25-50 м;
  + Повторное проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-75 м.

1. *я ступень (базовая тренировка)*

Начальный уровень подготовленности – умение проплывать дистанцию 200 м любым способом без остановки.

Основные задачи базовой тренировки:

1. Выработать умение проплывать дистанцию, выбранную в качестве основной для оздоровительного плавания (чаще всего 800-1500м);
2. Совершенствовать технику плавания;
3. Ознакомиться с имитационными упражнениями для изучения дополнительного способа плавания на суше;
4. 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 50-600 м;
  + Плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской), дистанции 25-100 м;
  + Упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 50-100м;
  + Повторное или интервальное проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-150 м;
  + Дыхательные упражнения.

1. *я ступень (кондиционная тренировка)*

Начальный уровень подготовленности – умение проплывать дистанцию 1000-1200 м любым способом без остановки.

Основные задачи 3-й ступени:

1. Регулярно выполнять «свой» объем тренировочных нагрузок на суше и в воде;
2. Постепенно повышать уровень физической подготовленности;
3. Совершенствовать технику плавания и расширять арсенал двигательных навыков;
4. Научиться сочетать занятия в бассейне с другими видами физкультурно**-**спортивной деятельности.

Основными тренировочными *средствами в воде* являются упражнения 1-й зоны с чисто аэробной направленностью (65-75% от общего объема) и 2-й зоны с преимущественно аэробной направленностью (15-20%). Упражнения 3-й зоны составляют 5-10%, более интенсивные нагрузки применяются лишь эпизодически и в сумме составляют не более 2%.

Ведущие методы тренировки – дистанционный равномерный и попеременный. Интервальный и повторный методы используются относительно реже, чем для учебно- тренировочных групп. В занятия рекомендуется включать развлечения на воде, эстафетное плавание, другие виды физических упражнений.

* 1. Материально- технические условия

Для плодотворных тренировок по плаванию, нацеленных на достижение высоких результатов необходимо:

* + Плавательный бассейн 10, 25 м., 50 м.;
  + Доски для плавания;
  + Тренажерный зал;

1. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
   1. Контрольно-переводные требования

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом пловцов является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из пяти нормативов по общей физической подготовке (ОФП), технической подготовке (ТП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Общая физическая подготовка | | |
| Бросок набивного мяча 1кг; м | 3,8 | 3,3 |
| Наклон вперед стоя на возвышении | + | + |
| Выкрут прямых рук вперёд-назад | + | + |
| Челночный бег 3\*10м; с | 10.0 | 10.5 |
| Техническая и плавательная подготовка | | |
| Длина скольжения; м | 6 | 6 |
| Оценка плавания всеми способами, баллы:  а) 25 м с помощью одних ног б) 25 м в полной координации | +  + | +  + |
| Проплывание дистанции 200м | Проплыть всю дистанцию технически правильно | |
| Интегральная экспертная оценка | Сумма баллов | |

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год, вначале и в конце учебного года. Тестирование по специальной и технической подготовленности один раз в год (март-апрель).

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

*Общая физическая подготовка:*

1. Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса). И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний.*

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий.*

1. Прыжок в длину с места (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей).

И.П. – носки ног на стартовой линии. Прыжок выполняется толчком обеими ногами с махом рук.

Методические указания: длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей к ней точки касания мата ногами или любой частью тела испытуемого. Засчитывается лучший результат из трех попыток. *Критерием служит максимальный результат.*

1. Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

1. Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков.*

1. Бег 30 м, 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не

мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время*.

1. Бег 500 метров (для определения общей выносливости).

Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. *Критерием, служит минимальное время*.

*Техническая (плавательная) подготовленность*

- Обтекаемость (длина скольжения).

* Оценка плавучести (уровень воды при равновесии в воде в вертикальном положении с вытянутыми вверх руками на полном вдохе).
* Интегральная экспертная оценка включает в себя оценку чувства воды при проплывании дистанций, особенности телосложения, оценку тренером мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года и др.
* Техника плавания всеми способами: с помощью одних ног; с помощью одних рук; в полной координации.
* Оценка темпа и шага на соревновательной скорости.
* Выполнение тестов 3-6 х 50 м с увеличивающейся скоростью и регистрацией количества гребков и частоты пульса.

**Педагогический контроль.**

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный).

Этапный контроль необходим для всех занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

**Этапный контроль.**

Этапный контроль проводится, как правило, дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются:

1. определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося;
2. оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;
3. разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

**Текущий контроль.**

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

**Оперативный контроль.**

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом.

**Врачебный контроль.**

Врачебный контроль за занимающимися на спортивно-оздоровительном этапе начальной подготовки осуществляется медсестрой спортивной школы.

Врачебный контроль за занимающимися, начиная с УТ этапа подготовки, осуществляется Ковдорской ЦРБ.

Медсестра спортивной школы осуществляет медицинский контроль за УТ процессом и в период соревнований.

На каждого учащегося заполняется врачебно-контрольная карта, которая хранится в медицинском кабинете школы.

**Воспитательная работа.**

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями.

Главные задачи в занятиях со спортсменами – развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

**Восстановительные средства и мероприятия**подразделяются на пассивный и

активный отдых. Специальные средства восстановления – используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

**Инструкторская и судейская практика.**

Учащиеся УТГ могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения УТ занятий и спортивных соревнований в ГНП. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам.

**Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне.**

Вся ответственность за безопасность в бассейнах и залах возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий.

Во время занятий преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся.

8. ЛИТЕРАТУРА

1. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. -216 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М.,1991, - С.543
3. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: Методические рекомендации/ под ред.И.И.Столова.- М.:Советский спорт, 2007. -136с.
4. Плавание: Теория и методика преподавания: Учеб.- Мн.: «Четыре четверти»;

«Экоперспектива», 1998.- 352с.

1. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 11с. – (Методика)
2. Мишель Педролетти. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству – Ростов н/Д.: Феникс, 2006.
3. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан. Плавание: игровой метод обучения. - Олимпия Пресс, 2006.
4. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. Пособие для тренеров – М.: Всероссийская федерация плавания, 2000.
5. Козлов А.В. Обучение и совершенствование спортивных способов плавания: монография. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья П.Ф.Лесгафта, Санкт –Петербург, 2010.
6. Нечунаев И.П.ПЛАВАНИЕ. Книга –тренер, Москва: Эксмо, 2012 г.

Макаренко Л.П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию // Плавание : Ежегодник. - М., 1985. - С. 27-38.

1. Плавание. Государственная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Москва. «Советский спорт». 2004
2. Л. П. Макаренко. Плавание. Программа для ДЮСШ. Москва. 1983. Издательство ГЦОЛИФКа.
3. Л. П. Макаренко. Техническое мастерство пловцов. Москва. «ФиС». 1975
4. Н. Ж. Бумакова. Отбор и подготовка юных пловцов. Москва. «ФиС». 1986
5. В. М. Зациорский. Биомеханика плавания. Москва. «ФиС». 1981
6. Абсалямов Т. М., Тимакова Т. С. Научное обеспечение подготовки пловцов. Москва. «ФиС». 1983
7. Платонов В. Н., Вайцековский С. М. Тренировка пловцов высокого класса. Москва. «ФиС». 1983
8. Платонов В. Н., Фесенко С. П. Сильнейшие пловцы мира. Москва. «ФиС». 1990
9. Программы для внешкольных учреждений. Москва. Просвещение. 1977
10. Правила соревнований по плаванию.
11. Единая Всероссийская спортивная классификация. Москва. Советский спорт. 2002

***Приложение № 1***

Примеры типовых занятий в спортивно – оздоровительных группах 1-я ступень (предварительная тренировка)

*Типичный пример занятия для первой недели.*

На суше (15-20 мин):

* 1. разминка: различные виды ходьбы и бега, упражнения в движении;
  2. специальные упражнения пловца для развития силы и гибкости;
  3. имитационные упражнения для изучения и совершенствования техники плавания. В воде (20-25 мин):

1. разминка: 4 х 25 м в невысоком темпе;
2. 8 х 15 м -упражнения для совершенствования техники;
3. упражнения в скольжении и лежании на груди и на спине;
4. проплывание дистанции 75 м с акцентом на плавные движения и хорошее продвижение после гребков. После выполнения упражнений сделать 10-15 выдохов в воду.

*Примерное занятие во второй половине предварительной тренировки.*

На суше (20-25 мин):

принципиальных изменений в подборе упражнений нет, в зависимости от направленности занятий на воде могут быть изменены специальные и имитационные упражнения.

ног;

В воде (25-30 мин):

1. разминка: 2 х 50 м в невысоком темпе;
2. 4 х 25 м -упражнения для совершенствования техники плавания с помощью одних
3. 6 х 25 м - то же, но с помощью одних рук;
4. проплывание дистанции 150 м в спокойном темпе. После выполнения

упражнений сделать 10-15 выдохов в воду.

2-я ступень (базовая тренировка)

*Типичный пример занятия в воде (25-30 мин) в начале базовой тренировки:*

* 1. разминка: 200 м в спокойном темпе;
  2. 4 х 25 м - упражнения для совершенствования техники;
  3. проплывание дистанции 200 м в спокойном темпе. После выполнения упражнений сделать 10-15 выдохов в воду.

Суммарный объем плавательной нагрузки составляет 500м.

*Типичный пример занятия в воде (35-40 мин) в конце базовой тренировки:*

1. разминка: 200 м в умеренном темпе;
2. 4 х 25 м - упражнения для совершенствования техники с помощью движений ногами;
3. 4 х 50 м -плавание с помощью движений руками с лопаточками;
4. проплывание дистанции 600 м в спокойном темпе.

Суммарный объем плавательной нагрузки составляет 1100 м.

3-я ступень (кондиционная тренировка)

*Типичные примеры занятий в воде (40-50 мин):*

1. разминка: 400 м в умеренном темпе;
2. 4 х 50 м - упражнения для совершенствования техники плавания;
3. 4 х 25 м - плавание в быстром темпе с акцентом на длинный, мощный гребок;
4. проплывание дистанции 1200 м в спокойном темпе.

Суммарный объем плавательной нагрузки составляет 1900 м;

1. разминка: 400 м в умеренном темпе;
2. 8 х 50 м - упражнения для совершенствования техники плавания;
3. 8 х25 м - плавание с помощью Движений ногами в быстром темпе;
4. 4 х 50 м - плавание с помощью движений руками с лопаточками;
5. проплывание дистанции 800 м (75 м свободно + 25 м быстро).

Суммарный объем плавательной нагрузки составляет 2000 м.

*Приложение № 2*

ИГРЫ НА ОЗНАКОМЛЕНИЕ СО СВОЙСТВАМИ ВОДЫ

Игры этой группы помогают детям: 1) быстрее освоиться с водой, «снять» чувство страха перед непривычной средой; 2) ознакомиться с новыми температурными условиями, а также плотностью, вязкостью и сопротивлением воды; 3) научиться опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями— ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что необходимо в дальнейшем для овладения эффективным гребком руками и ногами.

«МОРСКОЙ БОЙ»

Играющие стоят на дне, вода не выше груди. Одной рукой можно держаться за борт или за преподавателя. По команде дети одной рукой ударяют по воде так, чтобы брызги летели вперед, как можно дальше. Брызги должны лететь не соседу в лицо, а в свободное пространство.

Победитель определяется по количеству брызг и дальности их полета. Правила: не закрывать глаза и не толкать соседей.

"КТО ВЫШЕ?"

Дети стоят на дне, уровень воды по пояс. По команде надо присесть, погрузившись до подбородка и оттолкнуться ногами от дна, подпрыгнув как можно выше. Можно усложнить игру, если перед прыжком опускаться под воду с головой. Правила: выпрыгивать вертикально вверх. Побеждает тот, кто выше прыгнет.

"ДО ПЯТИ"

Дети идут по дну друг за другом на расстоянии вытянутых рук. По команде (хлопок, свисток) дети должны остановиться, сделать глубокий вдох, погрузить лицо в воду так, чтобы уши остались над водой, и начать медленно выдыхать в воду пока преподаватель медленно считает до пяти. Затем играющие идут дальше. Правила: кто поднимет голову до пятого счета - получает штрафное очко. Выигрывает тот, у кого меньше всего очков или их вообще нет. Для усложнения можно использовать перемещения различными способами (бегом, прыжками, с различными положениями рук).

"БУДЬ ВНИМАТЕЛЬНЫМ"

Дети стоят на дне, лицом к преподавателю. Руководитель делает различные условные движения руками (вверх, в стороны, за голову и т.д.). В соответствии с определенным положением рук руководящего, дети выполняют то или иное упражнение (выпрыгивание из воды, приседания под воду, наклоны и т.д.) Правила: за неправильное выполнение упражнений - штрафное очко. Побеждает тот, у кого нет или меньше всех штрафных очков. Не следует применять более трех условных движений, так как большинство играющих будет часто ошибаться и игра не даст желаемого результата.

"ЛЯГУШАТА"

Дети стоят на дне. По команде руководителя "Щука!" – играющие подпрыгивают вверх, а по сигналу "Утка" - прячутся под воду. Правила: Неверно выполнивший команду получает штрафное очко, выигрывают те, кто набрал меньше всего штрафных очков.

"ПРОЛЕЗЬ В КРУГ"

Дети стоят на дне друг за другом. На поверхности воды плавают по одной линии большие надувные круги. Первый игрок подходит к кругу, погружается с головой в воду с открытыми глазами, на согнутых ногах проходит под круг и пролезает через него. Далее он идет к

следующему кругу и пролезает через него. В это время второй игрок идет к первому кругу. Правила: если после выполнения упражнения круг очень сильно смещается от первоначального положения, игрок обязан его поправить.

«МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ»

Задачи игры. Освоение с водой, ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.

Описание игры. Дети стоят в шеренге по одному лицом к берегу и держатся руками за плот, шест или другой предмет — это «лодки у причала». По команде «Море волнуется» они расходятся в любом направлении, выполняя произвольные гребковые движения руками, помогающие передвижению в воде: «ветер разогнал» их в разные стороны. По команде «На море тихо» играющие стараются быстро занять первоначальное положение. Затем ведущий игру считает: «Раз, два, три — вот на место встали мы», после чего все«лодки» снова собираются у «причала». Опоздавший встать на место лишается права продолжать игру или получается штрафное очко.

Методические указания. Пространство, на которое «расплываются лодки», должно быть ограничено. Между первой (предварительной) и второй (исполнительной) командами ведущего игру необходимо выдержать небольшую паузу, чтобы де- ти могли остановиться, переменить направление движения и устремиться к «причалу». Если на месте купания нет подходяще-го предмета для обозначения «причала», условно оговаривается место

«причала», где, в зависимости от условий игры, «лодки» собираются в шеренгу, колонну или круг.

«ПОЛОСКАНИЕ БЕЛЬЯ»

Задачи игры. Воспитание чувства опоры о воду во время гребка руками.

Описание игры. Играющие стоят лицом к ведущему,, наклонившись вперед, ноги на ширине плеч, прямые руки опущены вниз. По команде ведущего играющие выполняют обеими руками одновременные и попеременные движения в разных направлениях из стороны в сторону, вперед-назад, вниз-вверх, как бы занимаясь «полосканием белья».

Методические указания. Ведущий игру в обязательном порядке дает ребятам задание каждое упражнение выполнить поочередно сначала расслабленными, а затем напряженными руками. Это позволяет почувствовать, что опираться и отталкиваться от воды можно только ладонью напряженной руки.

«ВОЛНЫ И МОРЕ»

Задачи игры. Ознакомление с физическими свойствам» воды, ее плотностью и сопротивлением.

Описание игры. Играющие выстраиваются в шеренгу\* ноги на ширине плеч, руки опущены в воду, пальцы сцеплены.. По команде ведущего выполнять движения обеими руками вправо-влево.

Методические указания. Руки держать под самой поверхностью воды, чтобы «волны» были больше. Движения выполнять напряженными руками. Игру можно проводить также, разделив участников на две команды, которые по сигналу, стоя в шеренгах лицом друг к другу на расстоянии 2 м, соревнуются, у кого волны больше.

«ФУТБОЛ»

Задачи игры. Воспитание чувства опоры о воду во время гребка ногами.

Описание игры Группа детей располагается в произвольном порядке (в шеренге, кругу, взявшись за руки или опустив руки на воду). По команде ведущего ребята делают «замах» и «удар» по воображаемому мячу сначала одной, потом другой ногой.

Методические указания. При выполнении «удара» подъемом ноги вытягивать носок и напрягать мышцы, окружающие голеностопный сустав. Когда «удар» производится подъемом стопы, то, как уже говорилось, носок ноги оттянут, как при плавании кролем. Если же «удар» выполняется внутренней стороной голеностопа, то носок стопы занимает положение, соответствующее исходному положению ног перед выполнением толчка при плавании брассом.

«ЦАПЛИ»

Задача — освоение ходьбы на носках, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Две команды располагаются у противоположных (коротких) бортиков бассейна. По сигналу все дети быстро продвигаются к середине на носках, высоко поднимая колени. Чей участник первым достигнет установленной отметки, та команда и объявляется победительницей.

Методические указания. Предварительно игра проводится на суше; во время игры нельзя переходить на бег, продвигаться прыжками. Положение рук произвольное или регламентированное — в стороны, вперед, к плечам, на пояс и т. д.

«МОСТИК»

Задача - освоение исходного положения для выполнения движений ногами.

Описание игры. Расположившись по кругу, играющие садятся на дно в положение упора сзади и по сигналу при дают телу прямое положение у поверхности воды (затылок на воде, смотреть вверх — «Кто быстрее?»); фиксировать данное положение по заданию педагога. Повторить 3—4 раза. По повторному сигналу начинать движения ногами кролем на спине.

Методические указания. Освоив это положение, можно передвигаться на руках вперед и назад, вначале без движений, а затем и с движениями ногами в соревновательной форме. Темп движений регулируется голосом педагога или музыкальным сопровождением.

«КУЗНЕЧИКИ»

Задача — развитие ориентировки в воде, эмоциональное воздействие.

Описание игры. Может быть командной (если позволяют размеры бассейна) и некомандной. Побеждает участник (команда), который прыжками на обеих ногах (положение рук произвольное или регламентированное) быстрее достигнет установленного ориентира.

Методические указания. Во время игры нельзя бежать, толкать друг друга. Положение рук меняется только с целью усложнения передвижения. Если в игре участвуют две команды, то начинают ее от противоположных коротких бортов бассейна к середине. Численность играющих регламентируется размерами бассейна.

«ПЯТНАШКИ»

Задача — изучение и совершенствование погружений в воду с головой.

Описание игры. Играющие располагаются произвольно. По сигналу ловец (определяется по жребию или назначается педагогом) начинает преследование играющих; стараясь кого- этибо запятнать. Запятнанный игрок становится ловцом.

Методические указания. Спасаясь от преследователя, дети могут приседать, погружаясь в воду с головой, или нырять; в этих случаях пятнать нельзя. Запятнанным считается тот играющий, которого ловец настиг до погружения; нельзя преследовать одного и того же играющего продолжительное время, ждать, пока погрузившийся вынырнет, удерживать друг друга под водой.

«ПЕРЕПРАВА»

3адачиигры. Воспитать чувство опоры о воду ладонью и предплечьем руки.

Описание игры. Играющие в произвольном порядке (шеренгах или колоннах и др.) по сигналу инструктора идут по дну от одной условной границы до другой, помогая себе гребками рук.

Методические указания. Гребки выполняются в стороне от корпуса согнутыми в локтях руками или одновременно обеими руками, или поочередно каждой рукой. Сначала

«переправляться» нужно медленно, не вызывая гребками рук излишнего шума, «чтобы противник не услышал». По мере освоения упражнения, игра проводится по сигналу «Кто быстрее переправится». В этом случае играющие бегут по дну на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

«ЛОДОЧКИ»

3адачи игры. Ознакомление с сопротивлением воды, воспитание умения самостоятельно передвигаться в различных направлениях.

Описание игры. По первому условному сигналу инструктора «лодочки» расплываются в разных направлениях, их «разогнал ветер». По второму сигналу «Раз, два, три — вот на место встали мы» все играющие спешат занять места у условного «причала».

Методические указания. В зависимости от подготовленности занимающихся и условий для проведения, игра, также как и предыдущая, может разыгрываться в быстром и медленном темпе. Играющие передвигаются вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно и одновременно.

«ПОЙМАЙ ВОДУ»

Задачи игры. Приучить детей во время контакта рук с водой держать пальцы вместе, что необходимо для эффективного гребка рукой в плавании.

Описание игры. Играющие стоят на дне в шеренге или кругу. По сигналу ведущего

«Поймай воду» играющие опускают руки в воду, соединяют кисти рук и, зачерпнув воду, поднимают руки с водой над поверхностью. Ведущий смотрит, кто больше набрал воды, у кого вода вытекает из рук и т. д.

Методические указания. При выполнении упражнения обязательно напоминать детям, что

«поймать воду» можно только ладонью с плотно сжатыми пальцами.

«КАРУСЕЛЬ»

Задачи игры. Освоение с водой, ознакомление с плотностью и сопротивлением водной среды.

Описание игры. Встать в круг, взяться за руки. По сигналу играющие начинают движение по кругу со словами: «Еле-еле, еле-еле закружились карусели, а потом, потом, потом — все бегом, бегом, бегом». Играющие пробегают один или два круга до очередного сигнала

«Тише, тише, не спешите, карусель остановите». Движение по кругу замедляется, и

«карусель» останавливается. Игра повторяется с движения в другую сторону.

Методические указания. В игре одновременно могут участвовать две и даже три

«карусели».

«РЫБЫ И СЕТЬ»

Задачи игры. Освоение с водой, воспитание умения действовать вместе с коллективом.

Описание игры. Все играющие, кроме двух ведущих, разбегаются. Ведущие, держась за руки, стараются поймать кого-либо из играющих в «сети». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к ведущим, увеличивая «сеть». Игра кончается, когда большинство «рыб» поймано.

Методические указания. «Сеть» должна быть прочной и нигде не «рваться». Поэтому ребята, изображающие «сеть», должны крепко держаться за руки. «Рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы условленного места игры.

«Рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», то есть круг, образованный играющими. Выигрывают дети, к концу игры не попавшие в «сеть».

«КАРАСИ И КАРПЫ»

Задачи игры. Освоение с водой, воспитание умения смело передвигаться в воде, не бояться брызг.

Описание игры. Две равные шеренги играющих становятся спиной друг к другу на расстоянии 1 м. Игроки одной шеренги — «караси», другой — «карпы». Как только ведущий игру произнес «Караси!», шеренга «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. Одновременно «карпы» поворачиваются, стараются догнать

«карасей» и дотронуться до них рукой. Осаленные таким образом «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра начинается сначала. Ведущий произвольно называет команды — «караси» или «карпы», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет осаленных «карасей» и

«карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает та команда, у которой было осалено меньшее количество игроков.

Методические указания. К концу игры обе команды должны быть названы одинаковое количество раз. Шеренги «карасей» и «карпов» должны стоять боком к ведущему игру.

«МЯЧ В ВОЗДУХЕ»

Задача — развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Играющие делятся на две команды и располагаются напротив друг друга в две шеренги на небольшом расстоянии. Педагог подбрасывает большой легкий мяч между шеренгами; играющие стараются овладеть им, не отдавать соперникам, для чего передают участникам своей команды. Мяч не должен касаться воды — проигрывает та команда, по вине игроков которой он упадет на воду.