

СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
«ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ДВОРЕЦ ЕДИНОБОРСТВ ИМЕНИ АРТЕМА ОСИПЕНКО»

Принята  
решением тренерского совета  
СШ ГАУ БО «Дворец единоборств  
им. Артема Осипенко»  
Протокол № 1 от 06.03 2023г.

Утверждена  
приказом директора  
ГАУ БО «Дворец единоборств  
им. Артема Осипенко»  
от 06.03.2023 № 204  
  
А. В. Горбач

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»**

*РАЗРАБОТАНА НА ОСНОВЕ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»  
(УТВЕРЖДЕННОГО ПРИКАЗОМ МИНСПОРТА РОССИИ ОТ 16.11.2022 ГОДА №1004)*

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:  
– на этапе физкультурно-спортивной подготовки – 1 год

Разработчики программы:  
инструктор – методист  
Лугинина М.В.

г. Брянск 2023

## Содержание

Наименование раздела	Стр.
<b>1. Пояснительная записка</b>	3
<b>2. Нормативная часть</b>	5
2.1. Условия комплектование групп	5
2.2. Объем учебно-тренировочного процесса	5
2.3. Режим учебно-тренировочной работы	5
2.4. Медицинские и возрастные требования для прохождения обучения	6
2.5. Участие в соревнованиях	6
<b>3. Планируемые результаты</b>	7
<b>4. Методическая часть</b>	7
4.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований	8
4.2. Учебный план	10
4.3. Календарный учебный график	11
4.4. Планирование учебно-тренировочной работы	13
4.5. Врачебно-педагогический контроль	15
4.6. Программный материал для практических занятий	16
4.7. Теоретическая подготовка	66
4.8. Воспитательная работа	68
4.9. Восстановительные мероприятия	69
<b>5. Оценочные материалы</b>	70
5.1. Формы подведения итогов и система контроля. Результаты реализации программы	70
5.2. Формы подведения итогов освоения программы. Контроль общей и специальной физической подготовки. Комплекс контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке	70
<b>6. Перечень информационного обеспечения</b>	71
6.1. Список литературных источников	71
6.2. Перечень аудиовизуальных средств	72
6.3. Перечень интернет - ресурсов	72

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта по плаванию «Проведение занятий физкультурно-спортивной направленности по месту проживания граждан» (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», и реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта.

Программа разработана для занимающихся в возрасте от 6 до 17 лет и рассчитана на занятия в течении 1 учебного года.

**Плавание** – вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций.

Способы спортивного плавания: вольный стиль (кроль на груди), кроль на спине, брасс, баттерфляй.

По сравнению с другими видами физических упражнений, плавание отличается своими характерными особенностями. Все движения пловца выполняются в условиях гидростатической невесомости при горизонтальном безопорном положении тела. Плавание (умение плавать) – жизненно необходимый навык. Занятия плаванием и изучение техники спортивных способов плавания гармонично развивают все мышцы тела, укрепляют опорно-двигательный аппарат, повышают функции сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Плавание является одним из эффективнейших средств укрепления здоровья и физического развития человека.

Плавание развивает силовые, скоростные, скоростно-силовые физические качества, выносливость, гибкость, координационные способности и ловкость. При занятиях плаванием создаются благоприятные условия воспитания.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная. Программа представляет собой целостный комплекс обучения, воспитания и оздоровительной тренировки по плаванию. Она определяет оптимальное соотношение разносторонней физкультурно-спортивной подготовленности обучающихся, обеспечивающее физическое развитие, изучение и совершенствование техники, повышение ее экономичности и точности, приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта.

**Новизна.** Весь период освоения программы позволяет планомерно работать с детьми и подростками разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

**Актуальность программы.** Применение в учебно-тренировочном процессе различных специальных упражнений, подвижных игр, разнообразных форм занятий позволит разнообразить процесс обучения, избежать схематичности и монотонности. Это повысит эффективность занятий, что в дальнейшем приведет к определенным результатам. Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения - индивидуальности, доступности, преемственности, результативности. В Программе соблюдается принцип постепенности многолетнего перехода от простого к сложному.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, чтобы дети и подростки могли удовлетворять индивидуальные потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Создаются условия для обучения, воспитания и самореализации личности, развития определённых качеств, что придает детям и подросткам уверенность в своих силах, действиях и в своей компетентности.

**Основные цели и задачи программы:**

- привлечение детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

- приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (овладение жизненно необходимым навыком плавания, обучение основам техники всех способов плавания, широкому кругу двигательных навыков и т.д.);
- формирование потребности в здоровом образе жизни, воспитание устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья и закаливание, устранение недостатков физического развития, поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей;
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями;
- осуществление гармоничного развития личности;
- создание условий для профессионального самоопределения и творческого труда детей и подростков;
- организация содержательного досуга.

**Отличительные особенности.** Программа ориентирована на применение широкого комплекса форм и методов проведения занятий. В структуру программы входят три блока: теория и практика (ОФП, СФП и СТП), соревнования.

Предусмотрены медицинские осмотры, воспитательная работа, применение восстановительных средств и мероприятий.

**Возраст занимающихся,** участвующих в реализации данной образовательной программы – от 6 до 17 лет, независимо от уровня подготовленности и физических данных.

**Срок реализации** – 1 год.

**Формы занятий.** Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, обсуждений). Занятия по индивидуальным планам в период активного отдыха.

**Нормативная часть** Программы содержит перечень нормативных документов, которые были использованы при разработке. В нормативной части приведены: условия комплектование групп, соотношение объемов подготовки, режим учебно-тренировочной работы, медицинские и возрастные требования для прохождения обучения и участия в соревнованиях.

**В методической части** настоящей Программы раскрываются характерные черты и направленность учебно-тренировочного процесса. Представлены: годовой учебный план, годичный план-график распределения учебного материала, программный материал для практических занятий, основной материал по теоретической подготовке. Приводятся: рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий и требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований. Описаны: воспитательной работы.

**Формы подведения итогов и система контроля.** Формы подведения итогов освоения программы: показательные выступления, соревнования, открытые учебно-тренировочные занятия с приглашением родителей.

Контроль общей и специальной физической подготовки обучающихся проводится в конце учебно-тренировочного года.

Основными критериями оценки занимающихся являются:

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

## 2. Нормативная часть

При разработке Программы были использованы следующие нормативные документы:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

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

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Устав ГАУ БО «Дворец единоборств имени Артема Осипенко».

Всероссийский реестр видов спорта.

### 2.1. Условия комплектование групп

Таблица № 1

Группа	Продолжительность (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	
			минимальная	максимальная
Физкультурно- спортивной направленности	1	6	8	15

В группы принимаются лица, желающие заниматься физической культурой и спортом, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача) дети из многодетных и малообеспеченных семей, дети участников (ветеранов) боевых действий, дети родителей одиночек при предъявлении соответствующих документов). Минимальный возраст 6 лет, максимальный возраст 17 лет.

### 2.2 Объем учебно-тренировочного процесса

Таблица №2

Разделы подготовки	Группы физкультурно- спортивной направленности
Общая физическая подготовка (%)	55
Специальная физическая подготовка и специальная техническая подготовка (%)	40
Соревнования (%)	1-2
Теоретическая подготовка (%)	3-8
Восстановительные мероприятия	+
Медицинское обследование	1 раз в год

### 2.3. Режим учебно-тренировочной работы

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении начинается 1 сентября и ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 44 недели в условиях Учреждения и 8 недель в условиях самостоятельной работы в летний период активного отдыха.

Зачисление в группы производится на основании решения методического совета и оформляется приказом директора Учреждения.

Документы необходимые для зачисления:

- заявление от родителей (законных представителей);
- свидетельство о рождении;
- медицинская справка с допуском;
- документ удостоверяющий статус занимающегося.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей обучающихся, продолжительность 1 занятия – не более 1 часа.

### Режим учебно-тренировочной работы

Таблица № 3

Группа		Физкультурно-спортивной направленности
Год подготовки		весь период
Предельный возраст для зачисления (лет)		6-17
Продолжительность подготовки (лет)		1
Наполняемость в группах (чел.)	Минимальная	8
	Максимальная	15
Объем тренировочной нагрузки (часов в неделю)		2-3
Общее количество часов		104 -156

#### 2.4. Медицинские и возрастные требования для прохождения обучения

**Медицинские требования.** Лицо, желающее пройти обучение, может быть зачислено в Учреждение, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра (в детской поликлинике) и допуска врача (педиатра) к занятиям.

Медицинский осмотр (обследование) должен предусматривать периодические медицинские осмотры (перед началом нового учебного года).

Обучающиеся раз в год проходят обязательный медицинский осмотр (перед началом учебного года - медицинский осмотр в детской поликлинике) и получают допуска врача (педиатра) к тренировочным занятиям по виду спорта плавание в Учреждении.

В случае если, по результатам указанных медицинских осмотров, обучающемуся будет противопоказано заниматься физической культурой и спортом (плаванием), Учреждение обязано на этом основании прекратить учебно-тренировочную работу с этим обучающимся.

#### 2.5. Участие в соревнованиях

Система соревнований не является важной частью учебно-тренировочного процесса. Соревнования носят контролирующий характер. Обучающиеся участвуют в соревнованиях только по личному желанию.

**Требования к участию в спортивных соревнованиях:**

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) о спортивных соревнованиях и правилам вида спорта плавание;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению

(регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта плавание;

- выполнение учебно-тренировочного плана;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований используется в качестве основания для направления обучающегося на спортивные соревнования.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте Всероссийской федерации плавания (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

### 3. Планируемые результаты

*Планируемые результаты* реализации программы - приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта:

*В области теории и методики физической культуры и спорта:*

- развитие спортивного плавания в России и за рубежом;
- правила поведения в бассейне, техника безопасности;
- гигиена физических упражнений, закаливание, режим дня и питания, профилактика заболеваний, влияние физических упражнений на организм человека;
- техника и терминология плавания, основы методики тренировки, спортивный инвентарь и оборудование, правила, организация и проведение соревнований по плаванию;
- самоконтроль, основные средства восстановления, первая медицинская помощь.

*В области общей и специальной физической подготовки:*

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, гармоничное физическое развитие.

*В области вида спорта плавание:*

- овладение терминологией плавания;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- овладение техникой плавания спортивными способами, стартов и поворотов;
- приобретение соревновательного опыта, знаний основных правил проведения соревнований;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочных нагрузок;
- выполнение спортивных разрядов.

### 4. Методические материалы

В методической части настоящей Программы раскрываются характерные черты и направленность учебно-тренировочного процесса. Представлены: годовой учебный план, годичный план-график распределения учебного материала, программный материал для практических занятий, основной материал по теоретической подготовке. Приводятся рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий и требования к технике

безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований. Описаны методы воспитательной работы.



#### **4.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований**

##### **Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.**

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного года.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется Учреждением по представлению инструктора по спорту в целях установления более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха и обучения в общеобразовательных и других учреждениях.

Структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное учебно-тренировочное занятие, в ходе которого используются различные средства и методы обучения и тренировки физкультурно-спортивной направленности.

Структура учебно-тренировочного занятия определяется многими факторами, в числе которых: задачи данного учебно-тренировочного занятия, закономерные колебания функциональной активности обучающихся в процессе мышечной деятельности, величина нагрузки учебно-тренировочного занятия, особенности подбора и сочетания тренировочных упражнений.

**Деление учебно-тренировочного занятия** на подготовительную, основную и заключительную части определяется закономерными изменениями функционального состояния организма обучающегося во время работы. В подготовительной части: разминка, вработывание – выход на необходимую функциональную активность систем и органов. В основной части: решение учебно-тренировочных задач данного занятия. В заключительной части: использование мероприятий, приводящих к снижению функциональной активности организма и приведение его в состояние, близкое к дорабочему.

**В подготовительной части** учебно-тренировочного занятия проводятся водно-организующая часть, общая и специальная разминка. Выполнение разминки (комплекса специально подобранных упражнений) способствует оптимальной подготовке организма к предстоящей работе.

Разминку принято делить на две части: общую и специальную. В первой части разминки используются различные общеподготовительные упражнения для повышения общей работоспособности организма.

Во второй части разминки принимают специально-подготовительные и имитационные упражнения. Она направлена на создание оптимального состояния тех центральных и периферических звеньев двигательного аппарата обучающегося, которые определяют эффективность его деятельности в основной части учебно-тренировочного занятия, а также на усиление вегетативных функций, обеспечивающих эту деятельность.

Продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношения зависят от индивидуальных особенностей обучающегося, характера предстоящей работы, условий внешней среды. Как правило, подготовительная часть занимает 10 – 15% от общего времени учебно-тренировочного занятия.

**В основной части** учебно-тренировочного занятия решаются его главные задачи. Для их решения применяются различные средства и методы, подбираются разные по величине и направленности тренировочные нагрузки.

Продолжительность основной части учебно-тренировочного занятия зависит от характера и методики применяемых упражнений, величины тренировочной нагрузки.

Подбор упражнений, их число определяет направленность учебно-тренировочного занятия и его нагрузку. Основная часть составляет в среднем 2/3 времени от продолжительности всего занятия (70 – 75 %).

**В заключительной части** учебно-тренировочного занятия постепенно снижается интенсивность работы для того, чтобы привести организм обучающегося в состояние, близкое к дорабочему и создать условия, благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов. Для этого применяются: малоинтенсивные упражнения, упражнения на растягивание и расслабление мышц. В конце заключительной части учебно-тренировочного занятия, как правило, подводятся итоги занятия.

Преимущественной направленностью учебно-тренировочного процесса являются:

- обучение плаванию (36-урочная программа);
- совершенствование техники плавания спортивными способами, техники стартов и поворотов;
- развитие физических качеств (общей выносливости, силовых и скоростных способностей, гибкости и подвижности в суставах, координации движений);
- постепенное увеличение объема плавания и длины тренировочных отрезков;
- освоение теоретического материала.

### **Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

Вся ответственность по технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований в бассейнах и залах возлагается на инструктора по спорту.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами техники безопасности при проведении занятий по плаванию (в дальнейшем рекомендуется проводить инструктаж раз в месяц).

*Инструктор по спорту обязан:*

1. Производить построение и переключку группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку в учебную часть бассейна и администрации Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

*Инструктор по спорту обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:*

- Инструктор по спорту является в бассейн к началу прохождения обучающихся через администратора. При отсутствии инструктора по спорту группа к занятиям не допускается.

- Инструктор по спорту обеспечивает организованный выход учебно-тренировочной группы из душевой в помещение ванны бассейна.

- Выход обучающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению Инструктора по спорту.

- Инструктор по спорту обеспечивает своевременный выход обучающихся из помещения ванны бассейна, в душевые и из душевых в раздевалки.

- Во время учебно-тренировочных занятий и соревнований инструктор по спорту несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье обучающихся.

- Присутствие обучающихся в помещении ванны бассейна без инструктора по спорту не разрешается.

- Группы занимаются под руководством инструктора по спорту в отведенной части бассейна.

- Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением инструктора по спорту и при соблюдении правил безопасности.

4. При наличии условий, мешающих или угрожающих жизни и здоровью обучающихся, инструктор по спорту должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

5. Инструктор по спорту должен внимательно наблюдать за всеми обучающимися, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести их из воды.

## 4.2 Учебный план

Учебный план спортивно-оздоровительного этапа рассчитан на 52 недели (44 недели в условиях Учреждения и 8 недель в условиях самостоятельной работы в летний период активного отдыха), с учетом специфики этапа, где отражены разделы:

**ОФП** – общая физическая подготовка;

**СФП** - специальная физическая подготовка;

**СТП** - специальная техническая подготовка;

**ТП** - теоретическая подготовка;

**С** - соревнования;

**ВМ** - восстановительные мероприятия.

**Медицинское** обследование, согласно Таблице № 2 «Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе».

**Учебный план** приведен в Таблице № 4.

**Календарный учебный график распределения учебного материала** приведен в Таблице № 5 и Таблице № 6.

Продолжительность одного тренировочного занятия считается в академических часах (45 мин) не должна превышать 1 часа.

### Учебный план

Таблица № 4

Разделы		Группа физкультурно-спортивной направленности
Возраст обучающихся		6 - 17
Наполняемость групп (человек)	мин.	8
	макс.	15
Количество часов в неделю		2-3
Количество тренировок в неделю		2-3
Общее количество тренировок в год		104-156
Общее количество часов в год		104-156
Общая физическая подготовка (ОФП)		57-86
Специальная физическая подготовка (СФП) и Специальная техническая подготовка (СТП)		42-62
Соревнования (С) (часов в год)		1-2
Теоретическая подготовка (ТП) (часов в год)		4-6
Восстановительные мероприятия (ВМ)		+
Медицинское обследование		1 раз в год

### 4.3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

#### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

Таблица № 5

Содержание		Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				45 - 52					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40		41	42	43	44	
ОФП	86	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	24
СФП и СТП	62	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	
Соревнования	2																1																								1						
Теоретическая подготовка	6		1									1								1																					1						
ВМ	-									+								+																								+					
Медицинское обследование	1 раз в год (+ дополнительные медицинские осмотры)																																														
Всего часов	156	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	24

Условные обозначения: ОФП – общая физическая подготовка, СФП - специальная физическая подготовка, СТП - специальная техническая подготовка.  
ВМ - восстановительные мероприятия;

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ**

Таблица №6

Содержание	Всего	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				45 - 52										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40		41	42	43	44						
ОФП	57	2	2	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1		1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	16		
СФП и СТП	42			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1								
Соревнования	1																																							1												
Теоретическая подготовка	4				1											1										1										1																
ИСП	-								+																	+														+												
ВМ	-																+																															+				
Медицинское обследование		1 раз в год ( + дополнительные медицинские осмотры )																																																		
Всего часов	104	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	16

Условные обозначения: ОФП – общая физическая подготовка, СФП - специальная физическая подготовка, СТП - специальная техническая подготовка.  
 ВМ - восстановительные мероприятия;

#### 4.4. Планирование учебно-тренировочной работы

К занятиям можно приступать в возрасте от 6 лет, имея любой уровень физической и плавательной подготовленности. Тренировку физкультурно-спортивной направленности можно условно разбить на две ступени (ориентируясь на степень владения навыком плавания). Обучающиеся получают тренировочные задания в соответствии с уровнем подготовленности. Постепенно тренировочные задания усложняются.

##### **1-я ступень (обучение плаванию)**

###### Основные задачи 1-й ступени:

- освоение с водой, освоение элементарных гребковых движений;
- ознакомление с элементами плавания спортивными способами;
- изучение техники плавания спортивными способами;
- обучение плаванию посредством игр на воде;
- освоение учебных прыжков в воду;
- изучение техники стартов и поворотов.

*Основные тренировочные средства на суше и в воде:* приведены в программном материале для практических занятий.

##### **2-я ступень (совершенствование техники плавания, тренировка физкультурно-спортивной направленности)**

Начальный уровень подготовленности - умение проплыть дистанцию 25 м любым способом без остановки.

###### Основные задачи 2-й ступени:

- освоение умения проплыть дистанцию 50 м и более;
- совершенствование техники плавания спортивными способами (плавание по элементам);
- совершенствование техники плавания спортивными способами (в полной координации);
- ознакомление с упражнениями, изучение упражнений для совершенствования техники плавания спортивными способами и закрепление умения технически правильно выполнять упражнения;
- совершенствование техники стартов и поворотов;
- овладение упражнениями специальной гимнастики пловца на суше, выработка умения выполнять разминку, используя общеразвивающие и имитационные упражнения;
- регулярное выполнение «своего» объема тренировочных нагрузок на суше и в воде;
- постепенное повышение уровня физической подготовленности;

###### *Основные тренировочные средства на суше:*

- имитационные упражнения пловца на суше;
- комплексы общеразвивающих и специальных упражнений (для мышц плечевого пояса и шеи, для мышц туловища, для мышц ног).

###### *Основные тренировочные средства в воде:*

- дыхательные упражнения;
- плавание избранным способом;
- плавание с помощью движений одними ногами или одними руками (плавание по элементам) разными способами;
- упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами;
- совершенствование техники стартов и поворотов;

Ведущие методы тренировки - дистанционный равномерный и переменный. Интервальный и повторный методы используются относительно редко. В занятия рекомендуется включать игры и развлечения на воде, эстафетное плавание.

Для оптимального тренировочного эффекта весьма важен выбор объема и интенсивности нагрузок. В зависимости от задачи - поддержание или повышение

уровня физической подготовленности, нагрузка может постепенно увеличиваться или оставаться на достигнутом уровне. При определении объема плавательной нагрузки необходимо учитывать уровень технического мастерства. Для групп условно хорошим можно считать уровень плавательной подготовленности, соответствующий 1 юношескому - III спортивному разряду. Для таких пловцов рекомендуемый тренировочный объем за тренировку (45 мин) - 1500-2000 м. При недостаточно хорошей технике спортивных способов нормы плавательной нагрузки следует уменьшить, ориентируясь в большей степени на время проплывания дистанций. Квалифицированным пловцам, оставившим занятия соревновательным спортом и приступившим к программам оздоровительной направленности, для получения должной нагрузки необходимо увеличить длину проплываемой дистанции.

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося, его текущего физического состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

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

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

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

Организм обучающихся должен практически полностью восстановиться к утру следующего дня. Для оздоровительных программ недопустимо не только накапливание утомления от занятия к занятию, но и даже чрезмерное утомление от одной тренировки. Следовательно, нагрузка дозируется таким образом, чтобы увеличение объема и скорости плавания соответствовало повышению уровня подготовленности.

Для этого необходим постоянный самоконтроль за состоянием, дополняемый регулярным врачебно-педагогическим контролем. Кроме того, обязательно развести во времени прироста объема и интенсивности нагрузки. Увеличение интенсивности в общеразвивающих программах проводится весьма осторожно. Его можно рекомендовать лишь тогда, когда постепенное увеличение объема выполняемой работы, соответствующее уровню подготовленности, привело к значительным временным затратам. В этом случае объем тренировки должен быть временно сокращен.

При построении физкультурно-спортивной тренировки в течение года необходима, как и в спортивной тренировке, некоторая волнообразность динамики уровня нагрузок. Важно не только постепенно повышать нагрузку, но и иногда на время снижать ее по каким-либо причинам (загруженность в школе, участие в других

формах двигательной активности, болезнь). Наивысшие нагрузки предпочтительно планировать на период каникул.

#### **4.5. Врачебно-педагогический контроль**

**Врачебно – педагогический контроль** осуществляется для получения полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого обучающегося, определения воздействия на организм обучающегося тренировочных нагрузок с целью предупреждения переутомления.

Виды контроля: предварительный, этапный, текущий, оперативный.

*Предварительный контроль* – проводится обычно в начале учебно-тренировочного года. Он предназначен для изучения состава обучающихся (состояние здоровья, физической подготовленности). Данные такого контроля позволяют уточнить задачи, средства и методы их решения.

*Этапный контроль* - позволяет оценить этапное состояние обучающихся, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта.

*Текущий контроль* - направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий тренировочных занятий.

*Оперативный контроль* - предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма обучающихся на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий.

*Педагогический контроль* – является основным для получения информации о физическом состоянии обучающихся Учреждения на спортивно- оздоровительном этапе. Проводится для того, чтобы проверить, насколько соответствует педагогическое воздействие повышению эффективности учебно-тренировочных занятий (применяемых средств и методов тренировки).

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных нагрузок, определение различных сторон подготовленности обучающихся, выявление динамики спортивных результатов.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности обучающихся.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль обучающегося.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Для правильной организации тренировочного процесса инструктору по спорту необходима помощь врача.

*Врачебный контроль* — раздел медицины, призванный исключить условия, при которых могут проявляться отрицательные воздействия спортивных занятий и мероприятий на организм обучающегося, содействуя наилучшему использованию тренировочных средств для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей и общей работоспособности организма, достижения определенных результатов. В его задачу входит оценка здоровья, физического развития и функционального состояния организма, а также изучение изменений, возникающих в нем под влиянием систематических тренировочных занятий.



#### **4.6. Программный материал для практических занятий. 1-я ступень (обучение плаванию)**

В качестве начального обучения плаванию хорошо зарекомендовала себя 36-урочная программа.

В Таблице № 7 представлен график распределения изучаемого материала обучения плаванию (36-урочная программа). Обучение плаванию может проводиться как в мелком бассейне, так и на глубокой воде.

Учебно-тренировочный год условно можно разбить на 2 полугодия.

**В первом полугодии** проводится освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди и на спине. Далее происходит углубленное разучивание техники плавания способами кроль на груди и на спине и ознакомление с элементами плавания способом брасс и дельфин.

В Таблице № 8 представлен график распределения изучаемого материала обучения плаванию на 1-й ступени.

**Во втором полугодии** 4-6 недель (1-1,5 месяца) отводятся на изучение способа брасс. В этот период тренировочные занятия планируются таким образом, что 60% от общего объема тренировочной нагрузки проплывается кролем на груди и на спине. Остальные 40% общего объема плавания целиком посвящаются изучению техники плавания брассом и совершенствованию в ней. Следующие недели отводятся для изучения техники плавания способом дельфин (баттерфляй) и совершенствованию в ней. Занятия планируются так, что 60-70% от общего объема нагрузки выполняются за счет плавания кролем на груди, на спине и брассом. Оставшиеся 30-40% времени посвящаются изучению техники способа плавания дельфином (баттерфляй) и совершенствованию в ней.

Все это время продолжается изучение техники стартов и поворотов при плавании разными способами. Контрольные соревнования дают представление об уровне подготовленности.

До конца учебного года продолжается параллельно-последовательное освоение техники всех спортивных способов плавания и совершенствование в ней.

**Обучение плаванию (36 уроков).  
График распределения изучаемого материала**

Таблица № 7

Учебный материал	1-я ступень												2-я ступень												3-я ступень												
	Номера уроков																																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	
Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для освоения с водой	+	+	+	+	+	+	+																														
Учебные прыжки в воду		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+																	
Элементарные гребковые движения			+	+	+	+	+	+	+	+	+																	+	+				+	+			
Игры и развлечения на воде	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для изучения: техники кроля на груди техники кроля на спине													+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для изучения старта и поворотов																									+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	



## Содержание 36 уроков начального обучения плаванию

### Урок 1

Задачи:

- 1) организация обучающихся;
- 2) ознакомление с общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше;
- 3) ознакомление с упражнениями для освоения с водой (передвижения, погружения и открывания глаз в воде, выдохи воду, всплывания).

Подготовительная часть (на суше)

Теоретические сведения: беседа о цели обучения плаванию; организации и гигиене занятий; правилах поведения в бассейне.

Построение, расчет по порядку, объяснение задач урока (проводятся и на всех последующих уроках).

Общая физическая подготовка: передвижение шагом и бегом; ходьба, бег, прыжки с различным положением рук; общеразвивающие упражнения (проводятся на всех последующих уроках).

Имитационные упражнения: ознакомление с плоским и фиксированным положением кисти «лопаточкой», как при выполнении гребковых движений в воде; выполнение имитационных движений, нажимая ладонью плоской кисти на рейку гимнастической стенки, плечи партнера; имитация попеременных гребковых движений; стоя выполнить сильный и быстрый выдох через рот с несколько округленными губами (подобно тому, как сдувается с ладони легкий предмет), затем в меру глубокий вдох через рот, задержать дыхание на 3-4 с, вновь сделать выдох-вдох и т. д.; повторить предыдущее дыхательное упражнение, сочетая его с приседаниями (в и. п. выполняется выдох-вдох, во время приседания дыхание задержано, как при погружении под воду).

Основная часть (в воде)

Организованный вход в воду; построение вдоль бортика, расчет на первый-второй и распределение на пары.

Упражнения для освоения с водой:

- 1) передвижение по дну парами в обход и по диагонали ванны бассейна; то же, но в колонне по одному;
- 2) бег в воде вперед, назад, боком (приставными шагами) в чередовании с ходьбой; бег и ходьба по кругу, взявшись за руки («хоровод»);
- 3) в полу-приседе (подбородок касается воды) выполнить подряд 12—15 дыханий (выдох-вдох, непродолжительная задержка дыхания на вдохе);
- 4) ходьба и бег вперед и назад с помощью попеременных гребковых движений руками (следить за плоским положением кистей); прыжки вперед на двух с одновременными гребковыми движениями руками назад;
- 5) стоя в наклоне вперед (подбородок на поверхности воды) выполнить подряд 15—20 дыханий (выдох-вдох, непродолжительная задержка дыхания на вдохе), стараясь во время выдоха выдуть в воде перед собой воронку;
- 6) стоя в наклоне вперед окунание лица в воду, открывание глаз, рассматривание дна; повторить это же упражнение в сочетании с предыдущим (следить, чтобы во время приподнимания лица над водой и выполнения выдоха-вдоха ученики не подносили рук к лицу);
- 7) погружения под воду с открыванием под водой глаз и поиском на дне предметов («водолазы»);
- 8) передвижение в колонне по одному с подныриванием в обруч, полностью погруженный в воду («поезд идет в туннель»);
- 9) присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнением выдоха-вдоха во время прыжка; выполнить подряд не менее 5 прыжков;
- 10) дыхательные упражнения (в дальнейшем постоянно чередовать упражнения в движениях с дыхательными упражнениями, так чтобы на первых 6 уроках дыхательные

упражнения занимали примерно одну треть всего времени занятий в воде);

11) то же, что упражнение 9, но после прыжка упасть в воду плашмя на грудь или бок («веселые дельфины») с различным исходным положением рук;

12) бег с руками, вытянутыми вверх ладонями вперед; прыжки на двух с аналогичным положением рук; то же, но одна рука вытянута вверх, другая у бедра (заключительные повторения провести в соревновательной форме);

13) бег в наклоне вперед, удерживая прямыми руками плавательную доску на поверхности воды перед собой; то же, но опустив лицо в воду (заклучительные повторения провести в соревновательной форме);

14) попытка выполнить скольжение на груди толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед 1 (без доски и с доской в руках).

Заклучительная часть

Подвижные игры в воде, связанные с умением пере двигаться в воде и погружаться под воду («Караси и карпы», «Лягушата» и др.).

Построение, подведение итогов урока и задание на дом (проводиться и на всех последующих уроках).

## Урок 2

Задачи:

1) разучивание на суше комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений; выполнение имитационных упражнений;

2) разучивание скольжения на груди с различными и. п. рук, элементарным гребковым движением в скольжении;

3) закрепление умения дышать и погружаться под воду с открытыми глазами.

Подготовительная часть (на суше)

Общая физическая подготовка: ходьба и бег в обход, по диагонали зала, «змейкой»; ходьба и прыжки с различными движениями рук.

Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений:

1) бег на месте, высоко поднимая колени, с руками, вытянутыми вверх ладонями вперед (голова между руками) — и 3 раза по 30 с в чередовании с обычной ходьбой на месте;

2) стоя одна рука вверх, другая вниз, вращение рук вперед; то же, но назад (здесь и далее упражнение выполняется 12—15 раз);

3) стоя ноги врозь, руки вытянуты вверх, наклоны влево вправо; наклоны вперед и назад;

4) лежа в упоре, прыжком развести ноги в стороны, прыжком свести вместе; сед углам с опорой руками сзади, попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз;

5) стоя руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соприкасаются, приседания и вставания на всей ступне, сохраняя и. п. рук и туловища.

Имитационные упражнения: стоя спиной к стене вплотную, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены; встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук, и, прижимаясь руками и спиной к стенке, напрячь мышцы тела на 3 - 4 с, (как во время скольжения в воде). Повторить упражнение 5 раз, чередуя его с расслаблением мышц и глубоким дыханием; проимитировать первый вариант дыхания в сочетании с приседаниями и выпрыгиваниями.

Основная часть (в воде)

Вход в воду прыжком ногами вниз (из приседа или седа) с низкого бортика с опорой о него руками.

Упражнения для освоения с водой:

1) передвижения в воде шагом, бегом, прыжками (с различными и. п. рук и гребковыми движениями руками) в чередовании с дыхательными упражнениями;

2) погружения под воду с открыванием глаз, передвижения с подныриванием под предметы (шест, обруч и т. и.). (Здесь следует не забывать о чередовании упражнений, вы-

полняемых на задержке дыхания, с дыхательными упражнениями);

3) скольжения на груди толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра; обе руки у бедер); скольжение на груди с доской в вытянутых вперед руках. (В случае необходимости использовать пассивные виды скольжения с непосредственной помощью преподавателя);

4) скольжения с элементарными движениями руками и ногами:

- скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше;

- то же, но гребок выполнить другой рукой;

- то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно;

- скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше;

5) ознакомление со скольжением на спине, руки вытянуты у бедер;

6) соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз.

Заключительная часть

Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить, подныривать под предметы («Скользящие стрелы», «Кто быстрее спрячется в воде под плавательную доску?», «Сомбреро» и т. д.).

Построение, подведение итогов урока и задание на дом.

### Урок 3

Задачи:

1) разучивание скольжения (на груди, на спине, на боку) с элементарными гребковыми движениями;

2) оценка умения погружаться под воду, находить и поднимать со дна небольшие предметы.

Подготовительная часть (на суше)

Общая физическая подготовка: ходьба и бег, выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.

Имитационные упражнения: имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине с различным и. п. рук (стоя у стены и лежа на гимнастической скамейке).

Основная часть (в воде)

Упражнения для освоения с водой:

1) вход в воду соскоком с бортика; разминка с использованием различных видов передвижений по дну бассейна;

2) обучение скольжению на груди (обе руки вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая у бедра; обе у бедра), на спине (руки у бедер; одна рука вытянута вперед, другая у бедра), на боку (нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра); в случае необходимости использовать скольжения с непосредственной помощью преподавателя; не забывать о чередовании скольжения с дыхательными упражнениями;

3) скольжения с элементарными гребковыми движениями (повторить соответствующие упражнения урока 2);

4) соскоки в воду с низкого бортика в гимнастический обруч (удерживается на расстоянии 1 м от бортика);

5) оценка умения погружаться под воду, находить и поднимать со дна учебного бассейна один-два небольших предмета.

Заключительная часть

Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить («Стрелы скользят в цель», «Буксиры» и др.).

Построение, подведение итогов урока и задание на дом.



## Урок 4

Задачи:

- 1) разучивание второго варианта дыхания (вдох - продолжительный выдох в воду);
- 2) разучивание скольжения с поворотом относительно продольной оси тела;
- 3) дальнейшее обучение элементарным гребковым движениям в скольжении.

Подготовительная часть (на суше)

Общая физическая подготовка: ходьба и бег, выполнение комплекса общеразвивающих упражнений .

Имитационные упражнения: имитация второго варианта дыхания: стоя выполнить быстрый и в меру глубокий вдох через рот, присесть «под воду» и выполнить продолжительный выдох через рот и нос.

Основная часть (в воде)

Упражнения для освоения с водой:

1) разминка в воде с использованием бега, прыжков по дну бассейна в чередовании со скольжениями; выполнение скольжения на дальность с прыжка и с разбега по дну бассейна;

2) разучивание техники продолжительных выдохов о воду (второй вариант дыхания);

3) обучение элементарным гребковым движениям в скольжении; повторить соответствующие упражнения урока 2, выполнить новые:

- в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, развести руки в стороны-вперед (нажимая ладонями на воду), свести вместе, проскользить дальше;

- в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, проскользить дальше; повторить то же, но другой рукой;

- в скольжении на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой, проскользить; повторить то же, но другой рукой;

- в скольжении на спине, руки у бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, проскользить;

- в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить 3 - 4 упругих движения вверх и вниз расслабленными, но сомкнутыми ногами, проскользить дальше («дельфин выполняет движения хвостом»); повторить упражнение, но с руками, вытянутыми у бедер;

- в скольжении на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра, выполнить 2—3 упругих движения ногами из стороны в сторону, проскользить дальше («рыба выполняет движения хвостом»). (Здесь и далее не забывать о чередовании упражнений в скольжении с дыхательными упражнениями— продолжительными выдохами в воду);

4) разучивание скольжений с гребковыми движениями руками и поворотом относительно продольной оси тела:

- во время скольжения на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на спину; проскользить дальше в положении на спине;

- во время скольжения на спине (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на грудь; проскользить дальше на груди.

Заключительная часть

Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду («У кого вода в котле закипит сильнее», «У кого больше пузырей», «Поезд идет в туннель, выпускает пар») и скольжение с вращением («Винт»).

Построение, подведение итогов урока и задание на дом.



## Урок 5

Задачи:

- 1) разучивание попеременных движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине;
- 2) совершенствование умений выполнять элементарные гребковые движения пучками в скольжении, дышать в воде (два варианта дыхания).

Подготовительная часть (на суше)

Общая физическая подготовка: ходьба и бег, выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.

Имитационные упражнения: имитация быстрых попеременных движений ногами, как при плавании кролем, сидя с опорой руками сзади и лежа на гимнастической скамейке.

Основная часть (в воде)

Упражнения для освоения с водой:

1) разминка в воде с использованием скольжения на груди, на спине, на боку, скольжении с вращениями—все в чередовании с прыжками и бегом по дну и дыхательными упражнениями.

2) разучивание попеременных движений ногами, как при плавании кролем:

- в скольжении на груди и на спине, одна рука вытянута вперед, другая у бедра;
- в скольжении на груди с плавательной доской в вытянутых вперед руках;
- в скольжении на спине с плавательной доской, прижатой руками к животу. (В случае необходимости использовать упражнение лежа в воде на груди и на спине с опорой руками о бортик бассейна);

3) совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении на груди и на спине (повторить соответствующие упражнения уроков 2—4).

4) совершенствование умения дышать в воде (два варианта):

- выпрыгивая из воды вверх, выполняя быстрый выдох-вдох, погружаясь под воду на задержке дыхания (5—6 прыжков подряд);
- погружаясь после вдоха и выполняя в воду продолжительный выдох через рот и нос (6—8 погружений подряд).

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде.

## Урок 6

Задачи:

1) совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении;

2) совершенствование навыка дыхания в воде.

Подготовительная часть (на суше)

Теоретические сведения

Общая физическая подготовка: ходьба и бег, выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.

Имитационные упражнения: имитация движений ногами как при плавании кролем, сидя и лежа на гимнастической скамейке.

Основная часть (в воде)

Упражнения для освоения с водой:

1) разминка с использованием бега, прыжков по дну бассейна в чередовании со скольжениями и дыхательными упражнениями;

2) совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении и дышать в воде (см. соответствующие упражнения уроков 3—5).

3) совершенствование умений:

- скользить на груди и на спине, одна рука вытянута вперед, другая у бедра;
- погружаться и выполнять продолжительные выдохи в воду (6—8 погружений подряд);

- выпрыгивать из воды с выполнением выдоха-вдоха во время прыжка и последующим погружением под воду (5—6 прыжков подряд);
- выполнять соскок в воду с низкого бортика бассейна в гимнастический обруч.

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде: подвижные игры в воде с надутой волейбольной камерой или надувными шарами («Охотники и утки», «Оса», эстафета в скольжении с мячом в руках).

## Урок 7

Задачи:

- 1) разучивание спада в воду из положения сидя на низком бортике;
- 2) обучение умению продвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью попеременных движений ногами кролем;
- 3) совершенствование навыка дыхания в воде.

Подготовительная часть (на суше)

Общая физическая подготовка: ходьба и бег, выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.

Имитационные упражнения: имитация движений ногами, как при плавании кролем лежа на груди прогнувшись вдоль гимнастической скамейки, руки вытянуты вперед.

Основная часть (в воде)

Упражнения:

1) разминка с использованием скольжений с шага, прыжка, разбега по дну бассейна, скольжений с вращениями относительно продольной оси тела, с элементарными гребковыми движениями, дыхательных упражнений.

2) обучение умению продвигаться вперед с помощью элементарных гребковых движений руками; используются соответствующие упражнения из предыдущих уроков и новые:

- в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок под себя обеими руками одновременно, затем пронести их над водой в и. п., проскользить;
- в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и. п., проскользить; повторить упражнение с движениями другой рукой;
- выполнить предыдущее упражнение, но в скольжении на спине;
- в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой и пронести ее над водой в и. п., затем то же сделать другой рукой, проскользить;
- выполнить предыдущее упражнение, но в скольжении на спине. (В случае необходимости использовать поддерживающие средства дощечку для плавания или калабашку, закрепленных у голеностопных суставов или зажатых между бедрами.

Здесь и далее упражнения в плавании продолжают чередоваться с дыхательными упражнениями, так чтобы они до 12 урока включительно занимали около одной четверти части всего времени занятия в воде);

3) обучение продвижению вперед с помощью движения ногами кролем в скольжении на груди и на спине (с различными и. п. рук), в скольжении на груди с доской в вытянутых руках;

4) разучивание спада в воду из положения сидя на низком бортике, ноги упираются в бортик, руки вытянуты вверх, голова между руками (добиваться плоского входа в воду).

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде: подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем («фонтан», «торпеды» и др.).

## Урок 8

Задачи:

- 1) разучивание дыхания в скольжении на груди с движениями ногами кролем;
- 2) обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами.

В подготовительной части (на суше) и в основной части (в воде) повторяются упражнения урока 7.

Новые упражнения в воде:

1) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнять движения ногами кролем, затем приподнять лицо из воды вперед-вверх, сделать быстрый выдох-вдох, вновь опустить лицо в воду и продолжать упражнение (преодолеть 5—7 м);

2) то же упражнение, но с плавательной доской в вытянутых вперед руках.

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде.

## Урок 9

Задачи:

- 1) разучивание спада в воду с низкого бортика из положения приседа;
- 2) обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и (одновременно) движений ногами кролем;
- 3) умению дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.

Подготовительная часть (на суше)

Общая физическая подготовка: ходьба и бег, выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.

Имитационные упражнения: имитационные движения, как при плавании с помощью гребковых движений руками и ногами кролем:

- стоя руки вверх выполнить «гребок» одной рукой до бедра, затем другой рукой до бедра, одновременно быстро притопывая ногами в ритме движений кролем (пятки от пола не отрывать);

- из того же и. п. выполнить «гребок» одной рукой до бедра и пронести ее «над водой» в и. п., одновременно быстро притопывая ногами в ритме движений кролем;

- повторить упражнение с движениями другой рукой.

Основная часть (в воде)

Упражнения:

1) разминка с использованием скольжения с толчка, прыжка, разбега по дну бассейна, скольжении с элементарными гребковыми движениями, дыхательных упражнений;

2) совершенствование умения передвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью гребковых движений руками и движений ногами кролем; умения дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем (используются соответствующие упражнения предыдущих уроков).

3) обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью гребковых движений руками и (одновременно) движений ногами кролем: - в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, затем другой, проплыть еще немного с помощью движений ногами;

- выполнить то же упражнение, но в скольжении на спине;

- в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и. п., затем повторить движения другой рукой;

- выполнить то же упражнение, но в скольжении на спине;

- в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок до бедер двумя руками одновременно, проплыть еще немного вперед с помощью движений ногами;

4) разучивание спада в воду с низкого бортика из положения приседа, руки вытянуты вверх, голова между руками (упражнение выполнять в бассейне глубиной не менее 120 см; следить за плоским входом в воду).

Заключительная часть

Подвижные игры в воде: подвижные игры, связанные с умениями выполнять движения ногами кролем в скольжении, а также выполнять спады с последующим скольжением («Стрелы летят с берега», «Попади торпедой в цель»). (В подвижных играх с движениями ногами кролем можно использовать ласты).

## Урок 10

Задачи:

1) совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами,

2) дышать в скольжении на груди и на спине в согласовании с движениями ногами кролем.

В подготовительной части (на суше) и в основной части (в воде) выполняются соответствующие упражнения уроков 7 – 9.

Новые упражнения в воде:

1) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок до бедра двумя руками одновременно, затем пронести руки над водой в и. п., проскользить еще немного вперед;

2) то же упражнение, но в скольжении на спине;

3) в скольжении на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют движения кролем; сделать одной рукой гребок до бедра и пронести руку над водой вперед, проскользить еще немного вперед;

4) то же упражнение, но в скольжении на спине.

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде.

## Урок 11

Задачи:

1) совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами;

2) совершенствование умения дышать в скольжении на груди и на спине в согласовании с движениями ногами кролем.

В подготовительной части (на суше) и в основной части (в воде) выполняются соответствующие упражнения уроков 7 – 10.

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде.

## Урок 12

Задачи:

1) оценка умений:

- выполнять комплекс общеразвивающих упражнений на суше;

- выполнять спад в воду с низкого бортика из положения приседа;

- плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем;

- дышать в воде;

2) совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами.

Подготовительная часть (на суше)

Общая физическая подготовка: ходьба и бег, выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.

Имитационные упражнения.

Оценка техники выполнения комплекса.

Основная часть (в воде)

Упражнения:

1) разминка плавание с помощью гребковых движений ногами и руками в чередовании с дыхательными упражнениями;

2) совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении с помощью гребковых движений руками и ногами, умения дышать в скольжении с движениями ногами кролем (см. соответствующие упражнения в уроках 7 - 10).

3) оценка умений дышать в воде:

- погружаться и выполнять продолжительные выдохи в воду (10 - 12 погружений подряд);  
- выпрыгивать из воды с выполнением выдоха-вдоха во время прыжка и последующим погружением под воду (10 - 12 прыжков подряд).

4) оценка умения плавать с помощью движений ногами кролем:

- на груди, руки вытянуты вперед (12 м);

- на спине, руки вытянуты вперед (10 м);

- на груди с доской в вытянутых вперед руках (16 м).

5) оценка умения выполнять спад в воду с низкого бортика из положения приседа, руки вытянуты вперед. (Проводить в бассейне с глубиной не менее 120 см; следить за плоским входом в воду).

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде: подвижные игры в воде с мячом.

### Урок 13

Задачи:

1) ознакомление с техникой плавания кролем на груди;

2) разучивание техники движений руками в кроле на груди.

Подготовительная часть (на суше)

Теоретические сведения: беседа о технике плавания кролем на груди (краткая характеристика кроля; основы правильной техники плавания кролем; последовательность в изучении техники; контрольные нормативы).

Общая физическая подготовка: ходьба и бег, выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.

Имитационные упражнения: имитация техники движений руками в кроле на груди (стоя в наклоне вперед; лежа на гимнастической скамейке);

имитация попеременных гребков руками, как в кроле на груди, растягивая резиновый амортизатор в положении стоя в наклоне вперед (обратить внимание на плоскую кисть во время опоры на амортизатор).

Основная часть (в воде)

Упражнения:

1) разминка с использованием плавания с помощью гребковых движений руками и ногами в чередовании с дыхательными упражнениями;

2) показ техники плавания кролем на груди (показывает хорошо технически подготовленный пловец старшей учебной группы);

3) попытка проплыть кролем на груди 5 - 6 м ( 2 - 3 попытки);

4) разучивание техники движений руками в кроле на груди:

- стоя на дне в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, обе руки вытянуты

вперед, медленно имитировать движения одной рукой, как при плавании кролем; то же, но другой рукой;

- стоя в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая сзади, выполнять движения руками, как при плавании кролем;

- то же, но с передвижением по дну бассейна шагом;

- то же, что упражнения № 2 и 3, но лицо опущено в воду;

5) в скольжении на груди одна рука вытянута вперед, другая у бедра, выполнить 2 - 3 цикла движений руками, как при плавании кролем;

6) то же упражнение, но с калабашкой между бедер (уделить данному упражнению основное внимание; довести количество циклов движений руками в одном скольжении до 4 - 5);

7) в скольжении на груди с калабашкой между бедер, руки вытянуты вперед, выполнить одной рукой 3 - 5 циклов движений кролем; то же выполнить другой рукой;

8) то же упражнение, но в и. п. руки вытянуты у бедер (здесь и далее упражнения в плавании постоянно чередовать с дыхательными упражнениями)

9) закрепление умения плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем (использовать и. п., в котором одна рука вытянута вперед, другая у бедра);

10) выполнение индивидуальных заданий (не более 5 мин).

Заключительная часть

Подвижные игры в воде

## Урок 14

Задачи:

1) разучивание на суше нового комплекса общеразвивающих и имитационных упражнений;

2) разучивание дыхания (с поворотом головы для вдоха в сторону) в согласовании с движениями ногами при плавании кролем на груди;

3) дальнейшее разучивание техники движений руками в кроле на груди.

Подготовительная часть (на суше)

Общая физическая подготовка и имитационные упражнения: ходьба и бег, разучивание и выполнение нового комплекса общеразвивающих и имитационных упражнений (пример):

1) стоя одна рука вытянута вверх, другая вниз, в ладонях зажато по хоккейной шайбе, вращение рук вперед, постепенно повышая темп движений; то же, но назад (здесь и далее каждое упражнение выполняется 12—15 раз);

2) и. п. то же, что и в предыдущем упражнении, рывки назад до отказа со сменой и. п. рук;

3) лежа на груди (на коврике) руки вытянуты вперед, прогнуться и выполнять попеременные движения прямыми ногами, как при плавании кролем;

4) лежа в упоре сзади, пружинящие движения животом и тазом вверх до отказа;

5) выпрыгивание вверх из приседа или полуприседа, руки вытянуты вверх, голова между руками;

6) сидя на пятках (на коврике) покачивания вперед-назад на стопах, отрывая колени как можно выше от пола;

7) имитация гребков руками, как при плавании кролем на груди, стоя в наклоне вперед и растягивая резиновый амортизатор (сделать 3—4 повторения данного упражнения по 15 гребков в каждом).

8) стоя одна рука вытянута вверх, другая прижата к туловищу, имитация дыхания, как при скольжении с поворотом головы для вдоха в сторону прижатой руки; то же, но в сочетании с имитацией движений ногами кролем (притопыванием на месте).

Основная часть (в воде)

Упражнения:

1) разминка;

2) стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая сзади, разучивание

дыхания с поворотом головы для вдоха лицом в сторону (в этом и последующих уроках рекомендуется большую часть дыхательных упражнений выполнять в данном и. п.);

3) те же дыхательные движения, что в упражнении № 2, но в скольжении на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра (в скольжении выполнить один выдох-вдох, проскользить дальше);

4) те же дыхательные движения, что в упражнении № 3, но в скольжении на груди с движениями ногами кролем.

5) разучивание техники движений руками в кроле на груди (используются соответствующие, упражнения урока 13);

6) совершенствование умения плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем, различных гребковых движений руками (используются соответствующие упражнения уроков 6 - 12), а также новые: в скольжении на груди с плавательной доской в вытянутых руках выполнять движения одной рукой (другая опирается о доску) и ногами кролем (на задержке дыхания);

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде: подвижные игры и эстафеты с использованием умения плыть кролем на груди (на задержке дыхания).

## Урок 15

Задачи:

1) разучивание согласования движений руками и ногами кролем на груди (на задержке дыхания);

2) совершенствование умения плавать кролем на груди с помощью движений одними руками с калабашкой между бедер, с помощью движений одними ногами в согласовании с дыханием (с поворотом головы для вдоха в сторону);

3) разучивание соскока ногами вниз в глубоком бассейне с высокого бортика или стартовой тумбочки.

Подготовительная часть (на суше)

Общая физическая подготовка: ходьба и бег, выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.

Имитационные упражнения: стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, имитировать согласование движений руками, как при плавании кролем на груди с притопыванием ногами в ритме 6-ударного кроля; выполнить это же упражнение, но с продвижением вперед мелкими быстрыми шажками.

Основная часть (в воде)

Упражнения:

1) разминка с использованием уже хорошо освоенных упражнений в скольжении, плавание кролем на груди и на спине по элементам, дыхательные упражнения;

2) стоя на дне в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая назад, имитировать медленные движения руками, как при плавании кролем на груди, с притопыванием ногами в ритме 6-ударного кроля; то же упражнение, но с продвижением вперед за счет быстрых шажков ногами по дну; повторить упражнение с лицом, опущенным в воду;

3) скольжение на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) с непрерывными попеременными движениями ногами и с последующим присоединением движений руками кролем;

4) плавание кролем на груди с полной координацией (на задержке дыхания) после отталкивания от бортика или дна бассейна из и. п., одна рука вытянута вперед, другая у бедра;

5) совершенствование умений: плавать кролем на груди и на спине с помощью движений ногами и различных гребковых движений руками; с помощью движений одними ногами в согласовании с правильным дыханием; с помощью движений одними

руками с калабашкой между бедер (используются соответствующие упражнения уроков 10 - 15);

б) разучивание соскока ногами вниз с высокого бортика или стартовой тумбочки с последующим отталкиванием от дна, скольжением и подплыванием к бортику бассейна (упражнения выполняются в спортивном бассейне глубиной 160—180 см, на крайней дорожке; это первый выход учеников на глубокую воду; необходимо соблюдение строгой дисциплины, выполнение упражнения строго по одному, осуществление тренером-преподавателем постоянной страховки шестом).

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде

## Урок 16

Задачи:

1) совершенствование умений плавать кролем на груди с полной координацией движений (на задержке дыхания);

2) совершенствование умений плавать кролем на груди с помощью движений одними руками кролем (с калабашкой между бедер) и с помощью движений одними ногами кролем (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) в согласовании с дыханием (с поворотом головы для вдоха в сторону);

3) совершенствование умений плавать на спине с помощью движений одними ногами кролем (одна рука вытянута вперед, другая у бедра);

4) совершенствование умений плавать на спине с помощью движений ногами кролем и элементарных гребковых движений руками.

В подготовительной части (на суше) и в основной части (в воде) используются соответствующие упражнения уроков 13 - 15.

Заключительная часть

Подвижные игры в воде

## Урок 17

Задачи:

1) разучивание согласования дыхания с движениями руками кролем на груди;

2) совершенствование умений в плавании кролем на груди с полной координацией движений на задержке дыхания, с помощью движений одними ногами в согласовании с дыханием (с поворотом головы для вдоха в сторону);

3) совершенствование умений в плавании кролем на спине с помощью движений ногами и элементарными гребковыми движениями руками;

4) совершенствование умения выполнять соскок в воду с высокого бортика или стартовой тумбочки в спортивном бассейне.

Подготовительная часть (на суше)

Общая физическая подготовка: ходьба и бег, выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.

Имитационные упражнения: имитация дыхания в согласовании с движениями руками кролем:

- стоя в наклоне вперед, обе руки вперед, голова между руками, движения одной рукой, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием (для вдоха голова поворачивается лицом в сторону); то же, но другой рукой;

- стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, движения руками, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием (вдох с поворотом головы лицом в сторону).

Основная часть (в воде)

Упражнения:

1) разминка;



- 2) стоя на дне в наклоне вперед прогнувшись, повторение имитационных упражнений, которые выполнялись на суше (движения руками кролем в согласовании с дыханием);
- 3) разучивание согласования дыхания с движениями руками кролем на груди:
- в скольжении на груди из и. п. одна рука вытянута вперед, другая у бедра;
  - в плавании с помощью движений одними руками с калабашкой между бедер;
  - в плавании с помощью движений ногами кролем и гребков одной рукой (другая вытянута вперед и опирается о плавательную доску);
  - в плавании с помощью движений ногами и одной руки кролем (другая у бедра);
- 4) совершенствование умений, перечисленных во 2 - 4-й задачах данного урока, с использованием соответствующих упражнений уроков 13 - 16.

Заключительная часть

Подвижные игры в воде

## Урок 18

Задачи:

- 1) совершенствование умений в плавании кролем на груди, освоенных на предыдущих уроках (см. задачи урока 17).

В подготовительной части (на суше) и в основной части (в воде) используются соответствующие упражнения уроков 13 -17.

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде

## Урок 19

Задачи:

- 1) разучивание общего согласования движений руками, ногами и дыхания в кроле на груди;

2) совершенствование умений в плавании кролем на груди и на спине по элементам и с освоенными уже связками элементов.

В подготовительной части (на суше) и в основной части (в воде) используются соответствующие упражнения уроков 13 -17.

Новые упражнения в воде:

- 1) стоя на суше в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, движения руками, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием и с притопами ногами в ритме 6-ударного кроля;

2) повторение первого упражнения стоя в воде на месте, а затем с продвижением мелкими шажками по дну бассейна;

3) плавание кролем на груди с полной координацией движений в согласовании с дыханием (в начале вдох выполняется через два цикла движений руками, затем - на каждый цикл движений).

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде

## Урок 20

Задачи:

- 1) совершенствование умения плавать кролем на груди с полной координацией движений и дыханием;

2) совершенствование умений в плавании на спине по элементам - и с простейшими связками элементов.

В подготовительной части (на суше) и в основной части (в воде) используются соответствующие упражнения уроков 13 -19.

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде

## Урок 21

Задачи:

- 1) ознакомление с техникой плавания кролем на спине;
- 2) разучивание техники движений руками в кроле на спине;
- 3) совершенствование умения плавать кролем на груди с полной координацией движений, по элементам и со связками элементов.

Подготовительная часть (на суше)

Теоретические сведения беседа о технике плавания кролем на спине (краткая характеристика способа; основы правильной техники плавания на спине; последовательность в изучении техники; контрольные нормативы);

Общая физическая подготовка: ходьба и бег, выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.

Имитационные упражнения:

- имитация попеременных движений руками, как при плавании кролем на спине, стоя одна рука вытянута вверх, другая вниз;
- то же, но лежа на спине на гимнастической скамейке;
- имитация попеременных гребков руками в кроле на спине, растягивая резиновый амортизатор, закрепленный сзади;

Основная часть (в воде)

Упражнения:

- 1) разминка с использованием кроля на груди с полной координацией движений, элементов плавания на спине, дыхательных упражнений;
- 2) показ техники плавания кролем на спине (показывает хорошо технически подготовленный пловец старшей учебной группы);
- 3) попытка проплыть кролем на спине 5 - 6 м;
- 4) разучивание техники движений руками в кроле на спине:
  - в скольжении на спине одна рука вытянута вперед, другая у бедра, выполнить 2 - 3 цикла попеременных движений руками;
  - то же упражнение, но с калабашкой между бедер (уделить данному упражнению основное внимание);
  - плавание на спине с калабашкой между ног, с помощью гребков одновременно двумя руками до бедер;
  - плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков одновременно двумя руками;
  - плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков одной рукой (другая вытянута у бедра);
  - то же упражнение, но рука вытянута вперед;
- 5) совершенствование умения плавать кролем на груди (используются соответствующие упражнения уроков 13 - 20).

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде: эстафеты с использованием кроля на груди с полной координацией движений, элементов техники плавания на спине.

## Урок 22

Задачи:

- 1) дальнейшее разучивание техники движений руками в кроле на спине, техники плавания на спине с различными связками элементов;
- 2) совершенствование умения плавать кролем на груди.

В подготовительной части (на суше) и в основной части (в воде) используются соответствующие упражнения уроков 15 -21.

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде

### Урок 23

Задачи:

- 1) разучивание согласования движений руками и ногами кролем на спине;
- 2) совершенствование умения плавать кролем на груди;
- 3) разучивание спада в воду из приседа в глубоком бассейне с высокого бортика или стартовой тумбочки с последующим скольжением на груди на дальность.

Подготовительная часть (на суше)

Общая физическая подготовка: ходьба и бег, выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.

Имитационные упражнения: стоя одна рука вытянута вверх, другая у бедра, имитировать согласование движений руками, как при плавании кролем на спине с притопыванием ногами в ритме 6-ударного кроля.

Основная часть (в воде)

Упражнения:

- 1) разминка с использованием освоенных уже умений в плавании кролем на груди и на спине, дыхательных упражнений;
- 2) разучивание согласования движений в плавании кролем на спине;
- 3) совершенствование умения плавать кролем на груди (используются соответствующие упражнения уроков 15 - 21);
- 4) разучивание спада в воду с бортика или стартовой тумбочки из приседа, руки вытянуты вверх, голова между руками (в бассейне глубиной не менее 180 см, необходимы постоянная страховка с шестом в руках, выполнение упражнения по одному, добиваться плоского входа в воду и хорошего скольжения вперед).

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде

### Уроки 24 и 25

Задачи:

- 1) совершенствование умений плавать кролем на спине и на груди с полной координацией движений и правильным дыханием;
- 2) разучивание спада в воду в глубоком бассейне с бортика или стартовой тумбочки из положения стоя, в наклоне вперед, руки вытянуты вперед, с последующим скольжением на дальность.

В подготовительной части (на суше) и в основной части (в воде) используются соответствующие упражнения уроков 15 -23.

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде

### Урок 26

Задачи:

- 1) совершенствование и умений плавать кролем на груди и на спине;
- 2) совершенствование умений плавать с помощью движений ногами кролем на груди и на спине;
- 3) совершенствование умений выполнять спад в глубоком бассейне из положения стоя в наклоне вперед, руки вытянуты вперед;

Подготовительная часть (на суше)

Общая физическая подготовка: ходьба и бег, выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.

### Имитационные упражнения уроков 15 -23.

Основная часть (в воде)

#### Упражнения:

- 1) разминка с использованием плавания кролем на груди и на спине, скольжений, дыхательных упражнений;
- 2) совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами;
- 3) совершенствование умения проплыть расстояние 12 м кролем на груди и на спине с полной координацией движений и дыханием;
- 4) совершенствование умения плавать с помощью движений одними ногами кролем на груди с доской в вытянутых вперед руках (20 м) и на спине, руки вытянуты вперед (16 м);
- 5) совершенствование умения выполнять спад с высокого бортика или стартовой тумбочки.

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде: подвижные игры и эстафеты в воде с мячами.

## Урок 27

Задачи:

- 1) совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине;
- 2) элементарные гребковые движения ногами, как при плавании брассом (носит общий ознакомительный характер), в скольжении на груди, на спине;
- 3) разучивание учебного поворота.

Подготовительная часть (на суше)

Общая физическая подготовка: ходьба и бег, выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.

#### Имитационные упражнения:

- 1) имитация движений ногами, как при плавании брассом:
  - стоя боком к стене и опираясь о нее рукой, ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны до отказа, приседания на всей ступне, разводя колени в стороны и не отрывая пяток от пола;
  - частые прыжки вперед на двух ногах, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе («пингвины»);
  - выпрыгивание вверх из полуприседа с тем же и. п. ног, что и в предыдущем упражнении;
  - сидя на краю скамейки с опорой руками сзади, движения ногами, как при плавании брассом;
  - лежа на груди на скамейке, руки вытянуты вперед, движения ногами, как при плавании брассом.
- 2) имитация у стены учебного поворота в плавании на груди и на спине: подход к «поворотной стенке», касание ее рукой, группировка, вращение и постановка ног на стенку, отталкивание (последние 3 элемента имитируются в положении стоя на одной ноге).

Основная часть (в воде)

#### Упражнения:

- 1) разминка с использованием плавания кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам, дыхательных упражнений;
- 2) разучивание учебного поворота при плавании на груди и на спине с остановкой после касания рукой поворотной стенки, вращением стоя на одной ноге на дне бассейна:
  - имитация поворота с подходом к стенке шагом по дну;
  - разучивание техники поворота по элементам; выполнение поворота в целостном виде;
- 3) совершенствование навыка плавания на груди и на спине; используются освоенные уже упражнения в плавании с полной координацией движений, по элементам, со связками элементов; основными группами упражнений являются следующие:

- плавание с полной координацией движений на задержке дыхания и с дыханием (постепенно увеличивая преодолеваемое в одной попытке расстояние);
- плавание с помощью движений одними ногами с доской в вытянутых руках и без доски (с различными и. п. рук);
- плавание с помощью движений одними руками с калабашкой между бедер;
- плавание с помощью движений ногами и гребков одной рукой (другая вытянута вперед или у бедра);
- 4) разучивание движений ногами, как при плавании брассом:
  - стоя на дне бассейна, повторить упражнения, которые, выполнялись на суше; - лежа на спине с опорой руками о бортик, имитация движений ногами, как при плавании брассом;
  - лежа на груди с опорой руками о бортик, движения ногами, как при плавании брассом;
  - в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, движения ногами брассом;
  - то же, что предыдущее упражнение, но в скольжении на спине, руки у бедер;
  - плавание с помощью движений ногами брассом с плавательной доской в вытянутых вперед руках и без нее (руки вытянуты вперед; руки у бедер).

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде: игры с элементами движений ногами, как при плавании брассом.

## Урок 28

Задачи:

- 1) совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине;
- 2) дальнейшее освоение техники учебных поворотов и элементарные гребковые движения ногами, как при плавании брассом.

Подготовительная часть (на суше)

Общая физическая подготовка и имитационные упражнения: ходьба и бег, разучивание и выполнение нового комплекса общеразвивающих и имитационных упражнений (пример):

- 1) вращение рук вперед с одновременными прыжками на двух ногах; то же, но вращение рук назад (здесь и далее каждое упражнение выполняется не менее 15 раз);
- 2) стоя выкрут прямых рук назад и вперед (руки захватывают концы натянутого шнура или полотенца - чем уже хват, тем эффективнее упражнение);
- 3) лежа на груди на коврик, руки вытянуты вперед, прогнуться, отрывая руки и ноги от пола, выполнять непрерывные рывки вверх до отказа левой рукой и правой ногой одновременно, затем правой рукой и левой ногой одновременно и т. д.;
- 4) сидя на пятках (на коврик) покачивания вперед-назад на стопах, отрывая колени как можно выше от пола;
- 5) стоя ноги на ширине плеч, носки стоп развернуты до отказа в стороны, приседания на всей ступне, держась рукой за стенку (спинку стула);
- 6) имитация стартового прыжка с тумбочки (выпрыгивание вверх);
- 7) имитация у стены открытого плоского поворота при плавании кролем на груди .

Основная часть (в воде)

Упражнения: используются те же упражнения, что и в уроке 27.

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде

## Урок 29

Задачи:

- 1) совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине, умения выполнять учебные повороты,;
- 2) разучивание соскока в воду с бортика в глубокой части бассейна с последующим подплыванием кролем на груди к бортику.

Подготовительная часть (на суше)

Общая физическая подготовка: ходьба и бег, выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.

Имитационные упражнения используется подборка соответствующих упражнений из предыдущих уроков.

Основная часть (в воде)

Упражнения:

1) для решения задачи 1 используется подборка соответствующих упражнений из предыдущих уроков;

2) разучивание соскока в воду проводится в глубокой части бассейна (техника соскока знакома обучающимся, однако впервые соскок выполняется в глубоком бассейне, где нельзя оттолкнуться ногами от дна, чтобы всплыть на поверхность; необходима постоянная страховка с шестом в руках, выполнение упражнения в строгой последовательности по одному; первые попытки необходимо выполнять со сгибанием ног в коленях и разведением рук в стороны в момент входа в воду чтобы избежать глубокого погружения).

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде

### Урок 30

Задачи:

1) совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине, умения выполнять учебные повороты;

2) разучивание техники выполнения старта пловца с тумбочки.

Подготовительная часть (на суше)

Общая физическая подготовка: ходьба и бег, выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.

Имитационные упражнения:

- имитационные упражнения, как при плавании кролем на груди и на спине;  
- стоя руки вытянуты вверх, кисти соединены, голова между руками, выполнить полуприсед, затем выпрыгнуть вверх, потянуться;

- принять и. п. пловца на старте, выполнить прыжок вверх, потянуться;

- то же, что предыдущее упражнение, но под команду свистком.

Основная часть (в воде)

Упражнения:

1) для решения задачи 1 используется подборка соответствующих упражнений из предыдущих уроков;

2) повторение спадов в воду с бортика и с тумбочки из положения приседа (см. материал уроков 9 и 23), из положения стоя в наклоне вперед, руки вытянуты вперед (см. материал уроков 24 и 25) с последующим скольжением на дальность;

3) выполнение стартового прыжка с низкого бортика (в глубоком спортивном бассейне).

Заключительная часть

Подвижные игры в воде

### Урок 31

Задачи:

1) совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине; умения выполнять учебные повороты;

2) дальнейшее разучивание техники выполнения старта пловца с тумбочки, соскока в воду вниз ногами.

Подготовительная часть (на суше)

Общая физическая подготовка: ходьба и бег, выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.

Имитационные упражнения используется подборка соответствующих упражнений из предыдущих уроков.

Основная часть (в воде)

Упражнения:

1) для решения задачи 1 используется подборка соответствующих упражнений из предыдущих уроков;

2) для решения задачи 2, кроме соответствующих упражнений уроков 29 и 30, применяются следующие упражнения в воде:

- выполнение стартового прыжка с низкого бортика с последующим скольжением на дальность;

- выполнение старта с тумбочки;

- соскок в воду вниз ногами.

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде

## Уроки 32 и 33

Задачи:

1) совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине, умения выполнять учебные повороты;

2) элементарные гребковые движения ногами, как при плавании дельфином (носит общий ознакомительный характер), в скольжении на груди, на спине, на боку;

Подготовительная часть (на суше)

Общая физическая подготовка: ходьба и бег, выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.

Имитационные упражнения

1) подборка имитационных упражнений для совершенствования навыка плавания кролем на груди и на спине;

2) имитация движений ногами, как при плавании дельфином:

- стоя на одной ноге и вытянув руки вверх, волнообразные упругие движения туловищем и другой ногой;

- стоя у стены на расстоянии полушага от нее, волнообразные движения туловищем, стараясь касаться ягодицами стены.

Основная часть (в воде)

Упражнения:

1) для решения задачи 1 используется подборка соответствующих упражнений из предыдущих уроков;

2) разучивание движений ногами, как при плавании дельфином:

- стоя на дне бассейна, повторение упражнений, имитирующих движения ногами, как при плавании дельфином (см. соответствующие имитационные упражнения на суше);

- в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, движения ногами и туловищем, как при плавании дельфином (преодолеть на задержке дыхания 3 - 4 м);

- то же, что предыдущее упражнение, но в скольжении на спине, руки у бедер;

- то же упражнение, но в скольжении на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра;

- все упражнения повторить, но с ластами на ногах.

Заклучительная часть

Подвижные игры в воде: подвижные игры с элементами движений ногами, как при плавании дельфином («Дельфины ныряют и выпрыгивают из воды», «Дельфины на охоте»).

## Урок 34

Задачи:

1) совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине; умения выполнять учебные повороты, старт с тумбочки, соскок в воду с тумбочки.

В подготовительной части (на суше) и в основной части (в воде) используется подборка соответствующих упражнений из предыдущих уроков.

Заключительная часть

Подвижные игры в воде

### Урок 35

Задачи:

1) совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине;

2) совершенствование умений:

- плавать с помощью движений ногами кролем на груди и на спине (20—25 м);

- выполнять учебные повороты;

- выполнять соскок в воду вниз ногами.

В подготовительной части (на суше) и в основной части (в воде) используется подборка соответствующих упражнений из уроков 27 - 34.

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде

### Урок 36 (контрольный)

Задачи:

1) контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине на дистанции 20 - 25 м.

2) контрольные испытания умения выполнять старт с тумбочки и повороты.

Подготовительная часть (на суше)

Общая физическая подготовка: ходьба и бег, выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.

Имитационные упражнения используется подборка упражнений из предыдущих уроков.

Основная часть (в воде)

Упражнения:

1) разминка с использованием плавания кролем на груди и на спине с полной координацией движения и но элементов.

2) контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине на дистанции 20-25 м со старта; во время контрольных испытаний оценивается техника плавания и умение выполнять старт тумбочки;

3) контрольные испытания в умении выполнять повороты во время плавания кролем на груди и на спине.

Заключительная часть

Подвижные игры в воде: эстафета (длина одного этапа 10 - 12 м) кролем на груди; свободное купание; игры.

### Программный материал обучения плаванию

#### Средства обучения плаванию

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;

- подготовительные упражнения для освоения с водой;

- учебные прыжки в воду;

- игры и развлечения на воде;

- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше



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;
- организации внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении плаванию направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки - особенно у детей и подростков.

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками (типа «мельница») в положении стоя и стоя в наклоне.

#### Подготовительные упражнения для освоения с водой

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

- формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), 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 плавания;
- устранение инстинктивного страха перед водой - как основа психологической подготовки к обучению.

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

Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.

Элементарные гребковые движения руками и ногами (типа «Полоскание белья», «Лодочка», «Футбол», «Пишем восьмерки» и др. ) вырабатывают чувство воды: умение опираться о воду, чувствовать ее ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что является основой для постановки рационального гребка.

Умение дышать и открывать глаза в воде, получаемое на первых уроках, также является необходимой составляющей грамотного передвижения в воде. Навыки погружения в воду с головой облегчают овладение такими элементами прикладного плавания, как ныряние в длину и глубину. После того как обучающиеся научатся погружаться в воду с головой, всплывать и лежать на воде, необходимость в выполнении некоторых упражнений для освоения с водой (например, «Поплавок», «Медуза») отпадает, и они больше не включаются в уроки.

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения.

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

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

*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 оперевшись в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.

2) Сидя на бортике и оперевшись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.

3) Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

4) В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.

5) В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и прыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверх.

6) Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед-вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

7) То же, что и в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

### Игры на воде

#### *Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды*

##### 1. «Кто выше?»

Играющие стоят в воде лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше. Обычно выполняется 5-6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие - поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляются победитель и два призера.

*Методические указания.* Руководитель игры должен объяснить причину успеха победителей: например, умение напрягать мышцы и вытягиваться в струнку, принимая наиболее обтекаемое положение тела.

##### 2. «Полоскание белья»

Играющие становятся лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, как бы полоская белье.

*Методические указания.* Руководитель игры обязательно даст играющим задание: каждый вид движений выполнять сначала расслабленными, затем напряженными руками. Это позволяет им почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от нее можно только ладонью напряженной руки.

##### 3. «Переправа»

Играющие располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по дну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками - «чтобы противник не услышал».

*Методические указания.* Гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками - одновременно или поочередно.

По мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования «Кто быстрее переправится». В этом случае играющие бегут в воде на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

##### 4. «Лодочки»

Играющие стоят в шеренге лицом к берегу - это «лодочки у причала». По первому условному сигналу ведущего «лодочки» расплываются в разных направлениях - их «разогнал ветер». По второму сигналу «Раз, два, три - вот на место встали мы» играющие спешат занять места у «причала».

*Методические указания.* В зависимости от подготовленности занимающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе. Играющие могут также передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.

#### 5. «Карусель»

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу со словами: «Еле-еле, еле-еле закружились карусели, а потом, потом, потом все бегом, бегом, бегом». Пробегают 1-2 круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите - карусель остановите». Движение по кругу замедляется, и «карусель» останавливается. Игру возобновляют с движением в другую сторону.

*Методические указания.* В игре одновременно могут участвовать две или три «карусели».

#### 6. «Рыбы и сеть»

Играющие располагаются в произвольном порядке - это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

Основные правила игры:

- «сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки.
- «рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбежать на берег или за пределы места, отведенного для игры;
- «рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный руками водящих;
- победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

#### 7. «Караси и карпы»

Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги - «караси», игроки другой - «карпы». Как только ведущий произнесет: «Караси!», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды - «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

### *Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде*

#### 1. «Кто быстрее спрячется под водой?»

Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают - так, чтобы голова скрылась под водой.

Вариант игры - «Сядь на дно»: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой.

*Методические указания.* Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

#### 2. «Хоровод»

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении.

*Методические указания.* После того как играющие снова появятся над водой, ведущий дает им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду.

### 3. «Морской бой»

Играющие делятся на две команды и становятся в две шеренги лицом друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг другу. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза.

*Методические указания.* Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.

### 4. «Жучок-паучок»

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. В центре круга стоит водящий - «жучок-паучок». По сигналу руководителя играющие движутся по кругу, произнося нараспев: «Жучок-паучок вышел на охоту! Не зевай, поспевай - прячьтесь все под воду!» С последними словами все приседают, погружаясь в воду. Тот, кто не успел спрятаться, становится «жучком-паучком».

*Методические указания.* При выполнении погружений в воду с головой следует напомнить играющим о том, что в воде надо открыть глаза, чтобы лучше ориентироваться, а после появления над водой не вытирать лицо руками.

### 5. «Лягушата»

Играющие («лягушата») образуют круг и внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх; по сигналу «Утка!» прячутся под водой. Неправильно выполнивший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Необходимо похвалить тех детей, которые ни разу не ошиблись.

### 6. «Насос»

Играющие становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются в воду с головой (как только один появляется из воды, другой сразу же приседает, погружаясь в воду).

*Методические указания.* До начала игры следует напомнить детям, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать вдох и задержать дыхание.

### 7. «Спрячься!»

Играющие образуют круг, в центре которого находится ведущий. Участники игры быстро опускают голову в воду, когда ведущий проводит над их головами рукой или бечевкой с привязанной на конце резиновой игрушкой (вращая ее). Те, кого коснулась игрушка, выбывают из игры.

*Методические указания.* Участникам игры запрещается выходить за пределы досягаемости резиновой игрушки. Диаметр круга, образованного играющими, должен быть по возможности больше, а скорость вращения игрушки - меньше.

### 8. «Водолазы»

Вариант 1. Играющие достают со дна какой-либо яркий предмет, брошенный туда специально для этой цели. Глубина воды - 120-150 см.

Вариант 2. Играющие делятся на две команды с равным количеством участников. По сигналу ведущего они достают со дна предметы, ныряя в воду с открытыми глазами. Выигрывает команда, участники которой быстрее собрали все предметы.

*Методические указания.* Число брошенных на дно предметов должно соответствовать количеству «водолазов», поэтому ныряющие могут быть разделены на две, три или четыре команды.

### 9. «Охотники и утки»

Играющие делятся на две команды - «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу, внутри него - «утки». Перебрасывая друг другу футбольную камеру, «охотники» стараются попасть в «уток», которые могут уворачиваться от мяча и нырять. Игра продолжается 2-3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.

*Методические указания.* Перед началом игры ведущий должен предупредить ребят, чтобы удары мячом были не очень сильными и не причиняли болевых ощущений.

#### 10. «Поезд в туннель»

Вариант 1. Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив руки на пояс стоящего впереди, - это «вагоны поезда». Двое играющих, стоя лицом друг к другу, держатся за руки, опустив их на воду, - это «туннель». Изображающие «вагоны» поочередно подныривают под их руками. После того как «поезд» прошел через «туннель», игроки, изображавшие «туннель», заменяются двумя игроками из числа «вагонов».

Вариант 2. «Поезд» проходит через пластмассовый круг («туннель»), который держит один из играющих. Задачу можно усложнить, разместив два или три «туннеля» на некотором расстоянии друг от друга.

*Методические указания.* Во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

#### 11. «Утки-нырки»

На поверхности воды устанавливают несколько «станций» из разнообразных предметов: пластмассовый обруч, плавательная доска, плавательная разграничительная дорожка, шест, квадрат и др. Играющие делятся на равные по количеству участников команды; каждая располагается около указанной ведущим «станции». Число команд соответствует количеству «станций». По команде ведущего играющие на каждой «станции» поочередно ныряют в обруч, под дорожкой и т.д. Когда все участники выполняют упражнения на своих «станциях», дается команда перейти на другую «станцию». Игра заканчивается, когда каждая команда побывает на всех «станциях».

*Методические указания.* Перед началом игры напомнить ее участникам, что перед каждым нырянием надо сделать вдох и задержать дыхание.

### *Игры с всплыванием и лежанием на воде*

#### 1. «Винт»

Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т. д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде.

*Методические указания.* При выполнении поворотов руководитель дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.

#### 2. «Авария»

По команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхность воды - это «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются продержаться как можно дольше на воде (до 3-5 мин) - «пока не подоспеет помощь».

*Методические указания.* До начала игры ведущий подсказывает участникам, что во время лежания на воде можно выполнять легкие гребковые движения кистями (в виде «восьмерок») около тела.

#### 3. «Слушай сигнал!»

Вариант 1. Играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «поплавок», «медуза», лежание на спине и на груди, «винт». Каждое из них выполняется после соответствующего условного сигнала (значение сигналов оговаривается до начала игры). Побеждает тот, кто ни разу не ошибся или сделал минимум ошибок.

Вариант 2. Играют две равные по силам команды. Выигрывает команда, допустившая меньшее количество ошибок,

*Методические указания.* Условные сигналы должны быть короткими и выразительными. Перед подачей очередного сигнала нужен промежуток времени, достаточный для отдыха.

#### 4. «Пятнашки с поплавком»

Водящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавок». Если



«пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой».

В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавка» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

#### 5. «Кто сделает кувырок?»

Сделав вдох и приняв положение группировки, играющие по команде ведущего поочередно выполняют кувырки вперед через разграничительную дорожку или мяч. Затем дается команда выполнять кувырки назад.

После того как каждый участник освоит выполнение кувырков вперед и назад, игра может быть проведена двумя командами в виде эстафеты.

## *Игры с выдохами в воду*

### 1. «У кого больше пузырей?»

По команде ведущего играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду.

*Методические указания.* Напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.

### 2. «Ваньки-встаньки»

Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу ведущего стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполнит упражнение.

*Методические указания.* Несмотря на то, что игра направлена на совершенствование выдоха в воду, ведущему необходимо внимательно следить за обязательным выполнением других разученных элементов: например, открывания глаз в воде.

### 3. «Фонтанчики»

Вариант 1. Участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (короткой - «Вдох» или продолжительной «Вы-ы-ы-дох») выполняют 5, 10, 20 (или другое количество) поочередных вдохов и выдохов в воду. Побеждает тот, чей «фонтанчик» бьет сильнее.

Вариант 2. Игра проводится как соревнование между двумя командами. Выигрывает команда, все участники которой выполняют продолжительные и непрерывные выдохи в воду, т. е. чьи «фонтанчики» бьют лучше.

*Методические указания.* Объясняя участникам правила игры, следует подчеркнуть, что преимущество имеет команда, у которой сильно бьет каждый «фонтанчик», т.е. каждый участник умеет делать правильный выдох в воду.

### 4. «Качели»

Играющие становятся парами спиной друг к другу, взявшись под руки. Поочередно наклоняясь вперед и опуская лицо в воду (в момент опускания лица делается выдох), они поднимают своих партнеров на спину над водой. Выигрывает пара, которая большее количество раз подряд выполнит вдох и выдох в воду.

### 5. «Кто победит?»

Играющие становятся в шеренгу и по команде ведущего идут по дну, помогая себе гребками рук и непрерывно делая вдох над водой и выдох в воду. Выигрывает тот, кто пришел первым к финишу и на протяжении всей дистанции правильно выполнял вдохи и выдохи. Граница финиша обозначается на расстоянии 15-20 м от места старта.

*Методические указания.* При выполнении выдоха играющие опускают в воду только нижнюю часть лица (рот и нос).

## *Игры со скольжением и плаванием*

### 1. «Кто дальше проскользит?»

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.

*Методические указания.* При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперед. Скольжение выполняется в сторону мелководья.

### 2. «Стрела»

Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед - как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой - под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех.

*Методические указания.* Скольжение выполняется на груди и па спине. Игра проводится только с детьми младших возрастов.

### 3. «Горпеды»

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение с движениями ногами кролем - сначала на груди, затем на спине. Выигрывает тот, кто проплывает большее расстояние.

*Методические указания.* Скольжение выполняется только в сторону мелководья.

### 4. «Ромашка»

Вариант 1. Играющие образуют круг, взявшись за руки. По команде ведущего все ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга и поддерживая себя на плаву гребковыми движениями рук около туловища. Выполняют движения ногами кролем на спине, расплываясь в разные стороны.

Вариант 2. Играющие становятся в круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера стоят на дне. Вторые ложатся па спину, вытянув ноги в центр круга, и выполняют движения ногами кролем, держась за руки первых номеров. Через 15-30 с играющие меняются местами.

### 5. «Кто выиграл старт?»

Участники садятся на бортик бассейна, упираясь ногами в сливной желоб. По предварительной команде ведущего «На старт!» они поднимают руки вперед-вверх (кисти соединены, голова между руками). По команде «Марш!» выполняют спад в воду с последующим скольжением или скольжение с движениями ногами кролем.

## *Игры с прыжками в воду*

### 1. «Не отставай!»

Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займет это положение.

*Методические указания.* Игру можно проводить с неумеющими плавать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди.

### 2. «Эстафета»

Играющие, разделившись на две команды, садятся на бортик бассейна друг за другом. По сигналу ведущего замыкающие в каждой команде ударяют рукой по плечу сидящего впереди и прыгают в воду; каждый играющий проделывает то же самое. Выигрывает команда, все игроки которой раньше оказались в воде.

*Методические указания.* Напомнить участникам игры, что перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание.

### 3. «Прыжки в круг»

Участники поочередно спрыгивают в воду ногами вниз, стараясь попасть в пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортика бассейна.

Сначала прыжки могут выполняться из положения присев, затем из положения стоя (с шага) и, наконец, оттолкнувшись двумя ногами от бортика. Во время первых прыжков не следует делать замечания тем, кто задевает обруч руками. Постепенно ведущий усложняет задачу: прыгнуть в обруч, не задев его. В этом случае прыжок выполняется, вытянув руки вдоль туловища или вверх.

*Методические указания.* Обращать внимание играющих на правильное исходное положение при выполнении прыжков в воду. Перед прыжком нужно захватывать пальцами ног передний край бортика, тумбочки, т.е. любой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

### 4. «Кто дальше прыгнет »

Вариант 1. Играющие становятся на бортик бассейна на расстоянии до 1 м друг от друга, захватив пальцами ног его край. По команде ведущего они выполняют прыжок вниз

ногами, отталкиваясь обеими ногами от бортика с одновременным махом руками. Выигрывает тот, кто дальше прыгнет.

Вариант 2. На расстоянии 1, 5-2 м от бортика натягивается дорожка или па поверхность воды кладется шест. По команде ведущего участники игры стараются перепрыгнуть через этот условный рубеж вниз ногами с произвольным движением руками.

*Методические указания.* Если играющие не умеют плавать, то глубина воды не должна превышать уровня груди или пояса. Умеющие плавать могут прыгать в глубокий водоем, но каждый очередной прыжок выполняется только после того, как предыдущий участник отплывет на безопасное расстояние или выйдет из воды.

#### 5. «Клоунада»

По заданию ведущего участники игры выполняют самые разнообразные прыжки в воду вниз ногами: из исходного положения стоя спиной к воде; с поворотом в воздухе на 180°; с разведением ног в стороны и последующим их соединением перед входом в воду и др.

После того как все варианты прыжков разучены каждым участником игры, можно выполнять прыжки в парах. Ведущий оценивает изобретательность и артистизм каждой пары.

*Методические указания.* В глубоком водоеме с непрозрачной водой каждый очередной прыжок выполняется после того, как предыдущий участник отплывет на безопасное расстояние.

#### 6. «Кто дальше проскользит?»

Играющие сидят на бортике, опустив ноги в воду и упираясь пальцами ног в стенку бассейна или сливной желоб. Руки подняты вверх, кисти соединены, голова между руками. По команде ведущего они низко наклоняются головой и руками к воде и, оттолкнувшись ногами, падают в воду. Выигрывает тот, кто дальше проскользит.

*Методические указания.* В неглубоком водоеме спад в воду могут выполнять все участники одновременно, в глубоком - поочередно.

#### 7. «На старт - марш!»

Участники выстраиваются на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга), захватив пальцами ног его край. По команде ведущего «На старт!» они занимают неподвижное положение и по команде «Марш!» выполняют прыжок в воду. Выигрывает тот, кто проскользил после прыжка дальше всех.

*Методические указания.* В зависимости от подготовленности участников в игре могут использоваться стартовый прыжок и другие, более простые прыжки, выполняемые вниз головой: например, спад в воду из положения согнувшись; прыжок в воду из положения согнувшись с толчком ногами; то же с маховым движением руками.

#### 8. «Полет»

Играющие выстраиваются на бортике бассейна (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они поочередно выполняют стартовый прыжок. Выигрывает участник, пролетевший в воздухе до погружения в воду как можно дальше.

*Методические указания.* Игра проводится с детьми, хорошо умеющими плавать. Играющих можно разделить на две команды. Повышению интереса к игре будет способствовать натянутая на расстоянии 1,5-2 м от бортика бассейна веревка (или разграничительная дорожка), через которую необходимо перелететь, не задев ее.

#### 9. «Все вместе»

Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они одновременно выполняют соскок вниз ногами, спад в воду из положения согнувшись, прыжок с поворотом, спиной вперед или какой-либо другой прыжок.

*Методические указания.* Для повышения интереса к игре участников можно разделить на две равные по силам команды.

#### 10. «Каскад»

Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они поочередно выполняют соскок, прыжок вниз ногами или какой-либо другой прыжок.

*Методические указания.* Перед каждым прыжком ведущему необходимо внимательно проверять правильность принятия исходного положения.

### *Игры с мячом*

#### 1. «Мяч по кругу»

Играющие становятся в круг и перебрасывают друг другу легкий, не впитывающий влагу мяч.

#### 2. «Волейбол в воде»

Задача игры: та же, что и в предыдущей игре.

В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

#### 3. «Салки с мячом»

Играющие произвольно перемещаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается попасть в кого-либо из играющих. Тот, кто задет мячом, становится «салкой».

*Методические указания.* В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

#### 4. «Борьба за мяч»

Участники делятся на две равные по силам команды. У одной из них - легкий мяч. Игроки этой команды, передвигаясь в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу, а команда соперников старается отнять у них мяч. Выигрывает команда, завладевшая мячом большее количество раз.

#### 5. «Мяч своему тренеру»

Играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренги напротив друг друга: первая - на одной линии, вторая - на другой. У каждой команды есть тренер, который принимает участие в игре, стоя на противоположной от своей команды отметке. По сигналу судьи игроки обеих команд стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его одной или двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

#### 6. «Гонки мячей»

Играющие становятся в пары и берут в руки по мячу. По команде ведущего они плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят впереди себя мяч по воде. Выигрывает пловец, быстрее всех проплывший условленное расстояние и не потерявший мяч.

*Методические указания.* Оба игрока в соревнующейся паре должны иметь одинаковый уровень подготовленности.

### 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 5-6, 9-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - в согласовании с дыханием.

#### *Упражнения для изучения движений руками и дыхания*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*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*

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

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

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

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

*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*

7. И.п. - стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).

8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.

9. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.

10. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.

11. То же, при помощи попеременных движений руками.

12. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).

13. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.

14. Плавание при помощи движений одной рукой, другая - вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.

15. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.

16. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую 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.

#### *Упражнения для изучения общего согласования движений*

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

18. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

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

*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 полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.

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

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

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

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

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

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

8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.

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

*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-внутри с паузой после сведения ног вместе.

##### *Упражнения для изучения движений руками и дыхания*

10. И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед.



Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.

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

12. То же, но в сочетании с дыханием.

13. Скольжения с гребковыми движениями руками.

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

*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*

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

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

17. Плавание в полной координации на задержке дыхания.

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

19. То же, с вдохом в конце гребка.

*Основные методические указания.* Удар ногами должен приходиться на завершение выведения рук вперед. От плавания на 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 вверх. Волнообразные движения туловищем.

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

6. То же, но лежа на боку.

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

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

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

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

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

*Основные методические указания.* Добиваться упругих, непрерывных движений тазом вверх-вниз, волнообразных движений расслабленными голеньями 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*

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

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

14. То же, но лицо опущено вниз.

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

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

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

18. Плавание при помощи движений руками без круга.

*Упражнения для изучения общего согласования движений*

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

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

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

22. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

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

*Основные методические указания*

Упражнение 15: во время имитации гребка руки движутся дугообразно, вначале немного в стороны, к середине гребка - вовнутрь. Акцептировать внимание на высокое положение локтя. Упражнение 16: плечи находятся на поверхности воды, для вдоха голова приподнимается так, что подбородок касается воды. 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 цикла движений, затем - на каждый цикл. Упражнение 19: вначале выполняется медленно, с небольшими задержками, затем - в рабочем темпе.

*Основы методики обучения технике спортивных способов плавания*

Вышеперечисленные упражнения являются основным учебным материалом. Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности.

Техника изучается отдельно в следующем порядке: 1) положение тела, 2) дыхание, 3) движения ногами, 4) движения руками, 5) общее согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном 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. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

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

- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;

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

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

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

- умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;

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

### 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 коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.

2. То же из исходного положения для старта.

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

4. То же, но под команду.
5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.
6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.
7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.
8. То же, но под команду.
9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.
10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

#### *Старт из воды*

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

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

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

3. То же, пронося руки вперед над водой.

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

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

#### *Упражнения для изучения техники поворотов*

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

#### *Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди*

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

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

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

сгруппироваться, развернуть тело влево, упереться стопами в бортик, руки вывести вперед.

4. То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.
5. То же, с отталкиванием ногами от стенки.
6. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

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

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

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

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

4. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

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

### **2-я ступень**

### **(совершенствование техники плавания, тренировка физкультурно-спортивной направленности)**

Примеры учебно-тренировочных занятий для различного уровня подготовленности:

#### *Пример занятия-1*

*На суше:*

- 1) разминка: различные виды ходьбы и бега, упражнения в движении;
- 2) имитационные упражнения пловца на суше;
- 3) подобранный комплекс специальных и общеразвивающих упражнений для развития физических качеств;
- 4) подвижные или спортивные игры.

*В воде:*

- 1) разминка: 4 x 25 м в невысоком темпе;
- 2) 8 x 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.

#### *Пример занятия-2*

*На суше:*

- 1) разминка: различные виды ходьбы и бега, упражнения в движении;
- 2) имитационные упражнения пловца на суше;
- 3) подобранный комплекс специальных и общеразвивающих упражнений для развития физических качеств;
- 4) подвижные или спортивные игры.

*В воде:*

- 1) разминка: 2 x 50 м в невысоком темпе;
- 2) 4 x 25 м - упражнения для совершенствования техники плавания с помощью одних ног;
- 3) 6 x 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.

### *Пример занятия-3*

#### *На суше:*

- 1) разминка: различные виды ходьбы и бега, упражнения в движении;
- 2) имитационные упражнения пловца на суше;
- 3) подобранный комплекс специальных и общеразвивающих упражнений для развития физических качеств;
- 4) подвижные или спортивные игры.

#### *В воде:*

- 1) разминка: 200 м в спокойном темпе;
  - 2) 4 x 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.

### *Пример занятия-4*

#### *На суше:*

- 1) разминка: различные виды ходьбы и бега, упражнения в движении;
- 2) имитационные упражнения пловца на суше;
- 3) подобранный комплекс специальных и общеразвивающих упражнений для развития физических качеств;
- 4) подвижные или спортивные игры.

#### *В воде:*

- 1) разминка: 200 м в умеренном темпе;
  - 2) 4 x 25 м - упражнения для совершенствования техники с помощью движений ногами;
  - 3) 4 x 50 м - плавание с помощью движений руками с лопаточками;
  - 4) проплывание дистанции 600 м в спокойном темпе.
- Суммарный объем плавательной нагрузки составляет 1100 м.

### *Пример занятия-5*

#### *На суше:*

- 1) разминка: различные виды ходьбы и бега, упражнения в движении;
- 2) имитационные упражнения пловца на суше;
- 3) подобранный комплекс специальных и общеразвивающих упражнений для развития физических качеств;
- 4) подвижные или спортивные игры.

#### *В воде:*

- 1) разминка: 400 м в умеренном темпе;
  - 2) 4 x 50 м - упражнения для совершенствования техники плавания;
  - 3) 4 x 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;

### *Пример занятия-6*

#### *На суше:*

- 1) разминка: различные виды ходьбы и бега, упражнения в движении;
- 2) имитационные упражнения пловца на суше;
- 3) подобранный комплекс специальных и общеразвивающих упражнений для развития физических качеств;
- 4) подвижные или спортивные игры.

#### *В воде:*

- 1) разминка: 400 м в умеренном темпе;

- 2) 8 x 50 м - упражнения для совершенствования техники плавания;
  - 3) 8 x 25 м - плавание с помощью движений ногами в быстром темпе;
  - 3) 4 x 50 м - плавание с помощью движений руками с лопаточками;
  - 4) проплытие дистанции 800 м (75 м свободно + 25 м быстро).
- Суммарный объем плавательной нагрузки составляет 2000 м.

### **Программный материал для совершенствование техники плавания**

#### *Кроль на груди*

1. Плавание с помощью движениями ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
2. Нырание в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.
3. И.п. - стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.
4. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).
5. То же, с акцентированно ускоренным проносом руки.
6. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.
7. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.
8. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.
9. То же, что и упражнение 10, но с лопаточками.
10. Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание - коснуться пальцами поплавка или ягодиц).
11. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.
12. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.
13. Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая - у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.
14. То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок.
15. Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей – то же другой и т.д.
16. Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).
17. То же, но с движениями ног дельфином.
18. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей



гребок.

19. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.
20. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
21. Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
22. Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
23. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.
24. Плавание кролем на груди с различной координацией движений - шести-, четырех- и двухударной.
25. Плавание кролем на груди в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.
26. Плавание кролем на груди в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

#### *Кроль на спине*

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.
3. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.
4. Нырание в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком па руках.
5. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавок между бедрами.
6. То же с лопаточками.
7. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одно временно.
8. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.
9. Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям 15 и 16 для кроля на груди).
10. Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям 17 и 18 для кроля на груди).
11. Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению 19 для кроля на груди).
12. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.
13. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
14. Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.
15. Плавание кролем на груди в спокойном темпе, выполняя после каждого гребка мах прямой рукой по воздуху через спину до касания кистью поверхности воды на противоположной стороне тела.

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

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

18. Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.

19. Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за до рожку.

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

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

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

### *Брасс*

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

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

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

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

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

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

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

8. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.

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

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

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

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

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

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

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

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

17. Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
18. Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.
19. Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.
20. Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25-50 м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами.
21. Плавание брассом с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
22. Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке.
23. Плавание брассом с помощью непрерывных движениями ногами (руки вытянуты вперед) и постепенным подключением движений руками в ритме необходимой частично слитной координации движений. Вначале в движения вовлекаются только кисти, затем предплечья, а далее и плечи.
24. Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию.
25. Плавание брассом в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос).

#### *Баттерфляй (дельфин)*

1. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином па груди и на спине с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедра.
2. Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя - у бедра.
3. То же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании па коротких отрезках.
4. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).
5. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.
6. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.
7. И.п. - вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.
8. И.п. - руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина: а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары - сохранять новое положение рук; повторить упражнение с проносом левой руки; б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй - завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий - начать пронос левой руки вперед, на четвертый - завершить его и вытянуть рук вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук; в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и.п.
9. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.
10. То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.
11. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.
12. Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

26. То же, но с касанием кистями бедер.

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

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

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

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

#### *Старт с тумбочки и из воды*

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

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

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

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

движением выводятся вперед.

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

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

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

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

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

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

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

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

#### *Повороты*

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

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

3. Выполнение поворота в обе стороны.

4. Два вращения с постановкой ног на стенку.

5. Выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна.

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

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

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

#### *Методические указания по совершенствованию техники и исправлению ошибок*

Совершенствование техники рекомендуется начинать, как правило, с постановки рациональных гребка руками и дыхания, а затем переходить к общему согласованию движений. Заниматься этим следует в неразрывной связи с совершенствованием обтекаемого и уравновешенного положения тела, а также техники движений ногами. Когда тот или иной элемент техники освоен, необходимо проверить и закрепить его при плавании с полной координацией движений.

Совершенствование технического мастерства должно быть неразрывно связано с вариативностью техники плавания. Излишне жестко и прочно закрепленный навык становится препятствием для дальнейшего спортивного роста. Юные пловцы должны обладать большим арсеналом специфических плавательных движений, поэтому совершенствование техники должно представлять собой непрекращающийся процесс решения все новых двигательных задач в постепенно усложняемых и вариативных условиях. Технические упражнения объединяют, как правило, в определенные комплексы,

в которых плавание по элементам или со связками элементов чередуется с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с разными темпом и ритмом.

При исправлении ошибок прежде всего следует определить основные, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности плавания. Это главным образом ошибки в технике гребка руками, согласовании движений рук с дыханием, согласовании движений рук и ног при плавании любым из четырех спортивных способов, а также в технике движений ногами при плавании брассом. Подобные ошибки исправляются одновременно с улучшением положения тела и техники движений ногами.

В случае трудностей при исправлении ошибок полезно применять метод контрастных заданий. Он состоит в том, что ученику предлагают выполнить движения (зафиксировать позу или исходное положение), по своему характеру противоположные допускаемой ошибке.

#### **4.7. Теоретическая подготовка**

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности физической культуры и спорта и их социальной роли. В соответствующей возрасту форме обучающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями тренировки физкультурно-спортивной направленности, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование потребности в здоровом образе жизни.

Теоретическая подготовка может проводиться в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или во время отдыха, также могут проводиться специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования наглядных пособий.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по плаванию, спортивные журналы и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью источников в Интернете.

##### ***Содержание теоретических сведений***

###### **Тема 1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.**

Физическая культура и спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. История развития плавания. Российские спортсмены - герои Олимпийских игр, чемпионатов Мира и Европы.

###### **Тема 2. Правила поведения в бассейне. Техника безопасности.**

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.

###### **Тема 3. Гигиена физических упражнений, закаливание, режим дня и питания. Профилактика заболеваний. Влияние физических упражнений на организм человека.**

Личная гигиена обучающихся. Уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиена при занятиях физической культурой и спортом (в спортивном зале, тренажерном зале, в бассейне, на стадионе и т.д.). Необходимость закаливания организма для повышения устойчивости к простудным заболеваниям.

Методика закаливания. Организация режима дня и питания, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учебой и досугом. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур.

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

Тема 4. Техника и терминология плавания. Основы методики тренировки.

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

Основные принципы, средства и методы тренировки физкультурно-спортивной направленности. Начальные сведения по отдельным видам подготовки пловца: техническая, физическая, тактическая, морально-волевая и др. Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости. Понятие о многолетней тренировке, ее целях и задачах. Общая и специальная физическая подготовка. Необходимость разносторонней подготовки пловцов. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).

Тема 5. Спортивный инвентарь и оборудование. Правила, организация и проведение соревнований по плаванию. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

Виды и программа соревнований по плаванию для детей и подростков. Календарь соревнований. Обязанности и права участников, функции представителя и тренера команды. Правила проведения соревнований: старт и финиш; прохождение дистанции и выполнение поворотов различными спортивными способами; передача эстафет; распределение дорожек; переплывы; определение результатов; регистрация рекордов. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования.

Тема 6. Самоконтроль. Основные средства восстановления. Первая медицинская помощь. Необходимость самоконтроля на учебно-тренировочных занятиях. Противопоказания к занятиям физической культурой и спортом (плаванием). Дневник спортсмена (запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля - вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.). Средства восстановления. Необходимость проведения восстановительных мероприятий.

Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде.

**План теоретической подготовки**

Таблица № 9

№ п/п	Тема	Спортивно-оздоровительный этап	
		1	1
1	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом	1	1
2	Правила поведения в бассейне. Техника безопасности	1	
3	Гигиена физических упражнений, закаливание, режим дня и питания. Профилактика заболеваний. Влияние физических упражнений на организм человека	1	1

4	Техника и терминология плавания. Основы методики тренировки	1	1
5	Спортивный инвентарь и оборудование. Правила, организация и проведение соревнований по плаванию	1	
6	Самоконтроль. Основные средства восстановления. Первая медицинская помощь	1	1
Всего часов:		6	4

#### 4.8. Воспитательная работа

*Цель* воспитательной работы - поэтапное создание условий для развития свободной, талантливой, физически развитой и здоровой личности ребенка, обогащенной занятиями физической культурой и спортом, готовой к созидательной трудовой деятельности и нравственному поведению.

Главной задачей воспитательной работы с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. В нравственном воспитании юных спортсменов важную роль играет спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения обучающихся во время учебно-тренировочных занятий. Успешность воспитания детей и подростков во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи физического и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Исполнение указаний тренера-преподавателя, соблюдение правил поведения на учебно-тренировочных занятиях, хорошее поведение в школе и дома - на всё это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель.

Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех зависит от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми и подростками необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок, знать и учитывать возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

В процессе занятий с юными спортсменами, важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области физической культуры и спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. Необходимо обеспечить успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки в избранном виде спорта.

Ведущее место в формировании нравственного сознания обучающихся принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося. Важным местом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учётом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.



Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности обучающегося. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать: создание традиций, развитие товарищеского духа и взаимопомощи, проведение совместных мероприятий (походов, вечеров отдыха, конкурсов самодеятельности и т.д.), создавать условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

#### 4.9. Восстановительные мероприятия

Восстановительные мероприятия проводятся раз в два месяца, имеют комплексный характер, включают в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивную квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности обучающихся. (Таблица № 10).

#### Восстановительные мероприятия

Таблица № 10

№ п/п	Средства восстановления	Мероприятия по применению восстановительных средств	Физкультурно-спортивной направленности
1	Восстановление естественным путем	Чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.	+
2	Педагогические	Управление величиной и направленностью учебно-тренировочной нагрузки: - варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями; - использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; - «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными заданиями; - рациональная организация режима дня.	+
3	Психологические	- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; - интересный и разнообразный досуг; - благоприятный психологический микроклимат на занятиях.	+

4	Медико-биологические	<p>Рациональным питание при занятиях физической культурой можно считать, если оно:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сбалансировано по энергетической ценности;</li> <li>- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);</li> </ul> <p>Ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины.</p> <p>К физическим средствам восстановления относят:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- массаж;</li> <li>- суховоздушная (сауна) и парная бани;</li> <li>- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);</li> </ul>	+
---	----------------------	--	---

## 5. Оценочные материалы

### 5.1. Формы подведения итогов и система контроля. Результаты реализации программы

Результатом реализации Программы являются приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта:

*В области теории и методики физической культуры и спорта:*

- развитие спортивного плавания в России и за рубежом;
- правила поведения в бассейне, техника безопасности;
- гигиена физических упражнений, закаливание, режим дня и питания, профилактика заболеваний, влияние физических упражнений на организм человека;
- техника и терминология плавания, основы методики тренировки, спортивный инвентарь и оборудование, правила, организация и проведение соревнований по плаванию;
- самоконтроль, основные средства восстановления, первая медицинская помощь.

*В области общей физической подготовки:*

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, гармоничное физическое развитие.

*В области вида спорта плавание:*

- овладение терминологией плавания;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- овладение техникой плавания спортивными способами, стартов и поворотов;
- приобретение соревновательного опыта, знаний основных правил проведения соревнований;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочных нагрузок;
- выполнение спортивных разрядов.

### 5.2. Формы подведения итогов освоения программы. Контроль общей и специальной физической подготовки

*Формы подведения итогов освоения программы:* показательные выступления, соревнования, открытые учебно-тренировочные занятия с приглашением родителей, контроль общей физической подготовки обучающихся.

*Контроль общей подготовки* обучающихся носит главным образом контролирующий характер.

В группах возраст обучающихся – от 6 до 17 лет, в них могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах. Основными критериями оценки обучающихся являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля.

Контроль общей физической подготовки обучающихся определяет эффективность учебно-тренировочной работы за год.

Контроль общей физической подготовки реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. Состав контрольных тестов определяется уровнем подготовленности (плавательной) обучающихся (1-я или 2-я ступень). Нормативы считаются выполненными при улучшении показателей в сравнении с предыдущими.

Контроль общей и специальной физической подготовки обучающихся проводится в конце учебно-тренировочного года.

Его задачами являются:

1) определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности обучающихся;

2) разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции учебно-тренировочного процесса;

*Комплекс контрольных упражнений по общей подготовке (в воде).*

Перед тестированием в обязательном порядке проводится разминка. Тестирование представляет собой комплекс контрольных упражнений и включает следующие тесты:

25 м баттерфляй, на спине, брасс, вольный стиль. Оценивается техника плавания всеми способами: Горизонтальное положение тела пловца в воде. Согласование движений работы рук, ног и дыхания.

50м вольный стиль. Проплавание дистанции без остановки.

100 м комплексное плавание. Оценивается техника выполнения старта и поворотов, техники плавания всеми способами.

Основная дистанция. Выполнение спортивных разрядов согласно единой Всероссийской спортивной классификации по виду спорта плавание (ЕВСК).

## **6. Перечень информационного обеспечения**

### **6.1. Список литературных источников**

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
3. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика.-М.: Академия,2006
4. Булгакова Н.Ж., Морозов С.Н., Попов О.И. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание.-М.: Издательский центр «Академия», 2005
5. Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.-М.: Физкультура и спорт, 1983
7. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
8. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
9. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - 2-е изд., перераб. и доп. - Минск: Высшая школа, 1980.
10. Гуревич. И. А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практик. Пособие. -2-е изд.- Минск.: Высшая школа, 1994
11. Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня. - М.: Шаг, 1993.

12. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.
13. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев.: Здоров'я, 1990.
14. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
15. Макаренко Л.П. Юный пловец. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
16. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания.-М.: Физкультура и спорт, 1976
17. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования / Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. - М.: ФиС, 1983.
18. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
19. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.
20. Плавание. Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ) / Под ред. Л.П. Макаренко и Т.М. Абсалямова. - М., 1977.
21. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Под общ. ред. Л.П. Макаренко. - М., 1983.
22. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. - М., 1993.
23. Плавание: Учебник / Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000.
24. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред Н.Ж. Булгаковой. -М., Физкультура и спорт, 2001.
- 25.Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под ред. А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов–М.: Советский спорт, 2004. -216 с.
26. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. -М.: Физкультура и спорт, 1998.
- 27.Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов.-М.: Физкультура и спорт,1974
- 28.Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта.-М.: Физкультура и спорт,1980
29. Единая Всероссийская спортивная классификация по виду спорта плавание.

## **6.2. Перечень аудиовизуальных средств**

- 1.Учебный фильм. Техника спортивного плавания. 2003
- 2.Учебный фильм. Опыт подготовки чемпионов. Руководитель проекта А. Петряев. 2006
3. Видео по плаванию: [www.swim-video.ru](http://www.swim-video.ru) большая подборка видеофайлов по технике плавания с известными спортсменами, записи соревнований

## **6.3 Перечень интернет – ресурсов**

- 1.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Администрация города Брянска <http://admin.bryansk.ru/>
3. Управление физической культурой и спортом Брянской области <http://sportbryansk32.ru/>
4. Департамент образования и науки Брянской области <http://www.edu.debryansk.ru/>
5. Плавание. Ведущий сайт о спортивном плавании в России. Новости, протоколы соревнований, статьи. <http://www.swimming.ru>
6. Спортивное плавание: статистика, протоколы, рейтинги, информация. <http://www.sib-swimming.ru>
7. Всероссийская федерация плавания <http://russwimming.ru/>
8. Сайт о плавании. [plavaem.info](http://plavaem.info).
9. Ежедневные новости спорта. [sportdox.ru](http://sportdox.ru)
10. УСЦ ДОСААФ г. Брянск <http://www.bass32.ru/>

11. Спортивные новости Брянска <http://sport-32.ru/>
12. Официальный сайт для размещения информации об учреждениях. <http://bus.gov.ru/>
13. Федеральная Налоговая служба <http://www.nalog.ru/rn32/>
14. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>
15. Гарант <http://www.garant.ru/>
16. Плавание в СССР: [www.ussr-swimming.ru](http://www.ussr-swimming.ru) - все о спортивном плавании времен СССР: спортсмены, биографии, фото, видео, артефакты великой ушедшей эпохи.
17. ФИНА : [www.fina.org](http://www.fina.org) - официальный сайт Международной Федерации Плавания.
18. Видео по плаванию: [www.swim-video.ru](http://www.swim-video.ru) большая подборка видеофайлов по технике плавания с известными спортсменами, записи соревнований.
19. [www.swimsport.ru](http://www.swimsport.ru) - ежедневные новости водных видов спорта - плавание, прыжки в воду, водное поло, синхронное плавание - социальная сеть пловцов и многое другое.
20. История советского спортивного плавания: [www.swim-ussr.narod.ru](http://www.swim-ussr.narod.ru) - очень информативный сайт о легендарных отечественных пловцах и тренерах.
21. Плавание на Открытой Воде: [openwaterswimmer.blogspot.com](http://openwaterswimmer.blogspot.com) - от новичка до профессионала: новости, соревнования, дневник тренировок, работа над техникой, силой, скоростью и выносливостью.
22. Sportvisor <http://www.sportvisor.ru/sport/swimming>
23. Omegatiming : <http://www.omegatiming.com> - результаты соревнований по плаванию.
24. Ветеранское плавание в России: <http://www.swimmingmasters.ru>
25. Елена Вайцеховская: <http://velena.ru> - интервью, очерки и комментарии разных лет. В том числе по спортивному плаванию.
26. [Вузы Физической Культуры и Спорта России](http://bestinedu.ru/fizicheskoy-kultury-i-sporta-vuzy-rossii.html) <http://bestinedu.ru/fizicheskoy-kultury-i-sporta-vuzy-rossii.html>