

Муниципальное Бюджетное Учреждение
Физкультурно-оздоровительный комплекс «Победа» г. Богородск

ПРИНЯТО

на заседании тренерского
совета протокол № 3
от 11.05.2022 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ «ФОК «Победа»
Пушкарёв С.В.
«31» августа 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

по виду спорта
«Плавание»

Срок реализации 3 года

Возраст детей 7 -18 лет

Автор-составитель
Тренер-преподаватель
Перенкова Полина Сергеевна

г. Богородск Нижегородская область

2022 г.

Оглавление

I. Пояснительная записка	3
II. Учебный план	8
III. Содержание учебного плана.....	9
3.1. Теоретическая подготовка	9
3.2. Общая физическая подготовка (ОФП)	11
3.3. Специальная физическая подготовка (СФП)	14
3.4. Техническая подготовка.....	24
3.5. Тактическая подготовка	37
IV. Календарный учебный график.....	38
V. Формы аттестации	44
VI. Оценочные материалы.....	46
VII. Методические материалы	52
VIII. Условия реализации программы	55
IX. Список литературы.....	57
X. Приложения	60

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по плаванию (далее программа) составлена в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минспорта России № 1125 от 27.12.2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», ФЗ № 329 от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте», Устава и нормативно-локальных актов МБУ ФОК «Победа».

Дополнительная общеразвивающая программа по плаванию разработана с учетом запросов детей, потребностей семьи, образовательных учреждений, особенностей социально – экономического развития региона и национально – культурных традиций.

Актуальность программы обусловлена формированием прочного навыка плавания у детей, который является жизненно необходимым и способствует укреплению здоровья подрастающего поколения, а также большой востребованностью данного вида спорта в Богородском округе. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка.

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной и ориентирована на физическое развитие и укрепление здоровья.

Программа по уровню подготовки носит стартовый ознакомительный уровень.

Отличительная особенность данной программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий спортом, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям в естественной среде в воде, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе, Обучение по программе стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы, прививает стойкие гигиенические навыки, развивают дыхательную мускулатуру и органы дыхания, делают ребенка более спокойным, формируют осанку, улучшают сердечно-сосудистую деятельность. Систематические занятия плаванием развивают выносливость, силу, ловкость, быстроту, гибкость и повышают общую работоспособность.

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной жизни и усиленных умственных нагрузок у детей наблюдается снижение двигательных нагрузок, что приводит к гиподинамии. Решить отчасти, проблему призвана программа «Плавание», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Данная программа соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования к занимающимся в процессе обучения.

Адресат программы

К учебному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям плаванием. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, от 7 до 18 лет. Требования к уровню знаний не предъявляются. На 2 и 3 год обучения могут зачисляться дети, прошедшие обучение в других организациях по соответствующему

профилю с предоставлением подтверждающих документов. Минимальный состав группы 15 человек, максимальный 30 человек. Группы смешанные, состоящие из мальчиков и девочек. При объединении детей в группы уровень их подготовленности не должен превышать разницы в 1 уровень. Комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся. Группы формируются: - 1 г.о. – мальчики и девочки 7-8 лет; 2 г.о. – мальчики и девочки 9-10 лет; 3 г.о. – мальчики и девочки 11-18 лет, в отдельных случаях допускается смешанное формирование группы от 7 до 13 лет. Группы могут формироваться как из вновь зачисляемых детей, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах обучения, но желающих заниматься плаванием.

Цель программы: Обеспечение всестороннего физического развития, укрепление здоровья обучающихся, содействовать в приобретении навыков здорового и спортивного образа жизни.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи:**

Обучающие:

1. Дать обучающимся систему специальных знаний, умений и навыков в технике плавания;
2. Сформировать первичные навыки ведения здорового спортивного образа жизни;
3. Дать обучающемуся специальные знания по мерам безопасности.

Развивающие:

1. Стимулировать развитие основных двигательных качеств посредством плавания;
2. Способствовать развитию ребенка к самопознанию, самоорганизации и самоопределению.

Воспитательные:

1. Воспитание трудолюбия в жизни и в спорте;
2. Формирование навыков сотрудничества и коллективизма в различных ситуациях;
3. Воспитание стремления к достижению желаемого результата.

Объем и срок освоения программы:

Срок реализации программы 3 года. Объем материала состоит из 252 часов ежегодно. Общий объем программы 756 часов.

Форма обучения – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы), возможен переход на дистанционную форму обучения в соответствии с Положением о дистанционном обучении в МБУ ФОК «Победа».

Форма организации учебно-тренировочного процесса – учебно-групповое занятие для практической части и лекционные занятия и видео просмотры соревнований, с последующим анализом для теоретической части.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа. Программный материал рассчитан на 42 учебные недели ежегодно. Ежегодно объем программы 252 часа. Предусмотрены каникулы.

Режим образовательного процесса

Этап	Год обучения	Режим работы с группами	Наполняемость в учебных группах (чел.)
Общеразвивающий	1 год обучения	6 часов	15-30
	2 год обучения	6 часов	15-30
	3 год обучения	6 часов	15-30

Планируемые (ожидаемые) результаты

Результатом освоения программы являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие учащихся:

- приобретут теоретические знания и практические навыки ведения здорового и спортивного образа жизни, организации режима дня, соблюдения норм безопасности;
- получают базовые умения, навыки двигательной деятельности;
- повысят уровень развития физических качеств;
- овладеют основами всех стилей плавания, старта с тумбочки, ОРУ;
- будут ознакомлены с историей развития плавания в России, месте ФК и С в обществе.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Виды подготовки	1 год				2 год				3 год				Ито г
	практ ика	тео рия	Промежу точная аттестаци я		практ ика	тео рия	Промежу точная аттестаци я		практ ика	те о р и я	Промежуточная аттестация		
			пра кт	со бес			пра кт	с о б е с			практ	собес	
Теоретическая подготовка		6				6				6			18
Общая физическая подготовка (ОФП)	141				130				119				390
Специальная физическая подготовка (СФП)	29				39				39				107
Техническая подготовка	50				50				60				160
Тактическая подготовка	16				16				16				48
Соревнования	2				3				4				9
Контрольные испытания (практика/теория)	4		3	1	4		3	1	4		3	1	12
Текущий контроль	4		2	2	4		2	2	4		2	2	12
Всего часов	246	6			246	6			246	6			756

Разработанный и выверенный таким образом учебный план подготовки обучающихся является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования.

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

3.1 Теоретическая подготовка

Формы теоретических занятий: беседы, лекции, рассказы, видео просмотры.

Организация: специальные занятия, видео просмотры, беседы и лекции, рассказы в процессе практических занятий.

В содержании теоретического материала выделено 6 основных тем, которые охватывают минимум знаний необходимых обучающимся.

При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной им форме.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме, для обучающихся 1 г.о. используется больше наглядной информации, для 2 и 3 г.о. больше лекционных занятий и бесед.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий контроль и промежуточная аттестация. Формы оценки: собеседование.

В процессе практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

План по теоретической подготовке 1, 2, 3 г.о.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов
	Теоретические занятия	6
1	Развитие с плавания в России и за рубежом	1
2	Правила поведения в бассейне	1
3	Правила, организация и проведения соревнований.	1
4	Гигиена физических упражнений.	1
5	Влияние физических упражнений на организм человека.	1
6	Техника и терминология плавания.	1

Тема 1. Развитие плавания в России и за рубежом (1час)

Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. Российские спортсмены - герои Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

Тема 2. Правила поведения в бассейне (1час)

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

Тема 3. Правила, организация и проведения соревнований (1час)

Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов.

Тема 4. Гигиена физических упражнений (1 час)

Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий плаванием на организм занимающихся.

Тема 5. Влияние физических упражнений на организм человека (1час)

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

Тема 6. Техника и терминология плавания (1час)

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

3.2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

1). **Строевые упражнения.** Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем. Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2). **Общеразвивающие упражнения без предметов.**
Общеразвивающие упражнения (ОРУ) – Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления, упражнения на укрепления мышц спины, мышц брюшного пресса, упражнения на растяжку. Упражнения на дыхание. Имитация на суше движения, 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. Они также предварительно знакомятся с необходимостью преодолевать сопротивление воды при выполнении гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами. Величина сопротивления не должна превышать 40-50% от максимальной (для каждого занимающегося) величины, которая может быть определена при однократном выполнении этого упражнения. Наряду с динамическими используются статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц, на пример для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения (принять положение «скольжения», стоя у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног). Упражнения выполняются как на суше так и в условиях спортивного зала.

3). Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с баскетбольными, фитбольными, ватерпольными, волейбольными, футбольными мячами, медицинбол – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Ловля мячей на месте, в прыжке, в движении. Упражнения с гимнастическими палками, с облегченными гантелями, скакалками – наклоны, повороты, приседания, поднимание, опускание, скручивания. Данные упражнения выполняются только в условиях зала.

4). Подвижные игры и эстафеты. Подвижная игра - одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Игра является не только средством физического воспитания (т. е. характерной системой физических упражнений), но и эффективным методом обучения и воспитания. Характерная ее особенность - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею

положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки, развивать мышление.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры и развлечения в воде, учебные прыжки: «Пятнашки», «Эстафета с транспортировкой» и другие.

5). Спортивные игры. Спортивные игры – высшая ступень подвижных игр. Правила в них строго регламентированы, они требуют специальных площадок и оборудования. Характерным для спортивных игр является сложная техника движений и определенная тактика поведения в процессе игры. Это требует от участников специальной подготовки, тренировки. Каждая спортивная игра рассчитана на точно установленное количество играющих, определенную площадку, инвентарь. Их характерная черта – непосредственная борьба с соперником, в результате которой выявляются преимущества в достижении конечной цели игры. В процессе обучения применяются спортивные игры мини-футбол, флорбол, водное поло.

6). Гимнастические упражнения. Упражнения на равновесия, Перекаты в группировке лежа на спине, из положения сидя, из упора присев и из ИП, шпагаты, полушпагаты, упражнения на гибкость, перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись, кувырки вперед и назад в группировке, кувырок вперед с шага, мост из положения лежа на спине, стойка на лопатках и другие;

3.3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Развитие силы.

На суше для развития специальной силы у обучающихся используются упражнения с эспандерами, упражнения с партнером и другие. При выполнении упражнений траектория движения конечностей, распределение усилий во времени и темп должны быть по способности сходными с движениями пловца.

В воде для развития специальной силы используются плавание с лопаточками, надетыми на руки, и плавание с доской между ногами и другие.

Развитие выносливости.

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

На суше развитие и поддержание уровня общей выносливости проводятся с использованием бега, ходьбы при продолжительности их выполнения до 10-15 мин.

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

Развитие скоростных способностей

Скоростные способности развиваются в виде быстроты выполнения частей техники, быстроты реакции и быстроты выполнения цикла движений пловца. Быстрота выполнения движений обучающимися проявляется при движении рук по воздуху и во время вкладывания их в воду при плавании кролем на груди, кролем на спине и дельфином, при подтягивании ног и движении рук вперед во время плавания брассом. Быстрота реакции

проявляется при выполнении старта под команду. Быстрота цикла движений оценивается временем его выполнения и зависит от способности обучающегося чередовать напряжение и расслабление участвующих в работе мышц. Чем быстрее происходит напряжение и расслабление мышц, тем больше времени получают мышцы для отдыха и тем экономнее техника плавания.

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

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

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

Развитие гибкости.

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

Для плавания кролем на груди и кролем на спине в особенности нужна отменная подвижность в плечевых и голеностопных суставах, а для плавания брассом – отменная подвижность в коленных, тазобедренных и голеностопных.

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

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

Упражнения для развития специальной гибкости включаются в разминку и в комплекс специальной гимнастики.

В воде специальная гибкость развивается и поддерживается плаванием различными методами с упором на выполнении определенных частей движений с наибольшей амплитудой.

Упражнения на суше

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

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, чувства опоры о воду и дыхания в воде – как подготовка к изучению техники 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 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 («Полоскание белья», «Лодочка», «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 занятиях, 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 обучаемые 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 занятия.

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 «лежачей» восьмерки.

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

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

Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед погружением в воду;

- ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;
- обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

Упражнения:

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

1. Набрать в ладони воду и умыть лицо.
2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
3. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
4. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.
5. То же, держась за бортик бассейна.
6. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
7. Подныривания под разграничительную дорожку (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 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» разнести 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 снести 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 па пен 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 и направо.

Скольжения

Задачи:

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

Упражнения:

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.

2. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.

3. То же, поменяв положение рук.

4. То же, руки вдоль туловища.

5. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.

6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.

7. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.

8. То же, поменяв положение рук.

9. То же, руки вытянуты вперед.

10. Скольжение с круговыми вращениями тела - «винт».

11. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед.

12. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.

13. То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в правую сторону

14. Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.

15. То же на левом боку.

Учебные прыжки в воду

Задачи:

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

Упражнения:

1.Сидя на бортике и уперевшись в него одной рукой, по сигналу педагога прыгнуть в воду ногами вниз.

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

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

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

5. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и прыгнуть в воду вниз ногами, (начала 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.

3.4 Техническая подготовка

Представленные упражнения являются основным учебным материалом. Изучение техники способов 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 обучающихся.

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.

Способы плавания

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.

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 туловища вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая впереди 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, и положении начала гребка; подбородок на воде, смотрен, прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой).

15.То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.

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

17. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска.

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

19. 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.

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

Упражнения для изучения общего согласования движений

1. Плавание с непрерывной работой ног, одна руки впереди, другая - у бедра.
2. Присоединение движений руками кролем на груди.
3. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шести ударной координации движений).
4. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырех ударной координации движений).
5. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

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).

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 па шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.

Упражнения для изучения общего согласования движений

17.И.п. - лежа на спине, праваяверху, 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).

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.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

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

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

12.То же, но в сочетании с дыханием.

13.Скольжения с гребковыми движениями руками.

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

Упражнения для изучения общего согласования движений

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

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

17.Плавание в полной координации на задержке дыхания.

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

19.То же, с вдохом в конце гребка.

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).

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

12. И.п. - стоя. Выкрут рук вперед и назад.

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).

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 раздельной 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.

Техника старта

В плавании старт имеет важное значение. Вовремя взятый и отлично выполненный старт позволяет спортсмену начать соревнование с оптимальной скоростью плавания и (при прочих равных условиях с другими спортсменами) показать наилучший результат.

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 с акцептом 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, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды, выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды 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.

Техника поворотов при плавании различными стилями

Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди:

1. И.п. - стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись,

выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.

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

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

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

5.То же, с отталкиванием ногами от стенки.

6.То же, с подплыванием к бортику бассейна.

Упражнения для изучения поворота "маятником" в брасе 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.

3.5. Тактическая подготовка

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

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

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

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

IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Построение годичного цикла подготовки является одним из важных компонентов программы.

Особенность общеразвивающего этапа - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

Примерный календарный учебный график распределения программного материала для общеразвивающих групп 1 г.о.

1. Продолжительность учебного года – 42 недели

Начало учебного года – 01.09.2022 г.

Окончание учебного года – 08.07.2023

Виды подготовки	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Каникулы. 01.01 - 08.01-2023	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Каникулы с 08.07.2023
Теоретическая	6	1	1	1	1						1	1		
ОФП	141	20	20	12	12		10	10	13	14	12	12	6	
СФП	29	2	3	3	3		2	3	3	3	3	3	1	
Техническая	50	2	1	7	6		6	7	3	6		5	7	
Тактическая	16	1	1	1	2		2	2	2	2		3		
Соревнования	2								1	1				
Контрольные нормативы (аттестация)	4										4			
Текущий контроль	4				2				2					
ВСЕГО:	252	26	26	24	26		20	22	24	26	20	24	14	

Примерный календарный учебный график распределения программного материала для общеразвивающих групп 2 г.о.

Продолжительность учебного года – 42 недели

Начало учебного года – 01.09.2022 г.

Окончание учебного года – 08.07.2023

Виды подготовки	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	<i>Каникулы.01.01-08.01-2023</i>	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	<i>Каникулы с 08.07.2023</i>
Теоретическая	6	1	1	1	1				1			1		
ОФП	130	20	20	12	12		10	10	10	10	10	10	6	
СФП	39	2	3	3	3		2	3	5	7	5	5	1	
Техническая	50	2	1	7	6		6	7	3	6		5	7	
Тактическая	16	1	1	1	2		2	2	2	2		3		
Соревнования	3								1	1	1			
Контрольные нормативы (аттестация)	4										4			
Текущий контроль	4				2				2					
ВСЕГО:	252	26	26	24	26		20	22	24	26	20	24	14	

Примерный календарный учебный график распределения программного материала для общеразвивающих групп 3 г.о.

Продолжительность учебного года – 42 недели

Начало учебного года – 01.09.2022 г.

Окончание учебного года – 08.07.2023

Виды подготовки	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Каникулы. 01.01-08.01-2023	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Каникулы с 08.07.2023
Теоретическая	6	1	1	1	1				1			1		
ОФП	119	18	18	10	10		8	10	9	10	10	10	6	
СФП	39	2	3	3	3		2	3	5	7	5	5	1	
Техническая	60	4	3	9	8		8	7	3	6		5	7	
Тактическая	16	1	1	1	2		2	2	2	2		3		
Соревнования									2	1	1			
Контрольные нормативы (аттестация)	4										4			
Текущий контроль	4				2				2					
ВСЕГО:	252	26	26	24	26		20	22	24	26	20	24	14	

В сентябре, октябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоничное развитие всех мышечных групп. ОФП проводится в универсальном спортивном зале.

Дальше включается специально-физическая и техническая подготовка с акцентом на обучение техники легкоатлетических упражнений и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. Теоретические занятия проводятся в универсальном зале.

2. **Регламент образовательного процесса.** Продолжительность учебной недели – 7 дней. 1-3 год обучения – 6 часов в неделю (3 раза по 2 академических часа).

3. **Режим занятий.** Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБУ ФОК «Победа» с учетом мнения педагога и детей. Продолжительность занятий 3 академических часа, без перерыва.

4. **Начало занятий учебных занятий** в 13.30, окончание учебных занятий в 20.00.

5. **Режим работы организации в период каникул.** В период зимних каникул для детей проводятся спортивно-оздоровительные мероприятия.

V. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Контроль является составной частью подготовки и одной из функций управления образовательным процессом.

Объективная информация о состоянии учащихся в ходе образовательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии учащихся после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в образовательную деятельность. В его программу входят оценки:

- объема и эффективности нагрузок по ОФП и СФП (практические занятия).
- объема полученных данных по теоретической подготовке (собеседование).

Текущий контроль проводится с выставлением оценки «зачет», «не зачет».

Аттестация данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью и аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренером-преподавателем производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Методические указания по организации аттестации

Для оценки уровня освоения программы проводятся аттестация. Аттестация представляет собой сдачу контрольно-переводных нормативов (КПН) по ОФП и СФП и ответы на вопросы по теоретической подготовке. При выполнении КПН в программе обозначены минимальные результаты

при выполнении которых обучающийся переводится на следующий год обучения, при собеседовании по теоретической подготовке обучающиеся должны дать правильных ответов:

1 год обучения – не менее 4;

2 год обучения – не менее 6;

3 год обучения – не менее 8.

VI. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для оценки уровня освоения программы используют комплексы контрольных упражнений (ОФП и СФП), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, собственно силовых, выносливости, координации). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности и СФП по годам обучения.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены:

- тестовыми заданиями по оценке уровня ОФП и СФП в форме контрольно-переводных нормативов;
- тестовыми вопросами, по оценке уровня освоения теоретических знаний.

Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

Примерные показатели двигательной подготовленности (Контрольные нормативы) содержат подбор упражнений по годам обучения, выполнение которых позволяет определить степень усвоения занимающимися учебного материала, уровень физического развития и подготовленности занимающихся по программе «Плавание».

Нормативы общей и специальной физической подготовки для перехода на следующий год обучения

1-й год обучения:

Контрольные упражнения	Норматив	
	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Челночный бег 3*10м; с	10.0- 11,0	10.5- 11,5
Бросок набивного мяча 1кг; м	3.0 – 4,0	2,5- 3,5
Наклон вперед, стоя на возвышении	0	0
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+

СФП		
Плавание всеми способами: а) 25 м с помощью одних ног (кроль на спине, кроль на груди)	б/у в	б/у в
б) 25 м в полной координации (кроль на груди, кроль на спине)	б/у в	б/у в
Проплыть дистанцию 100м	Проплыть всю дистанцию технически правильно без учета времени.	
Участие в соревнованиях (согласно календарного плана)	1-2	

2-й год обучения:

Контрольные упражнения	Норматив	
Общая физическая подготовка	юноши	девушки
Челночный бег 3*10м; с	9,0 - 10,5	10.0 - 11,0
Бросок набивного мяча 1кг; м	3,5 - 4,5	3,0 4,3
Наклон вперед стоя на возвышении	+2	+2
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
СФП		
Плавание всеми способами: а) 50 м с помощью одних ног (кроль на груди, кроль на спине, брасс)	б/у в	б/у в
б) 50 м в полной координации (кроль на груди, кроль на спине, брасс)	б/у в	б/у в
Проплыть дистанцию 200м	Проплыть всю дистанцию технически правильно без учета времени.	
Участие в соревнованиях (согласно календарного плана)	2	

3-й год обучения:

Контрольные упражнения	Норматив	
Общая физическая подготовка	юноши	девушки
Челночный бег 3*10м; с	8,7 -8,9	10.0 - 11,0
Бросок набивного мяча 1кг; м	4,5 - 5,5	4,5-5,5
Наклон вперед стоя на возвышении	+4	+6
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+

СФП		
Плавание всеми способами:		
а) 50 м с помощью одних ног(кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй)	б/у в	б/у в
б) 50 м в полной координации(кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй)	б/у в	б/у в
Проплыть дистанцию 400м	Проплыть всю дистанцию технически правильно без учета времени.	
Участие в соревнованиях (согласно календарного плана)	2-3	

При проведении тестирования **по физической подготовке** (ОФП и СФП) следует обратить внимание на соблюдение требований к проведению КПН и создания условий для выполнения упражнений.

1) **«Челночный бег» 3 по 10 м.** Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека. Техника выполнения испытания. По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела напереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной

линии, пересекает ее касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела, затем преодолевает последний отрезок финишируя. Результат фиксируется до 0,1 секунды.

2) **Бросок набивного мяча весом 1 кг** производится из-за головы (см) двумя руками одновременно. Измерение скоростно-силовых способностей обучающийся выполняет упражнение 2 раза. (Во время упражнения колени остаются выпрямленными). Обучающийся совершает два броска, фиксируется лучший результат.

3) **Наклон из положения стоя.** Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей тренеру определить выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания по команде тренера участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

4) **Выкрут прямых рук вперед-назад.** Исходное положение основная стойка ноги на ширине плеч с гимнастической палкой в руках. Испытуемый выполняет вращение прямых рук, вперед и назад постепенно сужая, хват гимнастической палки. Упражнение прекращается если обучающийся начинает сгибать руки во время вращения вперед или назад. Фиксируется расстояние между кистями рук.

5). **Плавание всеми способами:**

- с помощью одних ног.

Обучающийся выполняет упражнение с плавательной доской в руках, проплывая 25 (50) метров.

- в полной координации.

Обучающийся проплывает 25 (50) метров в полной координации (руки + ноги, + дыхание).

Вопросы по теоретической подготовке:

№	Вопросы	Ответы
1	Что такое комплексное плавание?	Комплекс включает 4 способа плавания: 1. баттерфляй 2. на спине 3. брасс 4. вольный стиль
2	Длина Олимпийского бассейна?	50 метров.
3	Какие физические качества помогает развивать плавание?	Гибкость, силу, быстроту, выносливость, ловкость, скорость.
4	В чём основное различие техники плавания кроля на груди и кроля на спине?	1. положения тела 2. положение тела и работа ног 3. положение тела и работа рук
5	Самая длинная Олимпийская дистанция в бассейне?	1500м вольный стиль.
6	Правила поведения в бассейне?	Нельзя бегать в чаше бассейна, прыгать в воду без разрешения тренера, толкать друг друга, громко кричать и поднимать ложную тревогу.
7	Назовите Олимпийских чемпионов по плаванию.	Назвать 3-5 соотечественников и 2-3 зарубежных Олимпийских чемпиона.
8	Техника выполнения старта с тумбочки?	Длинный свисток-встать на стартовую тумбочку, по команде стартера "на старт" -

		принять стартовое положение, по сигналу стартера – выполнить старт.
9	Плавание Олимпийский вид спорта или нет?	Олимпийский
10	Какие есть разряды и звания по плаванию?	Юношеские: 3,2,1; спортивные разряды: 3,2,1; кмс, мс, мсмк.
11	В каких бассейнах проводятся соревнования по плаванию?	25м , 50м.
12	Какой самый быстрый способ плавания?	Вольный стиль.
13	Где проводятся соревнования по плаванию?	В бассейнах и на открытой воде.

VII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методическое обеспечение программы направленно на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей. Методика подготовки должна соответствовать закономерностям развития и формирования растущего организма.

При обучении широко применяются методы общей педагогики, в частности методы использования слова (словесные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные методы).

Основным методическим направлением в процессе физического развития является строгая регламентация упражнений. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

Методы строго регламентированного упражнения обладают большими педагогическими возможностями. Они позволяют:

- 1) осуществлять двигательную деятельность занимающихся по твердо предписанной программе (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.);
- 2) строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости психофизического состояния занимающихся и решаемых задач;
- 3) точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки;
- 4) избирательно воспитывать физические качества;

5) использовать физические упражнения в занятиях с любым возрастным контингентом;

6) эффективно осваивать технику физических упражнений и т.д.

В практике физического воспитания все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две подгруппы:

1) методы обучения двигательным действиям;

2) методы воспитания физических качеств.

К методам обучения двигательным действиям относятся:

1) целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения);

2) расчлененно-конструктивный;

3) сопряженного воздействия.

К методам воспитания физических качеств относятся:

1) Метод стандартного упражнения;

2) Метод переменного упражнения;

3) Круговой метод.

Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
теория	Учебное групповое	Словесные (лекция, беседа) Видео просмотр	Видеоматериал, литература	Проектор или ноутбук, кинозал	собеседование
ОФП	Учебное групповое	Практическое, наглядные	Личный показ	Спортивный зал, спортивный инвентарь	Тестирование КПН
СФП	Учебное групповое	Практическое, наглядные	Видеоматериал, личный показ	Ноутбук, спортивный зал, оборудование, инвентарь	Тестирование КПН

техника	Учебное групповое	Практическое, наглядные, словесные	Видеоматериал, показ	Ноутбук, спортивный зал, оборудование, инвентарь, фотографии	зачет
тактика	Учебное групповое	Практическое, наглядные, словесные	Видеоматериал	Ноутбук, спортивный зал	-

VIII. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации данной программы необходимы материально-техническое обеспечение.

Занятия в общеразвивающих группах по плаванию проводятся в большом бассейне 25м. и малом бассейне, а также в спортивном зале. Для проведения занятий по плаванию имеется **следующее оборудование и инвентарь.**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Доска для плавания	штук	30
2	Ласты	пар	37
3	Ласты для бассейна (укороченные)	пар	30
4	Дорожка разделительная для бассейна 25м	штук	5
5	Ручной неэлектрический водный пылесос	штук	1
6	Секундомер для бассейна тренировочный	штук	1
7	Стартовая тумба «Чемпион»	штук	6
8	Ручка стартовой тумбы с креплением	штук	6
9	Секундомер электронный	штук	6
10	Секундомер электронный ПТК спорт 4-х стрелочный	штук	1
11	Экспандер плечевой 5 резинок	штук	15
12	Скамья	штук	10
13	Лопатки для плавания	пар	10
14	«Колобашки»	штук	10
15	Трубка для плавания	штук	10
16	Полулопатки	пар	5
17	Нарукавники	пар	6
18	Шапочки для плавания	штук	10
19	Свисток	штук	6

Используется кинозал для проведения теоретических занятий (видеоматериал на электронных носителях, книги, фотографии, ноутбук) и спортивные залы, бассейн для проведения практических занятий с перечнем оборудования: мячи волейбольные, мини-футбольные, фитбольные,

медицинбол ворота гандбольные, флорбольные, борцовский ковер, фишки, эспандеры, жгуты, палочки эстафетные, кубики, координационная лестница, набивные мячи, рулетка,. Занятия также могут проводиться на улице.

IX. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список нормативно-правовых источников

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (действующая редакция).
2. Приказ министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 (ред.2020 года) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".
4. Методическое письмо о структуре дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы (к экспертизе в НМЭС ГБОУ ДПО НИРО).
5. Устав и нормативно-локальные акты МБУ ФОК «Победа».

Список литературы используемый педагогом

1. Авдиенко В.Б., Солопов И.Н.: Искусство тренировки пловца. Книга тренера/ Авдиенко В.Б., Солопов И.Н. Издательство: "ИТРК",М.2019.- 320 с.
2. Брайан Маккензи: Сила. Скорость. Выносливость /Белошеева О.Г., Издательство Попури , 2018. – 413 с.
3. Брукс Майкл: Подготовка юных пловцов/ под ред. Игоря Марченко, М., 2018. -242 с.

4. Булгакова Н.Ж. и др.: Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования/ Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 344 с.

5. Катерина Спилио. Анатомия фитнеса. Большая иллюстрированная энциклопедия по здоровой жизни в красивом теле. Издательство "Эксмо", 2022. — 168 с.

6. Майкл Фелпс., пер.Марченко И.Ю. Майкл Фелпс под поверхностью. Издательство «Swimbook», М., 2016.- 256 с.

7. Якимов А.М., Ревзон А.С. Инновационная тренировка выносливости в циклических видах спорта/ А.М.Якимов, А.С. Ревзон, М. Издательство "Sport", 2018.- 110 с.

Литература для учащихся:

1. Андрюшкин В. 25 упражнений на суше для пловцов. Издательство М., 2020. — 57 с.

2. Лихобабин Алексей: Как легко дышать в плавании/Лихобабин А. Издательство «Ridero», 2022.- 80 с.

3. Могилевская С.А.: Восемь Голубых дорожек/ Могилевская С.А., Издательство «Энас-книга», 2022.- 192 с.

Список литературы для родителей:

1. Мельник Е.В., Сивицкий В.Г., Боровская Н.И.: 99 вопросов спортивному психологу/Е.В. Мельник, В.Г. Сивицкий, Н.И. Боровская, М.Издательство "Sport", 2020.-192 с.

Интернет-ресурсы:

<http://www.sports.ru>

www.minsport.gov.ru

<https://www.sports.ru/swimming/>

<https://swim-nn.ru/>

<https://www.litres.ru/s-u-mahov/plavanie/chitat-onlayn/>

Х. ПРИЛОЖЕНИЯ

Игры на воде, рекомендуемые для занятий по общефизической подготовке и специальной физической подготовке

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды

«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.

«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 Дает 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.

«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.

«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.

«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».

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

«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.

«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.

«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.

«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.

Игры с всплыванием и лежанием на воде

«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.

«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.

«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.

«Пятнашки с поплавком»

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

Игры с выдохами в воду

«У кого больше пузырей?»

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

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

«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 парт-неры 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.

«Фонтанчики»

Вариант 1. Участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (короткой - «Вдох» или продолжительной «Вы-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.

Игры со скольжением и плаванием

«Кто дальше проскользит?»

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

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.

«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 на спине. Игра проводится только с детьми младших возрастов.

«Торпеды»

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

Методические указания. Скольжение выполняется только в сторону мелководья. «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 на спину, вытянув ноги в центр круга, и выполняют движения ногами кролем, держась за руки первых номеров. Через 15-30 с играющие меняются местами.

Игры с прыжками в воду

«Не отставай!»

Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они прыгивают 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.

«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.

«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.

«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.

«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.