

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
«ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС В Р.П. ВЫЕЗДНОЕ
АРЗАМАССКОГО РАЙОНА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»

УТВЕРЖДЕНА
на заседании тренерского совета
Протокол « № 17 »
от « 12 » августа 2016 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУ НО «ФОК в р.п.Выездное
Арзамасского района НО»
_____ А.А. Кригин
« 12 » августа 2016г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ПЛАВАНИЕ»

Срок реализации программы: 1 год

Разработали:
Заместитель директора по СР Кривоногов В.А.
Тренер-преподаватель Рассохина В.А.
Тренер-преподаватель Рассохин И.В.

р.п. Выездное.

2016г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Организационно-методическое обеспечение	6
3. Учебный план	7
4. Календарный учебный план-график	8
5. Рабочая программа	9
6. Оценочные материалы	19
7. Методические материалы	25
Литература	56

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Плавание — относительно молодой вид спорта, впервые появившийся в программе крупнейших соревнований — Олимпийских игр — лишь в 1896 г.

Однако история человечества всегда была тесно связана с умением плавать. Этот навык, необходимый нашим предкам для освоения новых территорий или в борьбе за выживание, развивался по мере роста цивилизации. Пока люди не научились строить лодки и корабли, единственная возможность перебраться через водное препятствие заключалась в том, чтобы преодолеть его вплавь.

Известно, что в Древней Греции о необразованных людях говорили: «Он не умеет ни читать, ни плавать». Первые письменные упоминания о плавании появляются с 2000 г. до н. э. Описания плывущих можно встретить в «Илиаде», «Одиссее».

В 1844 г. в Лондоне произошло интересное событие: соревнования по плаванию, в которых принимали участие и североамериканские индейцы. В то время как англичане плавали брассом, аборигены использовали стиль, более похожий на современный кроль, который был известен многим поколениям коренных жителей Америки и тихоокеанских островов, но был в новинку британцам. Индейцы с легкостью победили хозяев соревнований. Однако, несмотря на это, новый способ плавания был наречен истинными британскими джентльменами «варварским» и «не исконно европейским», так как создавал много брызг, вследствие чего голова оказывалась мокрой. А джентльменам предписывалось всегда держать ее над водой.

Первая Олимпиада современности прошла в 1896 г. в Афинах — на исторической родине олимпийских состязаний.

В соревнованиях по плаванию разрешили участвовать только мужчинам, соревновавшимся в таких дисциплинах, как 100,500,1200 м вольным стилем. Был также проведен специальный заплыв на 100 м среди матросов, которые стартовали с борта гребной лодки. Первым в истории олимпийским чемпионом по плаванию стал венгр Альфред Хайош, завоевавший сразу две золотые медали.

В 1912 г. в олимпийских соревнованиях по плаванию впервые приняли участие женщины — это произошло в Стокгольме. Там же, на играх в Швеции, американский пловец Дюк Каханамоку (родом с Гавайских островов) удивил всех шестиударным кролем: когда на один цикл движений (два гребка руками) приходится шесть ударов ногами. Это расценивается как первое плавание классическим кролем — значимое событие в истории плавания. Можно заметить, что с развитием техники улучшались и результаты: очередное подтверждение того, что техника в плавании — превыше всего.

В 1922 г. американец Джонни Вейсмюллер стал первым человеком, проплывшим 100 м быстрее одной минуты. Джонни положил начало золотой эре

плавания, установив свыше 50 мировых рекордов, завоевав 5 олимпийских медалей, выиграв 36 национальных чемпионатов и не проиграв ни одного заплыва на протяжении своей блистательной десятилетней карьеры. Его рекорд на дистанции 100 м вольным стилем продержался 17 лет.

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

Цели программы:

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

Основные задачи подготовки:

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

Возраст детей участвующих в реализации данной образовательной программы: от 7 до 16 лет, независимо от уровня подготовленности и физических качеств.

Сроки реализации образовательной программы и предъявляемые требования:

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний. В основу комплектования спортивно-

оздоровительных групп входит обязательное условие-допуск врача-педиатра на занятия плаванием.

Учащиеся групп СОГ сдавшие экзамены для своего возраста переводятся в группы НП по решению педагогического совета.

Программа рассчитана на 1 год обучения в количестве 276 часов и включает общефизическую, специально физическую и теоретическую подготовку. Учебный материал распределён с учётом специфики вида спорта и возрастных особенностей занимающихся.

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

- По количеству детей, участвующих в занятии целесообразно применять групповую форму работы

- По особенностям коммуникативного взаимодействия тренера-преподавателя и детей основными формами учебно-тренировочной работы в школе являются: групповые занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, CD дисков, просмотра записи соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

- По дидактической цели - практическое занятие по данной программе состоит из двух частей, и включает в себя занятие в «зале сухого плавания», и затем занятие непосредственно в воде, причем в такой комбинированной форме большее количество времени занимает вторая часть.

Для реализации программы необходимо следующее **материально-техническое обеспечение:**

- плавательная ванна
- зал общефизической подготовки
- тренажёрный зал
- доска для плавания - 30 шт.
- колобашки - 30 шт.
- ласты - 10 шт.
- лопатки для плавания - 30 шт.
- мячи игровые - 10 шт.
- секундомеры - 6 шт.
- рупор (мегафон) - 1 шт.
- спасатель (палка) - 3 шт.
- пояс плавательный - 30 шт.
- медицинские весы - 1 шт.
- скакалки - 10 шт.
- гантели (от 1кг до 5 кг) -20 шт.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Организация занятий.

ФОК организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. В каникулярное время ФОК работает в обычном режиме, а в период летних каникул может открыть в установленном порядке спортивно-оздоровительный лагерь с дневным пребыванием.

Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 недель.

Условия приёма.

Спортивно-оздоровительная группа (СОГ). К занятиям в спортивно-оздоровительной группе допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Срок реализации.

Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий. В группах СОГ осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания.

Режим занятий.

Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах СОГ - от 7 лет.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях (30 чел.).

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Для групп начальной подготовки (СОГ) продолжительность академического часа может быть сокращена и составлять 30-40 мин. В спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки первого года обучения продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х часов.

Табл.1 Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
СОГ	Все	6	15	6	Выполнение нормативов по ОФП и СФП

3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Тренировку оздоровительной направленности можно условно разбить на три ступени (ориентируясь главным образом на степени владения навыком плавания и уровень физической подготовленности). Продолжительность цикла занятий на первых двух ступенях составляет от 4 до 8 недель для занимающихся в возрасте 12-16 лет, от 8 до 12 недель в возрасте 9-11 лет. Для младших детей сроки могут быть увеличены. Занятия желательно проводить на суше и в воде.

Табл. 3 Учебный план для спортивно-оздоровительных групп.

№	Разделы подготовки	Годы обучения
		Все
1	Количество учебных недель	46
2	Количество часов в неделю	6
3	Количество занятий в неделю	3
4	в т.ч. на суше	1
5	Физическая подготовка:	260
	ОФП	135
	СФП	125
6	Теоретическая подготовка	6
7	Соревнования и контрольные испытания	6
8	Медицинское обследование	4
9	Всего часов	276

4.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК.

Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди и на спине. В течение учебного года на место выбывших учащихся(по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички. Если условия занятий позволяют, то дети, успешно освоившие программу спортивно-оздоровительного этапа, переводятся в следующую («продвинутую») группу начального обучения 1 -го года, а на их место набираются новички. Таким образом, на протяжении учебного года группы, проходящие программу первого года начального обучения, могут обновлять свой состав 2-3 раза.

Табл. 4 Примерный годовой план-график распределения учебных часов для группы СОГ (час).

Содержание		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Физическая подготовка	260	20	22	24	24	20	24	24	24	24	18	24	12
ОФП	135	13	12	12	12	11	12	12	12	12	9	12	6
СФП и СТП	125	7	10	12	12	9	12	12	12	12	9	12	6
Соревнования и контрольные испытания	6	2				2					2		
Теоретическая подготовка	6	2				2					2		
Медицинское обследование	4		2								2		
Всего часов	276	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	12

5.РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.

Пояснительная записка.

Данная программа направлена на формирование навыков здорового образа жизни, приобретение начальных навыков плавания, развитие морально-волевых качеств.

Цель программы - формирование здорового образа жизни, привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, а также создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных задач:

Образовательные задачи:

- Совершенствование техники плавания способами кроль на груди и на спине;
- Изучение техники плавания способом дельфин и брасс;
- Изучение техники стартов и поворотов;
- Обучение широкому кругу двигательных навыков;
- Приобретение разносторонней физической подготовленности.

Воспитывающие задачи:

- Воспитание морально-этических, волевых качеств, становление характера
- Формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми
- Профилактика вредных привычек и правонарушений

Развивающие задачи:

- Формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни.

Оздоровительные задачи:

- Улучшение состояния здоровья и закаливание;
- Способствовать снижению заболеваемости детей;
- Устранение недостатков физического развития

Возраст занимающихся в группах 7-16 лет. Группа разнополая, ребята не имеют юношеские разряды. Состав группы постоянный. Уровень физической и технической подготовленности одинаковый. Количество детей в одной группе до 30 человек. Количество учебных часов в неделю - 6. Учебные занятия проходят 3 раза в неделю по 2 академических часа в большом и малом плавательных бассейнах. Продолжительность академического часа составляет 45 мин. Теоретическая подготовка проводится в сухом зале в течение всего года. Количество учебных часов в год составляет 276 ч.

№	Разделы подготовки	Годы обучения
		Все
1	Количество учебных недель	46
2	Количество часов в неделю	6
3	Количество занятий в неделю	3
4	в т.ч. на суше	1
5	Физическая подготовка:	260
	ОФП	135
	СФП	125
6	Теоретическая подготовка	6
7	Соревнования и контрольные испытания	6
8	Медицинское обследование	4
9	Всего часов	276

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях.

Ведущими методами тренировки являются дистанционный равномерный и переменный, игровой, соревновательный. Для лучшего усвоения материала на одном занятии идет изучение одного вида способа плавания. Проведение игр связаны в основном с нырянием и прыжками в воду.

Среди средств подготовки широко используются подводные, подготовительные и специальные физические упражнения, в том числе игры и развлечения в воде, прыжки в воду.

Содержание программы.

Общая физическая подготовка 135 часов. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. Подвижные игры, эстафеты с элементами специальных упражнений на воде. Кроссовая подготовка до 30 мин. в чередовании с ходьбой.

Специальная физическая и специальная техническая подготовка 125 часов. Плавание всеми способами (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй). Плавание в ластах, с маленькими лопатками. Повороты «маятник» и «сальто», открытый и закрытый повороты. Плавание до 200м одним способом, в полной координации и на ногах; дельфином не более 25м. Прыжки в воду. Игры на воде.

Кроль на груди. Плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», с дыханием на 2 и 3 гребок.

Кроль на спине. Плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки; плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», «с подменой».

Баттерфляй. Плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра;

плавание с помощью движений ногами баттерфляем в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами баттерфляем и одновременных гребков руками; плавание двухударным баттерфляем с отдельным согласованием движений ногами и руками; плавание со слитным согласованием движений рук и ног.

Брасс. Плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с различным согласованием дыхания; плавание брассом на спине с отдельным и слитным согласованием движений руками и ногами.

Соревнования и контрольные испытания 6 часов. Отводим 2 часа на тестирование физической подготовленности: тест на гибкость, прыжок в длину с места, отжимание. Тестирование технической подготовленности: скольжение на груди/спине; 25м кролем на груди и спине, 100м вольным стилем без учета времени. Высокий, средний, низкий уровни подготовленности. Участие во внутренних соревнованиях и соревнованиях внутри группы.

Теоретическая подготовка 6 часов. Развитие спортивного плавания в Нижегородской области. Лучшие спортсмены области. Правила поведения в бассейне и сухом зале. Правила, организация и проведение соревнований. Гигиена физических упражнений. Влияние физических упражнений на организм человека. Техника безопасности на открытых водоемах. Техника и терминология плавания.

Тактическая подготовка пловца определяется уровнем знаний, умений и способностей спортсмена, обеспечивающих рациональное использование его физического, технического и психического потенциала для достижения цели, поставленной в соревновании. Сильнейшие пловцы преодолевают дистанцию с относительно быстрым началом (на 2-3% выше среднестанционной скорости) и бурным финишем (на 1,5-2,5% выше среднестанционной скорости).

Медицинское обследование 4 часа. Врачебный контроль врачом спортивной школы (рост, вес, окружность грудной клетки, спирометрия, динамометрия.) Врачебно-контрольная карта учащегося. Поверхностный осмотр перед соревнованиями.

Планируемые результаты по окончании этапа подготовки в спортивно-оздоровительной группе:

- Излагать факты истории развития плавания, характеризовать его роль и значение в жизни человека;
- Использовать плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития и развития основных физических качеств;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Соблюдать требования техники безопасности на занятиях в бассейне и сухом зале;
- Выполнять технику спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Планируемые результаты по окончании раздела **ОФП**.

Выпускник научится:

- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития и развития основных физических качеств;
- Соблюдать требования техники безопасности на занятиях в сухом зале;
- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать физическую культуру как средство укрепления своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- Выполнять упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Планируемые результаты по окончанию раздела **СФП и СТП.**

Выпускник научится:

- Соблюдать требования техники безопасности на занятиях в бассейне;
- Выполнять технику спортивных способов плавания, стартов и поворотов;
- Выполнять упражнения начальной спортивной тренировки;
- Пользоваться плавательным спортивным инвентарем;
- Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.

Планируемые результаты по окончанию раздела **Соревнования и контрольные испытания.**

Выпускник научится:

- Взаимодействовать со сверстниками в условиях соревновательной деятельности;
- Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность;
- Демонстрировать развитие физических качеств при выполнении контрольных упражнений;
- Демонстрировать технику изученных способов плавания в соревновательной деятельности.

Планируемые результаты по окончанию раздела **Теоретическая подготовка.**

Выпускник научится:

- Описывать технику плавания способами «кроль на груди», «кроль на спине».
- Излагать факты истории развития плавания, характеризовать его роль и значение в жизни человека;
- Соблюдать гигиенические требования к занятиям плаванием;
- Соблюдать правила поведения в бассейне;
- Называть и выполнять основные правила соревнований.

Личностные результаты освоения этапа начальной подготовки первого года обучения:

- Формирование чувства гордости за свою Родину, край, город;
- Развитие мотивов спортивной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- Развитие самостоятельной и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-

нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

Познавательные:

- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать спортивные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха спортивной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха.
 - осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
 - осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
 - произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать спортивные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха спортивной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха.
 - осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
 - осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
 - произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

Регулятивные:

- Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
 - принимать и сохранять учебную задачу;
 - учитывать выделенные тренером ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с тренером;
 - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
 - учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
 - осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
 - адекватно воспринимать предложения и оценку тренера, товарищей, родителей и других людей;
 - различать способ и результат действия.

Коммуникативные:

- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.
- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром.
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

Предметные результаты:

- Формирование первоначальных представлений о значении плавания для укрепления здоровья человека, о его позитивном влиянии на человека, о плавании как факторе успешной учебы и социализации;
- Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических качеств;
- Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований;
- Выполнение техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов; применение их в игровой и соревновательной деятельности;

№	Срок проведения	Какие знания, умения, навыки контролируются	Форма подведения итогов
Промежуточная аттестация (входной контроль)			
1	сентябрь	Контрольные нормативы по ОФП: прыжок в длину с/м, отжимание, наклон вперед.	тестирование
Промежуточная аттестация (по концу изучения большого раздела)			
1	январь	Умение проплыть 100м кролем на груди и спине с помощью одних ног	тестирование
2	март	Умение применить технику плавания кролем на груди и спине в соревновательной деятельности;	соревнования

Промежуточный (итоговый) контроль			
1	апрель	Контрольные нормативы по ОФП: прыжок в длину с/м, отжимание, наклон вперед. Контрольные нормативы по СТП: скольжение на груди и спине, 25м кролем на груди и спине в полной координации, 100м без учета времени	тестирование
2	май	Улучшение показателей спортивной подготовки. (мониторинг)	соревнования

Этапы педагогического контроля

Для СОГ контрольно-переводные нормативы носят контролирующий характер и в тоже время являются важнейшим критерием для перевода на следующий этап подготовки (имеется возможность по итогам тестов перевестись в учебную группу). Основными критериями оценки занимающихся являются - регулярность посещения занятий; выполнение контрольных нормативов по ОФП в начале (сентябрь) и конце года (апрель), по СТП в конце года (апрель); освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями; освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. Контрольными упражнениями по ОФП и СТП являются - тест на гибкость, прыжки в длину с места, отжимания, 25м техника плавания кролем на груди и на спине, брассом и дельфином, 100м кроль на груди без учета времени, скольжение на груди и спине.

Учебно-методическое обеспечение.

Видео-уроки: Техника плавания с Постовым А.И дельфин, брасс, спина, кроль на груди.

Видео: фильм «Плавание - первые уроки» из 7 частей.

Электронные образовательные ресурсы по плаванию: http://swimm-prog.com/index.php?option=com_content&view=category&id=31&Itemid=76;
http://swim7.narod.ru/tehnika_plavaniya.html; http://spoit.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_vvedenie.html;

Воспитательная работа.

Цель воспитательной работы: всестороннее и гармоничное развитие личности, формирование чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Задачи:

- Воспитание патриотов своего Отечества,
- Создавать условия для интеллектуального, нравственного, коммуникативного, эстетического и физического самовыражения личности;

- Поддерживать творческое устремление и действие каждого учащегося;
- Привитие интереса к здоровому образу жизни, соблюдению гигиенических правил;
- Формирование навыков культурного поведения в общественных местах.

сентябрь		
<i>направления</i>	<i>мероприятия</i>	<i>Цели, задачи</i>
патриотическое	Беседа «Развитие спортивного плавания в Нижегородской области»	Воспитание чувства гордости за свою область, город
Формирование здорового образа жизни	Беседа «Техника безопасности на воде»	Формировать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья
правовое	Беседа «Правила поведения в бассейне»	Формирование безопасной среды в бассейне

октябрь		
Формирование здорового образа жизни	Составление режима дня	Формирование культуры ЗОЖ
Правовое	Проведение профилактических бесед, разбор конфликтных ситуаций	Формирование представлений об основных правах и обязанностях, об уважении к правам человека и свободе личности

ноябрь		
Формирование здорового образа жизни	Беседа «Значение разминки для тренировочного занятия»	Понимать значение разминки для безопасного занятия спортом
Культурно-досуговое	Поздравления с Днем рождения (осенние месяцы)	Формирование условий для проявления и развития индивидуальных творческих способностей
правовое	Индивидуальные беседы с трудными детьми	Воспитывать умение управлять эмоциями и взаимодействовать со сверстниками в условиях совместной деятельности.

декабрь		
Формирование здорового образа жизни	Беседа «Гигиена физических упражнений»	Выполнение правил личной гигиены
Духовно-нравственное	Индивидуальная беседа с учащимися об отношениях со взрослыми. Поведение в	уважительное отношение к родителям, старшим, доброжелательное отношение к

	бассейне.	сверстникам и младшим
--	-----------	-----------------------

Январь		
Формирование здорового образа жизни	Беседа «Профилактика простудных заболеваний»	Информировать о способах укрепления здоровья, о профилактике простудных заболеваний
правовое	Индивидуальные беседы с трудными детьми	Воспитывать умение управлять эмоциями и взаимодействовать со сверстниками в условиях совместной деятельности

февраль		
патриотическое	Первенство ДЮСШ, посвященное «Дню защитника Отечества»	Воспитание чувства патриотизма
Формирование здорового образа жизни	Медицинский осмотр	изучение состояния физического здоровья обучающихся
Культурно-досуговое	Поздравления с Днем рождения (зимние месяцы)	Создать в детском коллективе одинаковые условия для общения всех обучающихся.

март		
Формирование здорового образа жизни	Беседа о профилактике простудных заболеваний при занятиях плаванием	Информировать о способах укрепления здоровья
Культурно-досуговое	Поздравление девочек с праздником.	Формировать у обучающихся культуру общения в системе «взрослый- ребенок».

апрель		
Формирование здорового образа жизни	Поход на городской стадион	Развитие навыков эмоциональной разгрузки
правовое	Правила поведения в общественных местах	Формирование у обучающихся правовой культуры

май		
Формирование здорового образа	Беседа «Как я выполняю свой режим дня?»	Знакомить обучающихся с опытом и

жизни		традициями по сохранению физического и психического здоровья.
Культурно-досуговое	Праздник добрых пожеланий (подведение итогов за год, награждение). Поздравление именинников (весенние месяцы)	Формирование условий для проявления и развития индивидуальных способностей Приобщение к традициям своего спортивного коллектива.

ИЮНЬ		
Формирование здорового образа жизни	Беседа «Влияние физических упражнений на организм человека». Техника безопасности при плавании на открытой воде	Формирование культуры ЗОЖ
Духовно-нравственное	Беседа «Уроки нравственности».	Формирование у обучающихся умения отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.
правовое	Правила поведения на спортплощадках и стадионах	Формирование у обучающихся правовой культуры

ИЮЛЬ		
Формирование здорового образа жизни	Поход на городской стадион	Формировать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья
семейное	Консультации для родителей по интересующим их вопросам	Обучение родителей умению быть родителем, владеть приемами воспитания и взаимодействия с детьми.

6.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

В комплекс тестов для оценки **общей физической** подготовленности входят:

- Бег на 30 м; на дорожке стадиона или манежа, в спортивной обуви без шипов, с высокого старта. В каждом забеге участвуют не менее двух человек.

- Прыжок в длину с места; толчком двух ног (стопы параллельны, носки на одной линии), со взмахом руками. Приземление должно быть выполнено на две ноги. Расстояние измеряется по ближайшей к стартовой линии отметке. Выполняются три попытки, записывается лучший результат.

- Подтягивание на перекладине из виса хватом сверху. В исходном положении (и.п.) руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается, когда подбородок поднимается выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Дополнительные движения ногами, туловищем и перехваты руками запрещены.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа («отжимание»). И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтях, туловище и ноги составляют прямую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. Движения в тазобедренных суставах запрещены.

- Бег 600-1000 м, проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу.

- Челночный бег 3 x 10 м. И.п. - стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия.

- Бросок набивного мяча.

Специальная физическая подготовленность на суше

- Подвижность в плечевых суставах («выкрут»).

- Подвижность позвоночного столба (наклон вперед).

- Подвижность в голеностопном суставе.

- Сила тяги на суше при имитации гребка руками дельфином.

Техническая (плавательная) подготовленность

- Обтекаемость (длина скольжения).

- Оценка плавучести (уровень воды при равновесии в воде в вертикальном положении с вытянутыми вверх руками на полном вдохе).

- Интегральная экспертная оценка включает в себя оценку чувства воды при проплывании дистанций, особенности телосложения, оценку тренером мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года и др.

- Техника плавания всеми способами: с помощью одних ног; с помощью одних рук; в полной координации.

- Оценка темпа и шага на соревновательной скорости.

- Выполнение тестов 3-6 x 50 м с увеличивающейся скоростью и регистрацией количества гребков и частоты пульса.

Табл. 2 Нормативы для спортивно-оздоровительных групп

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Челночный бег 3×10 м; с	9,5	10
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед с возвышения	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Кистевая динамометрия	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
Техническая подготовка		
Длина скольжения	6 м	6 м
Техника плавания всеми способами:		
а) с помощью одних ног	+	+
б) в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	+	+
Проплывание дистанции 100 м избранным способом	+	+

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Теоретическая подготовка

Пример работы с тестовыми заданиями.

Вопрос: Какой из способов плавания не является спортивным?

Предлагаемые варианты ответов:

- 1) баттерфляй;
- 2) брасс;
- 3) на боку;
- 4) на спине.

Согласно инструкции к выполнению заданий, предлагается выбрать один ответ из 4 предложенных.

Поэтому выбираем ответ «3) на боку», делая соответствующую отметку в зависимости от формы выполнения задания (на компьютере, письменно).

Варианты работы:

- отметить галочкой или другим знаком в пустом поле напротив «3) на боку», - выделить данный ответ;

- удалить (вычеркнуть) остальные.

Тестовые задания

1. Плавание как физическое действие – это
 - 1) способность держаться на воде и передвигаться в заданном направлении
 - 2) плавучесть
 - 3) вид спорта
 - 4) способность держаться на воде

2. Спортивное, оздоровительное, прикладное, игровое, синхронное плавание – это

- 1) способы плавания
- 2) принципы плавания
- 3) виды плавания
- 4) методы плавания

3. Чем характеризуется спортивное плавание?

- 1) красивой техникой
- 2) временем преодоления дистанции определенным способом
- 3) игрой в воде
- 4) правильным дыханием

4. Какова длина стандартных ванн спортивного бассейна?

- 1) 25м
- 2) 50м
- 3) 25м и 50м
- 4) 100м

5. Какой способ плавания не является спортивным?

- 1) плавание на боку
- 2) кроль на спине
- 3) кроль на груди
- 4) брасс

6. Что подразумевает прикладное плавание?

- 1) использование двигательного умения или навыка в жизнедеятельности
- 2) совершенствование в спорте
- 3) прикладывание усилий
- 4) занятия спортом

7. Что означает способ вольный стиль?

- 1) преодоление дистанции кролем на груди
- 2) преодоление дистанции одним любым способом
- 3) преодоление дистанции любым способом, включая их смену неограниченное число раз по ходу дистанции
- 4) преодоление дистанции любым способом, способ можно поменять один раз

8. Какой способ плавания является самым быстрым?

- 1) вольный стиль
- 2) кроль на груди
- 3) кроль на спине
- 4) баттерфляй

9. Почему при плавании вольным стилем спортсмены используют в большинстве своем кроль на груди?

- 1) потому что это самый удобный способ плавания
- 2) потому что это самый быстрый способ плавания
- 3) потому что по правилам соревнований надо плыть именно им

- 4) потому что по правилам нельзя переворачиваться на спину
10. Поставьте способы спортивного плавания в зависимости от скорости способа, начиная с самого быстрого.
- 1) баттерфляй, кроль на груди, брасс, кроль на спине
 - 2) кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй
 - 3) кроль на груди, брасс, кроль на спине, баттерфляй
 - 4) кроль на груди, баттерфляй, кроль на спине, брасс
11. Способ дельфин – это разновидность способа....
- 1) баттерфляй
 - 2) брасс
 - 3) кроля
 - 4) вольного стиля
12. От какого способа произошел способ баттерфляй?
- 1) вольный стиль
 - 2) брасс
 - 3) кроль на груди
 - 4) кроль на спине
13. Какая дистанция в спортивном плавании считается самой длинной, исключая соревнования на открытой воде?
- 1) 100м
 - 2) 1000м
 - 3) 1500м
 - 4) 3000м
14. Каким способом плавают самые длинные дистанции в спортивном плавании?
- 1) кролем на груди
 - 2) кролем на спине
 - 3) брассом
 - 4) баттерфляем
15. Какой способ спортивного плавания считается самым медленным?
- 1) кроль на спине
 - 2) брасс
 - 3) баттерфляй
 - 4) кроль на груди
16. Какой способ плавания наиболее сложен в обучении?
- 1) кроль на груди
 - 2) кроль на спине
 - 3) брасс
 - 4) баттерфляй
17. Какая дистанция считается самой короткой в спортивном плавании?
- 1) 25м

- 2) 50м
- 3) 100м
- 4) 200м

18. Сколько пловцов принимает участие в эстафете спортивного плавания?

- 1) 2
- 2) 4
- 3) 5
- 4) 6

19. Что означает комбинированная эстафета?

- 1) каждый пловец команды поочередно плавает одним из четырех способов в определенной последовательности
- 2) каждый пловец команды поочередно плавает одним из четырех способов в любой последовательности
- 3) каждый пловец команды плавает одним из своих любимых способов
- 4) все плывут одним способом

20. С какого способа начинается комбинированная эстафета?

- 1) кроль на спине
- 2) кроль на груди
- 3) брасс
- 4) баттерфляй

21. Каким способом заканчивается комбинированная эстафета?

- 1) брассом
- 2) баттерфляем
- 3) кролем на груди
- 4) кролем на спине

22. В какой последовательности чередуются способы плавания в комбинированной эстафете?

- 1) в любой
- 2) кроль на спине, брасс, баттерфляй, кроль на груди
- 3) кроль на спине, баттерфляй, брасс, кроль на груди
- 4) баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди

23. Поясните зависимость состава команды в эстафетном плавании по половому признаку?

- 1) в комбинированных эстафетах участвуют только мужчины
- 2) в комбинированных эстафетах участвуют только женщины
- 3) комбинированная эстафета – смешанный вид программ, где в одной эстафете плывут и мужчины, и женщины
- 4) комбинированные эстафеты проводятся отдельно – мужская комбинированная эстафета, женская комбинированная эстафета

24. Что означает комплексное плавание?

- 1) преодоление равных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности

- 2) преодоление неравных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности
- 3) преодоление равных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в любой последовательности (по усмотрению спортсмена)
- 4) комплекс упражнений в бассейне

25. На сколько отрезков делится дистанция в комплексном плавании?

- 1) на 2
- 2) на 3
- 3) на 6
- 4) на 4

26. С какого способа начинается комплексное плавание?

- 1) кроль на груди
- 2) кроль на спине
- 3) брасс
- 4) баттерфляй

27. Каким способом заканчивается комплексное плавание?

- 1) кроль на груди
- 2) кроль на спине
- 3) брасс
- 4) баттерфляй

28. В какой последовательности чередуются способы при комплексном плавании?

- 1) кроль на спине, брасс, баттерфляй, кроль на груди
- 2) баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди
- 3) кроль на груди, брасс, баттерфляй, кроль на спине
- 4) баттерфляй, кроль на груди, брасс, кроль на спине

При выполнении тестового контроля с учетом времени, считаются набранные баллы, независимо от того, на сколько вопросов успел ответить тестируемый.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность

обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);

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

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры (волейбол, футбол, баскетбол); легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания); ходьба на лыжах; бег на коньках; гребля; езда на велосипеде.

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.

На первых этапах обучения, когда новичок не может еще проплыть определенные отрезки и дистанции в воде и таким образом совершенствовать выносливость, необходимо использовать другие виды физических упражнений (ходьбу, бег, спортивные и подвижные игры и т.д.), а также широко применять повторный и интервальный методы выполнения гимнастических упражнений (серии).

Для развития быстроты следует включать в занятия спортивные и подвижные игры; выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12 с) - прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге; специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде (на первых этапах обучения - упражнений с движениями ногами, держась руками за бортик).

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. Они также предварительно знакомятся с необходимостью преодолевать сопротивление воды при выполнении гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или бинтами. 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, например для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения (принять положение «скольжения», стоя у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног).

Совершенствование физических качеств пловца на этапах начальной подготовки путем применения общеразвивающих и специальных физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью средств плавания. Именно поэтому в подготовительную часть каждого занятия по плаванию обязательно включается комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше, содержание которого определяется задачами данного урока. Выполнение такого комплекса подготавливает новичка к успешному освоению учебного материала в непривычных условиях водной среды. В период

обучения плаванию упражнения комплекса необходимо выполнять ежедневно, во время утренней зарядки.

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 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 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 па 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 па 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 па грудь - «звездочка» в положении на груди.

Выдохи в воду

Задачи:

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

Упражнения

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.

2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду - выдох.
4. То же, опустив лицо в воду.
5. То же, погрузившись в воду с головой.
6. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.
7. Упражнение в парах - «насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.
8. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).
9. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.
10. То же, поворачивая голову для вдоха направо.
11. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.
12. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

Скольжения

Задачи:

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

Упражнения

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.
2. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
3. То же, поменяв положение рук.
4. То же, руки вдоль туловища.
5. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.
6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.
7. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.
8. То же, поменяв положение рук.
9. То же, руки вытянуты вперед.
10. Скольжение с круговыми вращениями тела - «винт».
11. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед.
12. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.
13. То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в правую сторону
14. Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.
15. То же на левом боку.

Учебные прыжки в воду

Задачи:

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

Упражнения

1. Сидя на бортике и уперевшись в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.
2. Сидя на бортике и уперевшись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.
3. Стоя на бортике и зацепившись за сто край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
4. В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.
5. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом 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

© «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, но кругу замедляется, и «карусель» останавливается. Игру возобновляют с движением в другую сторону.

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

© «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, выбегать 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».

© «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

© «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.

© **«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.

© **«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.

© **«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.

© **«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.

© «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 пырять. 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.

© «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.

© «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

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

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

© **«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

© **«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.

© **«Ванька-встанька»**

Играющие, разделившись па 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.

© **«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» бьёт 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.

© **«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.

© **«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

© **«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.

© **«Кто выиграл старт?»**

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

Игры с прыжками в воду

© «**Не отставай!**»

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

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.

© «**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.

© «**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 на 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.

© «**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.

Примеры типовых занятий

Урок № 1

Задачи: 1) организация занимающихся; 2) ознакомление с общеразвивающими и имитационными упражнениями па суше; 3) ознакомление с упражнениями для освоения с водой (передвижения, погружения и открывание глаз в воде, всплывания).

Подготовительная часть (на суше)

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

Построение, расчет по порядку, объяснение задач занятия (проводится и на всех последующих уроках).

Общая физическая подготовка:

- 1) передвижение шагом и бегом;
- 2) ходьба, бег, прыжки на двух ногах с различным положением рук;
- 3) общеразвивающие упражнения (проводится и на всех последующих уроках).

Имитация упражнений, применяющихся для освоения с водой: 1) упражнение «поплавок», «звездочка», «медуза»; 2) сильный и быстрый выдох через рот с несколько округленными губами, задержать дыхание на 3-4 с и сделать глубокий вдох через рот; 3) то же, но сочетая с приседанием (дыхание задерживать во время приседания, 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. Передвижения по дну бассейна: парами в обход и по диагонали, в колонне по одному, вперед, назад, боком (приставными шагами), бег и ходьба по кругу, взявшись за руки («хоровод»),
2. Ходьба и бег вперед и назад с помощью попеременных гребковых движений руками (следить за плоским положением кистей).
3. Ходьба в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
4. Стоя в наклоне вперед (подбородок на поверхности воды), выполнить подряд 15-20 выдохов и вдохов с непродолжительной задержкой дыхания.
5. Набрать в ладони воду и «умыть» лицо.
6. Стоя в наклоне вперед, погрузить лицо в воду и открыть глаза.
7. Погружения под воду с открыванием под водой глаз и поиском на дне предметов.
8. Подныривания под разграничительную дорожку (резинный круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
9. Передвижение в колонне по одному с подныриванием в обруч, полностью погруженный в воду.
10. Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу («водолазы»),
11. Присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнением выдоха-вдоха во время прыжка.
12. То же, но после прыжка упасть в воду плашмя на грудь или бок («веселые дельфины») с различным исходным положением рук.
13. «Поплавок» (сделать вдох, задержать дыхание, обхватить руками колени и всплыть на поверхность).

Заключительная часть

Подвижные игры в воде, связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду («Кто выше?», «Полоскание белья», «Караси и карпы», «Лягушата» и др.).

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

Урок № 2

Задачи: 1) разучивание упражнений для освоения с водой (передвижения, погружения, подныривания и открывание глаз в воде, всплывания и лежания); 2) ознакомление со скольжениями.

Подготовительная часть (на суше)

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).

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. Упражнения 1-4, 7 10, 12 13 урока № 1.
2. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
3. Упражнение «звездочка» на груди.
4. То же, но свести и развести насколько раз руки и ноги.
5. Упражнение «звездочка» на спине.
6. То же, но свести и развести насколько раз руки и ноги.
7. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.
8. Попытка выполнить скольжение на груди толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед (без доски и с доской в руках).
9. Скольжения на груди толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра); скольжение на груди с доской в вытянутых вперед руках.
10. Соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз.

Заключительная часть

Подвижные игры в воде, связанные с умением погружаться под воду и подныривать под предметы («Поезд в тоннель», «Утки-нырки», «Пятнашки с поплачком» и др.).

Урок № 3.

Задачи: 1) разучивание скольжений (на груди, на спине, на боку) с элементарными гребковыми движениями.

Подготовительная часть (на суше)

Имитационные упражнения: 1) имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине с различным исходным положением рук (стоя у стены и лежа на гимнастической скамейке); 2) имитация простейших гребковых движений ногами и руками.

Основная часть (в воде)

Вход в воду соскоком с бортика; разминка с использованием различных видов передвижений по дну бассейна.

Упражнения для освоения с водой

1. Упражнение 9 урока № 2.

2. Скольжение на груди, обе руки у бедер.
 3. Скольжение на боку (нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра).
 4. Скольжения с элементарными гребковыми движениями: 1) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше; 2) то же, но гребок выполнить другой рукой; 3) то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно; 4) 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 у бедер).
 6. Соскоки в воду с низкого бортика в гимнастический обруч (удерживается на расстоянии 1 м от бортика).
- Заключительная часть*
- Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить («Кто дальше проскользит?», «Стрела», «Ромашка» и др.).

Урок № 4

Задачи: 1) изучение дыхания (вдох-выдох в воду); 2) разучивание скольжений с поворотом относительно продольной оси тела; 3) разучивание элементарных гребковых движений в скольжении.

Подготовительная часть (на суше)

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

Основная часть (в воде)

Разминка в воде с использованием бега, прыжков по дну бассейна в чередовании со скольжениями; выполнение скольжений на дальность с прыжка и с разбега по дну бассейна.

Упражнения для освоения с водой

1. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
2. Сделать вдох, затем, опустив губы в воду, - выдох.
3. То же, опустив лицо в воду, а затем - погрузившись с головой.
4. Сделать подряд 20 выдохов в воду, поднимая и погружая голову в воду.
5. Здесь и далее упражнения в скольжении чередуются с дыхательными упражнениями - продолжительными выдохами в воду.
6. Упражнения 9 урока № 2 и упражнения 2-4 урока № 3.
7. Скольжения с элементарными гребковыми движениями: 1) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, проскользить дальше; 2) в скольжении на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой, проскользить; 3) в скольжении на спине, руки у бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, проскользить.
8. Скольжения с элементарными гребковыми движениями и поворотом относительно продольной оси тела: 1) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на правый бок в сторону, а затем на спину; проскользить дальше в положении на спине; 2) то же, но во время скольжения на спине.

Заключительная часть

Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду («У кого больше пузырей», «Поезд», «Фонтанчики»).

Урок № 5

Задачи: 1) ознакомление с движениями ногами кролем на груди и на спине; 2) совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении; 3) совершенствование умения дыхания.

Подготовительная часть (на суше)

Имитация движений ногами при плавании кролем, сидя и лежа на гимнастической скамейке.

Основная часть (в воде)

Разминка в воде с использованием скольжения на груди, на спине, на боку, скольжения с вращениями - все в чередовании с прыжками и бегом по дну и дыхательными упражнениями.

Упражнения

1. Сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду, движения ногами кролем.
2. Лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды, движения ногами кролем.
3. То же на задержке дыхания.
4. Скольжения на груди с разными положениями рук (обе впереди, одна впереди, другая у бедра) с быстрыми попеременными движениями ног, как в кроле, на задержке дыхания.
5. То же с плавательной доской в вытянутых руках.
6. Кратковременные скольжения на спине с доской, прижатой к животу (либо руки вдоль туловища) с несколькими быстрыми попеременными движениями ног, как в кроле.
7. Упражнения 1-4 урока № 3 и упражнения 7-8 урока № 4.

Заключительная часть

Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду и скольжения с простейшими гребковыми движениями («Ванька-встаньки», «Качели», «Кто победит?», «Торпеды», «Кто выиграл старт?»).

Урок № 6

Задачи: 1) обучение умению продвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью движений ногами кролем; 2) совершенствование навыка дыхания в воде.

Подготовительная часть (на суше)

Имитация движений ногами при плавании кролем, сидя и лежа на гимнастической скамейке.

Основная часть (в воде)

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

Упражнения

1. Упражнения 7- 8 урока № 4 и упражнения 4- 5 урока № 5.
2. Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок под себя обеими руками одновременно, затем пронести их над водой в исходное положение, проскользить.
3. Здесь и далее, до 12 урока включительно, упражнения в скольжении продолжают чередоваться с дыхательными упражнениями.
4. Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести их над водой в исходное положение, проскользить.
5. То же, но на спине.

6. Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой и пронести ее над водой в исходное положение, затем то же сделать другой рукой, проскользнуть.

7. То же, но на спине.

8. Обучение продвижению вперед с помощью движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине (с различными и. п. рук), в скольжении на груди с пенопластовой доской в вытянутых руках.

9. Прыжки с низкого бортика в воду ногами вниз.

Заключительная часть

Подвижные игры в воде с мячами («Салки с мячом», «Борьба за мяч», эстафета в скольжении с мячом в руках).

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

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, следишь за максимальным разворотом стоп носками в стороны. Отталкивание производится энергично, одним дугообразным движением назад - изнутри 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. Акцентировать 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

Во время 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 упереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.

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

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

5. То же, с отталкиванием ногами от стенки.

6. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

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

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.

Совершенствование техники плавания

Кроль на груди

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. Ныряние 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 впереди или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).

5. То же, с акцентировано 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 подчеркнута 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 ягодич).

И. 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. Ныряние в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.

5. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.

6. То же с лопаточками.
7. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнута длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.
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 дорожку.
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 амортизаторе, 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 па 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 па отрезке.
23. Плавание брассом с помощью непрерывных движений 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).

Дельфин

1. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на 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 па боку, нижняя рука вперед, верхняя - у бедра.
3. То же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на 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 па 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 руки 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

13. Акробатические упражнения па суше, многоскоки, прыжки на одной и двух ногах, запрыгивания на высокие препятствия.
14. Учебные прыжки в воду (в том числе полуобороты и обороты вперед и назад с полувинтами).
15. Выполнение поворота в обе стороны.
16. Два вращения с постановкой ног на стенку.
17. Выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна.
18. Вход в поворот на повышенной скорости (натаскивание на поворот на резине или протяжном устройстве, набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду).
19. Проплывание на время 15-метрового отрезка дистанции, включающего поворот. В последнем случае на бортике бассейна за 7,5 м до поворотной стенки намечается створ.

20. 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 непрерывающийся 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.

ЛИТЕРАТУРА

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. Викулов А.Д. Плавание. – М.: Владос-пресс, 2003.
4. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. – М.: Спортакадемпред, 2001. – 80 с.
5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
6. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: Физкультура и Спорт, 1981.
7. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск: Высшая школа, 1980.
8. Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня. – М.: Шаг, 1993.
9. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для вузов. – М.: Владос, 2002.
10. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. – Киев: Здоров'я, 1990.
11. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
12. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
13. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования / Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. – М.: ФиС, 1983.
14. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ / Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. – М., 1995.
15. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2003.
17. Плавание. Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ) / Под ред. Л.П. Макаренко и Т.М. Абсалямова. – М., 1977.
18. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Под общ. ред. Л.П. Макаренко. – М., 1983.
19. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. – М., 1993.
20. Плавание: Учебник / Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
21. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001.
22. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997.
23. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва (СДЮШОР). – М.: Советский спорт, 1987.
24. Приказ государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму от 28 июня 2001 г. № 390 «Об утверждении Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР).
25. Система подготовки спортивного резерва / Под ред. В.Г. Никитушкина. – М., 1993.
26. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
27. Уильямс М. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки. – Киев: Олимпийская литература, 1997.