

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ДЕЛЬФИН»**

Принята на Педагогическом  
Совете  
Протокол от 25.08.2017 № 4

Утверждена приказом  
от «25» августа 2017 г. № 44/1

**ПЛАВАНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**(срок реализации программы – 1 год)  
(для детей в возрасте от 8 до 18 лет)**

**Разработчики:**  
Мисиюк А.Ю.,  
тренер-преподаватель

Арамиль  
2017 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Учебный план.....	6
3.	Методическая часть.....	7
4.	Контроль и зачетные требования.....	30
5.	Список литературы.....	32
6.	Приложение 1. Календарный учебный график.....	33

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа (ДОП) физкультурно - спортивной направленности по плаванию разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №2 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 14 декабря 2007 года №2 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 29.08.2013г. №21008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Минспорта России от 27.12.2013 года №21125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Плавание: примерная программа спортивной подготовки для детско - юношеских спортивных школ. Специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, Кашкин А.А. , Попов О.И., Смирнов В.В. 2009г. Издательство «Советский Спорт».

**Плавание** - один из древнейших видов спорта. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Умение плавать необходимо в жизни, этот навык необходим человеку в самых разнообразных ситуациях.

Отсюда важное значение массового обучения плаванию детей начиная с младшего школьного возраста. Нет надобности указывать на значительное количество несчастных случаев на воде, большой процент их среди детей. Если всех детей с самых ранних лет приучить свободно держаться на воде, обучить проплыть хотя бы небольшие отрезки, то многие детские жизни будут ограждены от возможного несчастья.

Занятия плаванием имеет огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности, способствует развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретённое в детстве, сохраняется на всю жизнь (навык, который не утрачивается).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по плаванию для детей и подростков имеет физкультурно-спортивную направленность, и может применяться в возрасте от 8 до 18 лет.

**Актуальность программы:** Организация обучения плаванию школьников в режиме дополнительных уроков могут дать положительный результат в обучении умениям и навыкам вида спорта плавания, а также укрепить и закалить детский организм, приобрести жизненно важный навык!

Эта программа коренным образом отличается от примерных и типовых программ по плаванию тем, что для комплектации групп не производится отбор

детей по антропометрическим данным, плавучести и другим показателям пригодности к данному виду спорта. В группу зачисляется дети, которые не имеют медицинских противопоказаний для занятий плаванием, а также формируются сборные группы из всех желающих 8-18 лет, разница в возрасте в группе не должен превышать более 2-х лет. Программу можно реализовывать на базе большого бассейна (для старших школьников) и малого бассейна ( для младших школьников).

**Цель программы.** Обучение плаванию детей и подростков, оздоровление и закаливание организма, отбор талантливых детей в группы начальной подготовки для специализации в виде спорта - плавание.

**Задачи программы:**

Образовательная.

1. Обучить плаванию кролем на груди, кролем на спине, старту с тумбочки, старту из «воды», и простым поворотам.

Развивающая:

1. Развить физические качества (быстроту, скорость, силовые и координационные возможности);

2. Укрепить здоровье ребёнка средствами физической культуры и закаливающими свойствами воды;

Воспитательная:

1. Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;

В реализации данной программы участвуют дети и подростки с 8 до 18 лет. Срок реализации программы рассчитан на 1 год (учебный год), группы формируются с разностью в возрасте не более 2 -х лет.

*Наполняемость учебной группы -15-20 человек.*

**Формы и режим занятий:**

*Форма обучения очная, на русском языке.*

урочная	неурочная
Спортивно-оздоровительный этап обучения	
1. Групповое занятие	1. Соревнования
2. Итоговое тестирование	2. Просмотр соревнований
	3. Домашнее задание
	4. Самостоятельные занятия

Режимы занятий с 8.00 до 20.00 часов.

**Методы организации и проведения образовательного процесса:**

Словесные методы:

-Описание

- Объяснение

- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники плавания
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

#### ***Основные средства обучения:***

- Подготовительные упражнения для освоения с водой
- Учебные прыжки в воду
- Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания кроля на груди, кроля на спине, стартов и поворотов
- Общефизические упражнения
- Игры и развлечения на воде.

#### ***Ожидаемые результаты:***

По окончании годичного образовательного процесса дети должны уметь:

- Проплывать 25 м кролем на груди;
- Проплывать 25 м кролем на спине;
- Проплыть 50 м комбинированно (25м кролем на груди, 25 м кролем на спине)
- Выполнять старт из воды;
- Выполнять старт с тумбочки;
- Выполнять простые повороты на груди и на спине.

Все вышеизложенные требования выполняются в «большом» бассейне.

## **2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

В программе учебный материал теоретических и практических занятий по физической подготовке дан для всех спортивно-оздоровительных групп. В связи с этим тренеру предоставляется возможность в зависимости от подготовленности

учащихся самостоятельно, с учетом возраста пловцов и целевой направленности занятий, подбирать необходимый материал.

В зависимости от условий занятий, тренер может вносить необходимые коррективы в планирование учебно-тренировочных занятий.

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течении всего календарного года, годовой объем работы составляет 44 недели (тренировочных занятий непосредственно в условиях ДЮСШ «Дельфин»).

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные занятия, теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование, медицинский контроль, участие в спортивных соревнованиях.

Расписание занятий по плаванию составляется администрацией школы по представлению старшего тренера-преподавателя отделения в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных школах и других учебных заведениях.

<b>Программный материал</b>	<b>Спортивно-оздоровительный этап обучения</b>	<b>% от общего кол-ва часов</b>
	5 часов x 44 недели	
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>11</b>	<b>5</b>
<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>77</b>	<b>35</b>
<b>Избранный вид спорта:</b>	<b>110</b>	<b>50</b>
Физическая подготовка на суше и воде	52	
Спортивно-техническая подготовка (на суше, на воде)	48	
Тестирование, участие в соревнованиях	4	
Психологическая подготовка	6	
<b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>	<b>22</b>	<b>10</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>220</b>	<b>100</b>

### 3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Программный материал	Спортивно-оздоровительный этап обучения
	5 часов x 44 недели
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: Теория и методика ФК И С. Правила поведения в бассейне. Основы техники плавания кролем на спине, кролем на груди. Личная и общественная гигиена. Гигиена труда и отдыха. Закаливание организма. Врачебный контроль, самоконтроль. Первая помощь пострадавшим. Средства и методы тренировки.	<b>11</b>
ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<b>77</b>
ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА:	<b>110</b>
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (на суше и воде)	<b>52</b>
СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ( на суше, на воде) «Суша»: Имитационные упражнения и подготовительные упражнения по освоению с водой «вода» Упражнения по ознакомлению со свойствами воды Упражнения на лежание Упражнения на скольжение Упражнения на дыхание Упражнения на скольжение с движениями ног кролем на груди, на спине Упражнения по изучению способа плавания кролем на спине: • Движение ног кролем на спине у	<b>48</b>

бортика;

- Движение ног кролем на спине с подвижной опорой;
- Движение ног кролем на спине руки вдоль туловища;
- Согласование движений ног, дыхания с различным положением рук;
- Движение ног на спине и гребок одной рукой
- Согласование движений ног, рук, дыхания кролем на спине;

Упражнения по изучению способа плавания кролем на груди:

- Движение ног кролем на груди у бортика;
- Движение ног кролем на груди с доской;
- Движение ног кролем на груди с доской и дыханием;
- Движение ног кролем на груди с доской, держась одной рукой и поворотом головы для вдоха;
- Движение ног на груди и гребок одной рукой кролем с дыханием;
- Согласование движений ног, рук, дыхания кролем на груди;

Изучение учебных прыжков и спадов:

- Прыжок с бортика, выход в «стрелочку» с движениями ног кролем;
- Прыжок с тумбочки, выход в «стрелочку» с движениями ног кролем;
- Спад с тумбочки, выход с движениями ног кролем;
- Старт с тумбочки;



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Старт из воды, выход с движениями ног кролем.</li> </ul> <p>Изучение простых поворотов на груди, на спине:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Имитационные упражнения на «суше»; Подплывание к бортику кролем на груди касание рукой, поворот, выход с движениями кролем;</li> <li>• Подплывание к бортику кролем на спине, касание рукой, поворот, выход с движениями кролем.</li> </ul>	
<p><b>ТЕСТИРОВАНИЕ, УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ:</b></p> <p>5.1. «Посвящение в юные дельфинята»- проплывание 25м кролем на груди, 25 м кролем на спине( январь); «Юные дельфинята»- проплывание 50м комбинированно(25м кролем на груди+25м кролем на спине) ( май).</p>	4
<p><b>ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:</b></p> <p>3.1. «Искатели жемчуга»- (игры на закрепление «погружения») 3.2. «Утки-нырки»- (игры на закрепление ныряния и всплывания) 3.3. «Подводные лодки» - (закрепление навыка плавания под водой) 3.4. «Фонтаны»- ( закрепление навыка движений ногами кролем)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Быстрые мячи»- (закрепление навыка свободного передвижения в воде)</li> </ul>	22
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>220</b>

## **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Тема 1. Физическая культура и спорт.**

Понятие о физической культуре. Физическая культура - часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья, правильного, гармоничного развития, подготовки к труду и защите Родины. Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации - как важнейший компонент целостного развития личности. Физическая культура и спорт - важнейшее средство воспитания и оздоровления российского народа. Основные понятия: психофизиологическая характеристика труда, работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие. Важность разностороннего общего развития, физической подготовленности и функциональных возможностей. Возможности и коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта на всём протяжении жизни. Понятие о здоровом образе жизни. Взаимосвязь общей культуры и образа жизни. Личное отношение к здоровью. Физическое самовоспитание и самосовершенствование. Система физического воспитания в стране. Массовый спорт, спорт высших достижений, профессиональный спорт. Физическая культура - как раздел гуманитарного образования.

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

Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий.

Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

### **Тема 3. Личная и общественная гигиена.**

Общее понятие о здоровом образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие: оптимальный двигательный режим, закаливание, личная гигиена, рациональное питание, режим дня, питьевой режим во время тренировок и соревнований. Преимущества здорового образа жизни. Физическая культура в укреплении здоровья человека. Физические упражнения и физическая подготовленность. Понятие о духовном и телесном самосовершенствовании, о вреде курения, алкоголя и наркотиков. Профилактика заболеваний. Личная гигиена: уход за полостью рта, зубами, глазами, ушами, волосами, кожей лица и тела, сон, отдых. Гигиена одежды, обуви в повседневной жизни и в различные периоды занятий спортом. Гигиена мест занятий и соревнований по плаванию. Необходимость периодических медицинских осмотров. Правила поведения и техника безопасности на занятиях по плаванию.

### **Тема 4. Гигиенические основы труда и отдыха.**

Обмен веществ. Роль жиров, белков, углеводов, солей, витаминов. Их содержание в продуктах питания. Определение физиологической нормы питания и калорийности с учётом пола, возраста, спортивной специализации и условий быта.

Добавки и примеси к пищевым продуктам, формы питания: индивидуальная и общественная. Составление меню питания. Особенности питания спортсменов в период спортивных соревнований. О недопустимости курения и приёма спиртных напитков. Причины привыкания. Действие курения на организм: склероз, рак, болезнь сердца, язва желудка, гангрена ног, влияет на потомство, вред обществу. Как бросить курить? Алкоголь-похититель рассудка. Стадии и формы опьянения. Алкоголизм - тяжелейшее хроническое заболевание: характерное огрубение личности, лживости, падение авторитета, психофизиологические изменения в организме. Влияние алкоголя на развивающийся организм. Смертоносный союз табака и алкоголя несовместим с трудом и занятием спортом.

### **Тема 5. Основы врачебного контроля и самоконтроля.**

Цели и задачи, организация и содержание врачебного контроля. Диспансерный метод обследования как передовая форма обслуживания занимающихся спортом. Врачебные обследования и врачебно-педагогические наблюдения. Участие тренера-преподавателя в организации различных форм врачебного контроля. Врачебный контроль за лицами разного возраста, занимающимися физической культурой и спортом. Диагностика состояния здоровья. Самоконтроль при занятиях спортом. Его содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, кровяное давление, динамометрия, спирометрия, антропометрические показатели, педагогический контроль, тесты. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение. Методы и приёмы самоконтроля. Измерение пульса, массы, тестирование, паспортный и физиологический возраст, ведение дневника спортсмена. Форма дневника самоконтроля.

### **Тема 6. Закаливание организма.**

Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма (солнце, воздух, вода). Приёмы закаливания: воздушные ванны осенью и зимой, солнечные ванны, водные процедуры, обтирание, обливание, душ, купание, хождение босиком.

### **Тема 7. Оказание первой помощи пострадавшим.**

Оказание первой помощи. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы открытые и закрытые. Действия высокой температуры. Ожоги. Тепловые и солнечные удары. Действия низкой температуры: озноб, обморожения, общее замерзание. Предохранение различных частей тела от обморожений. Отогревание озябших рук, ног, ушей, лица. Оказание первой помощи при обмороке и шоке. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших. Понятие о здоровье и болезни. Меры профилактики.

### **Тема 8. Общая характеристика спортивной тренировки.**

Понятие о спортивной тренировке, её цели и задачи. Виды подготовки спортсмена: теоретическая, техническая, физическая (общая и специальная), тактическая,

морально-волевая, психологическая. Тренированность и её показатели. Цикличность спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Этапы периодов подготовки и их задачи.

### **Тема 9. Средства и методы спортивной тренировки.**

Средства тренировки. Приёмы и метода обучения и спортивной тренировки. Взаимосвязь возраста спортсмена и его спортивной квалификации. Формы занятий физическими упражнениями: урочные, внеурочные, индивидуальные, самостоятельные, спортивные соревнования и праздники. Построение и структура тренировочного занятия. Урок - основная форма занятий. Содержание и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия. Система многолетней спортивной тренировки по плаванию.

### **Тема 10. Основы техники спортивного плавания, стартов и поворотов.**

Определение понятия "спортивная техника". Техника-основа спортивного мастерства. Понятие о современной технике спортивных способов плавания. Развитие техники, её особенности. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, обтекаемое положение тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук пловца, рациональное дыхание, согласование движений и т.д.). Техника кроля на груди и на спине, дельфина, брасса. Рациональные варианты старта и поворотов.

### **Тема 11. Основы тактики в спортивном плавании.**

Тактическая подготовка, её содержание, приёмы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по плаванию. Тактика пловца - его поведение в процессе соревнований для достижения поставленной цели (задачи). Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении, тренировке и соревнованиях.

## ***ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***

### ***Общая физическая подготовка на суше***

- Прикладные упражнения.
- Строевые упражнения, ходьба и бег.
- Основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации занимающихся.
- Воспитание чувства, темпа, ритма, координированности, формирования правильной осанки.
- Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках пятках. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук.
- Элементы спортивной ходьбы: ходьба выпадами, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и

ритма, соотношения шагов и дыхания. Бег на местности в чередовании с ходьбой.

- Броски и ловля набивных мячей, передача мяча друг другу, в кругу парах; броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди. Броски и ловля мяча в положении сидя.

## 2. Спортивно-вспомогательная гимнастика (примерные перечни упражнений)

*Одиночные упражнения без предметов для укрепления мышц туловища.*

- Лежа на груди, руки вытянуты вперед: прогибаясь поднять возможно выше руки и ноги.
- Лежа на груди, ладони согнутых рук опереться о пол: выпрямляя руки, прогнуться до отказа, не отрывая бедер от пола.
- Лежа на груди, ноги врозь, руки вытянуты вперед в стороны: прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.
- Лежа на груди, руки за голову; прогнувшись поднять плечи: повороты туловища налево, направо.
- Сед с согнутыми ногами, руки за головой: разгибание сгибание ног, не касаясь пятками пола.
- 6. Сидя на пятках и держась руками за стопы; прогнуться выдвинуть таз вперед-вверх и не отпуская руками стоп.
- 7. Упор сидя на пятках с наклоном вперед; выполняя «волку» туловищем, перейти в упор лежа («кошечка»).
- 8. Сед углом, руки вперед: разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.
- 9. Сед углом, руки вверх: попеременные движения прямыми ногами вверх вниз.

*Упражнения с партнером.*

- Стоя спиной друг к другу с захватом под руки: попеременные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.
- Стоя на коленях руки за голову (партнер прижимает колени к полу); медленно наклониться назад.
- Лежа на груди, руки вперед (партнер прижимает ноги к долу): прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вверх до отказа.
- Стоя лицом друг к другу на расстоянии полутора шагов, первый поднимает руки к плечам ладонями вверх, второй - в наклоне прогнувшись, кладет прямые руки на ладони партнера: первый разгибает и сгибает руки, второй сопротивляется, напрягая мышцы живота и рук.

- Стоя ноги врозь, лицом к друг другу, руки вверх-наружу: опускание и поднятие рук через стороны: партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.
- Стоя ноги врозь, лицом к друг другу: поднятие и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом), партнер оказывает сопротивление. положив руки на плечи упражняющегося.
- Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках, партнер поддерживает упражняющегося (тачка).
- Стоя спиной к друг другу, взяться под руки. присесть одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.

#### *Упражнения с набивными мячами.*

- Стойка ноги врозь, набивной мяч внизу в вытянутых руках: круги мячом в лицевой плоскости.
- Сидя на скамейке, мяч в руках, вытянутых вперед: движение руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.
- Основная стойка, мяч в руках: приседая, поднимая мяч прямыми руками вверх.
- Стать лицом друг другу, мяч вверх в вытянутых руках: броски и ловля мяча прямыми руками из-за головы.

#### *Упражнения на расслабление.*

Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечьев, рук, плечевого пояса:

- расслабленные маховые и вращательные движения руками;
- наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины;
- упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

#### *Акробатические упражнения.*

Упражнения выполняются со страховкой. Применяются:

- перекаты в стороны из упора стон на коленях или из положения лежа прогнувшись;
- перекаты назад и вперед;
- кувырок вперед в группировке;
- кувырок вперед с шага.
- мост из положения лежа на спине.
- кувырки через плечо.
- шпагат с опорой на руки.

#### ***Специальная физическая подготовка на суше***

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов типа: движениями руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на

груди и на спине.

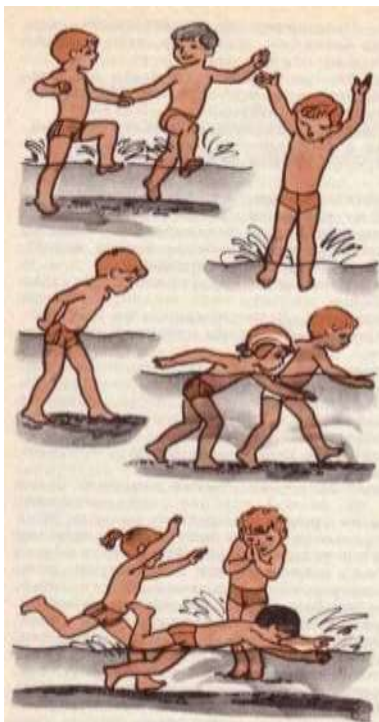
Упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами.

Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами, типа: маятникообразные, пружинистые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса. Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде.

# ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

## I

### Упражнения по освоению с водой



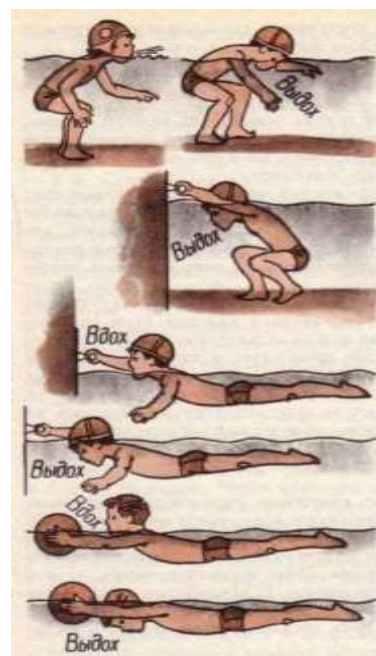
1. Ходьба в воде, бег в воде;
2. Погружение в воду с головой;
3. Нырание под воду;
4. Выпрыгивание в воде;
5. «Поплавок», «звезда», «медуза»;
6. Скольжение без движений ногами «стрелочка»;
7. Скольжение с движением ногами «торпеда»;
8. Игра «Ловцы жемчуга».



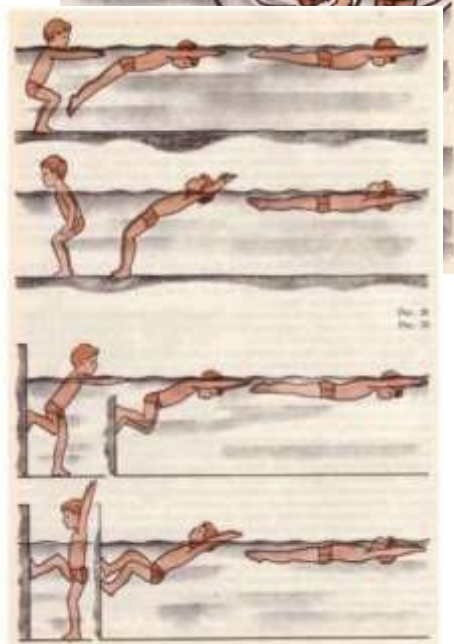
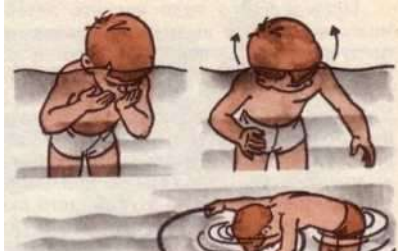
## II

### Упражнения на дыхание

1. Опускание головы в воду на задержке дыхания;
2. «Вдох- выдох в воду»;
3. «Вдох-погружение до дна - выдох-всплывание»;
4. «Вдох- произнести букве «У»;
5. У бортика в положении лёжа «вдох-выдох в воду»;







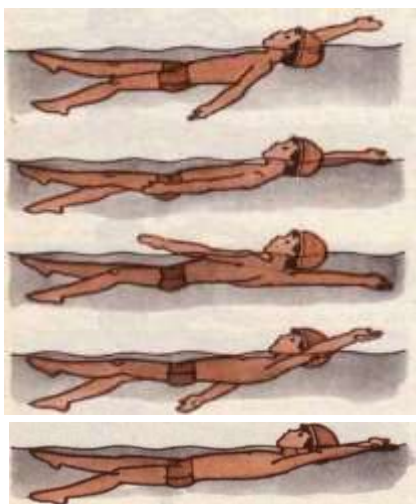
### III Упражнения на скольжение

1. Скольжение на груди с толчком от дна бассейна;
2. Скольжение на спине с толчком от дна бассейна;
4. Скольжение на груди с толчком от бортика бассейна;
5. Скольжение на спине с толчком от бортика бассейна.

### IV

#### Упражнения по изучению способа плавания кролем на спине

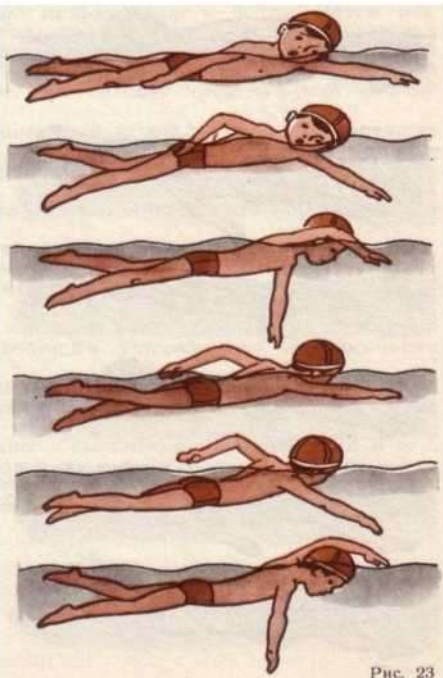
1. Движение ног кролем на спине у бортика;
2. Движение ног кролем на спине с доской;
3. Движение ног кролем на спине, руки вдоль туловища;
4. Движение ног кролем на спине с гребком одной рукой;
5. Согласование движений ног, дыхания с различным положением рук;



б.Согласование движений ног, рук, дыхания кролем на спине.

## V

### Упражнения по изучению способа плавания кролем на груди



1. Движения ног кролем на груди у бортика;
2. Движения ног кролем на груди с доской;
3. Движения ног кролем на груди с доской и дыханием;
4. Движения ног кролем на груди с доской, держась одной рукой за доску и поворотом головы для «вдоха-выдоха в воду»;
5. Согласование движений ног, рук, дыхания кролем на груди;

## VI

1. Прыжки с бортика бассейна «солдати́ком»;

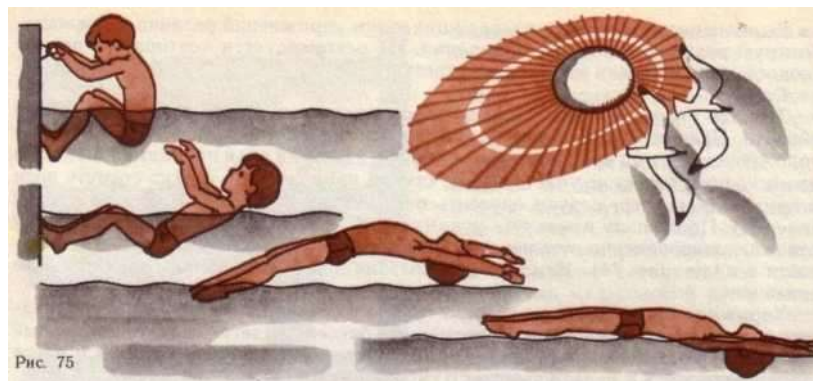
### Упражнения по изучению техники старта с тумбочки



2. Прыжки с тумбочки «солдати́ком»;
3. Спад с тумбочки;
4. Учебный старт с тумбочки;

## VII

### Упражнения по изучению техники старта из воды



1. Изучение исходного положения в воде, держась руками за поручень;
2. Скольжение на спине без движений ногами кролем;
3. Скольжение на спине с движениями ногами кролем;
4. Выпрыгивание из воды в положение лёжа на спине на воду;
5. Старт из воды в согласовании (исходного положения и прыжка).

### ***ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Поэтому с первых дней занятий тренер - преподаватель должен серьёзное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятных влияний соперничества на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта. Главное воспитать чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремлённой и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством. Тренер - преподаватель в учебных занятиях должен умело сочетать авторитарный стиль работы с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением Конвенции о правах ребёнка.

Задача тренера - преподавателя подготовить ребёнка к преодолению трудностей и страха в учебных занятиях, а также подготовить к выступлению на соревнованиях.

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Как правило, она выделяется в самостоятельный раздел подготовки лишь на этапе высшего спортивного мастерства. И здесь ведущую роль играет тренер. Лучшие тренеры обычно сами являются хорошими психологами, но и им также в некоторых случаях требуется помощь профессионала в этой области.

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

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций.

### ***ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ***

Восстановительные мероприятия для спортивно - оздоровительных групп - это прежде всего переход на другой вид деятельности, гармоничное сочетание труда и отдыха, работы и развлечения, для этого можно применять

- «Свободное плавание»;
- Игровые тренировки;
- Упражнения для активного отдыха и расслабления;
- Другие виды спорта и подвижные игры.

### ***ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.***

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; езда на велосипеде.

Для развития быстроты следует включать в занятия спортивные и подвижные игры; выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12с) - 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).

#### **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.

#### **«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.

#### **«Переправа»**

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

#### **«Лодочки»**

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

#### **«Карусель»**

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

#### **«Рыбы и сеть»**

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

#### **«Караси и карпы»**

Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги - «караси», игроки другой - «карпы». Как только ведущий произнесет «Караси!», команда «карасей» 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.

### **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-\_\_ **«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.

#### **«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 нырять. Игра продолжается 2-3 мин, после чего команды меняются ролями.

Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.

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

### **«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.

## **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. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде.

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

### **«Авария»**

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

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

### **«Слушай сигнал!»**

Вариант 1. Играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «поплавок»,

«медуза», лежание на спине и на груди, «винт». Каждое из них выполняется после соответствующего условного сигнала (значение сигналов оговаривается до начала игры).

Побеждает тот, кто ни разу не ошибся или сделал минимум ошибок.

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

Методические указания. Условные сигналы должны быть короткими и выразительными.

Перед подачей очередного сигнала нужен промежуток времени, достаточный для отдыха.

### **«Пятнашки с поплавком»**

Водящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него.

Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой».

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

### **«Кто делает 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.

### **«Ваньки-встаньки»**

Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу ведущего стоящие справа приседают, опускаются

под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох.

Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполнит упражнение.

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

### **«Фонтанчики»**

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

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

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

### **«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 секунд 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.

Методические указания. Каждый очередной прыжок выполняется после того, как предыдущий участник отплывет на безопасное расстояние.

### **«Кто дальше проскользит?»**

Играющие сидят на бортике, опустив ноги в воду и упираясь пальцами ног в стенку бассейна. Руки подняты вверх, кисти соединены, голова между

руками. По команде ведущего они низко наклоняются головой и руками к воде и, оттолкнувшись ногами, падают в воду. Выигрывает тот, кто дальше проскользит. Методические указания. В неглубоком водоеме спад в воду могут выполнять все участники одновременно, в глубоком - поочередно.

#### **«На старт - марш!»**

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

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

#### **«Все вместе»**

Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они одновременно выполняют соскок вниз ногами, спад в воду из положения согнувшись, прыжок с поворотом, спиной вперед или какой-либо другой прыжок. Методические указания. Для повышения интереса к игре участников можно разделить на две равные по силам команды.

#### **«Каскад»**

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

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

#### **Игры с мячом**

##### **«Мяч по кругу»**

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

##### **«Волейбол в воде»**

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

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

##### **«Салки с мячом»**

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

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

##### **«Борьба за мяч»**

Участники делятся на две равные по силам команды. У одной из них - легкий мяч. Игроки этой команды, передвигаясь в любых направлениях, перебрасывают мяч

друг другу, а команда соперников старается отнять у них мяч. Выигрывает команда, завладевшая мячом большее количество раз.

### **Акробатические упражнения:**

Упражнения выполняются со страховкой. Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»).

Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

### **Подвижные и спортивные игры:**

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, типа: «Борьба в квадратах», «Охрана поребежья», «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками»,

«Перетягивание каната». Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.).

## ***ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ***

### **Общие требования безопасности**

К занятиям по плаванию допускаются занимающиеся прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по плаванию соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по плаванию возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы и утопления при прыжках в воду головой вниз при недостаточной глубине воды;

- купание сразу после приёма пищи или большой физической нагрузки;

При проведении занятий по плаванию должны быть подготовлены средства для спасения утопающих, а также медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации учреждения.

В процессе занятий воспитанники должны соблюдать порядок проведения занятия.

С воспитанниками, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, проводится внеплановый инструктаж.

### **Требования безопасности во время занятий**

Входить в воду только с разрешения тренера-преподавателя и во время купания не стоять без движений.

Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы тренера-преподавателя.

Не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды и при нахождении вблизи других пловцов.

Не оставаться при нырянии долго под водой.

### **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

Почувствовав озноб, быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

### **Требования безопасности по окончании занятий**

Выйдя из воды, вытереться полотенцем насухо и сразу же одеться.

При низкой температуре после купания, чтобы согреться, сделать несколько гимнастических упражнений.

Проверить по списку наличие всех воспитанников.

Сделайте несколько гимнастических упражнений.

Не покидайте место купания без разрешения тренера-преподавателя.

О всех недостатках, замеченных во время купания-плавания, сообщить тренеру-преподавателю.

### **Техника безопасности на занятиях на стадионе**

Во время занятий бегом на улице соблюдать следующие правила техники безопасности:

#### **Техника безопасности при беге:**

Спортсмен должен внимательно следить за командами тренера и чётко их выполнять.

Бежать по кругу можно только в одном направлении – против движения часовой стрелки.

При групповом старте на короткие дистанции бежать необходимо только по своей дорожке.

Во избежание столкновений исключить резко стопорящую остановку.

#### **Техника безопасности: прыжки и спортивные снаряды**

Во время занятий прыжками и занятий на спортивных снарядах соблюдать следующие правила техники безопасности:

Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом грунте, не приземляться при прыжках на руки.

При прыжках в длину, прежде чем выполнять разбег, следует проследить, чтобы яма приземления была свободна.

При прыжках в высоту нужно соблюдать очерёдность разбега с правой и с левой стороны.

На снарядах можно делать упражнения только при наличии подложенных матов. Обнаружив неисправность снаряда, надо немедленно прекратить упражнение.

### **Техника безопасности при получении травм**

При плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

При сильном ушибе наложить смоченную водой ткань, а затем давящую повязку.

Если ушиблен сустав, при перевязке ограничить его подвижность.

При закрытом переломе или подозрении на него обеспечить неподвижность конечности и немедленно отправить пострадавшего к врачу.

При получении травмы следует немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

### **Техника безопасности по окончании занятий**

По окончании занятий выполняются следующие правила техники безопасности:

Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.

Снять спортивный костюм и спортивную одежду.

Принять душ или тщательно вымыть руки с мылом.

## **4. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ (формы проведения промежуточной аттестации)**

- Тестирование;
- Соревнования;

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ
Упражнения по освоению с водой	+	+
Проплывание дистанции кролем на спине(25м)	+	+
Проплывание дистанции кролем на груди(25м)	+	+
Старт с тумбочки	+	+
Старт из воды	+	+
Простой поворот на груди	+	+
Простой поворот на спине	+	+
Соревнования : Январь:	25м кроль на спине, 25м кроль на груди (для одарённых детей)	
Май:	50 м комбинированно (25 кролем на груди + 25 м кролем на спине)	

Вышеизложенные тесты проводятся в «большом» бассейне.

## **5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.**

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
2. Буое Х. "Тесты в спортивной практике". М.-Берлин ФиС 2002г.
3. Буйлин Ю.Ф. Курамшин Ю.Ф. "Теоретическая подготовка юных спортсменов" М. ФиС 2001г.
4. Вайцеховский С.М. "Книга тренера". М. ФиС 2000г.
5. Викулов А.Д. Плавание. – М.: Владос-пресс, 2003.
6. Волков В.М. Филин В.П. "Спортивный отбор" М. ФиС 1999г.
7. Высочин Ю.В. "Средства и методы повышения специальной работоспособности и технического мастерства юных и взрослых спортсменов". Сборник научных трудов. Л-д ГОЛИФК 1998г.
8. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
9. Вашляев Б.Ф. Конструирование тренировочных воздействий. Екатеринбург 2006г.
10. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. – М.: Физкультура и спорт, 1993.
11. Кубаткин В.П. "Тестирование спортивной работоспособности" Моск. областной гос. институт физическ. культ. 1993г.
12. Матвеев Л.П. Новиков А.Д. "Теория и методика физического воспитания" М.Ф и С 1989г.
13. Матвеев Л.П. "Основы спортивной тренировки". М.ФиС 1987г.
14. Медведев А.А. "Многолетнее планирование тренировки". М.ФиС 1991г.
15. Плавание. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. А.А.Кашкин, О.И.Попов, В.В.Смирнов. М.ФиС 2009г.
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2003.
17. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ, под общ. ред. Л.П.Макаренко. – М., 1983.
18. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва, под общ. ред. А.В.Козлова. – М., 1993.
19. Разводовский В.С. Андреева С.К. "Пути повышения спортивной работоспособности". М.ДОСААФ 1992г.
20. Филин В.П. Фомин Н.А. "Основы юношеского спорта". М. ФиС 1990г.
21. Фомин Н.А. "Нормирование тренировочных нагрузок". М. ФиС 1994г.
22. Педролетти М. "Основы плавания" Ростов-на-дону Феникс 2006 г.

### **4.2. ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ.**

1. Техника спортивного плавания; Москва 2001 г.
2. Олимпийские игры 2000 г., 2004 г., 2008 г., 2012 г.
3. Г.Д.Горбунов. Релаксация. Аутогенная тренировка. Гипноз. Отдохновение.
4. А.Б.Кочергин. Методы совершенствования силовой подготовленности в плавании.

### **4.3. ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ.**

1. [www.russwimming.ru](http://www.russwimming.ru)
2. [www.swimming.ru](http://www.swimming.ru)
3. <http://sportom.ru>



## **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

на 2017-2018 учебный год для групп спортивно-оздоровительного этапа обучения. На спортивно-оздоровительном этапе обучения продолжительность образовательного процесса - 44 календарных недель. Начало учебного года 01 сентября 2017 года, окончание учебного года 30 июня 2018 года. Режим и продолжительность учебных занятий с 8.00 до 20.00 часов, продолжительность учебных занятий в группах спортивно -оздоровительного этапа обучения 45минут (академический час), и 1,2 академических часа в рабочие дни, 3 раза в неделю. Контроль за текущей успеваемостью проводится в течение всего учебного года в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля, текущей успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся».

Каникулярными и праздничными днями являются: 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1,9 мая, 12 июня, 1 июля-14 августа, 4 ноября



