

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования «Каневская спортивная школа» муниципального  
образования Каневской район  
(МБУ ДО «Каневская СШ»)

**СОГЛАСОВАНО**

решением педагогического совета  
МБУ ДО «Каневская СШ»  
протокол № 2 от 30.05.2023г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ ДО  
«Каневская СШ»  
Е.П. Тышенко  
Приказ № 62 от 07.06.2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
в области физической культуры и спорта  
по виду спорта  
«ПЛАВАНИЕ»**

Уровень программы: базовый  
Срок реализации программы: 1 год  
Возраст обучающихся – 6-18 лет  
Состав группы- 15-20 человек  
Форма обучения: очная, очно-дистанционная  
Вид программы: модифицированная  
Программа реализуется на бюджетной основе

Авторы программы:

Миннуллина Венера Тагзимовна – заместитель директора по спортивной работе  
МБУ ДО «Каневская СШ»

ст.Каневская  
2023г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	4
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ .....	5
3.1.	Теория и методика физического воспитания .....	5
3.2.	Общая физическая подготовка.....	6
3.3.	Развитие физических качеств.....	6
3.4.	Избранный вид спорта .....	9
3.5.	Подвижные игры .....	11
3.6.	Средства освоения по виду спорта плавание.....	11
3.7.	Требования мер безопасности в условиях проведения занятий ...	20
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	22
5.	ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНОЙ БАЗЕ И ИНФРАСТРУКТУРЕ.....	23
6.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	23
6.1.	Список литературных источников.....	23

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Плавание» (далее - программа) - документ, определяющий содержание тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе (СО) в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Каневская спортивная школа» муниципального образования Каневской район (далее - учреждение), направлен на физическое воспитание личности детей, развитие двигательной активности, формирования здорового образа жизни и интереса к занятиям спортом.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей спортивных школ.

В основу программы положены нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность спортивных школ:

- ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон № 127-ФЗ);
- Санитарные правила 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Особенностями организации тренировочного процесса по общеразвивающей программе являются:

- обучение осуществляется на спортивно-оздоровительном этапе;
- тренируются обучающиеся – лица, зачисленные в образовательную организацию без предъявления требований к уровню их физического развития и подготовленности;
- наличие лицензии на реализацию данного вида программы.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

В программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития, определено оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки юных спортсменов, обеспечивающей оздоровительный эффект.

**Актуальность программы** обусловлена необходимостью создания спортивно-оздоровительных групп с целью максимального охвата всех желающих заниматься в спортивной школе и категории учащихся, не выполнивших требования по общей физической подготовке и специальной физической подготовке в группах спортивной подготовки спортивных школ.

**Цель программы** - реализация оздоровительного, воспитательного и образовательного направления физического воспитания, с учётом индивидуальных возможностей развития физических и личностных качеств занимающихся.

**Задачи программы на спортивно - оздоровительном этапе для вновь зачисленных:**

- привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом максимального числа детей;
- организация досуга средствами спорта;
- привитие учащимся навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально – волевых качеств;

- привитие навыков гигиены и самоконтроля;
- выявление предрасположенности детей к определённому виду спорта;
- знакомство избранным видом спорта;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

**Для учащихся переведённых с других этапов подготовки** основными задачами являются задачи того этапа подготовки, с которого они переведены.

На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, ознакомление с основами и совершенствование техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов.

**Возраст детей** участвующих в реализации данной программы: от 6 до 18 лет и старше, независимо от уровня подготовленности и физических качеств, согласно требованиям избранного вида спорта.

**Сроки реализации** программы и предъявляемые требования:

- спортивно-оздоровительные группы формируются из вновь зачисляемых в спортивную школу детей, желающих заниматься избранным видом спорта, допущенных врачом, а также из учащихся спортивной школы, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжить занятия на других этапах подготовки, но желающих продолжать заниматься избранным видом спорта.

Прием на программу, осуществляется при наличии медицинского заключения (справки) и заявления о приеме в образовательную организацию.

Индивидуальный отбор по приему на программу не проводится.

При формировании групп учитываются:

- возраст обучающихся;
- наполняемость групп по виду спорта;
- основа обучения – бюджетная или договорная;
- направления физической подготовки.

За сформированными группами закрепляется тренерский состав.

Учащиеся, успешно закончившие обучение по данной программе и показавшие способности в области физической культуры и спорта, на основании результатов сдачи контрольных нормативов могут быть зачислены на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Организация тренировочного процесса осуществляется по следующим формам:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или команду;
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;
- итоговая аттестация обучающихся.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы, рассчитывается в академических часах (45 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе – 2 часов.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план – это документ, определяющий объемы развития двигательной активности у детей, формирования здорового образа жизни.

В учебный план входят следующие разделы подготовки:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;

- специальная физическая подготовка, в основном подвижные игры;
- техническая подготовка;
- участие в соревнования и иных мероприятиях;
- итоговая аттестация обучающихся.

В соответствии с учебным планом составляется график (расписание) тренировочных занятий в течение недели.

В спортивно-оздоровительных группах учебный год на периоды не делится, так как весь учебный процесс носит подготовительный характер.

**Годовой план составляет 46 недель, 276 часов подготовки в год.**

**Таблица № 1**

### **Годовой учебный план спортивно-оздоровительного этапа**

№ п/п	Виды спорта	Плавание
	Возраст зачисления на обучение	От 6 до 18 лет
	Продолжительность этапа СО	Один год
1	Разделы подготовки	
1.1.	Теоретические сведения	10
1.2.	ОФП	146
1.3.	СФП в избранном виде спорта	80
1.4.	Техническая подготовка	40
2	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>276</b>
3	Соревнования	Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий
4	Медицинское обследование	справка
5	Итоговая аттестация	По окончании тренировочного года
6	Количество час в неделю	6
7	Количество тренировок в неделю	3

В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

## **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **3.1. Теория и методика физического воспитания**

В данный раздел Программы включает в себя теоретические занятия:

1. Проведение лекций в виде беседы или круглого стола на тему: «Почему полезно заниматься плаванием».
2. Презентация на тему: «Физические качества, необходимые при занятиях плаванием».
3. Просмотр видеофильма «Учимся плавать вместе с четырехкратным Олимпийским чемпионом по плаванию Александром Поповым».
4. Проведение круглого стола на тему: «Выдающиеся российские и кубанские пловцы».

Теоретические занятия проводятся в специально оборудованном методическом кабинете, оснащенный необходимой оргтехникой и мебелью.

### **3.2. Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (далее - ОФП) является необходимым звеном при

проведении занятий.

Она решает следующие задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие;
- расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма;
- использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Основными средствами ОФП при занятиях являются физические упражнения, которые выполняются как на суше, так и в воде. Все упражнения, выполняемые в воде, включаются в раздел ОФП, который получил условное название общей плавательной подготовки.

Средствами общей плавательной подготовки решаются все основные задачи ОФП, но в специфических условиях водной среды ОФП является действенным средством укрепления здоровья. Большинство физических упражнений выполняются на суше в специально оборудованном спортивном (тренажерном) зале. Кроме того, многочисленные упражнения позволяют улучшать физическое развитие занимающихся, способствуют уменьшению и ликвидации физических недостатков (искривление позвоночника, слабая подвижность в суставах, недостаточное развитие мускулатуры и др.), закаляют организм детей, прививают необходимые гигиенические навыки.

ОФП на суше занимает центральное место в занятиях. Она включает воспитание силовых способностей, гибкости, быстроты, ловкости, способности к расслаблению мышц, повышение физической работоспособности и направлена на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма спортсменов, уровня их физического развития и работоспособности, развитие силовых способностей, гибкости, быстроты и ловкости, расслабление мышц.

### **3.3. Развитие физических качеств**

Хорошая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных физических качеств, является основой высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности.

#### **Развитие скоростных способностей**

Немаловажное значение имеет развитие скоростных качеств, однако целенаправленное воздействие на организм занимающихся требует рационально построенных занятий.

В плавании эти способности характеризуются умением проплыть короткий отрезок с абсолютно высокой скоростью.

Воспитанию скоростных способностей способствует развитие так называемых элементарных форм проявления быстроты в упражнениях на суше; быстроты двигательной реакции; способности развивать максимальный темп движений, выполнять с высокой скоростью однократные «взрывные» движения (например, выпрыгивания вверх, броски набивного мяча, отталкивания руками и ногами от пола в положении лежа). Разносторонняя физическая подготовка на суше в детстве и юношестве создает хорошие предпосылки для развития скоростных способностей в более зрелые годы.

Основные методы, для воспитания скоростных способностей - это повторный, контрольно-соревновательный, переменно-дистанционный.

При плавании с предельной скоростью нередко наблюдается скованность движений. Причиной этого бывают:

- 1) эмоциональное возбуждение, в частности желание проплыть действительно «во всю силу»;
- 2) координационная сложность задания, возникающая в силу недостаточно освоенной техники плавания;

3) слабая силовая подготовленность, вследствие которой человек, пытаясь справиться с заданием, напрягает даже те мышечные группы, которые непосредственно в движениях не участвуют.

Упражнения, направленные на повышение скорости движения, планируют после разминки, в первой части занятия. Упражнения для воспитания скоростных качеств выполняются на суше и в воде.

#### **Развитие силовых способностей**

Специфика развития силовых качеств, обусловлена характером сил сопротивления воды, возникающих во время плавания человеком.

Задачей общей силовой подготовки является:

- укрепление мышечно-связочного аппарата;
- воспитание умения проявлять оптимальные усилия в широком диапазоне движений в единстве с ловкостью, быстротой, гибкостью;
- гармоническое развитие всей мускулатуры спортсмена.

Это основной вид подготовки, в процессе которого человек учится в совершенстве владеть мышцами своего тела. Обычно у многих людей относительно слабо развиты мышцы живота, спины, косые мышцы туловища, мышцы задней поверхности бедра. Отстают в развитии, особенно у девочек и женщин мышцы плечевого пояса и рук по сравнению с мышцами ног. Укреплению отстающих в развитии мышечных групп необходимо уделять особое внимание.

Рекомендуется использовать следующие средства физической подготовки, укрепляющие и гармонически развивающие мышцы:

- 1) прикладные упражнения (лазание по канату, гимнастической стенке; прыжки и метания; бег с преодолением естественных препятствий на местности; переноска партнера);
- 2) общеразвивающие упражнения спортивно-вспомогательной гимнастики (одиночные и парные упражнения без предметов; упражнения с набивными мячами весом 1—3 кг, гантелями весом 1 кг, резиновым амортизатором, гимнастическими палками);
- 3) элементы других видов спорта, выполняемые преимущественно на местности (передвижение на лыжах, бег в лесу и парке, подвижные и спортивные игры).

Из методов физической подготовки применяется, как правило, повторный метод с оптимальными усилиями при среднем числе повторений (не «до отказа»). Рекомендуется выполнять упражнения из различных исходных положений, в различном темпе, чередовать с упражнениями на расслабление, постановку дыхания. Упражнения не должны сопровождаться напряжением, закрепощением мышц. Их следует прекращать до наступления заметно выраженного утомления.

Упражнения на укрепление мышц туловища и развития способности владеть ими разогревают и растягивают массивные группы мышц, повышая их эластичность и подготавливая мышечно-связочный аппарат к упражнениям на гибкость.

#### **Развитие выносливости**

Ведущим фактором, обеспечивающим высокую специальную работоспособность человека, является выносливость – способность выполнять работу заданной мощности на фоне возрастающего утомления без снижения ее механической эффективности (без снижения скорости).

Выносливость во многом определяется силой мотивов человека, его волевыми качествами.

В практике принято различать общую выносливость (базовую, аэробную) и специальную (анаэробную, скоростную).

Мощность и продолжительность упражнений на воспитание выносливости определяется степенью задействования того или иного механизма энергетического обеспечения и характера адаптационных изменений в организме человека. Современная классификация упражнений на выносливость по зонам преимущественной физиологической направленности основывается на взаимосвязи между мощностью работы

(скоростью выполнения), частотой сердечнососудистых сокращений, уровнем рабочего потребления кислорода в процентах от максимального потребления кислорода и уровнем накопления молочной кислоты (лактата) в крови.

При выборе упражнений для повышения работоспособности в аэробном, смешанных – гликолитическом и алактатном режимах, а также при определении объема нагрузок разной направленности следует учитывать особенности созревания аэробных и анаэробных механизмов энергообеспечения, адаптационные возможности и уровень совершенства техники плавания.

С методической точки зрения при занятиях выделяют упражнения, направленные на развитие базовой (аэробной) выносливости, специальной выносливости (выносливости к работе гликолитического характера) и скоростей выносливости (алактатной производительности).

Средствами развития выносливости могут быть спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений при постепенном увеличении числа упражнений, повторений и темпа выполнения движений.

### **Развитие гибкости**

Гибкость – одно из важных физических качеств. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений.

Проявление гибкости зависит от температуры окружающей среды. При повышении температуры гибкость увеличивается, при понижении – уменьшается. Эту зависимость следует учитывать при организации занятий.

На гибкость оказывают влияние силовая структура движения, проявления других физических качеств. Учитывая данное обстоятельство, развитие гибкости, следует проводить комплексно, вместе с воспитанием других физических качеств.

Спортсмены должны ежедневно работать над гибкостью. Перерывы в развитии и поддержании этого важного физического качества исключаются: без выполнения упражнений качество утрачивается.

Упражнения на воспитании гибкости можно классифицировать на 3 основные группы:

- а) упражнения, связанные с активным растяжением;
- б) упражнения, связанные с пассивным растяжением;
- в) упражнения, связанные с проявлением активно-пассивного растяжения.

Объем работы на гибкость неравномерен в течение всего периода занятий. Значительно большая работа проводится в подготовительном периоде занятий.

Всю работу над воспитанием гибкости можно разделить на два больших этапа: этап базовой подготовки и этап специальной подготовки.

На первом этапе закладывается фундамент гибкости, используются упражнения, различные по направлениям, амплитуде, величине усилий.

На втором этапе проводится узкая направленная подготовка, связанная с закреплением и развитием этого качества.

Упражнения на воспитание гибкости проводится после предварительной тщательной разминки.

Все программы, отдельные упражнения, выполняются на фоне полного восстановления. Величина паузы определяется характером выполняемого упражнения, его продолжительностью, объемом движения (или движений).

Все необходимые спортсмену физические качества должны воспитываться сопряжено.

### **Развитие двигательно-координационных способностей (ловкость)**

Ловкость – это целесообразность движений в данной конкретной ситуации, она является сложным двигательным качеством, не имеющим единого критерия для оценки.

Известно, что специфика проявления ловкости непосредственно связана с условиями деятельности. Вид физической активности - плавание предъявляет



специфические требования к координационным способностям. Спортсмену нелегко овладеть согласованием движений рук и ног, когда темп движений неодинаков, добиться такого распределения усилий, при которых не нарушалось бы равновесие тела. На координационные способности большое влияние оказывает «чувство воды», представляющее собой тонкий анализ информации, получаемой от анализаторов, позволяющий спортсмену точно воспринимать мельчайшие детали движения, анализировать их и вносить коррективы.

Совершенствование такого качества, как «чувство воды», осуществляется в процессе выполнения разнообразных заданий при постоянном контроле темпа, ритма движений, их динамических и кинематических характеристик с сопоставлением выполняемых двигательных действий с заданными значениями, коррекцией выполняемых двигательных действий.

В циклических видах движений специальных средств для совершенствования ловкости очень мало, потому основная методическая направленность совершенствования этого качества – использование разнообразия динамических и кинематических характеристик движения; создание неожиданных ситуаций посредством изменения условий и мест проведения упражнений; использование различных тренажеров и специального оборудования для расширения вариативности двигательного навыка.

### 3.4. Избранный вид спорта – плавание

**Плавание** — вид физической активности человека, заключающийся в преодолении вплавь дистанций.

**Основными способами плавания являются:**

- кроль на груди – самый быстрый способ преодоления дистанции.

Положение тела и общая характеристика способа.

Тело пловца расположено у поверхности воды и находится в хорошо обтекаемом, близко к горизонтальному. Голова опущена в воду (лицом вниз) настолько, что уровень воды находится примерно у верхней части лба. Спортсмен смотрит под водой вперед–вниз, непринужденно удерживая голову почти строго на продольной оси.

Кроль на груди характеризуется попеременными и симметричными движениями руками и ногами. Ноги спортсмена, ритмично и умеренно сгибаясь и разгибаясь в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, перемещаются попеременно вверх и вниз, вспенивая поверхность воды. Рабочая часть движения ноги – удар сверху вниз. Наиболее эффективным является хлесткий, выполненный от бедра удар. При этом бедро, двигаясь вниз, немного обгоняет голень–стопу. Носки ног оттянуты и развернуты немного внутрь, большие пальцы почти соприкасаются. Движения ног обеспечивают устойчивое горизонтальное положение тела и поддерживают скорость продвижения. Руки (в первую очередь это кисти и предплечья), которые движутся по криволинейным траекториям, обеспечивают основное продвижение тела вперед. Во время плавания в связи с работой рук туловище совершает поворот вокруг продольной оси тела на 35–50°. Наибольший наклон приходится на момент вдоха (в некоторых случаях поворот может возрастать до 60–65°). Колебание туловища усиливает гребок и помогает проносу руки и выполнению вдоха. Наибольшие углы наклона наблюдаются у грудной части туловища, наименьшие — у поясничной и тазовой.

- кроль на спине – стиль плавания, который визуально похож на обыкновенный кроль (руки совершают гребки по очереди, а ноги совершают попеременное непрерывное поднятие-опускание), но имеет некоторые отличия. Пловец плавает на спине, а не на животе. Спортсмен выполняет движения прямыми руками над водой.

Положение тела и общая характеристика способа.

Кроль на спине характеризуется попеременными непрерывными движениями руками и ногами. Во время плавания плечевой пояс при каждом гребке ритмично

поворачивается налево и направо относительно продольной оси. Такие крены помогают усилить гребок рукой, выполнить его на необходимой глубине, а также пронести руку над водой с минимальным сопротивлением. Степень кренов при плавании кролем на спине несколько меньше, чем на груди, и составляет примерно 25–40°.

Третий по скорости плавания стиль. Особенностью этого способа является то, что человеку не надо выдыхать в воду, так как лицо находится на поверхности. Еще одна особенность стиля — это то, что старт совершается из воды, а не из тумбочки, как во всех остальных стилях.

- брасс – самый простой и медленный вид плавания, (так как возвратные движения руками выполняются преимущественно под водой, а движения ногами выполняется с прерыванием), он позволяет экономно расходовать силы при преодолении дистанции. При плавании брассом спортсмен похож на лягушку. При движении он разводит руки сначала вперед, потом в стороны, после чего вновь вытягивает их вперед, а ногами он производит полукруговые движения, отталкиваясь от воды.

Положение тела и общая характеристика способа.

При плавании брассом тело пловца расположено у поверхности воды в выпрямленном положении, а голова опущена лицом в воду. Однако в периоды выполнения гребков руками и ногами, а также в момент выполнения вдоха положение тела и углы атаки непрерывно меняются.

Брасс имеет большое прикладное значение: возможность проплыть наибольшее расстояние с наименьшими энергозатратами, бесшумное плавание, плавание под водой.

- баттерфляй в переводе с английского языка обозначает «бабочка». И действительно, руки спортсмена порхают над водой словно крылья. И ещё спортсмен, плывя баттерфляем, напоминает прыгающего над водой дельфина. Тело спортсмена при этом стиле совершает волнообразные движения, поэтому баттерфляй, пожалуй, самый красивый стиль плавания.

Положение тела и общая характеристика способа.

наиболее рациональный вариант техники баттерфляя - это так называемый двухударный слитным дельфин.

1. Руки после движения по воздуху входят в воду на ширине плеч. Ладони начинают давить на воду вниз и наружу, сохраняя оптимальную жесткость в лучезапястных и локтевых суставах, локти удерживаются чуть выше кистей; спортсмен смотрит вниз-вперед. Ноги выполняют первый энергичный удар стопами вниз.

2. Кисти, развернутые ладонями наружу, продолжают плавно давить на воду в стороны-вниз. Спортсмен как бы наскальзывает на встречный поток воды и начинает захват руками. Ноги завершают удар стопами вниз. спортсмен продолжает смотреть вниз-вперед.

3. Руки продолжают гребок (подтягивание), умеренно сгибаясь в локтях (локти развернуты в стороны); ноги после удара вниз выходят к поверхности воды, придавая телу хорошо обтекаемое положение; спортсмен смотрит вперед и начинает плавный выдох в воду.

4. Гребок руками продолжается; руки продолжают сгибаться в локтевых суставах, кисти сближаются при движении под туловищем спортсмена; бедра начинают двигаться вниз, ноги сгибаются в тазобедренных и коленных суставах для очередного удара стопами вниз; спортсмен усиливает выдох.

5. Выполняется наиболее энергичная часть полного цикла движений: руки продолжают гребок, отталкиваясь от воды; ноги выполняют второй удар стопами вниз; плечевой пояс и голова оказываются на поверхности воды; спортсмен завершает выдох, выдвигая подбородок вперед и готовясь начать вдох.

6. Удар ногами вниз завершен; передняя часть туловища спортсмена выскальзывает вперед и немного вверх; руки покидают воду; спортсмен выполняет вдох.

7. Руки выполняют движение над водой через стороны, голова опускается лицом в воду; ноги после удара стопами вниз активно выходят к поверхности воды и начинают сгибаться для очередного удара.

Движения ногами при плавании баттерфляем начинаются от таза и бедер. Вслед за ними в движение вовлекаются голени и стопы. Ноги последовательно сгибаются и разгибаются в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Бедра выполняют движения у поверхности с умеренным размахом, стопы - в толще воды. Энергичный удар стопами вниз является основной рабочей фазой. После удара вниз ноги активно выводятся к поверхности воды и вновь сгибаются для очередного удара. В целом движения ногами имеют захлестывающий, непрерывный, упругий характер и вносят заметный вклад в создание сил, продвигающих спортсмена вперед.

### **3.5. Подвижные игры**

Подвижные игры являются одним из основных средств физических упражнений, прекрасным стимулятором их познавательной и двигательной активности. Игра – это естественная потребность, умелое удовлетворение которой позволяет проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и успешно решать поставленные задачи.

Каждое занятие должно быть радостью. Использование элементов игры позволяет сохранять эту радость на протяжении всего упражнения. Играя, даже самые робкие люди быстро привыкают к воде, лучше усваивают правильное дыхание, положение тела в воде и основные движения. Увлекаясь игрой, можно свободно, без напряжения освоить основы плавания.

Превращению игровой ситуации в учебную способствует последовательный переход от простого передвижения по дну (привыкание к воде) к разучиванию определенных плавательных движений. Педагогический принцип от простого к сложному выступает как условие усвоения более сложных упражнений, их техники.

### **3.6. Средства освоения по виду спорта плавание**

К основным средствам освоения плаванием относятся следующие группы физических упражнений:

- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- учебные прыжки в воду;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

#### **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 спортсмену 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. 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 занятиях, также является необходимой составляющей грамотного передвижения в воде. Погружения в воду с головой облегчают овладение такими элементами прикладного плавания, как ныряние в длину и глубину. После того как спортсмены 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.

### **Учебные прыжки в воду**

Они помогают решать разнообразные задачи:

- 1) снять страх перед водой и быстрее освоиться с новой средой;
- 2) подготовиться к успешному освоению старта и элементов прикладного плавания, ориентировке под водой;
- 3) содействовать воспитанию смелости и уверенности.

Прыжки в воду вносят оживление и радость в занятия плаванием. Проводятся они в начале основной и в заключительной частях занятия. При изучении прыжков в воду необходимо соблюдать следующие правила:

1. Проводить изучение прыжков в глубоком бассейне после того, как дети научились плавать или под контролем тренера. С первых уроков можно применять прыжки, если тренер находится в воде или с поддерживающими средствами (палки, пояса и др.).

2. При изучении прыжков необходимо учитывать, что его трудность повышается по мере увеличения высоты, поэтому обучение нужно начинать с борта бассейна, затем с тумбочки.

3. При выполнении прыжков необходимо соблюдать строгую дисциплину.

По технике выполнения учебные прыжки в воду подразделяют на соскоки, спады, кувырки, полуобороты, выполняемые из положения сидя, упора присев, согнувшись, с места и с разбега, из передней или задней стойки. В фазе полета занимающийся может принимать положение прогнувшись, согнувшись и в группировке.

Разнообразия, повышения эмоциональности можно достичь за счет использования предметов (палки, обручи, мячи и др.), различной высоты, выполнения движений в воздухе (комические прыжки, прыжковые интервалы и др.)

### **Игры и развлечения на воде**

На занятиях обязательно применяются игры и развлечения на воде. Игры делают занятия более эмоциональными, повышают интерес к повторению знакомых упражнений, помогают воспитанию смелости, самостоятельности, инициативности, развивают чувства товарищества, коллективизма.

Игры на воде проводятся на каждом занятии. Последовательно от занятия к занятию, по мере повышения подготовленности, игры становятся технически более сложными и трудными. Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и в заключительной частях занятия в течение 10-15 мин, в зависимости от содержания игры и от задач, стоящих перед занятием.

Умелый подбор игр дает возможность регулировать физическую и эмоциональную нагрузку.

К методике проведения игр предъявляются следующие обязательные требования:

1. Перед каждой игрой должна быть поставлена конкретная задача.
2. Игра должна быть посильной, соответствовать подготовке участников и оказывать положительное эмоциональное воздействие.
3. Игра должна способствовать проявлению активности, самостоятельности и инициативы.

Выбор игры зависит от задач занятия; условий для проведения игры (глубины, температуры воды, наличия пологого берега); количества детей в группе, их возраста и подготовленности.

Конкретно задачи, стоящие перед каждой игрой, указываются при описании игр.

Для проведения игр и развлечений на воде желательно иметь простейший инвентарь:

- плавательные доски;
- резиновые надувные круги или игрушки, которые могут заменить доски;
- пластмассовые плавающие игрушки (как поддерживающие средства);
- пластмассовые надувные мячи для проведения игр на воде;
- яркие, хорошо видные на дне мелкие предметы — для доставания их со дна при нырянии;
- обручи из пластика.

Игры при освоении плаванию делятся на три группы.

*Первая группа — игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета* (проводятся с новичками на первых занятиях). Они просты и не требуют предварительного объяснения. Это игры на преодоление сопротивления воды, с погружением под воду, нырянием, прыжками в воду, открыванием глаз в воде, со скольжением и плаванием.

Сюда относятся все игры типа «Кто быстрее спрячется под воду», «У кого больше пузырей», «Кто дальше проскользит» и т. д.

*Вторую группу составляют игры сюжетного характера.* Их начинают включать в занятия после того, как спортсмены освоились с водой, научились передвигаться и уверенно чувствовать себя в новой среде. Среди этих игр встречаются и такие, где необходимо разделение коллектива на соревнующиеся группы. Если сюжетная игра имеет сложные правила, ее нужно предварительно объяснить, а иногда и разыграть на суше. К сюжетно-образным играм относятся «Караси и карпы», «Поезд в тоннель», «Рыбы и сеть» и другие, а также большая группа игр типа «Убегай-догоняй» с бегом и плаванием. Сюжетные игры представляют собой упрощенный вариант командных игр, поэтому результат действий каждого игрока за свою группу должен немедленно оцениваться.

*К третьей группе относятся командные игры, где играющие объединяются в равные по силам команды.* Игра одной команды против другой воспитывает чувство коллективизма, инициативность, быстроту ориентировки. Такие игры требуют проявления самостоятельности, достаточно развитых волевых усилий, умения управлять собой, что необходимо при разрешении игровых конфликтов. От того, как показал себя спортсмен в игре, он заслуживает одобрения или порицания тренера.

При проведении игры необходимо соблюдать следующие правила:

1. Четко рассказать содержание и правила игры, выбрать ведущего и разделить спортсменов на группы, равные по силам.
2. В каждой игре должны участвовать все спортсмены, находящиеся в воде.
3. В игру разрешается включать только те упражнения и движения, которые выполняются всей группой.
4. Если вода в бассейне прохладная, игра должна быть активной и проводиться в быстром темпе.

5. Необходимо тщательно следить за выполнением правил, строго наказывая за грубость, нетоварищеское поведение, нарушения правил игры и др.

6. Игру нужно остановить, если возникает необходимость сделать замечание кому-либо из играющих.

7. После окончания игры нужно обязательно объявить результаты, назвать победителей и проигравших, особо поощрить спортсменов за взаимную помощь и действия в интересах коллектива.

8. Игру нужно вовремя закончить, пока она не надоела и спортсмены не очень устали.

Успешному проведению игр в воде помогает непосредственное участие тренера. Это позволяет быстрее организовать спортсменов, вовлечь их в игру. Если тренер-преподаватель сам не участвует в игре, то он должен выбрать себе такое место по отношению к играющим, чтобы все видеть.

### **Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания**

#### ***Упражнения для изучения техники кроля на груди***

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

1. И.п. - сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.

2. И.п. - лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.

3. И.п. - сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.

4. И.п. - лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.

5. И.п. - лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.

6. И.п. - то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.

7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох - при имитации опускания лица в воду.

8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.

9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая - вдоль туловища; затем поменять положение рук.

10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая - вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох - во время опускания лица в воду.

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

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

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

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

4. И.п. - стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая - на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на

воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.

5. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.
6. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.
7. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).
8. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.
9. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

*Упражнения для изучения общего согласования движений*

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

***Упражнения для изучения техники кроля на спине***

*Упражнения для изучения движений ногами*

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

*Упражнения для изучения движений руками*

1. И.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).
2. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.
3. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.
4. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.
5. То же, при помощи попеременных движений руками.
6. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).
7. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над собой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.
8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая - вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.

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

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

*Упражнения для изучения общего согласования движений*

1. 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.

2. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

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

***Упражнения для изучения техники брасса***

*Упражнения для изучения движений ногами*

1. И.п. - сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу, развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.

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

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

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

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

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

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

8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.

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

*Упражнения для изучения движений руками и дыхания*

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

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

3. То же, но в сочетании с дыханием.

4. Скольжения с гребковыми движениями руками.

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

*Упражнения для изучения общего согласования движений*

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

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

3. Плавание в полной координации на задержке дыхания.

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

5. То же, с вдохом в конце гребка.



### ***Упражнения для изучения техники дельфина***

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

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

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

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

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

1. И. п. - стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: движение тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем - в воде.
2. Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.
3. Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и отдельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.
4. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.
5. То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два-три цикла, затем - на каждый цикл движений.

### **Основы методики освоения техники способов плавания**

Вышеперечисленные упражнения являются основным материалом. Изучение техники способов плавания как наиболее эффективной двигательной активности человека 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,

**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.

**Упражнения для изучения техники стартов**

Ко времени изучения стартового прыжка спортсмены 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 уходило под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.

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

#### **Упражнения для изучения техники поворотов**

Когда спортсмены освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 25 м, 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 или борт; подплывание к поворотному щиту (борту) и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

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

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

2. И.п. - стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и опереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. 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, опереться стопами в бортик, руки вывести вперед.

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

5. То же, с отталкиванием ногами от стенки.

6. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

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

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

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

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

4. То же, с подплыванием к бортику бассейна.
5. То же, с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом на поверхность.

### **3.7. Требования мер безопасности в условиях проведения занятий**

Вся ответственность за безопасность спортсменов в чаше бассейна и спортивных залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

#### **I. Обеспечение безопасности в бассейне**

К занятиям в чаше бассейна допускаются спортсмены:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие в наличии необходимые принадлежности для купания: банное полотенце, средства личной гигиены (мыло, шампунь, мочалка и т.д.);
- одетые в соответствии с предъявляемыми требованиями: мальчики – плавательные трусы, шапочка для плавания, резиновые шлепки; девочки – совместный купальник, шапочка для плавания, резиновые шлепки.

Допуск к занятиям осуществляется только по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить спортсменов с правилами безопасности при проведении занятий в воде и на суше.

*Тренер-преподаватель обязан:*

Производить построение и переключку групп спортсменов перед занятиями с их регистрацией в журнале учёта. Опоздавшие спортсмены к занятиям допускаются только по разрешению тренера-преподавателя.

Максимальная наполняемость группы на одного тренера-преподавателя в малом бассейне (детском) – 17 человек, в большом бассейне – 20 человек

Не допускается увеличения числа спортсменов в каждой группе сверх установленной нормы.

***Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:***

- является на ресепшен бассейна за 15 минут до начала прохождения спортсменов в раздевалки. При отсутствии тренера группа спортсменов к занятиям не допускается.

- обеспечивает организованный выход группы из душевой в помещение ванны бассейна.

Выход спортсменов из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается только по разрешению тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход спортсменов из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки, во время занятий несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье спортсменов.

Присутствие спортсменов в помещении ванны бассейна без тренера-преподавателя не разрешается.

Группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.

Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному спортсмену на одного тренера-преподавателя при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми спортсменами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести спортсмена из воды. Нельзя разрешать спортсменам толкать друг друга и погружать насильно друг друга с

головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

## **II. Обеспечение безопасности в спортивном зале**

К занятиям в спортивном зале допускаются спортсмены:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- одетые в спортивную одежду и обувь (без шипов), соответствующие проводимому виду занятий.

### ***Перед началом занятий спортсмен обязан:***

1. Изучить содержание настоящей Инструкции.
2. С разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия в спортивном зале, пройти в раздевалку, переодеться в спортивную форму (футболка, спортивные трусы, спортивная обувь на нескользкой подошве).
3. С разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия в спортивном зале, пройти в зал.
4. Разрешается брать с собой в зал только вещи, необходимые для занятий. Запрещается иметь при себе предметы, которые могут причинить повреждения, в т. ч. ювелирные и иные нательные украшения.
5. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

### ***Во время занятий спортсмены обязаны:***

- неукоснительно выполнять все указания тренера-преподавателя, проводящего занятия;
- при поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя проводящего занятия;
- выполнять упражнения на спортивных снарядах, спортивном оборудовании только в присутствии тренера-преподавателя, проводящего занятия и с его страховкой;
- при выполнении прыжков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая;
- во избежание столкновений исключить резкие остановки во время игры или бега;
- производить метание мячей только с разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия в спортивном зале.

### ***Спортсменам запрещается:***

- стоять близко от других спортсменов, выполняющих упражнения;
- выполнять любые действия без разрешения, тренера-преподавателя проводящего занятия;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- бить мячом в стены, потолок зала и тренажеры;
- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования и приспособлений;
- вносить в спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия.

### ***По окончании занятий спортсмены обязаны:***

1. Сдать использованное оборудование и инвентарь тренеру-преподавателю, проводящему занятия в спортивном зале.
2. С разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия, выйти из спортивного зала.
3. При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон и т.д. проинформировать об этом тренера-преподавателя.

#### 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Ожидаемые результаты реализации программы соответствуют поставленным перед ней целям.

Так после прохождения обучения спортсмены будут знать плавательную терминологию, основные закономерности взаимодействия с водой, уметь выполнять основные технические элементы при плавании способами кроль на груди, кроль на спине и брассом, как в упражнениях, так и в полной координации. А также выполнение простых поворотов и стартов.

Спортсмены смогут овладеть жизненно необходимым навыком плавания и широким кругом двигательных навыков.

Основными критериями оценки качества освоения Программы спортсменами являются:

- количество спортсменов, привлеченных к занятиям физической культурой и спортом;
- положительная динамика развития физических качеств, занимающихся;
- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физического воспитания, физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании учебного года.

Результаты аттестации оформляются протоколом и утверждаются приказом директора спортивной школы.

Форма проведения итоговой аттестации и контрольные испытания определяются спортивной школой самостоятельно, проводятся в соответствии с Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестации утвержденным приказом директора школы.

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла. Спортсмену, сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП в зачет идут результаты трех тестов. Минимальный балл- 6.

Контрольные испытания проводятся в виде преодоления дистанции 25 метров любыми способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс. При этом учитывается сам факт преодоления дистанции: зачет, не зачет.

#### Контрольные нормативы по физической подготовке по плаванию для групп СОР Таблица № 2

№	Контрольные упражнения	Оценка в баллах	Юноши (лет)									
			6	7	8	9	10	11	12	13	14	15 и выше
1	Челночный бег 3x10м (сек)	5	10,3	10,1	9,9	9,7	9,5	9,3	9,1	8,9	8,7	8,6
		4	10,5	10,3	10,1	9,9	9,7	9,5	9,3	9,1	8,9	9,0
		3	10,7	10,5	10,3	10,1	9,9	9,7	9,5	9,3	9,1	9,3
2	Бросок набивного мяча 1кг (см)	5	380	386	393	400	430	460	480	500	540	550
		4	370	383	386	390	420	440	460	480	500	530
		3	360	370	380	385	400	420	440	460	480	500
3	Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Плавание 25м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

№	Контрольные упражнения	Оценка в баллах	Девушки (лет)									
---	------------------------	-----------------	---------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

			6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Челночный бег 3x10м (сек)	5	10,5	10,3	10,1	9,9	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8
		4	10,7	10,5	10,3	10,1	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0
		3	10,9	10,7	10,5	10,3	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2
2	Бросок набивного мяча 1кг (см)	5	330	340	350	360	370	380	390	400	410	420
		4	320	330	340	350	360	370	380	390	400	410
		3	310	320	330	340	350	360	370	380	390	400
3	Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Плавание 25м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

## 5. ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНОЙ БАЗЕ И ИНФРАСТРУКТУРЕ

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре:

- наличие плавательного бассейна;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета в спортивном комплексе.

### Перечень необходимого оборудования и инвентаря

1. Инвентарь для занятий в плавательном бассейне:

- доски для плавания;
- калабашки;
- ласты.

2. Оснащение и инвентарь для спортивного зала:

- шведская лестница;
- гимнастические скамейки;
- набивные мячи;
- гимнастические маты;
- гантели.

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 6.1. Список литературных источников

1. Карпенко Е., Коротнова Т. и др. Плавание. Игровой метод обучения. / Изд-во Терра-Спорт.; 2009. – 48 с.
2. Платонов В.Н. Плавание / Изд-во Олимпийская литература, Киев.; 2000. – 494 с.
3. Развитие физических качеств пловцов. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура» / Сост. Попов В. С.; Шахтинский ун-т (филиал) ГОУ ВПО ЮРГТУ (НПИ). – Новочеркасск: ГОУ ВПО ЮРГТУ, 2010. - 27 с.
4. Лафлин Т. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому / Изд-во Манн.; 2012. – 232 с.
5. Плавание: 100 лучших упражнений /БлайтЛюсеро; [пер. с англ. Т. Платоновой]. – М.: Эксмо, 2011. – 280 с.: ил.









