

Министерство спорта Сахалинской области

Областное государственное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа водных видов спорта»

Принято на заседании

тренировочного совета

ОГАУ ДО «СШ ВВС»

Протокол № 2 от « 03 » 04 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ОГАУ ДО «СШ ВВС»

С.Ю.Мелешков

Приказ № 132 « 10 » 04 2023 г.

М.П.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ПЛАВАНИЮ
(базовый уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: от 7 до 12 лет

Срок реализации программы: 42 недели

Количество часов в год: 126, режим 3 час./нед.

Разработчик: Кельмяшкина Е.А.

начальник отдела по виду спорта плавание

Южно-Сахалинск, 2023



**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ»
(ОГАУ «ЦСП»)**

почтовый адрес: улица Хабаровская, 49, офис 401

г. Южно-Сахалинск, 693000

тел. (4242) 671717

e-mail: ogancsp@sakhalin.gov.ru

ОКПО 43118835, ОГРН 1206500000156, ИНН/КПП 6501307643/650101001

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

**о соответствии представленного проекта
дополнительной общеразвивающей программы «Плавание» областного
государственного автономного учреждения дополнительного образования
«Спортивная школа водных видов спорта»**

«24» 03 2023 года

Проект дополнительной общеразвивающей программы «Плавание» (далее - программа) для спортивно-оздоровительного этапа представлен областным государственным автономным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа водных видов спорта» (далее - ОГАУ ДО «Спортивная школа водных видов спорта»). Разработчик программы - Кельмяшкина Е.А., начальник отдела по виду спорта плавание.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации». Структура программы выдержана и содержит целевой раздел (цель, задачи, содержание программы, планируемые результаты); содержательный раздел (учебный план, содержание учебного плана, календарный учебный график и систему оценки программы); организационный раздел (материально-технические, кадровые, информационно-методические условия реализации программы). Программа предназначена для тренеров-преподавателей, методистов, инструкторов и других специалистов ОГАУ ДО «Спортивная школа водных видов спорта», осуществляющих подготовку пловцов на спортивно-оздоровительном этапе. Уровень усвоения программы - базовый. Адресатом программы являются дети в возрасте 7-12 лет. Программа разработана на 1 год. Общий объем программы - 126 часов. Реализация Программы осуществляется в течение всего календарного года. Продолжительность учебно-тренировочного года составляет 42 недели.

Заключение: Представленный ОГАУ ДО «Спортивная школа водных видов спорта» проект программы соответствует требованиям федерального законодательства об образовании.

Проект программы представляет собой завершённый документ и рекомендуется к использованию в работе.

Начальник Управления
по летним и зимним видам спорта



Т.В. Бодряга

С заключением ознакомлен:

Должность _____



«23» 03 2023 г.



подпись



ФИО

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ
к заключению от 22.03 20 23 года

Дата поступления	Должность	ФИО	Подпись
	Начальник отдела координации деятельности и методического обеспечения организации	Т.Ф. Лебедева	
	Инструктор-методист	Е.А. Погорелова	

Оглавление

I	Пояснительная записка	3
1.1.	Нормативно-правовое обеспечение ДОП	3
1.2.	Цели и задачи, содержание и формы реализации ДОП.	4
1.3.	Сроки и период реализации ДОП	5
1.4.	Ожидаемые результаты	5
1.5.	Контроль и подведение итогов реализации ДОП	5
II	Учебный план, содержание программы	6
2.1.	Содержание программы	6
2.2.	Содержание учебно-тренировочного плана	33
III	Организационно-педагогические условия ДОП	33
3.1.	Материально-технические условия реализации программы	34
3.2.	Кадровое обеспечение	34
3.3.	Учебно-методическое обеспечение программы	36
3.4.	Учебно-информационное обеспечение	38
IV	Приложение к ДОП	

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативно-правовое обеспечение.

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

- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р;

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"»;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письма Министерства образования и науки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Правил по виду спорта «плавание» (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17 августа 2018 г. № 728, с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 21 января 2019 г.).

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление главного государственного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);

- СП 2.1.3678-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг" (постановление государственного врача РФ от 24.12.2020 г. №44);

- типовой программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: Попов О.И., Смирнов В.В., Тарасевич Г.А., Казызаева А.С.

- примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Плавание») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего и основного общего образования, включающая 36-часовую программу обучения плаванию / Под ред. В.В. Сальникова, Президента Всероссийской федерации плавания, четырехкратного олимпийского чемпиона, кандидата педагогических наук; Н.С. Федченко, директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», кандидата педагогических наук.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, методистов, инструкторов и других специалистов ОГАУ ДО «Спортивная школа водных видов спорта», осуществляющих подготовку пловцов на спортивно-оздоровительном этапе. ДОП разработана в целях реализации п. 5 статьи 32 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». ДОП предоставляет право продолжить заниматься плаванием обучающимся, в случаях не освоения ими дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Плавание».

Актуальность ДОП связана с тем, что предмет изучения - плавание положительно влияет на общее здоровье и укрепляет иммунитет, а также плавание – это жизненно необходимый навык. Умение плавать, приобретённое в детстве, сохраняется на всю жизнь (навык, который не утрачивается).

1.2. Цели и задачи, содержание и формы реализации ДОП.

Основная цель ДОП заключается в эффективной организации процесса обучения детей и подростков плаванию в соответствии с задачами спортивно-оздоровительного этапа.

Задачи:

- образовательная, получить начальные знания о физической культуре и спорте, обучить плаванию кролем на груди, кролем на спине, старту с тумбочки, старту из «воды», и простым поворотам;
- воспитательная, сформировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни, воспитать морально-этические и волевые качества;
- развивающая, развить коммуникативные навыки обучающихся, повысить самооценку, создать предпосылки для развития физических качеств (быстроту, скорость, силовые и координационные возможности);
- оздоровительная, укрепить здоровье обучающегося средствами физической культуры и закаливающими свойствами воды.

Адресат программы.

Дети от 7 до 12 лет.

Содержание, формы и режим реализации ДОП.

Содержание программы – физкультурно-спортивная, одноуровневая, базовая.

Формы обучения – очная, на русском языке.

Форма организации деятельности- групповая.

Тип занятий: комбинированный, теоретический, тренировочный, соревновательный, контрольный, игровой.

Форма проведения занятий (таб. 1).

Спортивно-оздоровительный этап (СОГ)			
Групповое	учебно-	Участие в физкультурных, культурно-массовых мероприятиях	Самостоятельные занятия, выполнение домашней работы
тренировочное (практическое или теоретическое), открытое	занятие или занятие,		

учебная игра, показательное выступление.		
Итоговое тестирование	Просмотр соревнований в реальном времени	Просмотр соревнований в записи

Таблица 1.

Методы обучения:

- словесный - рассказ, разбор, указание, объяснение, подсчет;
- наглядный – показ, жестикуляция, демонстрация материалов;
- практические: тренировочные упражнения (метод разучивания по частям, метод разучивания в целом); соревновательный метод, круговой метод, игровой метод.

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.

1.3. Сроки и период реализации ДОП – 42 недели (126 часов), в течение текущего календарного года.

Режим занятий – 3-4 занятия в неделю, согласно расписанию.

Продолжительность одного занятия - 1 час (45 минут).

Место организации занятий – бассейн 25 м., зал сухого плавания.

Состав группы - 16 человек (без гендерных разделений, с учетом разницы в возрасте – не более 3-х лет).

В группу зачисляются дети, которые не имеют медицинских противопоказаний для занятий плаванием (наличие письменного разрешения врача).

1.4. Ожидаемые результаты.

Предметные:

- учащиеся приобретают навыки правильного выполнения технических элементов плавания – стартам и поворотам (старт из воды и старт с тумбочки, простой поворот на груди и спине);

- учащиеся приобретают навыки правильного выполнения двух стилей плавания (кроль на груди, кроль на спине). По окончании сроков реализации ДОП обучающиеся должны уметь проплывать 25 м кролем на груди и 25 м. кролем на спине (без вспомогательного инвентаря, в полной координации).

Метапредметные: у учащиеся укрепляется сердечно-сосудистая и дыхательная системы, организм учащегося становится менее подвержен простудным заболеваниям и инфекциям.

Личностные: у учащихся формируются морально-волевые качества характера: смелость, терпение, воля, настойчивость, происходит формирование позитивных межличностных отношений в группе (поддержка, взаимовыручка, уважение) и воспитание гражданских качеств личности.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН, СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

2.1. Содержание программы

Учебно-тренировочный план

№ п/п	Содержание занятий	Всего часов за год	Количество часов		Формы контроля и аттестации
			Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка:	4	4		Опрос
	Теоретическая подготовка (самостоятельная подготовка)		2		Опрос
2	ОФП	69		69	Тестирование
	ОФП, подвижные игры, другие виды спорта (самостоятельная подготовка)	13		13	Опрос
3	СФП	26		26	Тестирование
4	Техническая подготовка (ТП)	23		23	Тестирование. Демонстрация изученного практического материала.
5	Тестирование и контроль, открытые уроки	4		4	Тестирование, открытый урок (отчетное, итоговое занятие)
	Всего часов:	126	4	122	

Таблица 2.

2.2. Содержание учебно-тренировочного плана

№ занятия	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	1	9	10.00-10.45	Групповая	1	Безопасное поведение в бассейне, раздевалках, душевых; санитарно-гигиенические правила.	Бассейн 25 м.	Инструктаж, опрос
2	1	11	10.00-10.45	Групповая	1	ОФП и СФП, игры на воде, упражнения для освоения с водой, игры с выдохами в воду.	Бассейн 25 м.	Практические задания
3	1	13	10.00-10.45	Групповая	1	ОФП и СФП, игры на воде, упражнения на освоение с водой, игры с выдохами в воду.	Бассейн 25 м.	Практические задания
4	1	16	10.00-10.45	Групповая	1	ОФП и СФП, учебные прыжки в воду, упражнения на освоение с водой, элементарные гребковые движения, игры на воде	Бассейн 25 м.	Практические задания
5	1	18	10.00-10.45	Групповая	1	ОФП и СФП, учебные прыжки в воду, упражнения на освоение с водой, элементарные гребковые движения, игры на воде	Бассейн 25 м.	Практические задания
6	1	20	10.00-10.45	Групповая	1	ОФП и СФП, учебные прыжки в воду, упражнения на освоение с	Бассейн 25 м.	Практические задания

						водой, элементарные гребковые движения, игры на воде		
7	1	23	10.00-10.45	Групповая	1	ОФП и СФП, учебные прыжки в воду, упражнения на освоение с водой, элементарные гребковые движения, игры на воде	Бассейн 25 м.	Практические задания
8	1	25	10.00-10.45	Групповая	1	ОФП и СФП, упражнения на освоение с водой, учебные прыжки в воду, игры на воде	Бассейн 25 м.	Практические задания, тест
9	1	27	10.00-10.45	Групповая	1	ОФП и СФП, учебные прыжки в воду, элементарные гребковые движения, игры на воде	Бассейн 25 м.	Практические задания
10	1	30	10.00-10.45	Групповая	1	ОФП и СФП, учебные прыжки в воду, элементарные гребковые движения, игры на воде	Бассейн 25 м.	Практические задания
За январь:					10	Теоретические занятия – 1 Практические занятия - 9		
11	2	1	10.00-10.45	Групповая	1	ОФП и СФП, учебные прыжки в воду, элементарные гребковые движения, игры на воде	Бассейн 25 м.	Практические задания
12	2	3	10.00-10.45	Групповая	1	ОФП и СФП, учебные прыжки в воду, элементарные гребковые движения, игры на воде	Бассейн 25 м.	Практические задания
13	2	6	10.00-10.45	Групповая	1	ОФП и СФП, учебные прыжки в воду, элементарные гребковые движения, игры на воде	Бассейн 25 м.	Практические задания
14-21	2	8,10,13,15,17,20,21,27	10.00-10.45	Групповая	8	ОФП и СФП, упражнения для изучения техники кроль на груди и на спине, учебные прыжки в воду, игры на воде	Бассейн 25 м.	Практические задания
За февраль:					11	Теоретические занятия – 0 Практические занятия - 11		
22-23	3	1,3	10.00-10.45	Групповая	2	ОФП и СФП, упражнения для изучения техники кроль на груди и на спине, учебные прыжки в воду, упражнения для изучения старта и поворотов, игры на воде	Бассейн 25 м.	Практические задания
24	3	6	10.00-10.45	Групповая	1	ОФП и СФП, учебные прыжки в воду, техника выполнения стилей «кроль на груди, кроль на спине»- контрольное занятие	Бассейн 25 м.	Практические задания, тест
25	3	10	10.00-10.45	Групповая	1	ОФП и СФП: ОРУ, подвижные игры, имитационные упражнения.	Зал сухого плавания	Практические задания
26-30 31-32	3	13,15,17,20,22,27,29	10.00-10.45	Групповая	7	ОФП и СФП, упражнения для изучения техники кроль на груди и на спине, учебные прыжки в воду, упражнения для изучения старта и поворотов, игры на воде	Бассейн 25 м.	Практические задания
33	3	24	10.00-10.45	Групповая	1	ОФП и СФП. ОРУ, подвижные игры, имитационные упражнения	Зал сухого плавания	Практические задания
За март:					12	Теоретические занятия – 0 Практические занятия - 12		

34	4	3	10.00-10.45	Групповая	1	ОФП и СФП, ОРУ, подвижные игры, имитационные упражнения	Зал сухого плавания	Практические задания
35-36	4	5,7	10.00-10.45	Групповая	2	ОФП и СФП, упражнения для изучения техники кроль на груди и на спине, учебные прыжки в воду, упражнения для изучения старта и поворотов, игры на воде	Бассейн 25 м.	Практические задания
37	4	10	10.00-10.45	Групповая	1	ОФП и СФП, учебные прыжки в воду, техника выполнения стилей «кроль на груди, кроль на спине»- контрольное занятие	Бассейн 25 м.	Практические задания, тест
38-42	4	12,14,17,19,21	10.00-10.45	Групповая	5	ОФП и СФП, упражнения для изучения техники кроль на груди и на спине, учебные прыжки в воду, упражнения для изучения старта и поворотов, игры на воде	Бассейн 25 м.	Практические задания
43	4	24	10.00-10.45	Групповая	1	ОФП и СФП, ОРУ, подвижные игры, имитационные упражнения	Зал сухого плавания	Практические задания
44	4	26	10.00-10.45	Групповая	1	ОФП и СФП, упражнения для изучения техники кроль на груди и на спине, учебные прыжки в воду, упражнения для изучения старта и поворотов, игры на воде	Бассейн 25 м.	Практические задания
45	4	28	10.00-10.45	Групповая	1	ОФП и СФП, техника выполнения стилей «кроль на груди, кроль на спине», упражнения для изучения старта и поворотов- контрольное занятие	Бассейн 25 м.	Практические задания, тест
За апрель:					12	Теоретические занятия – 0 Практические занятия - 12		
46	5	3	10.00-10.45	Групповая	1	ОФП и СФП, упражнения для изучения техники кроль на груди и на спине, учебные прыжки в воду, упражнения для изучения старта и поворотов, игры на воде	Бассейн 25 м.	Практические задания
47	5	5	10.00-10.45	Групповая	1	ОФП и СФП, упражнения для изучения техники кроль на груди и на спине, учебные прыжки в воду, упражнения для изучения старта и поворотов, игры на воде	Бассейн 25 м.	Практические задания
48	5	8	10.00-10.45	Групповая	1	ОФП на суше, ОРУ, подвижные игры, имитационные упражнения	Зал сухого плавания	Практические задания
49-53	5	10,12,15,17,19	10.00-10.45	Групповая	5	ОФП и СФП, упражнения для изучения техники кроль на груди и на спине, учебные прыжки в воду, упражнения для изучения старта и поворотов, игры на воде	Бассейн 25 м.	Практические задания

54	5	22	10.00-10.45	Групповая	1	ОФП на суше. ОРУ, подвижные игры, имитационные упражнения	Зал сухого плавания	Практические задания
55	5	24	10.00-10.45	Групповая	1	ОФП и СФП, упражнения для изучения техники кроль на груди и на спине, учебные прыжки в воду, упражнения для изучения старта и поворотов, игры на воде	Бассейн 25 м.	Практические задания
56	5	26	10.00-10.45	Групповая	1	ОРУ на суше. 1. Вдох и выдох в воду. 2. Скольжение на груди. 3. Плавание кролем на груди и спине с доской (15 метров, 25 метров), выполняя выдохи в воду. 4. Скольжение на спине с работой ног без поддерживающих средств. 5. Скольжение на груди с работой ног без поддерживающих средств.	Бассейн 25 м.	Промежуточная аттестация (тестирование)
57	5	29	10.00-10.45	Групповая	1	ОРУ на суше. 1. Упражнение на гибкость «наклон вперед сидя на полу». 2. Сгибание рук в упоре лежа полу. 3. Прыжок в длину с места	Зал сухого плавания	Промежуточная аттестация (тестирование)
За май:					12	Теоретические занятия – 0	Практические занятия – 12	
58-59	6	2.5	10.00-10.45	Групповая	2	ОФП и СФП, упражнения для изучения техники кроль на груди и на спине, учебные прыжки в воду, упражнения для изучения старта и поворотов, игры на воде	Бассейн 25 м.	Практические задания
60	6	7	10.00-10.45	Групповая	1	ОФП и СФП, ОРУ, подвижные игры, имитационные упражнения	Зал сухого плавания	Практические задания
61-62	6	9,12	10.00-10.45	Групповая	2	ОФП и СФП, упражнения для изучения техники кроль на груди и на спине, учебные прыжки в воду, упражнения для изучения старта и поворотов, игры на воде	Бассейн 25 м.	Практические задания
63	6	14	10.00-10.45	Групповая	1	ОРУ на суше, техника выполнения стилей «кроль на груди, кроль на спине», старты и повороты контрольное занятие	Бассейн 25 м.	Практические задания. тест
64-65	6	16,19	10.00-10.45	Групповая	2	ОФП и СФП, упражнения для изучения техники кроль на груди и на спине, учебные прыжки в воду, упражнения для изучения старта и поворотов, игры на воде	Бассейн 25 м.	Практические задания
66	6	21	10.00-10.45	Групповая	1	ОФП и СФП, ОРУ, подвижные игры, имитационные упражнения	Зал сухого плавания	Практические задания
67-69	6	23,26,28	10.00-10.45	Групповая	3	ОФП и СФП, упражнения для изучения техники кроль на груди и на спине,	Бассейн 25 м	Практические задания

						учебные прыжки в воду, упражнения для изучения старта и поворотов, игры на воде		
70	6	30	10.00-10.45	Групповая	1	ОРУ на суше, техника выполнения стилей «кроль на груди, кроль на спине», старты и повороты контрольное занятие	Бассейн 25 м.	Практические задания, тест
За июнь:					13	Теоретические занятия – 0	Практические занятия - 13	
71-77	7	В течение месяца		Индивидуальная	7	Самостоятельная подготовка. Подвижные игры, другие виды спорта (бег, езда на велосипеде). ОРУ по заданию тренера. Теоретическая подготовка – просмотр видео материалов (соревнования, видеоуроки).		
За июль:					7	Теоретические занятия – 1	Практические занятия - 6	
78-84	8	В течение месяца		Индивидуальная	7	Самостоятельная подготовка. Подвижные игры, другие виды спорта (бег, езда на велосипеде). ОРУ по заданию тренера. Теоретическая подготовка – просмотр видео материалов (соревнования, видеоуроки).		
За август:					7	Теоретические занятия – 1	Практические занятия - 6	
85	9	1	10.00-10.45	Групповая	1	ОРУ на суше, подвижные игры, техника выполнения стилей «кроль на груди, кроль на спине», старты и повороты	Бассейн 25 м.	Опрос по результатам самостоятельной работы в течение лета. Практические занятия.
86	9	4	10.00-10.45	Групповая	1	ОФП на суше, ОРУ, подвижные игры, имитационные упражнения	Зал сухого плавания	Практические задания
87-90	9	6,8,11,13	10.00-10.45	Групповая	4	ОФП и СФП, упражнения для изучения техники кроль на груди и на спине, учебные прыжки в воду, упражнения для изучения старта и поворотов, игры на воде.	Бассейн 25 м	Практические задания
91	9	15	10.00-10.45	Групповая	1	ОФП на суше, ОРУ, подвижные игры, имитационные упражнения	Зал сухого плавания	Практические задания
92-97	9	18,20,22,25,27,29	10.00-10.45	Групповая	6	ОФП и СФП, упражнения для изучения техники кроль на груди и на спине, учебные прыжки в воду, упражнения для изучения старта и поворотов, игры на воде.	Бассейн 25 м	Практические задания
За сентябрь:					13	Теоретические занятия – 0	Практические занятия - 13	
98-100	10	2,4,6	10.00-10.45	Групповая	3	ОРУ на суше, проплывание отрезков - 15-25 м. стилями «кроль на груди», «кроль на спине» в полной координации, повторение	Бассейн 25 м	Практические задания

						изученного материала: старты и повороты.		
101	10	9	10.00-10.45	Групповая	1	ОФП на суше, ОРУ, подвижные игры, имитационные упражнения	Зал сухого плавания	Практические задания
102-105	10	11,13,16,18	10.00-10.45	Групповая	4	ОРУ на суше, проплывание отрезков 25 м. и более, стилями «кроль на груди», «кроль на спине» в полной координации, повторение изученного материала: старты и повороты.	Бассейн 25 м	Практические задания
106	10	20	10.00-10.45	Групповая	1	ОФП на суше, ОРУ, подвижные игры, имитационные упражнения	Зал сухого плавания	Практические задания
107-110	10	23,25,27,30	10.00-10.45	Групповая	4	ОРУ на суше, проплывание отрезков 25 м. и более, стилями «кроль на груди», «кроль на спине» в полной координации, повторение изученного материала: старты и повороты.	Бассейн 25 м	Практические задания
За октябрь:					13	Теоретические занятия – 0 Практические занятия - 13		
111-113	11	1,3,6	10.00-10.45	Групповая	3	ОРУ на суше, проплывание отрезков 50 м. и более, стилями «кроль на груди», «кроль на спине» в полной координации, повторение изученного материала: старты и повороты.	Бассейн 25 м	Практические задания
114	11	8	10.00-10.45	Групповая	1	ОФП на суше, ОРУ, подвижные игры, имитационные упражнения	Зал сухого плавания	Практические задания
115-118	11	10,13,15,17	10.00-10.45	Групповая	4	ОРУ на суше, проплывание отрезков 50 м. и более, стилями «кроль на груди», «кроль на спине» в полной координации, повторение изученного материала: старты и повороты.	Бассейн 25 м	Практические задания
119	11	20	10.00-10.45	Групповая	1	ОФП на суше, ОРУ, подвижные игры, имитационные упражнения	Зал сухого плавания	Практические задания
120-123	11	22,24,27,29	10.00-10.45	Групповая	4	ОРУ на суше, проплывание отрезков 50 м. и более, стилями «кроль на груди», «кроль на спине» в полной координации, повторение изученного материала: старты и повороты.	Бассейн 25 м	Практические задания
За ноябрь:					13	Теоретические занятия – 0 Практические занятия - 13		
124	12	4	10.00-10.45	Групповая	1	ОРУ на суше, выполнения стилей плавания: «кроль на груди, кроль на спине», старты и повороты.	Бассейн 25 м.	Практические задания, открытый урок «Умею плавать».
125	12	6	10.00-10.45	Групповая	1	1.ОРУ на суше. 2.Старт с тумбочки. 3.Поворот «маятником». 4.Проплывание дистанции 25 метров в полной	Бассейн 25 м.	Итоговая аттестация (тестирование)

						координации кролем на груди и на спине с учетом времени.		
126	12	8	10.00-10.45	Групповая	1	1.ОРУ на суше 2.Проплывание дистанции 50 метров в полной координации кролем на груди и на спине без учета времени.	Бассейн 25 м.	Итоговая аттестация (тестирование)
За декабрь:					3	Теоретические занятия – 0 Практические занятия - 3		
За год:					126	Теоретические занятия – 3 Практические занятия - 123		

Таблица 3.

Теоретическая подготовка.

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале занятия или в форме объяснений во время отдыха. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий. При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения о истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по плаванию, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

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 и спорт - важнейшее средство воспитания и оздоровления русского народа. Основные понятия: 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.

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. 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. 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.

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. 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. Рациональные варианты старта и поворотов.

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики вида спорта и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости;
- оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- повышение уровня волевой подготовленности учащихся путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Средства ОФП. К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычная ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприсядь и т.п.);
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;
- лыжная подготовка.

Упражнения на расслабление. Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, 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.

Упражнения с мячами эффективны, когда внимание спортсменов акцентируется на необходимости полностью расслабить мышцы рук после броска. Акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой. Применяются 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. 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. Начальная лыжная подготовка. Основы техники передвижения попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одношажным и двухшажным ходами. Подъем ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой». Спуск в основной стойке. Торможение «плугом». Лыжные прогулки продолжительностью до 1,5-2 часов. Передвижение в умеренном темпе на расстояние, постепенно увеличивающееся от 1 до 2 км (для девочек) и до 3 км (для мальчиков).

Общая физическая подготовка на воде.

Подготовительные упражнения по освоению с водой. Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т.д.); передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.). Движение руками и ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками. Погружение в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой. Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду). Лежание и скольжение. На груди и спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика. Скольжение с вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. Подвижные игры и развлечения на воде: Игры: «Невод», «Байдарки», «Лягушата», «Поезд в тоннеле», «Буксиры», «Попади торпедой в цель», «Виет», «Дельфины», «Кто дальше проскользит?», «Прыжки в обруч» и т.д.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, в воде - подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки.

Специальная физическая подготовка на суше. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов типа: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди и на спине 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 и

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.

Техническая подготовка.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Кроль: на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Повороты: простые открытые и закрытые при плавании кролем на груди и на спине. Стартовый прыжок: с низкого бортика и тумбочки. Старт из воды при плавании на спине. Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или седа на бортике; спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки, совершенствование техники дыхания. Совершенствование техники дыхания и поворотов. Проплывание: кролем на груди, на спине, с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Повторное проплывание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров.

Примерный комплекс упражнений, выполняемых перед обучением и во время обучения технике плавания кролем на груди и на спине [1].

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения (рис.1). Перед началом комплекса выполняются ходьба, прыжки, наклоны, приседания и отжимания. 1. Исходное положение (и.п.) - стоя спиной к стене, подняв руки вверх и соединив кисти. Подняться на носки и прижаться спиной, головой и руками к стене; вытянуться в струнку, напрячь мышцы рук, ног и туловища; расслабиться. 2. И.п. - сидя, упор руками сзади. Работа ногами, как при плавании кролем. 3. И.п. - лежа на груди, руки вытянуты вперед. Работа ногами, как при плавании кролем. 4. И.п. - сидя, приподняв ноги и вытянув руки вперед. Скрестные движения руками и ногами. 5. И.п. — стоя, согнув руки в локтях, кисти к плечам. Круговые движения плечами вперед и назад — сначала одновременные, за тем поочередные. 6. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад — «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками. 7. И.п. - основная стойка (о.с), руки сцеплены за спиной в «замок» (одна сверху, другая снизу). Движения в плечевых суставах. 8. И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Движения руками, как при плавании кролем. 9. И.п. — сед на пятках, носки оттянуты. Прогнуться назад и лечь на спину. 10. И.п. — сидя, согнув одну ногу и взявшись руками за пятку и носок стопы. Круговые движения стопой с помощью рук влево и вправо. 11. Движения руками кролем с растягиванием резиновых амортизаторов. 12. И.п. — стоя, ноги слегка врозь (на ширине ступни). «Стартовый прыжок».

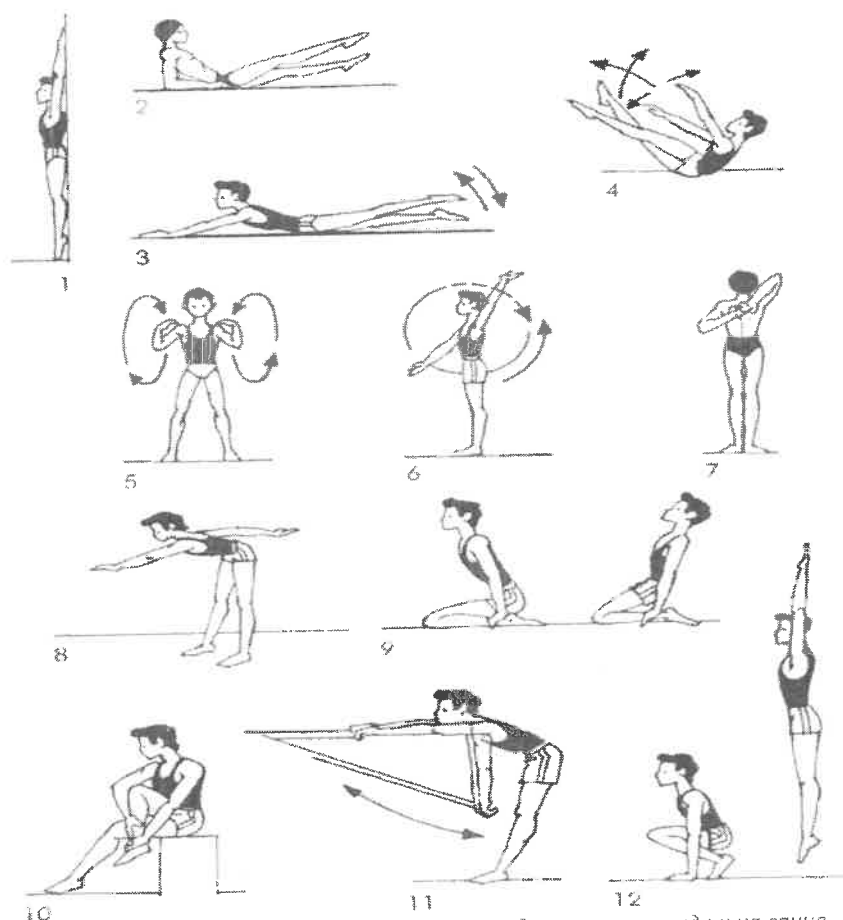


Рисунок 1 Примерный комплекс упражнений на суше для кроля на груди и на спине

Упражнения для изучения движений ногами. Имитационные упражнения па суше.

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. Темп движений задают счет или хлопки преподавателя: /«Раз! два, три!» (Движения выполняются от бедра, в быстром темпе, с небольшим размахом (30—40 см) между стопами. Ноги не следует поднимать высоко над полом. (И.п. — лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем. В висе на перекладине имитация движений ногами кролем. Методические указания. Ноги должны быть прямые и напряженные; носки оттянуты, как у балерины. Все имитационные упражнения на суше выполняются прямыми ногами. Движения производятся от бедра. Делая эти упражнения в воде, занимающиеся преодолевают сопротивление воды; ноги сгибаются в суставах, в результате чего формируются хлыстообразные движения.

Упражнения в воде с неподвижной опорой.

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

5. И.п. — лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем выполняются в быстром темпе, чтобы занимающиеся не успевали широко разводить ноги и сгибать их в коленных суставах; не опускать голову в воду. Перед выполнением упражнения необходимо научить занимающихся принимать правильное исходное положение: за

счет упора предплечьями о стенку бассейна приподнимать ноги и таз к поверхности воды.

6. И.п. — лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем. Упражнение выполняется на задержке дыхания.

7. И.п. — то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем с задержкой дыхания. То же, поменяв положение рук, типичные ошибки. Ноги согнуты в коленных суставах, носки не оттянуты. Движения выполняются не от бедра, а от колена. Методические указания. Ноги должны быть прямыми; носки оттянуты, как у балерины. Стопы должны быть развернуты внутрь. При правильном выполнении упражнений ноги должны вспенивать воду; на поверхности появляются только пятки.

Упражнения в воде с подвижной опорой (рис.2).

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 по менять положение рук. Упражнение выполняется на задержке дыхания. Упражнения в воде без опоры

10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: прямые руки впереди; правая рука впереди, левая вдоль туловища; левая рука впереди, правая вдоль туловища; обе руки вдоль туловища. Упражнение выполняется на задержке дыхания. Упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания Имитационные упражнения на суше

11. И.п. — лежа на груди на скамье, руки вытянуты вперед. Имитация движений ногами кролем в согласовании с дыханием: вдох выполняется во время подъема головы вперед, выдох — при имитации опускания лица в воду.

12. И.п. — то же, одна рука вытянута вперед, другая вдоль туловища. Имитация движений ногами кролем в согласовании с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох - при имитации опускания лица в воду. То же, поменяв положение рук. Упражнения в воде с неподвижной опорой

13. И.п. — лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками. Движения ногами кролем в согласовании с дыханием: вдох выполняется во время подъема головы вперед, выдох — во время опускания лица в воду.

14. И.п. — то же, держась за бортик бассейна одной рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем в согласовании с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох — после поворота головы лицом в воду. То же, поменяв положение рук. Упражнения в воде с подвижной опорой

15. Плавание при помощи движений ногами, держа доску перед собой в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу. Вдох выполняется во время подъема головы вперед, выдох — во время опускания лица в воду.

16. То же, держа доску одной рукой, другая вдоль туловища; лицо опущено в воду. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль

туловища; выдох — после поворота головы лицом в воду. То же, поменяв положение рук. Упражнения в воде без опоры.

17. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Вдох выполняется во время подъема головы вперед, выдох — во время опускания лица в воду.

18. То же, одна рука вытянута вперед, другая вдоль туловища. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох — после поворота головы лицом в воду. То же, поменяв положение рук. 19. То же, обе руки вытянуты вдоль туловища. Дыхание выполняется так же, как в упр. 17.

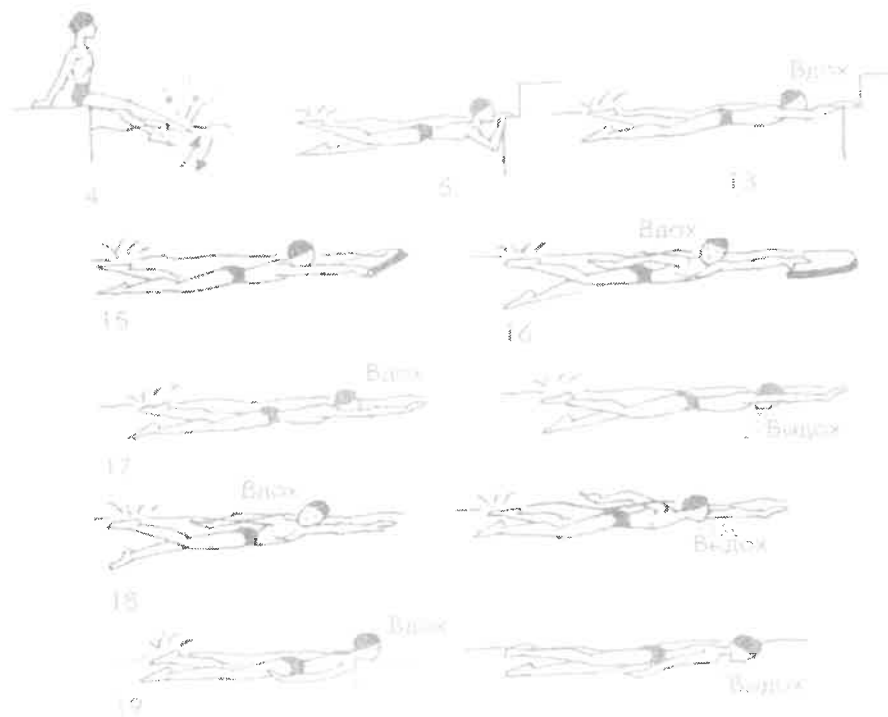


Рисунок 2. Упражнения для изучения движений ногами

Упражнения для изучения движений руками.

Имитационные упражнения на суше

20. 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. То же другой рукой. Методические указания. Руки в начале и в конце гребка должны быть прямыми; смотреть прямо перед собой; не раскачивать плечами. Гребок рукой выполнять под себя к противоположной ноге; заканчивать гребок у бедра.

21. И.п. — то же, обе руки впереди. Имитация движений руками кролем с подменой: как только одна рука, выполнив гребок, вернется в исходное положение, гребок начинает другая рука (рис. 3, № 22).

22. И.п. — то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая — у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем. Упражнения в воде с неподвижной опорой (рис. 3, № 25).

23. 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).

24. И.п. — то же, обе руки вытянуты вперед. Поочередные движения руками кролем с подменой. То же с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). Типичные ошибки. Сгибание рук; раскачивание плечами. Во время гребка рука уходит в сторону от туловища и слишком рано вынимается из воды.

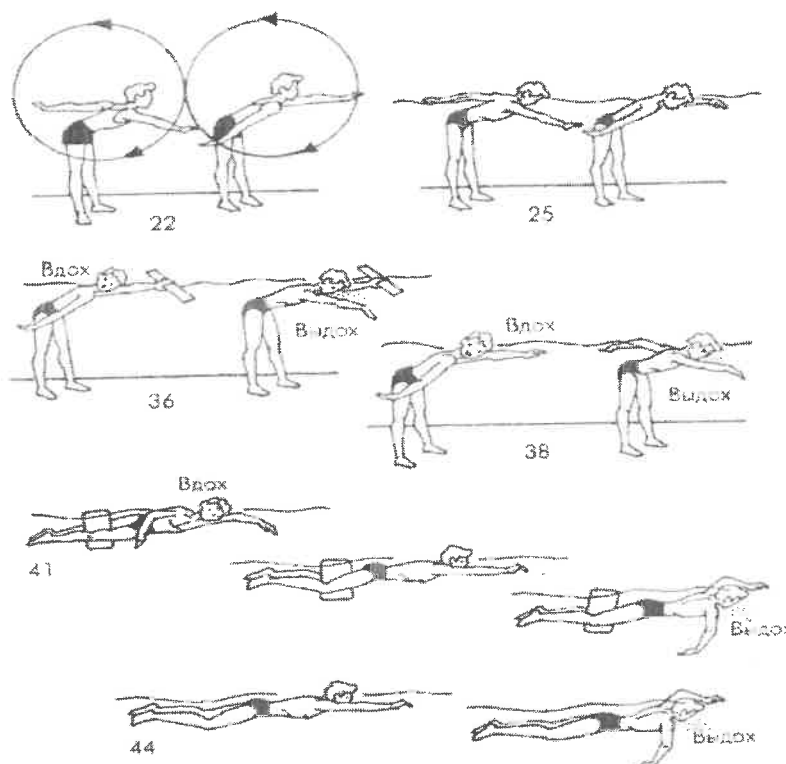


Рисунок 3. Упражнения для изучения движений руками

Методические указания. Нужно объяснить занимающимся, что гребок выполняется прямой рукой под себя, по диагонали к противоположной ноге; плечи не следует отрывать от поверхности воды; гребок заканчивать у бедра прямой рукой; следить за правильным проносом рук над водой и входом в воду.

25. И.п. — то же, что в упр. 22. (рис.3) Попеременные движения руками кролем. То же с задержкой дыхания (лицо опущено в воду).

Упражнения с подвижной опорой.

26. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску. Упражнение выполняется на задержке дыхания. То же, поменяв положение рук.

27. То же, держа доску обеими руками. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука. Упражнение выполняется на задержке дыхания.

28. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавающая доска или круг. Упражнение выполняется на задержке дыхания.

Упражнения без опоры

29. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед) на задержке дыхания. То же, поменяв положение рук.

30. То же, что упр. 27, но без доски.

31. То же при помощи попеременных движений руками. Методические указания. Следить затем, чтобы выполнять гребки руками только под грудь, а не в сторону от туловища. Закончив гребок, дотронуться рукой до бедра, остановить ее и вынуть из воды. Во время гребка одной рукой напрягать другую руку и тянуться в направлении движения. Упражнения для изучения согласования движений руками и дыхания Имитационные упражнения на суше

32. И.п. — стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая — впереди, в положении начала гребка; голова повернута в сторону опорной руки (щека лежит на воде). Имитация движений рукой кролем на груди в согласовании с дыханием. Поворот головы для вдоха выполняется в сторону работающей руки; вдох осуществляется в момент выхода руки из воды. То же, поменяв положение рук. Методические указания. Голова после вдоха должна повернуться лицом в воду раньше входа в нее руки. При повороте головы для вдоха ухо и затылок должны находиться на поверхности воды.

33. И.п. — то же, руки вытянуты вперед, лицо опущено в воду. Имитация движений руками кролем с подменой в согласовании с дыханием. Как только работающая рука возвращается в исходное положение, гребок начинает другая рука. Дыхание выполняется в сторону гребковой руки.

34. То же, лицо опущено в воду; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая — у бедра, в положении окончания гребка. Имитация попеременных движений руками кролем на груди в согласовании с дыханием. То же, поменяв положение рук. Чередовать дыхание в одну, затем в другую сторону. Типичные ошибки. Во время вдоха голова отрывается от поверхности воды; «поздний» вдох — во время проноса руки над водой. Методические указания. Вдох выполняется только в момент окончания гребка, когда рука находится у бедра. Вначале, для лучшего запоминания, можно останавливать руку в момент вдоха у бедра — для этого необходимо в конце гребка коснуться рукой бедра и задержать ее в этом положении. Упражнения в воде с неподвижной опорой

35. И.п. — стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, упор руками о колени; щека лежит на воде. Открыть рот, сделать вдох, по вернуть голову, опустив лицо в воду, и выполнить выдох.

36. И.п. — стоя в выпаде вперед, одна рука опирается о колено передней ноги, другая — впереди, в положении начала гребка; голова повернута в сторону опорной руки (щека лежит на воде). Движения рукой, как при плавании кролем на груди, в согласовании с дыханием. Поворот головы для вдоха выполняется в сторону работающей руки; вдох осуществляется в момент выхода руки из воды. То же, поменяв положение рук.

37. И.п. — то же, руки вытянуты вперед, лицо опущено в воду. Движения руками кролем с подменой в согласовании с дыханием. Как только работающая рука возвращается в исходное положение, гребок начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону гребковой руки.

38. И.п. — то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая — у бедра, в положении окончания гребка; щека лежит на воде; смотреть на руку у бедра. Движения руками кролем на груди в согласовании с дыханием. То же, поменяв положение рук. Методические указания. Вдох выполняется только в момент окончания гребка, когда рука находится у бедра. Вначале, для лучшего запоминания можно останавливать руку в момент вдоха у бедра — для этого необходимо в конце гребка коснуться рукой бедра и задержать ее в этом положении. Гребок выполняется прямой рукой под себя, по диагонали к противоположной ноге (в результате вырабатывается гребок согнутой в локте рукой); плечи не следует отрывать от воды. Упражнения с подвижной опорой

39. Плавание при помощи движений одной рукой, держа другой рукой доску перед собой, в согласовании с дыханием. То же, поменяв положение рук. Сначала лучше дышать через 2—3 гребка, постепенно подводя очередной вдох под каждый гребок правой (левой) рукой.

40. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской, держа доску обеими руками, в согласовании с дыханием. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука. Вдох выполняется под работающую руку.

41. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг. Чередовать дыхание в одну, затем в другую сторону. Упражнения без опоры

42. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед) в согласовании с дыханием. Дыхание выполняется в сторону работающей руки. То же, поменяв положение рук.

43. 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.

44. Плавание при помощи попеременных движений руками в согласовании с дыханием. Чередовать дыхание в одну, затем в другую сторону.

45. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка). Методические указания. Вдох выполнять только в конце гребка. Вначале можно останавливать руку у бедра, касаясь его рукой и поворачивая в этот момент голову на вдох. Следить за тем, чтобы делать гребки руками только под грудь, а не в сторону от туловища. Выдох начинать сразу после поворота лица в воду. Закончив гребок, дотронуться рукой до бедра, остановить ее и вынуть из воды. Во время гребка одной рукой напрягать другую руку и тянуться в направлении движения. Упражнения для изучения общего согласования движений. Имитационные упражнения на суше.

46. Имитация движений руками кролем на груди с притоptyванием ногами на месте: на один «гребок» рукой — три притопа. Считать вслух: «Раз, два, три. Раз, два, три...».

47. То же, с продвижением вперед мелкими шагами (рис.4)

48. И.п. — лежа на груди на узкой скамье. Имитация движений руками и ногами кролем на груди.

49. Имитация движений руками кролем с притоptyванием ногами на месте в согласовании с дыханием: на один «гребок» рукой три притопа.

50. То же, с продвижением вперед мелкими шагами. Вдох выполняется под правую или левую руку в конце «гребка».

51. И.п. — лежа на груди на узкой скамье. Имитация движений руками и ногами кролем в согласовании с дыханием. Упражнения в воде с неподвижной опорой

52. Движения руками кролем на груди, продвигаясь мелкими шагами по дну бассейна (три шага на каждый гребок рукой), в согласовании с дыханием.

53. Упражнение в парах. Первые номера в положении на груди держат вторые номера за пояс. Вторые номера выполняют движения кролем на груди в полной координации. Затем партнеры меняются местами.

Упражнения в воде с подвижной опорой

54. Упражнение в парах. Первые номера в положении на груди держат вторые номера за пояс и продвигаются вперед. Вторые номера выполняют движения кролем на груди с задержкой дыхания. Затем партнеры меняются местами.

55. Упражнение 9 выполняется с полной координацией. Упражнения без опоры

56. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания.

57. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шести ударной координации движений).

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

59. Плавание кролем на груди в полной координации с акцентом на сильную работу ногами.

60. То же с акцентом на сильную работу руками, стараясь не работать ногами.

61. Плавание в полной координации с дыханием «три-три». Типичные ошибки. Во время вдоха пловец лежит не на груди, а на боку. Чрезмерно короткий гребок и выдергивание руки из воды; высоко поднятая голова. При выполнении вдоха пловец не поворачивает голову, а поднимает ее. Излишне резкие движения ногами. Методические указания. Движения руками и ногами подчинять ритму дыхания. Тело держать напряженным. Вдох производить только в конце гребка, когда рука вынимается из воды. Голову на вдох поворачивать, а не поднимать. Грести под себя, вынимая руку из воды у бедра.

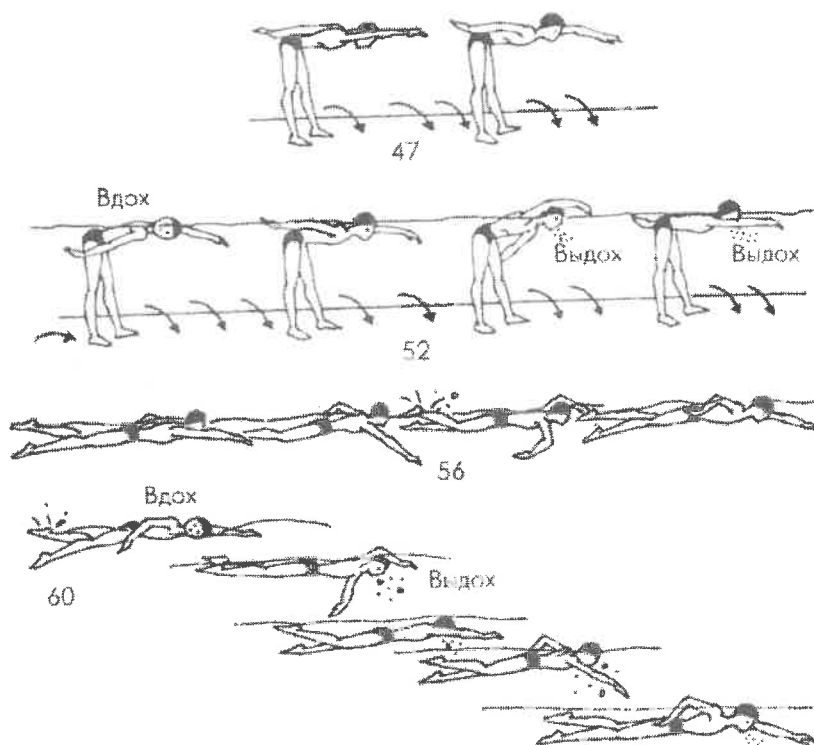


Рисунок 4. Упражнения для изучения общего согласования движений

Способ плавания - кроль на груди [1]. — наиболее популярный и быстрый спортивный способ плавания. Основу техники плавания кролем на спине составляют попеременные гребковые движения руками. В то время, как одна рука выполняет гребок, несколько сгибаясь и разгибаясь в локтевом суставе, другая движется над водой, выпрямленная и расслабленная. Движения руками сочетаются с попеременными движениями ногами кролем. На всем протяжении полного цикла движений пловец сохраняет вытянутое и хорошо обтекаемое положение тела.

Общее представление о технике плавания шести ударным кролем на груди дает рис.5.

1. Правая рука после движения по воздуху входит в воду и вытягивается вперед, левая переходит ко второй половине гребка; тело пловца вытянуто, голова на продольной оси, лицо опущено в воду (пловец смотрит под водой вперед-вниз); ноги выполняют попеременные движения.

2. Правая рука начинает первую половину гребка; левая выходит из воды локтем вверх, кисть и предплечье расслаблены; пловец смотрит под водой вперед-вниз; ноги выполняют попеременные движения.

3. Правая рука продолжает первую половину гребка, левая начинает движение над водой; пловец смотрит под водой вперед - вниз; ноги выполняют попеременные движения.

4. Правая рука переходит к наиболее энергичной второй половине гребка; левая кистью касается воды впереди головы, напротив одноименного плеча (локоть удерживается выше кисти), и начинает входить в воду; пловец смотрит вперед-вниз; ноги выполняют попеременные движения.

5. Правая рука завершает гребок и готова выйти из воды локтем вверх; голова поворачивается лицом в сторону для вдоха; левая рука вытягивается вперед, опираясь о воду; ноги выполняют попеременные движения.

6. Левая рука начинает первую половину гребка, правая покидает воду (кисть и предплечье расслаблены); пловец выполняет вдох; ноги выполняют попеременные движения (пловец смотрит в сторону; сразу по окончании вдоха он поворачивает голову лицом вниз).

7. Левая рука продолжает гребок; правая движется над водой и расслаблена; лицо вновь опущено в воду (пловец смотрит вперед-вниз); ноги выполняют попеременные движения.

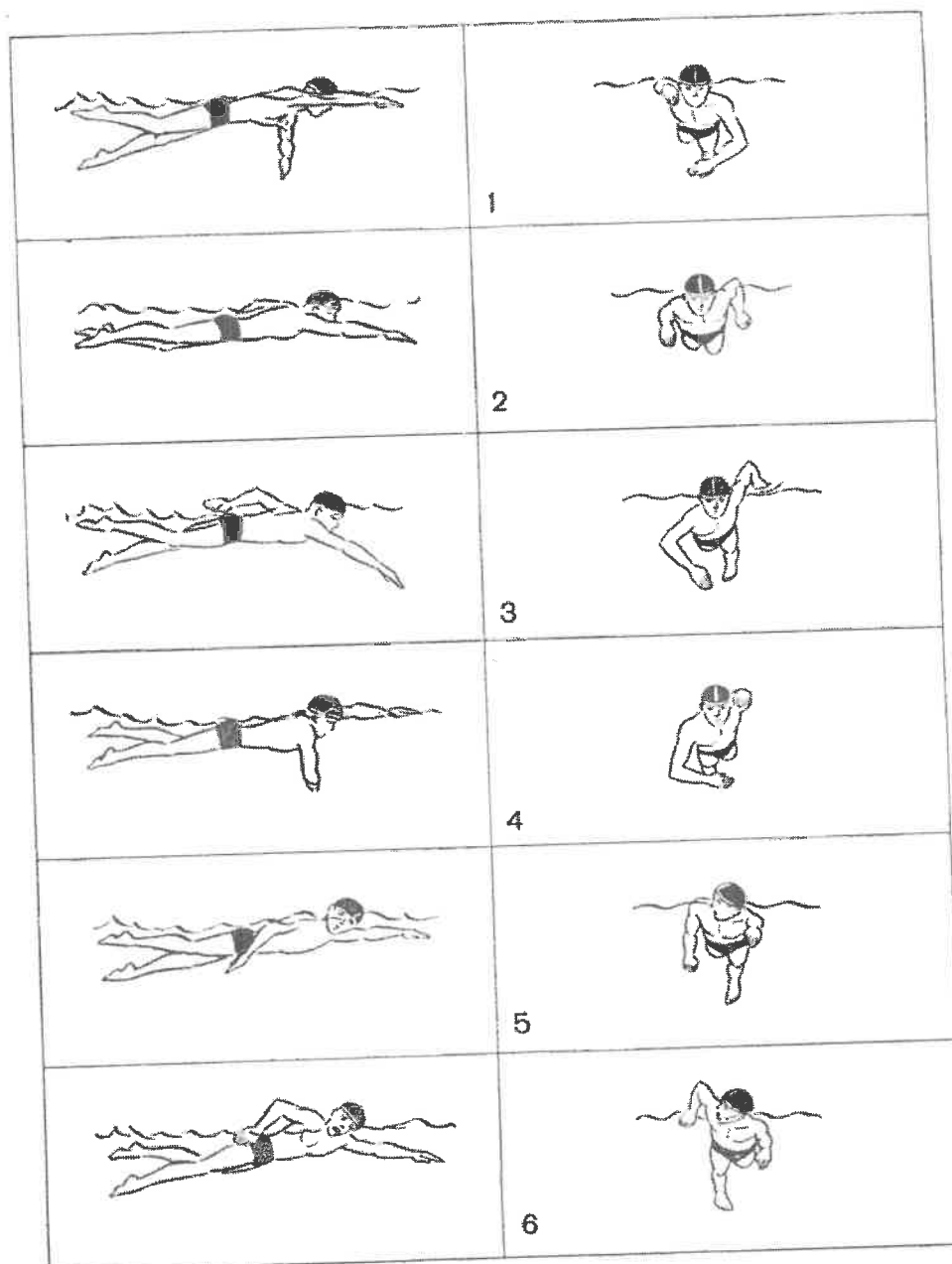


Рисунок 5. Кроль на груди

Способ плавания - кроль на спине [1]. (рис.6).

1. Левая рука входит в воду на ширине одноименного плеча (ладонь развернута наружу, кончики пальцев направлены вниз) и готовится начать гребок; правая завершает гребок, разворачивается ладонью к бедру и начинает движение вверх, готовясь выйти из воды (пловец опирается на воду обеими ладонями); голова на

продольной оси (пловец смотрит назад-вверх) затылком в воде; мышцы шеи расслаблены; ноги выполняют попеременные движения.

2. Левая рука выполняет захват воды — она движется вниз и в сторону, опираясь о воду ладонью и предплечьем и немного сгибаясь в локте (локоть развернут в сторону); правая выходит из воды и движется по воздуху, кисть и предплечье расслаблены; ноги выполняют попеременные движения, вспенивая стопами воду.

3. Левая рука выполняет первую половину гребка (подтягивание); правая движется над пловцом по воздуху, прямая и расслабленная; ноги продолжают попеременные движения.

4. Левая рука, умеренно согнутая в локте, переходит ко второй половине гребка (отталкиванию); правая движется по воздуху; ноги выполняют попеременные движения.

5. Левая рука энергично завершает вторую половину гребка — отталкивает воду назад-вниз, разгибаясь в локтевом суставе; правая ускоряет движение по воздуху, готовясь войти в воду (рука разворачивается ладонью наружу); ноги выполняют попеременные движения.

6. Правая рука входит в воду на ширине одноименного плеча (развернута ладонью наружу, кончики пальцев смотрят вниз); левая завершает гребок у бедра (пловец ощущает опору о воду обеими ладонями).

7. Правая рука движется вниз и в сторону и начинает захват воды; левая выходит из воды (кисть расслаблена); ноги выполняют попеременные движения, вспенивая стопами поверхность воды.

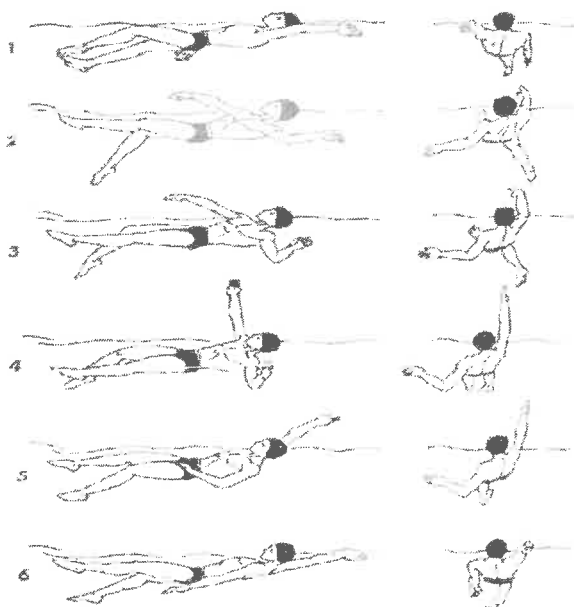


Рисунок 6. Кроль на спине

Упражнения для изучения движений ногами (кроль на спине), (рис.7)
Имитационные упражнения на суше.

1. И.п. — сидя на полу или на краю скамьи в упоре руками сзади (плечи отклонены назад), ноги выпрямлены в коленях, носки оттянуты. Имитация движений ногами кролем. Темп движений задают счет и хлопki преподавателя: «Раз, два, три».

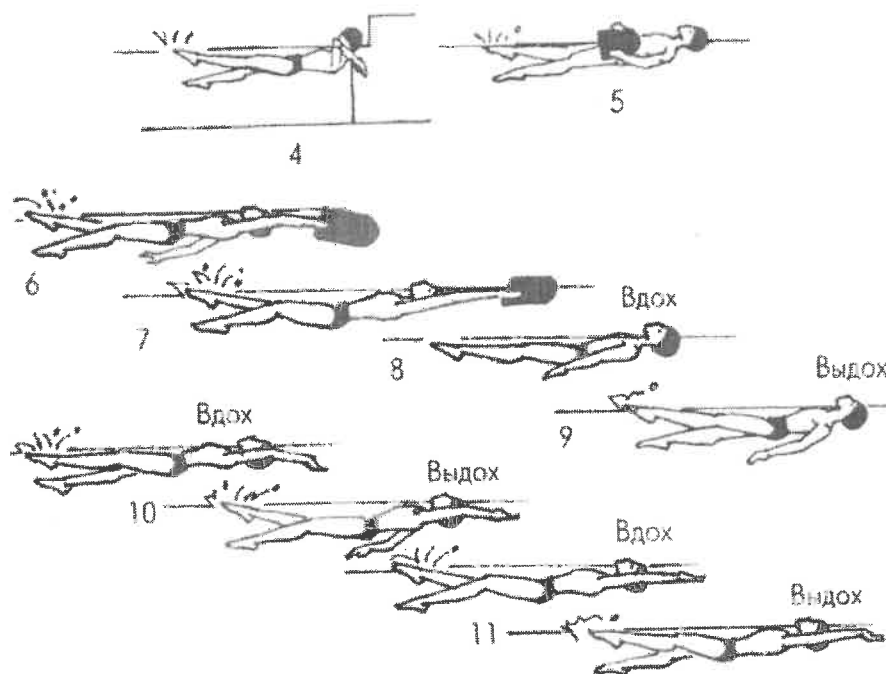


Рисунок 7. Упражнения для изучения движений ногами

2. Имитация движений ногами кролем в положении лежа на спине. Методические указания. Ноги должны быть прямые и напряженные, с оттянутыми носками, как у балерины. Имитационные упражнения на суше выполняются прямыми ногами. Движения производятся от бедра, в быстром темпе, с небольшим размахом между стопами. Ноги не следует поднимать высоко над полом. Делая эти упражнения в воде, занимающиеся ощущают сопротивление воды; ноги сгибаются в суставах, в результате чего формируются хлыстообразные движения. Упражнения в воде с неподвижной опорой

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

4. 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.

Методические указания. Поднять таз выше: не сидеть, а лежать на воде. При правильном выполнении упражнения должен возникать фонтанчик брызг от движения стоп. Не сгибать ноги в коленных суставах, не поднимать колени из воды. Упражнения в воде с подвижной опорой

5. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.

6. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.

7. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками). Упражнения в воде без опоры

8. Скользящие на спине (руки вдоль туловища; правая рука впереди, левая вдоль туловища; левая рука впереди, правая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед).

9. Плавание при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

10. То же, одна рука впереди, другая вдоль туловища.

11. То же, обе руки вытянуты вперед (голова между руками). Типичные ошибки. Резкое падение на воду сверху вниз и вследствие этого — глубокое погружение. Излишнее сгибание ног в тазобедренных суставах, из-за чего обучаемый сидит, а не лежит на воде. При движении ногами колени выходят из воды. Запрокидывание головы назад. Методические указания. Осторожно лечь на воду, не погружаясь, и скользить по ее поверхности; подбородок прижать к груди, живот поднять. Движения ногами выполнять с небольшим размахом между стопами, легко, чтобы на поверхности воды оставался пенный след от носков ног; колени не поднимать из воды. Резко разгибать ноги в коленных суставах, как при ударе по мячу — тогда от стопы на поверхности воды будет появляться пенный след. Все упражнения выполняются на вдохе с произвольным дыханием. Упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания. Для изучения движений ногами в согласовании с дыханием выполняется предыдущий комплекс упражнений (с 1-го по 11-е). Особое внимание уделяется дыханию. Вдох должен осуществляться только ртом и ни в коем случае носом: при дыхании через нос даже маленькая капля воды вызывает в носоглотке неприятные ощущения захлебывания, а при дыхании ртом капля воды даже не ощущается. Если же в рот все-таки попала вода, ее всегда можно выплюнуть.

Имитационные упражнения на суше

12. В положении стоя имитационные движения одной рукой кролем на спине. То же другой рукой.

13. И.п. — стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («Мельница»).

14. То же, в положении лежа на спине. Упражнения в воде с неподвижной опорой.

15. И.п. — лежа боком к стенке бассейна, держась за нее одной рукой. Движения кролем свободной рукой. То же, повернувшись к стенке бассейна другим боком.

16. Упражнение в парах. Первые номера поддерживают за ноги вторых, которые в положении на спине выполняют движения руками кролем. Упражнения в воде с подвижной опорой

17. Упражнение в парах. Первые номера поддерживают за ноги вторых, которые в положении на спине выполняют движения руками кролем, продвигая их вперед. Ноги не должны показываться на поверхности воды. Затем партнеры меняются местами.

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

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

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

21. То же при помощи попеременных движений руками. Упражнения в воде без опоры

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

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

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

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

26. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая вдоль туловища). Послсчета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой. Типичные ошибки. Укороченный гребок рукой; «вырывание», а не вынимание руки из воды; слишком резкие движения ногами. Методические указания. Гребок выполнять прямой рукой через сторону (10-15 см от поверхности воды) и заканчивать у бедра. Рука должна выходить из воды большим пальцем вверх, а входить в воду мизинцем. Пронос руки выполняется над плечевым суставом. Движения ногами выполнять легко и часто; во время скольжения после гребка руки держать напряженными и тянуться вперед; вкладывать руки в воду на ширине плеч. Упражнения для изучения согласования движений руками и дыхания (рис.9) Для изучения движений руками в согласовании с дыханием выполняется предыдущий; комплекс упражнений (с 12-го по 26-е). Особое внимание уделяется дыханию. Пловец определяет для себя руку (правую или левую), с которой ему удобно согласовывать дыхание. Во время проноса руки над водой выполняется вдох, а во время гребка — выдох. Упражнения для изучения общего согласования движений (рис. 38) Имитационные упражнения на суше

27. Имитация движений руками кролем на спине с притоптыванием ногами на месте: на один «гребок» рукой — три притопа.

28. То же в согласовании с дыханием. Вдох выполняется под правую (левую) руку в конце «гребка». Движения руками и ногами должны быть подчинены ритму дыхания, поэтому рекомендуется выполнять упражнение под команды преподавателя: короткую «Вдох» и продолжительную «Вы-ы-ы-дох». Упражнения в воде с неподвижной опорой

29. Упражнение в парах. Первые номера держат вторых за пояс в положении на спине. Вторые номера выполняют движения кролем на спине (в полной координации). Упражнения в воде с подвижной опорой

30. Упражнение в парах. Первые номера держат вторых за пояс в положении на спине и продвигаются вперед. Вторые номера выполняют движения в полной координации. Упражнения в воде без опоры

31. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

32. То же с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шести- ударной координации движений).

33. То же с акцентом на сильную работу руками, стараясь не работать ногами (для выработки четырех- ударной координации).

Упражнения для изучения движений руками.

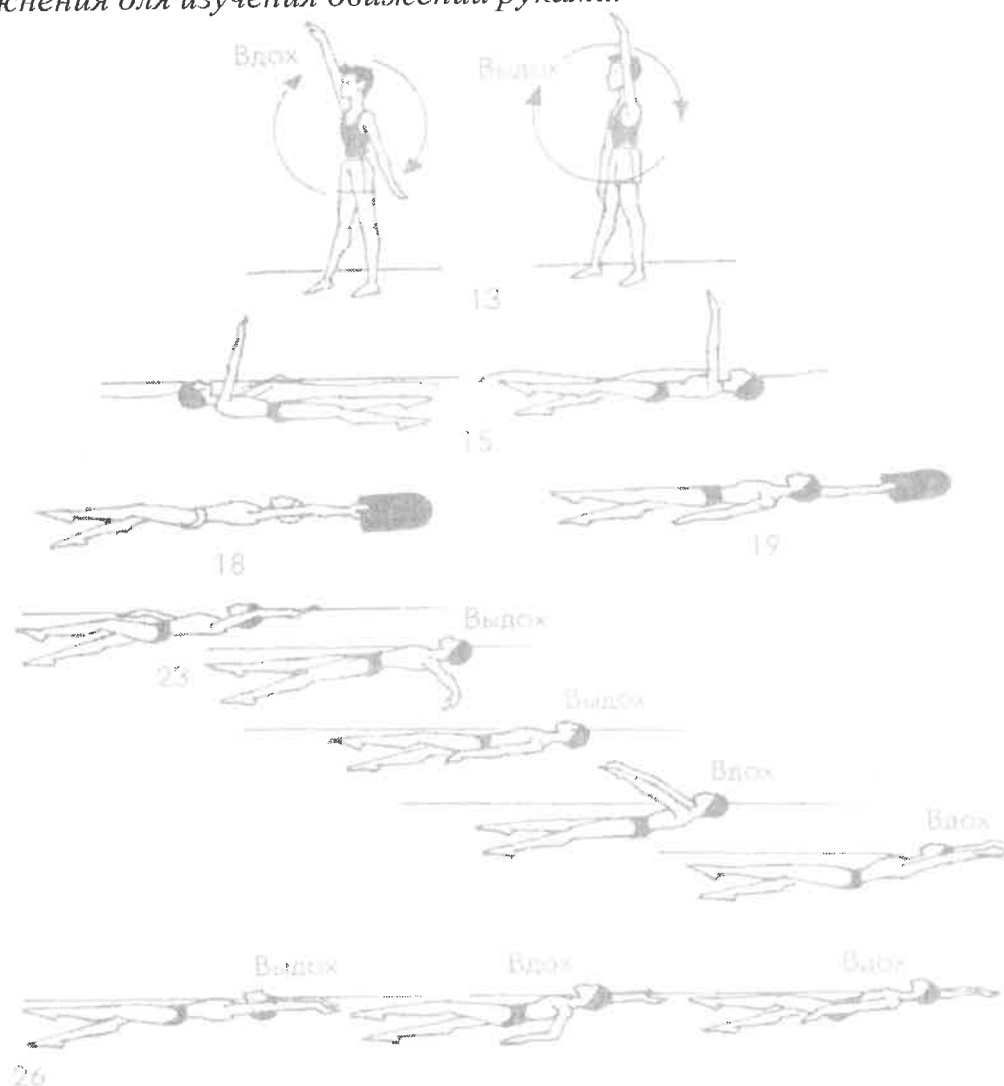


Рисунок 8 Упражнения для изучения движений руками

Методические указания. Смену положения рук выполнять одновременно. Руку вынимать из воды движением плеча. Гребок выполнять до бедра. В исходном положении одна рука впереди, другая у бедра. Напрягать вытянутую вперед руку и тянуться в направлении движения. Движения ногами выполнять непрерывно.

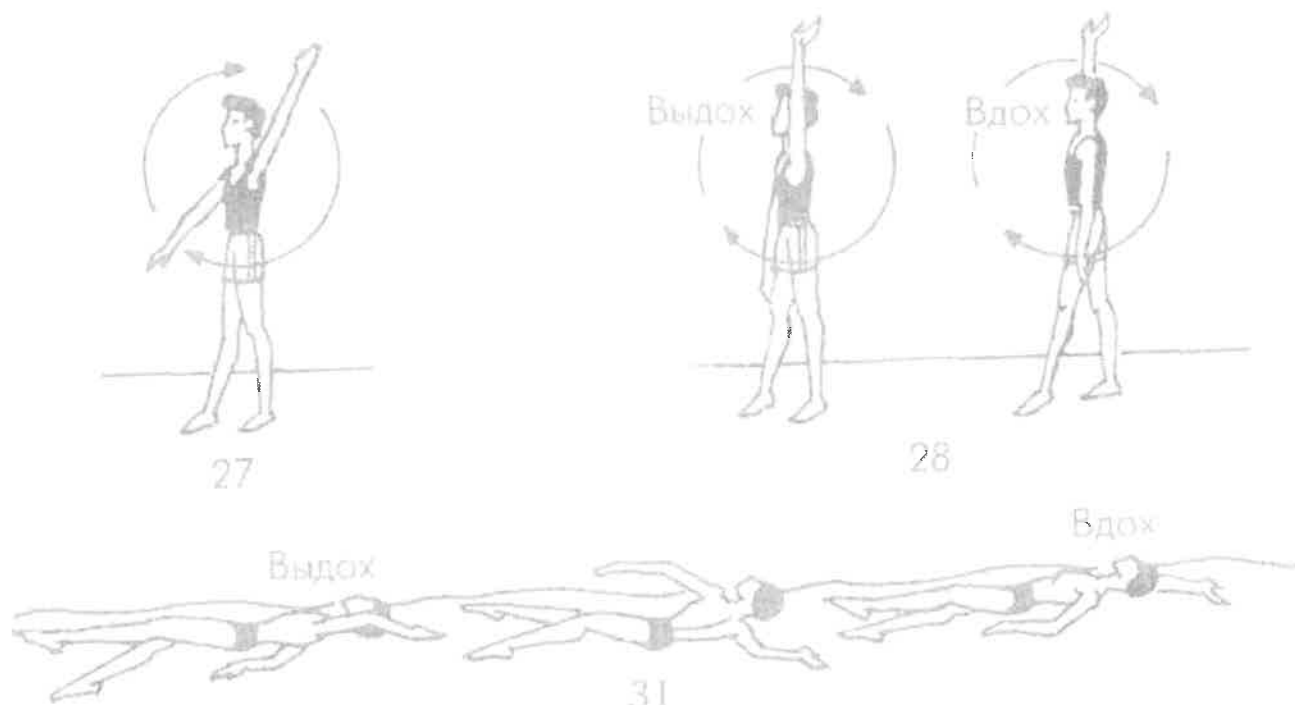


Рисунок 9 Упражнения для изучения общего согласования движений

2.3. Контроль и подведение итогов реализации ДОП.

Промежуточный и итоговый контроль – контрольные занятия (тестирование), открытый тематический урок - «Умею плавать».

Промежуточный (май) и итоговый (декабрь) контроль проводится один раз в году в виде контрольного занятия, на котором учащиеся выполняют контрольные упражнения. По результатам выполнения контрольных упражнений обучающимся присуждается уровень освоения программы исходя из набранных баллов:

- высокий уровень - от 20 до 16 баллов;
- средний уровень – от 15 до 11 баллов;
- низкий уровень – 10 и менее баллов.

Тесты для промежуточного контроля (таб. 4):

№ п/п	Упражнение	Задание	Оценка
1	Вдох и выдох в воду	Стоя в воде, руки на бортике. Сделать вдох, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков.	4 балла - ребенок выполнял выдох 4 секунды 3 балла - 3 секунды 2 балла - 2 секунды 1 балл - 1 секунда
2	Скольжение на груди (м)	Стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта. Скольжения	4 балла - 5 метров 3 балла - 4 метра 2 балла - 3 метра 1 балл - 2-1 метр

		выполняются до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.	
3	Плавание кролем на груди (на спине) с доской при помощи ног (м)	Проплыть 15 метров на груди с доской при помощи ног, выполняя выдохи в воду	4 балла-13-15 метров 3 балла- 10-12 метров 2 балла- 7-9 метров 1 балл- менее 7 метров
4	Упражнение на гибкость «наклон вперед сидя на полу» (см)	Учащийся сидя на полу, ноги прямые, расстояние между пятками 20-30 см, ступни — вертикально. Выполняют три разминочных наклона и четвертый — зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.	4 балла-10-15 см 3 балла- 5-9 см 2 балла- 1-5 см 1 балл- менее 1 см
5	Сгибание рук в упоре лежа на полу	Исходное положение – упор лежа на плоскости, руки на ширине плеч, кисти смотрят вперед, локти не больше 45 гр., плечи, корпус и ноги выстроены в прямую линию, стопы упираются в пол. При сгибании рук необходимо коснуться пола или не большой контактной платформы.	Мальчики: 4 балла- 8 раз 2 балла- 4 раза Девочки: 4 балла- 6 раз 2 балла- 3 раза
6	Плавание кролем на груди (на спине) с доской при помощи ног (м)	Проплыть 25 метров на груди с доской при помощи ног, выполняя выдохи в воду	4 балла- 25 метров 3 балла- 20 метров 2 балла- 15 метров 1 балл- менее 15 метров
7	Прыжок в длину с места	И.П. стопы на ширине плеч, руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Далее происходит разгибание в коленных суставах и максимальное выпрыгивание вперед-вверх.	4 балла-125-140 см 3 балла- 120-110 см 2 балла- 100-115 см 1 балл- менее 100 см
8	Скольжение на спине с работой ног без поддерживающих средств (м)	Упражнение скольжение на спине с работой ног без поддерживающих средств (м)	4 балла - 25 метров 3 балла -20-24 метра 2 балла -15-19 метра 1 балл - менее 15 метров
9	Скольжение на груди с работой ног без поддерживающих средств (м)	Упражнение скольжение на спине с работой ног без поддерживающих средств (м)	4 балла - 25 метров 3 балла -20-24 метра 2 балла -15-19 метра 1 балл - менее 15 метров
10	Плавание кролем на груди и на спине в полной координации (м)	Проплыть 25 метров кролем на груди и на спине в полной координации	4 балла- 25 метров 3 балла- 20 метров 2 балла- 15 метров 1 балл- менее 15 метров

Таблица 4.

Тесты для итогового контроля (таб. 5):

№ п/п	Упражнение	Задание	Оценка
1	Старт в воду	Старт с тумбочки	Выполняется правильно по технике – 4 балла. Выполняется с незначительными ошибками – 3 балла. Выполняется с ошибками – 2 балла.
2	Простой поворот «маятником»	Подплыть к бортику кролем на груди, выполнить поворот «маятником», оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.	Выполняется правильно по технике – 4 балла. Выполняется с незначительными ошибками – 3 балла. Выполняется с ошибками – 2 балла.
3	25 м кролем на груди и на спине	Проплыть 25 м в полной координации с учетом времени.	4 балла - не более 40 секунд 3 балла - 41-45 с 2 балла - 46-50 с
4	50 м кролем на груди (или на спине)	Проплыть 50 м любым стилем в полной координации без учета времени.	4 балла - вся дистанция без нарушения стиля плавания. 3 балла – вся дистанция с нарушениями стиля плавания 2 балла - дистанция меньше 50 м.

Таблица 5.

III. Организационно - педагогические условия реализации ДОП.

3.1. Материально-технические условия реализации программы

Реализация ДОП возможна при следующих материально-технических

условиях:

№ п/п	Наименование	Кол-во (ед.)
1	Помещение тренировочного бассейна (бассейн 25 м.) Размеры бассейна: длина – 25 метров, ширина - 25 метров, глубина – 1,20 м.- 2.30 м. Оснащен: плавательными дорожками – 10, стартовыми тумбами -10. Средствами спасения: круг спасательный -4; спасательный конец Александрова – 2; шест спасательный – 2.	1
2	Раздевалка для спортсменов женская	1
3	Раздевалка для спортсменов мужская	1
4	Зона сухого плавания, оснащение:	1

	«шведская стенка» – 11 ед., «будо-мат» – 50 ед., комплект штанги – 2 ед., бодибары, комплект гантелей, плавательные и силовые тренажеры.	
5	Зона силовой подготовки, оснащение «будо-мат» – 50 ед.	1
6	Учебный класс -пресс центр Оснащен: копировальным аппаратом А3 KonikaMinolta-1; Моноблок- 3; ПК – 4; Ноутбук -1; Доска магнитно-маркерная – 1 Колонка портативная – 2 Офисная мебель на 10 мест.	1
7	Комната дежурной медсестры	1

Таблица 6.

3.2. Кадровое обеспечение

Реализация ДОП обеспечивается тренерами-преподавателями и другими специалистами (инструктор-методист, старший инструктор-методист). Уровень квалификации должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952 н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021 г., № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237 н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022 № 68615),или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, № 22054). Учреждение планирует и осуществляет мероприятия по повышению квалификации и профессиональной переподготовке сотрудников.

3.3. Учебно-методическое обеспечение программы:

№	Раздел, тема	Форма занятий	Приемы и методы организации учебно-тренировочного процесса	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
1	Теоретическая подготовка	беседа	Словесно-наглядные	Инструкции по технике безопасности	Бассейн 25 м.	Опрос
2	Общая физическая подготовка	Круговая тренировка, групповая тренировка	Практические	Учебно-наглядные пособия, плакаты	Зона сухого плавания, Бассейн 25	Практические задания
3	Специальная физическая подготовка	Тренировка в парах, группами	Практические	Учебно-наглядные пособия	Бассейн 25 м., доски, ласты, пояс	Практические задания

					для плавания колобашки, лопатки, свисток, секундомер	
4	Изучение техники «кроль на груди»	Плавание с изучением элементов техники	Словесно-наглядные, практические (описание, объяснение, разбор, указание подсчет)	Учебно-наглядные пособия	Бассейн 25 м., доски, ласты, пояс для плавания колобашки, лопатки, свисток, секундомер	Практические задания
5	Игры с выдохами в воду	Игровая тренировка	Практические	Учебно-наглядные пособия	Бассейн 25 м., доски, ласты, пояс для плавания колобашки, лопатки, свисток, секундомер	Практические задания
6	Учебные прыжки в воду	Групповая тренировка	Словесно-наглядные, практические (описание, объяснение, разбор, указание подсчет)	Учебно-наглядные пособия	Бассейн 25 м., доски, ласты, пояс для плавания колобашки, лопатки, свисток, секундомер	Практические задания
7	Изучение техники «кроль на спине»	Плавание с изучением элементов техники	Словесно-наглядные, практические (описание, объяснение, разбор, указание подсчет)	Учебно-наглядные пособия	Бассейн 25 м., доски, ласты, пояс для плавания колобашки, лопатки, свисток, секундомер	Практические задания
8	Старты и повороты	Изучение элементов техники	Практические (описание, объяснение, разбор, указание, указание команды и распоряжения, подсчет)	Учебно-наглядные пособия	Бассейн 25 м., доски, ласты, пояс для плавания колобашки, лопатки, свисток, секундомер	Практические задания

9	Игры прыжками в воду	с Игровая тренировка	Практические	Учебно-наглядные пособия	Бассейн 25 м., доски, ласты, пояс для плавания колобашки, лопатки, свисток, секундомер	Практические задания
10	Игры эстафеты	и Игровая тренировка	Практические	Учебно-наглядные пособия, просмотр видеофильмов	Бассейн 25 м., доски, ласты, мячи	
11	Игры скольжением	со Игровая тренировка	Практические	Учебно-наглядные пособия, просмотр видеофильмов	Бассейн 25 м., доски, ласты, пояс для плавания колобашки, лопатки, свисток, секундомер	
12	Промежуточная аттестация	Зачет	Практические		Бассейн 25 м., зона сухого плавания	Промежуточная аттестация

Таблица 7.

Тренеру-преподавателю 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-преподаватель может вносить необходимые коррективы в планирование учебно-тренировочных занятий. Примерный учебный план по месяцам приведен в Приложении №1.

Основным документом оперативного планирования тренера является план-конспект тренировочного занятия. Это подробный план, позволяющий определить методику решения задач занятия, оптимальный состав средств, методов и форм деятельности спортсменов, обеспечивающий эффективное и качественное его проведение. Примерный план учебно-тренировочного занятия на спортивно-оздоровительном этапе представлен в приложении №2. Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия по плаванию для СОГ – Приложение №3. Развитие физических качеств у обучающихся – приложение №4. Подвижные игры на воде – Приложение №5.

3.4. Учебно-информационное обеспечение.

1. Плавание: Учебник для ВУЗов / Под общ. Ред. Н.Ж. Булгаковой. – М., Физкультура и спорт, 2001г.

2. Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Плавание») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего и основного общего образования, включающая 36-часовую программу обучения плаванию / Под ред. В.В. Сальникова, Президента Всероссийской федерации плавания, четырехкратного олимпийского чемпиона, кандидата педагогических наук; Н.С. Федченко, директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», кандидата педагогических наук- М.: 2020 г.

3. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: Попов О.И., Смирнов В.В., Тарасевич Г.А., Казызаева А.С. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2022г.

Перечень интернет-ресурсов:

1. <http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации;
2. <http://www.fina.org/>- Международная федерация плавания;
3. <http://www.russwimming.ru/>- Всероссийская федерация плавания.

Примерный учебный план (по месяцам)

Содержание занятий	Кол-во часов	% от общего кол-ва часов	МЕСЯЦ											
			3 часа x 42 недели = 126 часов											
			янв	фер	март	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	нояб	дек
Теоретическая подготовка:	4	3	1					1	1	1				
Теоретическая подготовка (самостоятельная подготовка)	2								1	1				
ОФП:	69	55	5	7	8	6	5	6	6	6	6	7	7	
ОФП, подвижные игры, другие виды спорта (самостоятельная подготовка)	13		1						6	6				
СФП	26	21	3	2	1	3	2	3			4	4	4	
Техническая подготовка (ТП)	23	18	1	2	3	3	3	3			3	2	2	1
Тестирование и контроль, открытые уроки	4	3					2							2
Всего часов:	126	100	10	11	12	12	12	13	7	7	13	13	13	3

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Кол-во часов в год	Режим занятий
1 год	1 января	31 декабря	42	126	3 -4 занятия в неделю по 1 акад. часу (1 час – 45 мин.)

Примерный план учебно-тренировочного занятия на спортивно-оздоровительном этапе

Части занятия	Частные задачи занятия	Средства тренировки	Методы тренировки	Время выполнения, мин
I.Подготовительная	Сообщить цели и задач занятия.	-	Словесные	2
	Подготовить организм к предстоящей работе	ОРУ,СУ (имитационные)	Строго-регламентированного упражнения	10
II. Основная	Обучить технике плавания кролем на груди СПУ СУ (подводящие)	СУ СПУ (подводящие)	Строго-регламентированного упражнения, частично-регламентированного	15
	Комплексно воспитать физические качества	СУ СПУ ОПУ (игровые) упражнения	Стандартного упражнения, переменного упражнения	20
III.Заключительная	Восстановить силы после проделанной работы. Подвести итоги.	ОРУ ОПУ (игровые)	Стандартного упражнения, частично-регламентированного упражнения	13

Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия по плаванию

Место проведения: _____

Дата проведения: _____

Время проведения: _____

Контингент: начинающие пловцы 7-8 лет.

Инвентарь: поддерживающие пояса, плавательные доски.

Тема занятия: кроль на груди.

Цель занятия: начальное разучивание техники плавания способом кроль на груди.

Основные задачи занятия:

1. Учить движениям ног в кроле на груди и на спине.
2. Закреплять упражнения по освоению с водой.

Частные задачи	Содержание программного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть, 12 минут			
Подготовить организм к предстоящей работе	1. Построение. Приветствие.	2 мин.	Выполнить на суше движения ногами кролем
	2. Сообщение задач занятия.		
	3. Разминка на суше: - ОРУ, - имитационные упражнения на суше, сидя на скамейке.	5 мин.	
	4. Разминка в воде.	3 мин.	
	5. Произвольное плавание	5 мин.	
Выполнить на суше движения ногами кролем, 25 минут			
Закреплять упражнения по освоению с водой. Учить движениям ног в кроле на груди и на спине.	6. Упражнения по освоению с водой:		Выдох выполняем ртом и носом. На задержке, подбородок прижат к груди. На задержке, голову прижать к коленям. На задержке, смотрим в потолок. Лицо опущено в воду, таз поднять, ногами бить по воде. Удерживать живот у поверхности воды, колени не сгибать, смотреть в потолок. Смотреть вниз, колени не сгибать.
	- выдохи в воду;	10 раз	
	- звезда на груди;	5 раз	
	- поплавок;	5 раз	
	- звезда на спине;	5 раз	
	- работа ногами кролем у неподвижной опоры кролем:	5 раз	
	- на груди;	4x10 с.	
	- на спине.	4x10 с.	
	7.Плавание на спине с помощью ног.	4x25 м.	
		4x25 м.	

	8. Плавание на груди с движениями ногами. 9. Плавание на груди при помощи ног «торпеда». 10. Плавание на спине при помощи движений ног «торпеда». 11. Плавание на спине при помощи движений ног, руки вдоль туловища	4x15 м. 4x15 м. 4x15 м.	Лицо опущено в воду, подбородок прижат к груди. На задержке дыхания. Смотреть в потолок, таз удерживать у поверхности воды
Заключительная часть, 13 мин.			
Восстановить силы после проделанной работы. Подвести итоги	12. Выдохи в воду. 13. Доставание предметов со дна. 14. Организованный выход из воды. 15. Перекличка. Подведение итогов	10 раз 10 раз 2 мин.	Глубокий вдох, продолжительный выдох под воду. Указать на ошибки. Выделить ребят, которые хорошо справлялись с заданиями. Похвалить всех за работу.

Таблица 10

Развитие физических качеств у обучающихся

Развитие выносливости.

Развитие базовой (аэробной) выносливости у учащихся проводится с использованием циклических упражнений (бег, гребля, лыжные гонки), выполняемых на низком пульсе. Средствами развития базовой выносливости также могут быть спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений при постепенном увеличении числа упражнений, числа повторений и интенсивности. В плавании используется равномерно-дистанционный и переменноравномерный методы на дистанциях от 100 до 800 м (в зависимости от подготовленности). Низкоинтенсивная интервальная тренировка с большими интервалами отдыха между отрезками (от 30-40 до 60 и более секунд) применяется как на средних, так и на коротких дистанциях (25-100 м), что позволяет эффективно работать над техникой плавания.

Наиболее характерные плавательные упражнения для развития базовой выносливости юных пловцов:

1) 6-10 x 25 плавание в координации (далее-К), плавание с помощью рук (далее – Р), плавание с помощью ног (далее-Н), интервал между отрезками 20-40 сек.

2) 1-4 x 50 К, Н, интервал между отрезками 60-90 сек.

Развитие силы. Задачами общей силовой подготовки являются: 1) гармоническое развитие основных мышечных групп; 2) укрепление мышечно-связочного аппарата; 3) устранение недостатков в развитии мышц.

Обычно у детей недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, задней поверхности бедра. У девочек отстают в развитии мышцы плечевого пояса. Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов, с партнером, с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, упражнения на неспецифических для плавания силовых тренажерах. Обычно из таких упражнений составляют комплексы, получившие название «специальная гимнастика пловца». В них обычные гимнастические упражнения сочетаются с упражнениями; укрепляющими важные для плавания мышцы.

Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы. Проявления силы чрезвычайно многообразны, поэтому в специальной литературе получил распространение термин «силовые способности», объединяющий все виды проявления силы. Виды силовых способностей. К видам силовых способностей относятся:

– собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;

- взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;

- скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 с;

- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин.

Отдельные виды силовых способностей относительно слабо взаимосвязаны. Это требует использования разных средств, методов и тренировочных режимов для развития отдельных силовых способностей.

Обычно при выполнении силовых упражнения выделяют 4 режима работы мышц: изометрический (статический), изотонический, изокINETический, метод переменных сопротивлений. Контроль за уровнем развития силы. Имеется пять групп показателей силовой подготовленности пловцов: максимальная сила при имитации гребковых движений, скоростно-силовая выносливость, силовая выносливость, взрывная сила, сила тяги в воде. На данном этапе контролируется только максимальная сила в упражнениях ОФП с собственным весом («отжимания», «подтягивания») и скоростно-силовые способности (прыжок в длину и метания набивного мяча).

Развитие скоростных способностей. Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время. Скоростные способности подразделяются на элементарные и комплексные. К элементарным видам скоростных способностей относятся:

- скорость простой и сложной двигательной реакции;
- скорость выполнения отдельного движения;
- способность к быстрому началу движения;
- максимальная частота (темп) неотягощенных движений.

К комплексным проявлениям скоростных способностей относят максимальную скорость плавания, быстроту выполнения стартов и поворотов. Скоростные способности в значительной мере зависят от подвижности нервных процессов, совершенства нейромышечной регуляции, мышечной композиции и качества спортивной техники. Время реакции на старте определяется главным образом скоростью и подвижностью нервных процессов, а также текущим состоянием нервной системы. На способность развивать и поддерживать максимальный темп движений оказывает влияние лабильность нервных процессов и подвижность в суставах. Максимальный темп при плавании в первую очередь определяется скоростно-силовыми способностями.

На суше используется применение спортивных и подвижных игр, требующих быстроты реагирования, частого переключения с одного вида деятельности на другой. Контроль скоростных способностей. Скорость плавания на спортивно-оздоровительном этапе определяется после освоения техники плавания по времени прохождения мерного отрезка (10 – 25 м в зависимости от года подготовки).

Развитие гибкости. Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с наибольшей амплитудой. Гибкость

подразделяются на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В тренировке пловцов нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости. Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы. Для эффективного развития подвижности в суставах и во избежание травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки, или в конце основной части тренировочных занятий на суше (перед занятиями на воде), или между отдельными подходами в силовых упражнениях. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после таких упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений. Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно, а для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Контроль за уровнем подвижности в суставах. Для эффективного развития подвижности в суставах, необходимой для освоения техники плавания, следует систематически проводить тестирование этого качества. С этой целью используют простейшие методы. Тестированию подвижности в суставах должна предшествовать тщательная разминка. Подвижность в плечевых суставах определяется по разнице между шириной плеч и шириной хвата при выкруте прямых рук за спину. Подвижность позвоночника определяется при наклоне вперед по расстоянию от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Для определения подвижности в голеностопном суставе при сгибании пловец садится на пол, выпрямляет ноги в коленях и сгибает стопу до предела.

Развитие координационных способностей. Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями. Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-

временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, воды. Крайне важна способность к произвольному расслаблению мышц.

В подготовке пловцов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики. Однако эти упражнения не специфичны для плавания и создают лишь общую базу для проявления координационных способностей. Для развития специализированных восприятий основным методическим приемом является обеспечение все возрастающей трудности выполнения основных упражнений пловцов за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик, новых сочетаний элементов техники, использования гребковых движений из синхронного плавания и т.д.

Контроль за уровнем развития координационных способностей. Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например, челночный бег). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростно-силовых возможностей. Оценить специфические координационные способности можно по определению коэффициента эффективности техники плавания (КЭТ) после ее освоения. Так, у пловца фиксируется количество гребков «с хода» на дистанции 20м и рассчитывается расстояние, преодолеваемое за каждый цикл. Затем оно соотносится с двухкратной длиной размаха рук и переводится в проценты. Чем ближе эта величина к 100%, тем выше оценивается «чувство воды» спортсмена.

Подвижные игры на воде

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, и 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 полоща 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, 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.



Рисунок 10

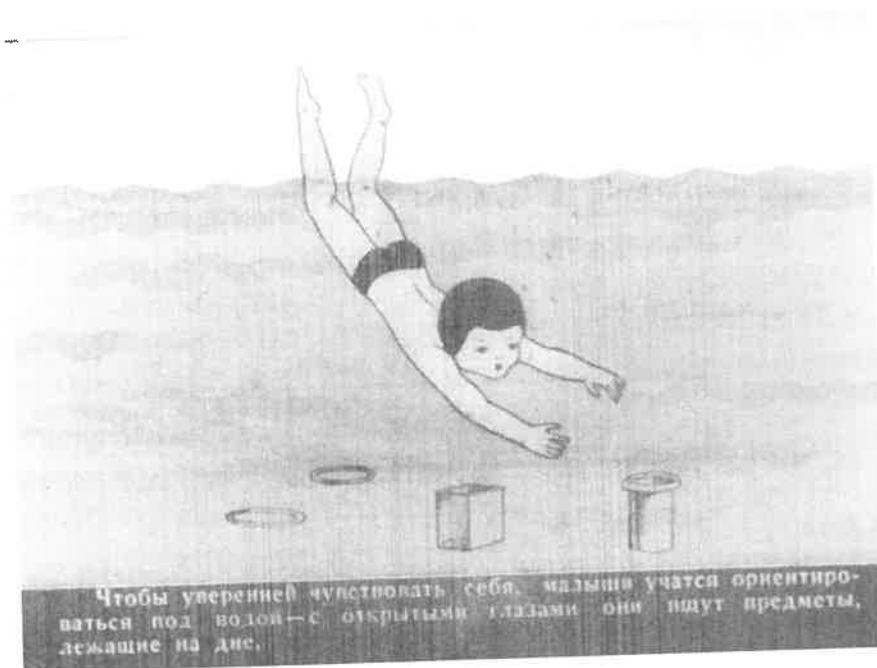


Рисунок 11

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: 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.

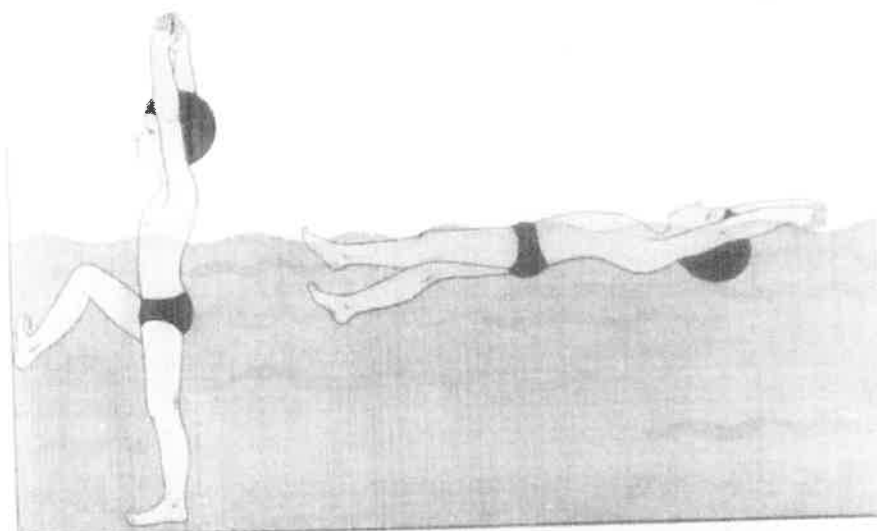
«Качели». Играющие становятся парами спиной друг к другу, взявшись под руки. Поочередно наклоняясь вперед и опуская лицо в воду (в момент опускания лица делается выдох), они поднимают своих партнеров на спину над водой. Выигрывает пара, которая большее количество раз подряд выполнит вдох и выдох в воду.

«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.

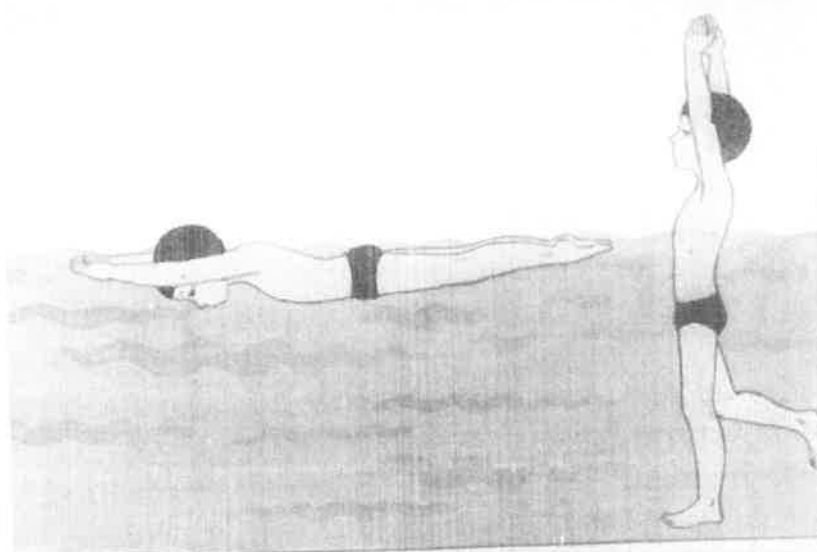
«Кто дальше проскользит?». Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине. Методические указания. При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперед. Скольжение 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.



Для выполнения скольжения на спине дети становятся лицом к стенке, поднимают вверх руки, прижав ладонь к ладони. Одной согнутой ногой упираются в стенку, затем наклоняются назад и, выпрямляя ногу, энергично отталкиваются от стенки.

Рисунок 13



Развитию скольжения способствуют упражнения с отталкиванием от стенки бассейна. Ребенок одной ногой упирается в стенку, другую ставит на дно. Затем, вытянув руки вперед, ложится на воду и энергично отталкивается от стенки.

Рисунок 14

«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.

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.

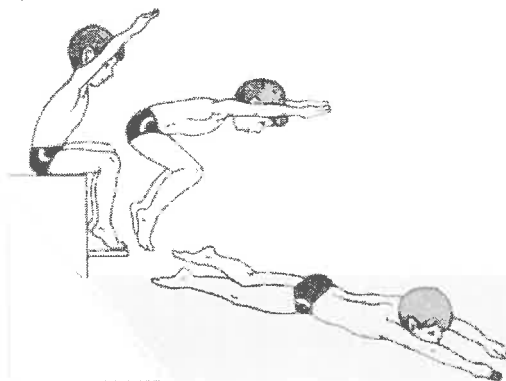


Рисунок 15

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.

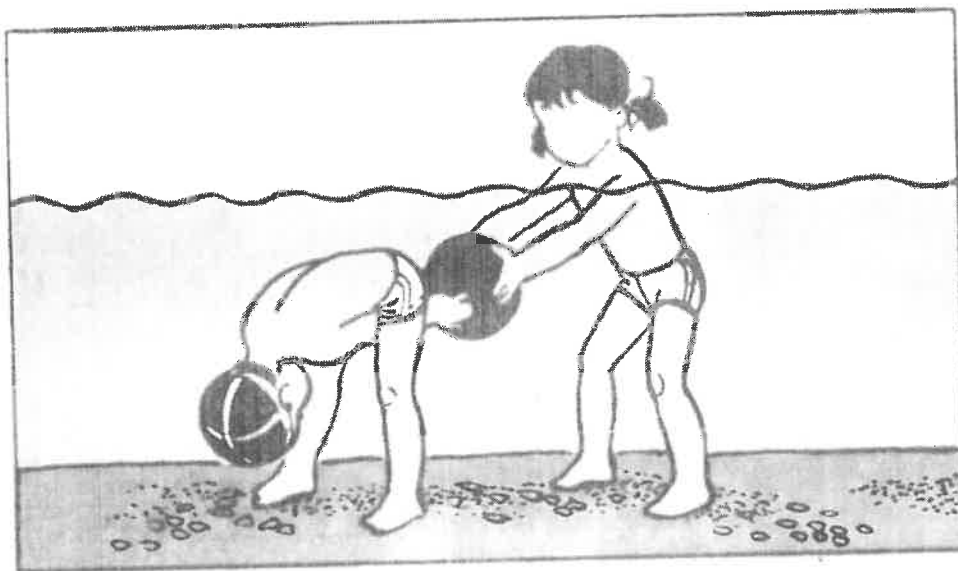


Рисунок 16

Акробатические упражнения, на суше: 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.