

Администрация Верхнекетского района

**Муниципальное образовательное автономное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа А.Карпова»
Верхнекетского района Томской области**

Принята на заседании
Педагогического совета
от 25 августа 2023 г.
Протокол № 4

Утверждаю
Директор
МОАУ ДО СШ А.Карпова
А.И.Морозов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 41489398458301171197598704251298898275
Владелец: МОРОЗОВ АНДРЕЙ ИВАНОВИЧ
Действителен с 03.05.2023 по 26.07.2024

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

Возраст обучающихся: 6-17 лет
Срок реализации программы: 2 года

Автор-составитель:
Комков А.В., тренер-преподаватель

р.п.Белый Яр, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

I. НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ.....	3
1. НАПРАВЛЕННОСТЬ.....	3
2. АКТУАЛЬНОСТЬ.....	3
3. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ.....	4
4. ОТЛИЧИТЕЛЬНАЯ ОСОБЕННОСТЬ.....	4
5. АДРЕСАТ.....	4
6. ОБЪЕМ И СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	4
7. ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ.....	4
8. РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ.....	4
9. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.....	5
10. ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ.....	5
11. ЗАДАЧИ.....	5
III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	6
12. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	8
РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	8
РАЗДЕЛ 2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	12
РАЗДЕЛ 3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	14
РАЗДЕЛ 4. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	21
РАЗДЕЛ 5. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	21
РАЗДЕЛ 6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	29
13. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	30
IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
14. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ПРОГРАММЫ.....	30
15. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	31
16. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.....	31
17. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	31
18. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	32
V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	40

I. НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «плавание» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 №117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

- Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

и с учётом Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки от 18.11.2015 № 09-3242).

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ (ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА)

НАПРАВЛЕННОСТЬ

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «плавание» (далее – Программа) является физкультурно-спортивной, направлена на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

АКТУАЛЬНОСТЬ

Программа обусловлена необходимостью повышения уровня здоровья детей, способности к адаптации организма ребенка к водной среде, их закаливанию, приобретения жизненно важного навыка плавания; развития мотивации у детей к регулярным занятиям плаванием; обеспечения эмоционального благополучия ребенка, а также сохранения возможности для детей, чьи

результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, продолжить заниматься избранным видом спорта.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ

Педагогическая целесообразность Программы объясняется тем, что с ее помощью дети, чей возраст, уровень подготовки или физические возможности не соответствуют требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», могут заниматься избранным видом спорта.

Из числа дошкольников, не достигших возраста, установленного федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание» для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание» возраста (6 лет), готовится контингент детей, способных более успешно, эффективно осваивать дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

Дети, чьи результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, не выпадают из сферы физической культуры и спорта. В процессе воспитания физических качеств формируется психическая, эмоциональная и чувственная сферы. Физическое воспитание детей необходимо считать важнейшей ступенью воспитания и обучения вообще.

АДРЕСАТ

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы – 6-17 лет. Спортивно-оздоровительные группы комплектуются по заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся.

Для занятий по Программе принимаются все дети, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (предоставившие соответствующую справку от участкового педиатра). На спортивно-оздоровительном этапе мальчики и девочки занимаются плаванием в смешанных группах. Это связано с тем, что уровень физической подготовленности у разнополых детей одного и того же возраста одинаков. Хотя причины этого равенства различны. Генетически мальчики сильнее, но скорость возмужания у них медленнее, чем у девочек. Два этих фактора, закладываясь один на другой, обуславливают равенство двигательных возможностей девочек и мальчиков одного и того же возраста.

Количество детей в группе – от 15 до 20 человек.

ОБЪЕМ И СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа реализуется на стартовом уровне в группах спортивно-оздоровительного этапа первого и второго годов обучения для детей, только начинающих осваивать плавание;

Продолжительность образовательного процесса – 2 года.

Срок обучения и часы обучения на каждый год – 46 недель, 276 часов.

ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Очная форма обучения.

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Программа рассчитана на 2 года обучения – 276 часов в год.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения для освоения программы – 552 часа, распределенных на 92 недели – по 46 недель на каждый год.

В течение тренировочного года обучающимся предоставляется 6 недель отдыха в период отпуска тренера-преподавателя.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать двух академических часов по 45 мин. каждый.

Количество часов в неделю – 6 часов: 3 занятия в неделю по 2 часа.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Состав групп: постоянный, но допускается движение занимающихся в течение года на основании заявлений родителей и ходатайств тренера-преподавателя.

Группы формируются, по возможности, по возрастному признаку: в одной группе дети предпочтительно одного года рождения. В случае формирования в текущем учебном году всего 1 группы по данной Программе она будет разновозрастной.

Форма проведения занятий:

- групповые учебно-тренировочные занятия, включающие элементы теоретической, тактической, психологической подготовки;
- спортивные, спортивно-массовые мероприятия.

В спортивно-оздоровительных группах осуществляется спортивно-оздоровительная работа с акцентом на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники и тактики плавания.

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ

- создание условий для развития личности ребенка;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка через приобщение к общечеловеческим ценностям, профилактику асоциального поведения, обеспечение целостности процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка;
- укрепление психического и физического здоровья детей посредством занятий плаванием;
- формирование физических качеств, необходимых для освоения программы спортивной подготовки по плаванию: выносливости, координации, быстроты, скорости, скоростно-силовых качеств;
- формирование мотивации ребенка к занятиям спортом, плаванием;
- воспитание сознательного и ответственного отношения к учебно-тренировочным занятиям.

ЗАДАЧИ

- **образовательные:**
- познакомить обучающихся с минимумом теоретических знаний, необходимых для занятий спортом, плаванием;
- обучить детей основам техники спортивных способов плавания;
- научить детей тренироваться, правильно выполнять все упражнения;
- **личностные:**
- сформировать качества личности: волю к победе, стойкость, выносливость, дисциплинированность;
- развить самостоятельность, самоанализ на основе предыдущего опыта под контролем тренера-преподавателя;
- воспитать уважение к тренеру-преподавателю, товарищам по спортивной команде, к соперникам;
- сохранить и приумножить любовь детей к спорту, к плаванию;
- сформировать у детей понимание того, что успех в спорте невозможен без систематических тренировок

III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		Теоретические	Практические	Всего	
1.	Общая физическая подготовка	-	146	146	Наблюдение
2.	Специальная физическая подготовка	-	60	60	Наблюдение
2.1.	Имитационные упражнения	-	20	20	
2.2.	Упражнения на развития гибкости, координации	-	20	20	
2.3.	Прикладные упражнения	-	20	20	
3.	Техническая подготовка	-	58	58	Наблюдение
3.1.	Упражнения и игры для освоения водной среды	-	6	6	
3.2.	Упражнения для развития и укрепления дыхательной функции	-	6	6	
3.3.	Упражнения и игры на удержание равновесия в воде	-	6	6	
3.4.	Плавание с доской	-	6	6	
3.5.	Игры с элементами соревнований	-	6	6	
3.6.	Игры сюжетного характера	-	8	8	
3.7.	Командные игры	-	6	6	
3.8.	Спортивные способы плавания. Игры с элементами спортивного плавания	-	8	8	
3.9.	Эстафеты	-	6	6	
4.	Тактическая подготовка	-	4	4	Наблюдение
5.	Теоретическая подготовка	4	-	4	Беседа
5.1.	Правила поведения в бассейне, правила безопасности на занятиях плаванием	0,4	-	0,4	
5.2.	Гигиена физических упражнений, личная гигиена юного пловца	0,4	-	0,4	
5.3.	Формирование спортивного образа жизни, соблюдение режима дня	0,4	-	0,4	
5.4.	Питание юного пловца	0,4	-	0,4	
5.5.	Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов	1,2	-	1,2	

5.6	Игра – это важно: воспитание чувства коллективизма, развитие волевых качеств	0,4	-	0,4	
5.7.	Правила подвижных и спортивных игр	0,4	-	0,4	
5.8	Спортивный инвентарь и оборудование: правила использования	0,4	-	0,4	
6.	Психологическая подготовка	4	-	4	Беседа
6.1.	Морально-волевая и интеллектуальная подготовка	2	-	2	
6.2.	Воспитание коллективизма, командного духа	2	-	2	
	Общее количество часов в год	4	272	276	

2 год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		Теоретические	Практические	Всего	
1.	Общая физическая подготовка	-	146	146	Наблюдение
2.	Специальная физическая подготовка	-	60	60	Наблюдение
2.1.	Имитационные упражнения	-	20	20	
2.2.	Упражнения на развития гибкости, координации	-	20	20	
2.3.	Прикладные упражнения	-	20	20	
3.	Техническая подготовка	-	58	58	Наблюдение
3.1.	Упражнения и игры для освоения водной среды	-	-	-	
3.2.	Упражнения для развития и укрепления дыхательной функции	-	2	2	
3.3.	Упражнения и игры на удержание равновесия в воде	-	2	2	
3.4.	Плавание с доской	-	8	10	
3.5.	Игры с элементами соревнований	-	8	8	
3.6.	Игры сюжетного характера	-	6	6	
3.7.	Командные игры	-	6	6	
3.8.	Спортивные способы плавания. Игры с элементами спортивного плавания	-	14	16	
3.9.	Эстафеты	-	8	8	
4.	Тактическая подготовка	-	4	4	Наблюдение

5.	Теоретическая подготовка	4	-	4	Беседа
5.1.	Правила поведения в бассейне, правила безопасности на занятиях плаванием	0,4	-	0,4	
5.2.	Гигиена физических упражнений, личная гигиена юного пловца	0,4	-	0,4	
5.3.	Формирование спортивного образа жизни, соблюдение режима дня	0,4	-	0,4	
5.4.	Питание юного пловца	0,4	-	0,4	
5.5.	Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов	1,2	-	1,2	
5.6.	Игра – это важно: воспитание чувства коллективизма, развитие волевых качеств	0,4	-	0,4	
5.7.	Правила подвижных и спортивных игр	0,4	-	0,4	
5.8.	Спортивный инвентарь и оборудование: правила использования	0,4	-	0,4	
6.	Психологическая подготовка	4	-	4	Беседа
6.1.	Морально-волевая и интеллектуальная подготовка	2	-	2	
6.2.	Воспитание коллективизма, командного духа	2	-	2	
	Общее количество часов в год	4	272	276	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

Общеразвивающие упражнения выполняют на суше, в вводной части занятия. Их основное назначение – подготовка организма занимающихся к предстоящей нагрузке в основной части урока, содействие общему физическому развитию детей, формирование правильной осанки, развитие преимущественно тех групп мышц, которые выполняют основную работу в плавании. Эти упражнения выполняют в виде комплексов, которые включают в каждое занятие. Каждый такой комплекс обычно состоит из 8 – 10 упражнений, половина из которых являются общеразвивающими, половина – специальными. Комплексы могут иметь направленность, зависящую от того, какой способ плавания изучают. При этом используются следующие упражнения:

- a. общеразвивающие упражнения из различных исходных положений;
- b. поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны;
- c. сгибание и разгибание рук;
- d. рывковые движения;
- e. выпады с одновременным подниманием рук вверх, вперед, в стороны, назад;
- f. приседания и прыжки.

Общая физическая подготовка применяется в спортивно-оздоровительной группе в большем объеме, чем специальная физическая подготовка.

Примерный комплекс общеразвивающих и специальных упражнений:

1. Ходьба и бег на месте (1 мин).
2. Упражнения типа потягивания (4 – 6 раз).

3. Упражнения с наклонами и поворотами туловища (6 – 8 раз).
4. Упражнения в приседаниях с различными положениями рук (6 – 8 раз).
5. Сесть с опорой руками сзади, ноги прямые, носки оттянуты. Поднять прямые ноги и выполнить ими несколько движений в быстром темпе, как при плавании кролем (1 мин).
6. Мельница. Из основной стойки поднять одну руку вверх. Выполнить круги руками сначала вперед, затем назад с постепенным ускорением (руки прямые).
7. Ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, смотреть прямо перед собой, одна рука вытянута вперед, другая сзади у бедра. В этом положении круги руками вперед («мельница») (2 мин).
8. Выполнить упражнение «мельница» с шагами, притопыванием и прыжками на месте.

Форма контроля: наблюдение

Тема 1.1. Различные виды передвижений

- 1) обычные ходьба и бег;
- 2) ходьба и бег боком;
- 3) ходьба и бег спиной вперед;
- 4) ходьба и бег с различными движениями рук;
- 5) ходьба и бег в полуприседе;

Тема 1.2. Кроссовая подготовка

Бег в умеренном темпе по слабопересечённой местности – до 60 мин. В чередовании с ходьбой – до 1 часа 30 мин.

Форма контроля: наблюдение

Тема 1.3. Общеразвивающими упражнениями

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) – движения руками, ногами, туловищем и головой, выполняемые с различным мышечным напряжением, разной скоростью и амплитудой с целью их – общее физическое развитие и подготовка занимающихся к овладению сложными двигательными действиями.

Регулярное выполнение общеразвивающих упражнений способствует развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, что способствует улучшению физического развития, работоспособности, укреплению здоровья занимающихся.

Упражнения (Методические материалы)

Форма контроля: наблюдение

Тема 1.4. Координационные упражнения

Упражнения (Методические материалы)

Форма контроля: наблюдение

Тема 1.5. Прыжки

Упражнения (Методические материалы)

Форма контроля: наблюдение

Тема 1.6. Упражнения с использованием бега и прыжков

Упражнения (Методические материалы)

Форма контроля: наблюдение

Тема 1.7. Гимнастические упражнения

В процессе тренировки пловца успешно применяются специальные гимнастические комплексы. Они выполняются во время занятий по физической подготовке, утренней зарядки и включают общеразвивающие упражнения и упражнения, имитирующие элементы

движений пловцов. Комплекс специальной гимнастики пловца обычно состоит из двух частей: первая включает упражнения для общего развития организма, вторая — упражнения, отражающие специфику избранного для совершенствования способа плавания. Ниже дан пример комбинированного комплекса, в котором предусмотрены упражнения пловцов, специализирующихся в способах: кроль на груди, кроль на спине, брасс.

I. Общая часть

1. И. п.: основная стойка. Подняться на носки, руки через стороны вверх, прогнуться, вдох, вернуться в и. п., выдох (5-8 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч. Круги прямыми руками вперед и назад (10-15 раз в каждую сторону).

3. И. п.: основная стойка. Подскоки (1-2 мин).

4. И. п.: ноги на ширине плеч. Наклоны вперед, к правой ноге и к левой (10 раз). При выпрямлении прогибаться, руки расслаблены.

5. И. п.: упор лежа. Сгибание и разгибание рук (две серии по 8-10 раз).

6. И. п.: лежа на спине, руки на затылке. Сесть, наклониться вперед (2 серии по 8-10 раз).

7. И. п.: упор присев. Прыжок вверх, руки выпрямить и соединить над головой (5-6 раз).

II. Специальная часть

Для плавающих кролем:

1. И. п.: руки на поясе. Повороты туловища направо и налево (10-15 раз).

2. И. п.: упор лежа. Сгибание и разгибание рук в быстром темпе (2 серии по 5-8 раз).

3. И. п.: упор сидя, ноги приподняты. Движения ногами вверх-вниз (2 серии по 8-10 раз).

4. И. п.: лежа на животе, руки на затылке. Прогнуться, возвратиться в и. п. (8-10 раз).

5. И. п.: стоя в наклоне вперед, правая рука впереди, левая на колене. Имитационные движения руки как при плавании кролем (10-15 раз каждой рукой).

6. И. п.: о. с. Махи прямой ногой вперед-назад. 10—15 раз каждой ногой.

Для плавающих кролем на спине:

1. И. п.: сидя на скамейке с упором рука сзади. Повороты туловища направо и налево (10-15 раз). Сгибая руки, сесть на пол; разгибая руки, возвратиться в и. п. (2 серии по 10 раз).

2. И.п.: стоя, держа впереди в руках палку или полотенце за концы. «Выкрут» руками назад-вперед (10-15 раз).

3. И.п.: стоя, руки за головой. Завязать полотенце за головой в узел и развязать (3-5 раз).

4. Предыдущее упражнение – руки за спиной.

5. И.п.: стоя, правая рука вверх, левая вниз. Круги прямыми руками вперед, назад, противоходом-вверх ладонь разворачивается в сторону (10-15 раз).

Для плавающих брассом:

1. И. п.: выпад вперед. Двойные пружинистые приседания (по 8-10 раз на каждую ногу).

2. И.п.: основная стойка. Махи прямой ногой вперед-назад и вправо-влево (8-10 раз каждой ногой).

3. И. п.: стоя на коленях, расставленных на ширину плеч, стопы развернуты, руки на поясе. Сесть на пятки, прогнуться, возвратиться в и. п. (6-8 раз).

4. И. п.: ноги на ширине плеч, стопы развернуты. Присесть, соединив колени вместе, быстро вернуться в и. п. (2 серии по 10-15 раз).

5. И. п.: стоя, руки на поясе. Поочередное поднимание колена вперед-в сторону до отказа (10-15 раз каждой ногой).

6. И. п.: стоя, руки на поясе, круги поочередно каждой ногой (10-15 раз каждой ногой).

Примечания:

1. Указанная дозировка упражнений относится к обучению на продвинутом уровне. Для пловцов на стартовом уровне выбираются отдельные упражнения и дозировка сокращается примерно на 50%.

2. При выполнении серий упражнений после каждой из них необходим отдых стоя или в движении в сочетании с упражнениями для дыхания.

Форма контроля: наблюдение

Тема 1.8. Силовые упражнения

Задачи: укрепление мышечно-связочного аппарата; воспитание умения проявлять усилия в широком диапазоне движений в единстве с другими физическими качествами (ловкостью, быстротой, гибкостью); гармоничное развитие всей мускулатуры.

Это основной вид подготовки в работе с начинающими пловцами. Обычно у детей относительно слабо развиты мышцы живота, спины, косые мышцы туловища, мышцы задней поверхности бедра. Отстают в развитии, особенно у девочек, мышцы плечевого пояса и рук по сравнению с мышцами ног. Данный вид подготовки призван укрепить отстающие мышечные группы, им необходимо уделить особое внимание.

Рекомендуется использовать упражнения из средств основной гимнастики, элементы других видов спорта, подвижные и спортивные игры, упражнения с тяжестями.

Применяется, как правило, повторный метод с оптимальными усилиями при среднем числе повторений. Упражнения выполняются из разных исходных положений, в различном темпе; используются упражнения на дыхание и на расслабление. Упражнения не должны сопровождаться чрезмерными напряжениями – их следует прекращать до наступления утомления.

Упражнения для мышц ног.

1. И. п.: лежа поперек гимнастического коня или скамейки и опираясь руками о рейку гимнастической стенки, ноги с набивным мячом между стопами опущены вниз. Поднимание прямых ног вверх.

3. И. п.: стоя ноги врозь (носки стоп в стороны) с партнером на плечах; оба держатся за рейки гимнастической стенки. Приседания на всей ступне.

4. И. п.: лежа на спине на мате, ноги согнуты, стопы развернуты и ступнями упираются в спину партнера, удерживая его от падения назад. Разгибание и сгибание ног, преодолевая вес тела партнера.

5. И. п.: лежа на животе, ноги слегка врозь и согнуты в коленных суставах, амортизатор закреплен спереди на высоте около 50 см от пола и петлями надет на стопы. Разгибание коленей.

6. И. п.: лежа на тележке-салазках с опорой ступнями ног, согнутых в коленных суставах, о мат, прикрепленный вертикально к гимнастической стенке. Разгибание ног, выталкивая себя вверх-вперед.

7. И. п.: сидя в приседе лицом к торцовой части ступенек (различной высоты – 50-110 см) прыжковой пирамиды, руки вверх-вперед. Многоскоки из приседа по ступенькам пирамиды. Стоя боком к ступенькам прыжковой пирамиды, 8-10 непрерывных прыжков (и соскоков) на низкую или среднюю ступеньку; 3-5 прыжков на наиболее высокую (из доступных для данного ученика) ступеньку.

Средства (физические упражнения) подбираются с учетом кинематических характеристик основных плавательных движений. Используются резиновые амортизаторы, блочные устройства, облегченная штанга, тренажеры.

Основной метод подготовки – метод повторных упражнений «до отказа».

Форма контроля: наблюдение

Тема 1.9. Акробатические упражнения

В подготовке пловца широко используются следующие основные акробатические упражнения: группировки (сидя, в приседе, лежа на спине), перекаты, кувырки, стойки (на

лопатках, голове, груди и кистях), мосты и шпагаты.

Форма контроля: наблюдение, игра

Тема 1.10. Подвижные игры

К подвижным играм с правилами относятся сюжетные и несюжетные игры.

Подвижные игры делят на элементарные и сложные. Элементарные в свою очередь делят на сюжетные и несюжетные, игры-забавы, аттракционы.

Сюжетные подвижные игры отражают в условной форме жизненный или сказочный эпизод («Зайцы и волк», «Воробышки и кот», «Медведь и пчелы», «Ловишки», «Пятнашки»). Ребенка увлекают игровые образы. Он творчески воплощается в них, изображая кошку, воробышка, автомобиль, волка, гуся, обезьяну и т.д.

Сюжетные игры имеют готовый сюжет и твердо зафиксированные правила.

Сюжетные подвижные игры преимущественно коллективные (небольшими группами и всей группой). Игры этого вида используются во всех возрастных группах, но особенно они популярны в младшем дошкольном возрасте.

Несюжетные подвижные игры не имеют сюжета, образов, но сходны с сюжетными наличием правил, ролей, взаимообусловленностью игровых действий всех участников. Они содержат интересные для детей двигательные игровые задания, ведущие к достижению цели. Эти игры связаны с выполнением конкретного двигательного задания и требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости, ориентировки в пространстве («Найди пару», «Придумай фигуру», «Платочек»).

Подвижные игры с элементами соревнования (индивидуального и группового), например: «Чье звено скорее соберется», «Кто первый через обруч к флажку» и др. побуждают к большей активности в выполнении двигательных заданий. В некоторых играх («Перемени предмет», «Кто скорее до флажка») каждый ребенок играет сам за себя и старается выполнить задание как можно лучше. Если эти игры проводятся с разделением на команды (игры-эстафеты), то ребенок стремится выполнить задание, чтобы улучшить результат команды.

Форма контроля: наблюдение

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

Тема 2.1. Имитационные упражнения

Имитационные упражнения необходимы для подготовки детей к движению в воде. Они включают в себя движения рук и ног, которые будут использоваться при определенных способах плавания.

Чтобы на первых занятиях плавания ребенок смог выполнять необходимые упражнения на воде, его нужно заранее к этому подготовить. Подготовка заключается в том, чтобы в режим дня дополнительно к утренней зарядке были включены специальные упражнения, имитирующие первые движения в воде. Эти упражнения разовьют также силу, выносливость, увеличат подвижность в суставах и улучшат координацию движений. Все это требуется юному пловцу для преодоления сопротивления воды в процессе плавания, многократного повторения одних и тех же движений и в конечном счете для успешного освоения техники спортивных способов плавания:

Примерный комплекс:

- Исходное положение (И. п.) – основная стойка. Круговые движения одновременно прямыми руками назад – вдох-выдох. При выполнении упражнения смотреть прямо перед собой, а круги делать с максимальной амплитудой движения.
- И. п. – основная стойка. Круговые движения руками попеременно, вперед, назад. То же самое в наклоне туловища, попеременно, вперед, назад.
- И. п. – основная стойка. Руки на пояс, наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево.
- И. п. – основная стойка. Руки на пояс. Круговые вращения туловищем вправо-влево.

- И. п. – то же самое. Круговые движения таза влево-вправо.
- И. п. – в упоре сзади на предплечьях. Прямые ноги. Попеременные движения ног (как в плавании кролем).
- И. п. – основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.
- Упражнение на гибкость: выкруты рук с полотенцем или с гимнастической палкой.
- Упражнение «Поплавок»: присев, руками обхватить колени ног, голову прижать к коленям.
- Упражнение «Стрелочка»: Руки вытянуты вверх. Прыжки с хлопком прямыми руками над головой – вдох и сделать прыжок вверх.

Форма контроля: наблюдение

Тема 2.2. Упражнения на развитие гибкости, координации

Под *гибкостью* принято понимать способность выполнять движения с большой амплитудой. При развитии гибкости важно поддерживать медленный и средний темп движения, так как мышцы подвергаются большому растяжению и увеличивается длительность воздействия на суставы.

Упражнения на гибкость включают в себя:

- круговые движения в плечевых суставах;
- вращения в тазобедренных суставах;
- вращение в коленных суставах;
- наклоны вперед;
- упражнения на развитие подвижности в голеностопном суставе
- маховые движения
- упражнение «выкрут» выполняется при помощи полотенца
- в положении сидя согнуть ногу, взявшись одной рукой за пятку, другой – за носок стопы, совершить вращательные движения поочередно в разные стороны.

Координация – это способность быстро, точно и целесообразно и экономично, т.е. наиболее совершенно решать двигательные способности. Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям.

Упражнения на координацию включают в себя:

- круговые движения в плечевых суставах разноименные;
- упражнение упор присев, упор лежа, упор присев;
- круговые движения в локтевых суставах разноименные;
- круговые движения в лучезапястных суставах разноименные;

Форма контроля: наблюдение

Тема 2.3. Прикладные упражнения

Способы прикладного плавания отличаются от способов спортивного плавания тем, что они должны обеспечить возможность выполнения ряда дополнительных операций: транспортировки пострадавшего на воде или уставшего пловца, буксировки предметов, погружения под воду и извлечения из-под воды пострадавшего или различных предметов, преодоления водных преград в разных погодных условиях и др.

Основные способы прикладного плавания следующие: плавание кролем без выноса рук, плавание способом кроль на спине без выноса рук, а также с различным сочетанием движений рук и ног из различных способов плавания в зависимости от конкретных ситуаций и задач, которые приходится решать пловцу.

Плавание способом кроль на груди без выноса рук

Положение тела горизонтальное. Голова приподнята так, чтобы рот был выше воды и вода доходила бы лишь до подбородка. Левая рука вытянута вперед, правая рука – вдоль тела.

Движения руками и дыхание.

Правая рука, сгибаясь в локте, под водой выносится вперед, левая рука сильным нажимом на воду делает гребок назад до бедра. В этот момент делается вдох через рот. После полного вытягивания правой руки вперед и полного гребка левой руки последняя, сгибаясь в локте, под водой выносится вперед, а правая рука сильным нажимом на воду делает гребок назад до бедра. В этот момент делается выдох через рот. Затем движения повторяются. Движения ногами – как в способе кроль на груди – четырехударный или шестиударный кроль.

Согласование движений. На цикл движений руками – 4 или 6 ударов ногами сверху вниз.

Плавание способом кроль «на спине» без выноса рук

Этот способ применяется при транспортировке утопающего, при плавании с различными предметами, а также для отдыха при плавании другими способами.

Положение тела. Тело лежит горизонтально, лицо над водой, ноги с оттянутыми носками выпрямлены и сомкнуты.

Движения руками. Руки с повернутыми книзу ладонями отводятся мизинцами в стороны на 20–30 см; затем, повернув ладони к туловищу, быстро делают гребок по направлению к бедрам (восьмерка). Дыхание глубокое и непрерывное.

Движения ногами. Ноги работают так же, как и в кроле на спине с выносом рук из воды.

Форма контроля: наблюдение, игра

3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 3.1. Упражнения и игры для освоения водной среды

1.1. Упражнения для освоения водной среды помогают приучать детей к непривычной для них среде, преодолеть чувство страха перед водой, помогают формировать элементарные навыки в движениях и действиях, которые, в конечном счете, обеспечивают навыки плавания.

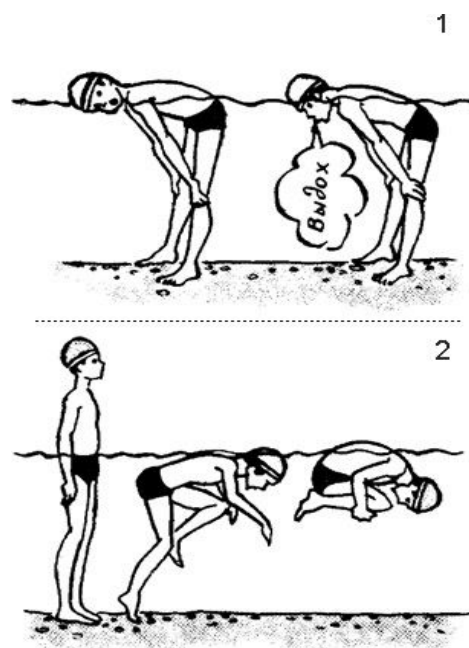
Используются следующие упражнения:

- простейшие движения руками, ногами;
- передвижения по дну шагом, прыжком;
- передвижение с изменением направления: змейка, хоровод;
- погружение под воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой.

Различные варианты упражнений для освоения водной среды:

- Полоскание белья. Зайти в воду по пояс, расставить ноги на ширину плеч и делать движения руками вправо, влево, вперед, назад. Руки выпрямлены, но не напряжены.
- В том же исходном положении согнутыми в локтях руками делать частые гребки руками (кисти рук напряжены) в виде восьмерки. За счет частых движений руками постараться оторвать от дна ноги.

- Стоя в воде по пояс, делать движения ногами вперед, назад, в стороны, меняя положение стопы.
- Взяться за руки вдвоем и передвигаться в воде сначала шагом, затем бегом с поворотами направо, налево, помогая гребковыми движениями свободной руки.
- Стоя в воде по пояс, наклониться вперед и опустить лицо в воду, погрузиться до уровня щек, глаз, с головой. В этом же положении опуститься под воду с головой и открыть глаза.
- Упражнения в паре. Поочередно опускаться под воду, открывать глаза и считать пальцы партнера, близко поднесенные к лицу присевшего под воду. Стоя в воде по грудь, нырнуть и достать со дна какой-нибудь предмет.
- Стоя в воде по пояс, наклониться вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и сделать выдох через рот.



- Стоя в воде по пояс, наклониться вперед, опустить лицо на воду, касаясь ее щекой, сделать вдох, затем повернуть лицо в воду и сделать продолжительный выдох через рот и через нос (рис. 1).
- Поплавок. Сделать вдох, медленно присесть под воду, задержав дыхание, принять положение плотной группировки и в этом положении всплыть на поверхность (рис. 2)
- Медуза. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на воду, расслабить руки и ноги и развести их в стороны.
- Лежание на спине. Сделать вдох, задержать дыхание, спокойно лечь спиной на поверхность воды, держа руки вдоль тела.
- Скольжение на груди. Встать лицом к берегу, поднять руки над головой и свести их ладонями вместе (голова между рук), сделать вдох, присесть и, оттолкнувшись от дна ногами, скользить вперед.
- Скольжение на спине. Встать спиной к берегу, поднять руки и свести их ладонями вместе, сделать вдох, присесть, отклониться назад на спину и одновременно оттолкнуться ногами от дна. Скользить на спине до остановки.
- Облегченные способы плавания. Прежде чем приступить к изучению какого-либо способа плавания, вначале последовательно овладевают техникой движения ногами, дыхания, движения руками, затем движения руками согласовывают с дыханием, осваивают технику плавания данным способом при задержанном дыхании и, наконец, в полной координации.

1.2. Игры для освоения водной среды помогают детям быстрее освоить водную среду, снять «чувство страха» и научиться опираться о воду и отталкиваться от нее – ладонью стоя на коленях.

Игра «Полоскание белья»

Задачи игры: развить чувство опоры о воду во время гребка.

Описание игры:

Играющие стоят лицом к бортику, наклонившись вперед. Ноги на ширине плеч, прямые руки опущены вниз. По команде выполнять обеими руками попеременно движения в разных направлениях из стороны в сторону, вперед – назад, вниз вверх, занимаясь полосканием белья.

Методические указания:

Выполнять сначала расслабленными руками, затем напряженными. Это позволяет чувствовать, что опираться и отталкиваться от воды можно только ладонью напряженной руки.

Игра «Футбол»

Задачи игры: воспитание чувства опоры о воду во время гребка ногами.

Описание:

Дети располагаются в произвольном порядке, по команде ведущего ребята делают «замах» и «удар» по воображаемому мячу, сначала одной, потом другой ногой.

Методические указания:

При выполнении «удара» носок ноги оттянуть.

Игра «Карусель»

Задачи игры: способствовать освоению водной среды, познакомить с сопротивлением воды.

Описание:

Ведущий (тренер-преподаватель) говорит, занимающиеся выполняют действия:

- *В кругу (8 раз) закружилась карусель,
а потом, потом, потом – все бегом, бегом, бегом.*
- *Тише, тише, не спешите, карусель остановите!*

«Карусель» останавливается.

Форма контроля: наблюдение, игра

Тема 3.2. Упражнения для развития дыхательной функции

Упражнения на дыхание направлены на развитие дыхательной мускулатуры и создание рефлекса на задержку дыхания под водой, а также на согласование дыхания с рабочими движениями рук и ног при плавании определенным способом.

Движения ногами в воде начинают изучать в опорном положении: на груди, держась вытянутыми руками за жердь или опираясь ими о дно, или на спине, опираясь руками о дно. Затем движения ногами выполняют, держась за плавательную доску или надувной резиновый круг и, наконец, в свободном положении на груди или на спине.

Обучение дыханию производят с помощью упражнений, аналогичных приведенным выше, для освоения с водой (например, упражнения 8 и 9 из описанного комплекса).

Движения руками в воде, также начинают изучать в опорном положении (стоя по пояс в воде), а затем в без опорном (при свободном скольжении) с задержкой дыхания. В опорном положении, например, выполняют такие упражнения: стоя в воде, наклонившись вперед, движения прямыми руками через стороны назад до бедер; в том же положении попеременные укороченные и удлиненные движения руками, как в кроле (дыхание произвольное).

В без опорном положении выполняют примерно такие же упражнения с задержкой дыхания во время скольжения.

После отдельного изучения техники движений ногами, руками и дыхания начинают выполнять упражнения, сочетающие движения руками с дыханием. Включают, например, движения руками в сочетании с дыханием (как в кроле на груди — без выноса рук и с выносом рук из воды).

Когда занимающиеся будут уверенно выполнять такие упражнения, приступают к согласованию движений руками и ногами, но при задержанном дыхании, а затем движения выполняют в полной координации.

При плавании на груди, например, включают одновременные или попеременные движения руками с дыханием и движениями ногами кролем. Примерно такие же упражнения выполняют и при плавании на спине.

Форма контроля: наблюдение, игра

Тема 3.3. Упражнения и игры на удержание равновесия в воде

1.1. Упражнения на удержание равновесия в воде предназначены для преодоления страха в специфических условиях водной среды (эффект невесомости). Используются такие упражнения, как «звездочка», «медуза», «поплавок», скольжение на груди и на спине с различным положением рук.

«Звездочка». Сделать вдох, лечь на поверхность воды, руки и ноги в стороны, прямые.

«Поплавок». Сделать вдох, медленно присесть под воду, задержав дыхание, принять положение плотной группировки и в этом положении всплыть на поверхность (рис. 2)

«Медуза». Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на воду, расслабить руки и ноги и развести их в стороны.

Скольжение на груди. Встать лицом к берегу, поднять руки над головой и свести их ладонями вместе (голова между рук), сделать вдох, присесть и, оттолкнувшись от дна ногами, скользить вперед.

Скольжение на спине. Встать спиной к берегу, поднять руки и свести их ладонями вместе, сделать вдох, присесть, отклониться назад на спину и одновременно оттолкнуться ногами от дна. Скользить на спине до остановки.

1.2. Игры на удержание равновесия в воде способствуют совершенствованию равновесия, умения свободно без движений лежать на поверхности воды.

Игра «Поплавок»

Задачи игры: познакомить занимающихся с подъемной силой воды, дать возможность ощутить состояние невесомости.

Описание:

Играющие, сделав вдох, приседают и обхватывают колени руками, всплывают на поверхность. В этом положении каждый «поплавок» старается продержаться на воде до счета десять.

Игра «Винт»

Задачи игры: Совершенствовать умение произвольно изменять положение тела в воде.

Описание: Играющие по команде ложатся на воду в положении на спине. По сигналу поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину.

Методические указания: При выполнении поворотов дать указания помогать себе гребковыми движениями рук.

Форма контроля: наблюдение, игра

Тема 3.4. Плавание с доской

В плавании доска применяется как при обучении, так и для совершенствования техники плавания. Доски используются для решения следующих задач:

- для изучения работы ног в способах кролем на груди и на спине;
- для изучения работы ног и дыхания в способах кролем на груди и на спине;
- для изучения согласования работы ног, рук и дыхания в способах кролем на груди и на спине.

Форма контроля: наблюдение, игра

Тема 3.5. Игры с элементами соревнований

Игры, включающие элементы соревнований и не имеющие сюжета – это игры на преодоление сопротивления воды с погружением под воду, нырянием, прыжками в воду, открыванием глаз в воде, со скольжением и плаванием. Игры этой группы помогают детям почувствовать подъемную силу воды, улучшить ориентировку, открывая глаза в воде. Сюда относятся все игры типа «Кто быстрее спрячется под воду», «Лягушата», «Морской бой», «Кто дальше проскользит».

Игра «Кто быстрее спрячется в воду?»

Задачи игры: способствовать освоению водной среды, познакомить занимающихся с выталкивающей подъемной силой воды.

Описание:

Играющие стоят лицом друг к другу, по сигналу быстро приседают так, чтобы голова скрылась под водой.

Методические указания:

Сделать глубокий вдох, а затем выдох. Это помогает почувствовать подъемную силу воды.

Игра «Морской бой»

Задачи игры: научить детей не бояться брызг, попадающих в лицо и не закрывать глаза.

Описание:

Две шеренги играющих встают лицом друг к другу на расстоянии 1 м. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой друг другу в лицо. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной, не закрывают глаза. Шеренги не сближаются и не касаются друг друга.

Игра «Лягушата»

Задачи игры: способствовать освоению занимающимися водной среды.

Описание:

Играющие «Лягушата» встают в круг и внимательно ждут сигнала. По сигналу «Щука» все лягушата подпрыгивают, по сигналу «Утка» прячутся под воду.

Методические указания:

Похвалить детей, которые ни разу не ошиблись.

Игра «Кто дальше проскользит»

Задачи игры: постановка обтекаемого положения тела, умения тянуться вперед, держать равновесие.

Описание:

Игра напоминает упражнение стрела. Соревнуются отдельные игроки или команды в умении, не работая руками и ногами, проскользить по воде как можно дальше. По сигналу играющие соединяют руки над головой, наклоняются вперед, ложатся на воду и, оттолкнувшись от дна, скользят к берегу (противоположной стенке бассейна). Конец скольжения отмечается там, где играющий поднимает голову для вдоха. Выигрывает тот, кто проплывет таким образом большее расстояние.

Форма контроля: наблюдение

Тема 3.6. Игры сюжетного характера

Игры сюжетного характера являются основным учебным материалом на занятиях. Эти игры начинают включать в занятия после того, как дети освоились с водой, научились передвигаться и уверенно чувствовать себя в новой среде.

Сюжетные игры представляют собой упрощенный вариант командных игр, поэтому каждый результат действий игрока за свою группу должен немедленно оцениваться. К сюжетно-образным относятся игры «Караси и карпы», «Поезд в тоннель», «Рыбы и сеть».

Игра «Караси и карпы»

Задачи игры: освоение с водой, воспитание умения смело передвигаться в воде, не бояться брызг.

Описание игры:

Две равные шеренги играющих становятся спиной друг к другу на расстоянии 1 м. Игроки одной шеренги – «караси», другой – «карпы». Как только тренер-преподаватель произнес: «Караси!», шеренга «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. Одновременно «карпы» поворачиваются, стараются догнать «карасей» и дотронуться до них рукой. Осаленные таким образом «караси» останавливаются. По сигналу тренера-преподавателя все возвращаются на свои места, и игра начинается сначала. Тренер-преподаватель произвольно называет команды – «караси» или «карпы», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет осаленных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры.

Выигрывает та команда, у которой было осалено меньшее количество игроков.

Методические указания:

К концу игры обе команды должны быть названы одинаковое количество раз. Шеренги

«карасей» и «карпов» должны стоять боком к тренеру-преподавателю.

Игра «Поезд в тоннель»

Задачи игры: совершенствование навыков ныряния, открывания глаз в воде, ориентирования под водой.

Описание игры:

Играющие выстраиваются в колонну по одному и, положив руки на пояс стоящего впереди, изображают «поезд». Двое занимающихся стоят лицом друг к другу, держась за руки, и обозначают «тоннель», опустив руки на воду. Поочередно подныривая под руки изображающих «тоннель». «вагоны поезда» проходят его.

Методические указания:

Во время ныряния обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

Игра «Рыбы и сеть»

Задачи игры: освоение с водой, воспитание умения действовать вместе с коллективом.

Описание игры:

Все играющие, кроме двух ведущих разбегутся. Ведущие, держась за руки, стараются поймать кого-либо из играющих в «сети». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к ведущим, увеличивая «сеть». Игра кончается, когда большинство «рыб» поймано.

Методические указания:

«Сеть» должна быть прочной и нигде не «рваться». Поэтому ребята, изображающие «сеть» должны крепко держаться за руки. «Рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать за пределы условного места игры. «Рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», то есть круг, образованный играющими.

Выигрывают дети, к концу игры не попавшие в «сеть».

Форма контроля: наблюдение

Тема 3.7. Командные игры

Командные игры – это игры, в которых играющие объединяются в равные по силам команды. Игра одной команды против другой воспитывает у участников чувство коллективизма, инициативность, быстроту ориентировки. Такие игры требуют проявления самостоятельности, достаточно развития волевых усилий, умения управлять собой. Это игры «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Мяч своему капитану».

Игра «Охотники и утки»

Задачи игры: совершенствование навыков ныряния, ориентирования под водой.

Описание игры:

Играющие делятся на две команды – «охотники» и «утки». «Охотники» встают в круг, пропустив внутрь круга «уток». Перебрасывая мяч, «охотники» стараются попасть в «уток», которые ныряя, прячутся от мяча. Игра продолжается 2-3 мин, после чего команды меняются местами. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.

Методические указания:

Предупредить играющих, чтобы удары мячом были не очень сильными и не причиняли болевых ощущений.

Игра «Борьба за мяч»

Задачи игры: дальнейшее освоение с водой.

Описание игры:

Участников игры делят на две равные по силам команды. У одной из них мяч. Игроки этой команды, передвигаясь в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу. Вторая команда старается отнять мяч у первой. Выигрывает команда, овладевшая

мячом большее количество

Игра «Мяч своему капитану»

Задачи игры: дальнейшее освоение с водой.

Описание игры:

Играющие делятся на две команды. Первая команда выстраивается на одной отметке, вторая на другой. У каждой команды капитан, который принимает участие в игре, стоя на противоположной отметке. По сигналу судьи игроки обеих команд стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его одной или двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру-преподавателю. Выигрывает команда, которой удалось это сделать большее количество раз.

Форма контроля: наблюдение

Тема 8. Спортивные способы плавания.

Игры с элементами спортивных способов плавания

На данном этапе идет освоение способов плавания «крюль на спине», «крюль на груди». При освоении данных способов плавания обучение проводится по элементам определенного способа плавания:

- при работе ног упражнения выполняются у неподвижной опоры (взявшись руками за поручень), а также с подвижной опорой (плавательной доской), лежа на груди, на спине;
- при работе рук упражнения выполняются у неподвижной опоры, около бортика бассейна, стоя на дне, поочередно работая то правой, то левой рукой, а также в движении (с подвижной опорой и без нее), работая руками поочередно;
- согласование дыхания с элементами движения рук и ног;
- плавание с полной координацией (работая руками, ногами, в согласовании с дыханием).

Игры с элементами спортивных способов плавания: «Кувырок», «Кто победит», «Салки».

Игра «Кувырок»

Задачи игры: совершенствовать умения сохранять равновесие, свободно принимать нужное положение тела в воде.

Описание:

Первый вариант: По команде выполнять кувырок вперед, назад.

Второй вариант: После того, как каждый участник освоит выполнение кувырков вперед и назад, игра может быть проведена с двумя командами как эстафета.

Игра «Кто победит»

Задачи игры: совершенствование техники плавания.

Описание игры:

Играющие по команде тренера-преподавателя проплывают на соревнование 5, 10 м, в зависимости от подготовленности. Выигрывает приплывший первым.

Методические указания:

Плавание проводится кролем на груди, на спине, при помощи ног, с доской или без доски.

Игра «Салки»

Задачи игры: дальнейшее совершенствование техники плавания.

Описание игры:

Один из играющих – «салка» – старается догнать и дотронуться до кого-либо из плавающих товарищей.

Методическое указание:

Игра проводится на глубокой части бассейна, чтобы участники плавали, не касаясь ногами дна.

Форма контроля: наблюдение

Тема 3.9. Эстафеты

Эстафета 1.

В эстафете участвуют две команды, игроки становятся вдоль бортика в шеренгу. По команде тренера-преподавателя каждый участник начинает свой этап после передачи эстафеты. Игрок идет по дну, помогая себе гребками рук и непрерывно до границы финиша делая вдох над водой и выдох в воду. Выигрывает та команда, чьи игроки первыми закончили эстафету. При выполнении выдоха, занимающиеся опускают в воду только нижнюю часть лица (рот и нос) до уровня глаз.

Эстафета 2.

Эстафета на совершенствование техники плавания, умения бороться за победу. Участвуют две равносильные команды. Занимающиеся могут плыть при помощи движений ногами, руками или в полной координации, в зависимости от подготовленности. Выигрывает та команда, чьи игроки первыми закончили эстафету.

4. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В связи со спецификой продвижения пловца в воде достижение высоких результатов может быть успешным только при относительно равномерной скорости на дистанции. Это подтверждается практикой хорошо тренированных пловцов. Их тактика обычно предусматривает преодоление дистанций с относительно равномерной, максимально возможной скоростью и с хорошим финишем. Поэтому на тренировках пловцов особое внимание следует уделять равномерному распределению усилий на всем пути от старта до финиша. При этом учитывается, что в связи со стартовым прыжком с тумбочки первые 50 м преодолеваются быстрее следующих 50 м.

Кроме того, в зависимости от индивидуальных особенностей пловцов (отличная скорость со старта, хороший финиш, способность к переменным скоростям) различаются еще три основных варианта тактического прохождения дистанции:

- 1) активная тактика — смелое лидерование со старта с дальнейшей борьбой за успешный финиш;
- 2) пассивная тактика с умышленным предоставлением конкурентам инициативы и с отличным финишем «из-за спины»;
- 3) тактика спуртов, предусматривающая внезапные ускорения, выбивающие конкурентов из равномерного темпа прохождения дистанции. Такая тактика применяется пловцами на средних и длинных дистанциях.

Форма контроля: наблюдение, игры, эстафеты

5. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка осуществляется в рамках тренировочных занятий, теоретическая информация дается блоками в течение не более 15 минут. Работа проводится преимущественно в игровой и/или интерактивной форме (в форме бесед).

Тема 5.1. Правила поведения в бассейне,

правила безопасности на занятиях плаванием

Тренер-преподаватель на занятиях рассказывает занимающимся в доступной для детей форме, используя интерактивные виды работы, о правилах поведения занимающихся в бассейне.

Основные правила поведения в бассейне:

1. Каждый занимающийся *должен*:
 - 1) пройти инструктаж по правилам внутреннего распорядка и технике безопасности в бассейне расписаться в журнале регистрации инструктажей;

- 2) строго соблюдать правила внутреннего распорядка в бассейне, поддерживать дисциплину в бассейне, выполнять распоряжения администраторов, тренеров-преподавателей и медицинского персонала;
 - 3) до начала занятий предоставить медицинскую справку, разрешающую данному лицу заниматься плаванием;
 - 4) разговаривать тихо, не кричать, не бегать, не толкаться, не драться в раздевалках, душевых и бассейне;
 - 5) в случае ощущения недомогания, плохого самочувствия перед началом занятия, во время занятия и после занятия занимающиеся обязаны известить об этом своего тренера-преподавателя.
- 1.1. Перед началом занятия занимающиеся обязаны:
 - 1) переобуваться в специальную обувь для бассейна (шлёпанцы, сланцы), а повседневную обувь сдать в гардероб в целлофановом пакете;
 - 2) верхнюю одежду сдавать в гардероб, повседневную одежду снимать в помещении раздевалки;
 - 3) перед выходом в душевое помещение воспользоваться (в случае необходимости) туалетом;
 - 4) перед выходом в ванну бассейна вымыться в душевой под горячим душем без плавательного костюма, тщательно промыть мочалкой с мылом все части тела;
 - 5) пользоваться только своими личными банными принадлежностями (шампунь, мыло, мочалка, полотенце);
 - 6) если мыло или мочалка упали на пол, их нужно сразу поднять, чтобы потом не поскользнуться самому и товарищу;
 - 7) входить в помещение ванны бассейна только в присутствии своего тренера-преподавателя.
 - 1.2. Во время занятия занимающиеся обязаны:
 - 1) заходить в воду только после разрешения своего тренера-преподавателя организованно, по очереди по лестницам лицом к лестнице, спиной вперед, крепко держась руками за поручни;
 - 2) внимательно слушать и выполнять все указания тренера-преподавателя по плаванию, проводящего занятия;
 - 3) начинать выполнение задания только по команде тренера-преподавателя по плаванию, проводящего занятия;
 - 4) при возникновении какой-либо проблемы (если занимающийся почувствовал недомогание, получил травму и т.п.) необходимо немедленно сообщить об своему тренеру-преподавателю, используя при этом все возможные способы (поднять руку высоко вверх, громко позвать тренера-преподавателя и т.п.);
 - 5) завершив задание, занимающийся должен остановиться; чтобы не мешать другим доплывать, нужно встать возле бортика и отдыхать не погружаясь под воду.
 - 6) по окончании занятия по команде тренера-преподавателя, проводящего занятия, организованно, по очереди выходить из воды по лестницам, держась за поручни.
 - 1.3. После окончания занятия занимающиеся обязаны:
 - 1) возвратить инвентарь (доски и т.п.) данный тренером-преподавателем на время занятия;
 - 2) в течение 3-5 мин принять тёплый душ;
 - 3) уходя из душевой кабины, закрыть воду в душе;
 - 4) высушить волосы насухо; для этого пользоваться стационарными сушилками или личными фенами только сухими руками, быть при этом особо внимательными и осторожными;
 - 5) в течение 15 минут покинуть раздевалку бассейна.
 5. Занимающимся **запрещается**:
 - 1) бегать, толкаться и драться в коридорах, на лестницах, в раздевалках, душевых и рядом с бассейном;
 - 2) посещать занятия в болезненном состоянии, при плохом самочувствии;

- 3) в раздевалках, душевых и помещении бассейна производить фотосъемку и видеосъемку любыми техническими средствами (видеокамеры сотовых телефонов, фотоаппараты и т.п.).
- 2.1. Перед началом занятия *запрещается*:
 - 1) проходить в раздевалку и к ванне бассейна в отсутствие тренера-преподавателя по плаванию;
 - 2) ходить в помещениях бассейна в уличной обуви или босиком;
 - 3) вносить в помещения раздевалок, душевых и плавательного бассейна жевательные резинки и стеклянную тару;
 - 4) входить в бассейн без посещения душа;
 - 5) в душевой брызгаться водой, разливать воду на полу в душевой и раздевалке;
 - 6) входить в воду без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия в бассейне.
 - 2.2. Во время занятия *запрещается*:
 - 1) прыгать с бортика без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия в бассейне;
 - 2) топить руками и вставлять ногами на разграничительные дорожки;
 - 3) плавать в одежде, не предназначенной для бассейна;
 - 4) находиться в воде без шапочки (для девочек)
 - 5) плавать в бассейне с украшениями (цепочки, браслеты, кольца), которыми можно зацепиться за разделительные дорожки или травмировать себя и других занимающихся;
 - 6) погружаться под воду с головой, нырять в длину и глубину, использовать любые упражнения с задержкой дыхания без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия в бассейне;
 - 7) толкаться, хватать и топить друг друга в воде;
 - 8) издавать ложные крики о помощи («Тону!», «Спасите!», «Помогите!» и т.п.);
 - 9) выходить из воды и уходить с занятия (даже по уважительной причине), не предупредив тренера-преподавателя, проводящего занятия в бассейне;
 - 2.3. После окончания занятия *запрещается*:
 - 1) пользоваться стационарными сушилками или личными фенами с мокрыми руками;
 - 2) находиться в душевой и раздевалке более 15 мин после окончания занятия;

Тема 5.2. Гигиена физических упражнений, личная гигиена юного пловца

Тезисы:

Личная гигиена пловца связана с тщательным уходом за телом и профилактикой кожных заболеваний.

Одежда и обувь пловцов при тренировках на суше подбираются с учетом соответствующих погодных условий. При занятиях в бассейне используются специальная шапочка, очки, обувь, которая легко обувается и не скользит по мокрой кафельной плитке.

Занимающийся плаванием в бассейне должен:

- иметь отдельную форму для занятий на суше и в воде, заботиться о ее чистоте и опрятности;
- принимать душ до и после занятий в бассейне;
- после занятия, смывая хлорку, ополаскиваться под душем теплой водой и для профилактики грибковых заболеваний промывать холодной водой межпальцевые промежутки ног;
- регулярно менять нательное белье и носки;
- после занятий вытирать досуха тело;
- в прохладное время года не ходить на улице с непокрытой или мокрой головой;
- перед сном не менее 30 – 45 мин проветривать помещение, чистить зубы и полоскать горло прохладной водой.

Тема 5.3. Формирование спортивного образа жизни, соблюдение режима дня

Тема предназначена для разговора с детьми и родителями. Важно, чтобы тема объединила родителей и детей, мотивировала и тех и других к соблюдению режима дня, формированию здорового образа жизни.

Тезисы:

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим.

Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Превалирование в структуре выявленной патологии заболеваний нервной системы, органов зрения и патологии опорно-двигательного аппарата (особенно в возрастной группе 6-7 лет) в большинстве случаев указывает на неизбежную причастность детей дошкольного возраста к веку информационных технологий (длительный просмотр телепередач и доступ к компьютерным играм). А предстоящие годы школьного обучения, неизбежно влекущие за собой повышенные требования к ещё не сформировавшейся центральной нервной системе, опорно-двигательному аппарату, а также повышенные нагрузки на зрительный анализатор, подчёркивают актуальность всех оздоровительных мероприятий, проводимых в этот период.

Главная цель занятий: оздоровление детей, а также создание среды, способствующей сохранению и укреплению здоровья дошкольников, их продуктивной познавательной и практической деятельности, основанной на культуре здорового образа жизни личности.

Задачи, решаемые на занятиях: помочь каждому ребёнку стать телесно и психически здоровым, многогранно способным, радостным и счастливым; развивать способности детей управлять своими действиями, поведением в интересах собственного развития, здоровья.

Проблема здоровья дошкольников в настоящее время очень актуальна, своевременна и достаточно сложна. Чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством сохранения и укрепления здоровья.

Сегодня под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Большое значение при этом уделяется формированию физической культуры личности как значительной части общечеловеческой культуры. Единство мировоззренческого, интеллектуального и телесного компонентов физической культуры личности должно стать основополагающим принципом ее формирования.

Тема 5.4. Питание юного пловца

О питании юных пловцов тренер-преподаватель говорит не только с детьми, но и с их родителями на родительских собраниях.

Тезисы:

Питание пловцов должно быть разнообразным, с широким ассортиментом продуктов животного и растительного происхождения.

Калорийность суточного рациона у пловцов должна составлять в среднем 65 – 70 ккал, а при длительном плавании – 68 – 72 ккал на 1 кг массы тела.

В обычных условиях для пловцов рекомендуются следующие нормы пищевых веществ (г на 1 кг массы тела): белков – 2,1 – 2,3, жиров – 2,0 – 2,1, углеводов – 9,5 – 10. Учитывая, что юные пловцы находятся в стадии роста и развития, следует обеспечивать в рационе необходимое количество продуктов, богатых белками животного происхождения (молоко и молочные продукты, мясо, рыба, бобовые). Особое внимание обращается на содержание в пище витаминов (особенно витаминов С и группы В) и минеральных веществ. Питание

должно быть четырехразовым. Перед утренней тренировкой необходим небольшой завтрак, для чего можно использовать питательные смеси.

Необходимо соблюдать режим питания:

- не торопясь и своевременно завтракать, обедать и ужинать;
- продукты (в соответствии с необходимым количеством калорий) распределяются: на завтрак – 35%, обед – 40%, ужин – 25%;
- заботиться о содержании в пище витаминов;
- не принимать пищу перед физическими нагрузками, а после них – не ранее чем 30 минут;
- принимать пищу можно за час – полтора до начала тренировки.

Тема 5.5. Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов

Тренер-преподаватель рассказывает занимающимся о способах плавания, используя видео-ряд, показывая типичные при каждом способе плавания движения руками. Характеристика способов плавания предваряет и сопутствует практическому занятию по обучению способам плавания и предполагает показ тренера-преподавателя движений руками, ногами на суше.

Тезисы:

В настоящее время в спортивном плавании применяются следующие способы: *кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй*. Эти способы условно делятся на две группы: способы с попеременными движениями руками и ногами (кроль на груди и кроль на спине) и с одновременными движениями руками и ногами (брасс и баттерфляй-дельфин). Способ на боку, утративший свое спортивное значение, применяется во время начального обучения плаванию. Он с успехом используется также в прикладном плавании, в игре в водное поло и при сдаче норм комплекса ГТО.

Кроль на груди

Кроль на груди характеризуется попеременными и симметричными движениями руками и ногами. Это самый быстрый спортивный способ плавания и самый популярный. Кроль на груди применяется на соревнованиях по плаванию на дистанциях 50, 100, 200, 400, 800, 1500 м, а в марафонском плавании на открытой воде 5, 10, 25 км. В комплексном плавании на дистанциях 200 м и 400м (четвертый отрезок 50 или 100 м) и в комбинированной эстафете 4X50м и 4X100м применяется на последнем этапе. Заплывы мастеров-кролистов, особенно на короткие дистанции, всегда смотрятся с большим интересом. Популярность кроля на груди объясняется еще и тем, что он преимущественно используется при игре в водное поло и при проплывах по естественным водоемам.

Способ «торпеда». Тело пловца вытянуто, руки впереди, голова между руками. Передвижение осуществляется за счет выполнения энергичных движений ногами, как при плавании кролем на груди.

Кроль на спине

Кроль на спине характеризуется попеременными непрерывными движениями руками и ногами. Основное отличие его от остальных спортивных способов плавания состоит в положении тела и дыхании (выдох выполняется над водой). По скоростным показателям кроль на спине занимает третье место после кроля на груди и дельфина. В прикладном плавании он используется для транспортировки пострадавшего, различных грузов и буксировки их по воде.

Кроль на спине применяется в соревнованиях по плаванию на дистанциях 50, 100 и 200 м, в комплексном плавании на дистанциях 200м и 400 м (второй отрезок 50 или 100 м), а также на первом этапе комбинированной эстафеты 4X100 м и 4X50м.

Каждый цикл движений в этом способе состоит из двух попеременных движений руками, шести попеременных движений ногами, одного вдоха и одного выдоха. Этот наиболее распространенный вариант техники называется шести ударным кролем на спине.

Брасс

Первый вариант. Из исходного положения (руки впереди, голова между руками) руки выполняют длинный гребок до бедер (в горизонтальной или вертикальной плоскости), после которого следует короткая пауза (ноги вытянуты). Далее руки и ноги одновременно выполняют подготовительные, затем гребковые движения и т. д.

Второй вариант. Руки выполняют гребок до бедер, затем следует пауза (ноги выпрямлены). Далее руки и ноги одновременно выполняют подготовительные движения, после чего руки остаются впереди, а ноги выполняют гребок, после которого следует вторая, но короткая пауза и т. д. В третьем варианте применяется обычная техника брасса на груди. В соревнованиях по плаванию брасс применяется на дистанциях 50, 100, 200м, и в комплексном плавании на дистанциях 200м, 400м (третий отрезок 50м или 100м), а вот в комбинированной эстафете 4X50м и 4X100м на втором этапе.

Дельфин или Баттерфляй (англ. *Butterfly* – «бабочка») – один из наиболее технически сложных и утомительных стилей плавания. Это стиль плавания на животе, в котором левая и правая части тела одновременно совершают симметричные движения: руки совершают широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, ноги и таз совершают волнообразные движения. Баттерфляй – один из самых сложных способов плавания и считается вторым по скорости после кроля. Кроль на спине на дистанциях от 200 метров уже практически не уступает баттерфляю в скорости, что частично объясняется низким стартом первого.

Баттерфляй применяется на соревнованиях по плаванию на дистанциях 50м, 100м, 200м. В комплексном плавании на дистанциях 200м и 400м (первый отрезок 50м или 100м), а в комбинированной эстафете 4X50м и 4X100м на третьем этапе.

Рассмотрим технику плавания кролем на груди и кролем на спине. Кроль на спине – самый быстрый способ плавания.

Положение тела и головы. При плавании кролем пловец почти горизонтально лежит на поверхности воды, лицо опущено в воду. Во время вдоха голову поворачивают в сторону.

Движения ногами. Ноги пловца, слегка согнутые в коленях, выполняют непрерывные ритмичные движения снизу вверх и сверху вниз — навстречу друг другу. Эти движения производят от бедра с одинаковым размахом, не превышающим 30 — 40 см. При правильном движении ногами на поверхности воды появляются только пятки, образуя брызги.

Движения руками. Руки пловца выполняют попеременные движения: когда одна рука делает гребок, другая двигается над водой; когда одна рука заканчивает гребок у бедра и вынимается из воды, другая завершает движение над водой и входит в воду. Пловец продвигается вперед в основном при помощи гребков руками, поэтому гребок нужно удлинять, стараясь продолжить его до бедра. Во время гребка рука, слегка согнутая в локте, с постоянным ускорением движется назад. Гребковые движения руками выполняются под грудью и животом, т. е. пловец должен грести «под себя», не уводя руку в сторону.

Закончив гребок у бедра, руку вынимают из воды, выполняют ею движение по воздуху и снова опускают в воду против одноименного плеча. Во время гребка рука пловца, особенно кисть, должна быть жесткой и напряженной. Пловец должен чувствовать, что он продвигается вперед, как бы опираясь ладонью о плотный предмет и отталкиваясь от него.

Дыхание. При плавании кролем лицо большую часть времени находится в воде, поэтому для вдоха пловец поворачивает голову вправо или влево. Дыхание необходимо согласовывать с движением одной из рук. Вдох делают через рот в конце гребка, когда руку вынимают из воды. Выдох продолжают до тех пор, пока рука, под которую делается вдох, снова займет положение окончания гребка. Выдох в воду начинают сразу после вдоха и делают непрерывно через слегка приоткрытый рот.

Согласование движений. При плавании кролем пловец продвигается вперед с помощью непрерывных попеременных гребков руками и непрерывных ритмичных движений ногами. При плавании кролем на каждые два гребка руками обычно производят шесть ударов ногами. Пловец делает вдох в конце каждого гребка рукой, под которую он дышит, т. е. на шесть ударов ногами и два гребка руками приходится вдох и выдох.

Кроль на спине. Техника плавания кролем на спине очень похожа на технику плавания кролем на груди: одна и та же координация движений, похожи движения ногами и руками. При плавании на спине не нужно делать выдох в воду. Это позволяет новичкам осваивать кроль на спине быстрее, чем кроль на груди.

Положение тела и головы. При плавании кролем на спине пловец лежит у самой поверхности воды почти горизонтально. Затылок опущен в воду, над водой находится только его лицо.

Движения ногами. Ноги двигаются так же, как при плавании кролем на груди, т. е. выполняют непрерывные движения снизу вверх и сверху вниз— навстречу друг другу. Однако при плавании на спине колени сгибаются несколько больше, а затем активно разгибаются, что позволяет пловцу продвигаться вперед. При правильных движениях ногами на поверхности воды появляются брызги и пена.

Движения руками. Руки пловца двигаются попеременно: когда одна рука делает гребок, другая совершает движение над водой; когда одна рука заканчивает гребок у бедра и выходит из воды, другая завершает движение над водой и входит в воду.

Руки опускаются в воду на ширине плеч или немного шире. Во время гребка рука слегка сгибается в локте, но остается все время напряженной, особенно кисть. Гребок выполняется по направлению к бедру.

Дыхание. При плавании на спине лицо все время находится над водой. Техника дыхания проста. Дыхание согласуется с движениями рук. Вдох делается в момент окончания гребка и выхода руки из воды; выдох продолжается все остальное время до тех пор, пока рука, под которую делается вдох, снова не придет в положение у бедра.

Согласование движений. Пловец продвигается вперед за счет попеременных гребков руками и непрерывных движений ногами. При плавании на спине на каждые два гребка руками приходится обычно шесть ударов ногами. За это время пловец успевает сделать вдох и выдох.

Тема 5.6. Игра – это важно: воспитание чувства коллективизма, развитие волевых качеств

Данная тема раскрывается не как отдельная, самостоятельная тема для разговора, а постоянно сопровождающая всю игровую деятельность в виде замечаний тренера-преподавателя, его объяснений, как, для чего и почему детям нужно себя вести в процессе игр, перед игрой и после ее окончания.

Тезисы:

Одним из средств формирования нравственных качеств в дошкольном возрасте является подвижная игра. Игры создают доброе, радостное настроение детей, в то время как спорт сопряжен с высокими нагрузками, в том числе психологическими, так как слишком большое значение имеет конкуренция, соревновательность. Задача тренера-преподавателя – не только развивать физические качества в игре, но и учить детей побеждать честно, вести себя при этом благородно, уметь с достоинством проигрывать.

Опираясь на интересы детей, на их представления, педагог планирует выбор игры. При использовании подвижных игр необходимо учитывать индивидуальные особенности по возможности каждого ребенка, возраст детей.

Роль тренера-преподавателя в формировании нравственных качеств дошкольников огромна. Педагог поощряет даже самые незначительные стремления к общению детей друг с другом, к проявлению гуманных чувств, доброжелательности. Тренер-преподаватель заботится о том, чтобы дети постоянно приобретали опыт общения на основе чувства доброжелательности. Педагог учит детей проявлять чуткость к окружающим взрослым и сверстникам, побуждает детей к сопереживанию, содействует проявлению детьми заботы об окружающих, видя в этом истоки дружеских, товарищеских отношений.

Воспитание у детей нравственных качеств таких, как культура поведения, гуманные отношения (доброжелательность, отзывчивость, заботливое отношение к окружающим

людям), способности оказать помощь – одна из важнейших задач тренера-преподавателя при работе с детьми дошкольного возраста. В этой работе родители должны стать его помощниками.

Воспитывать и формировать миропонимание ребенка необходимо, когда его жизненный опыт только начинает накапливаться. Именно в детстве определяется направленность личности, появляются первые моральные установки, взгляды. Для того чтобы содержание воспитания было не только воспринято, но и принято ребенком, необходимы адекватные методы, средства, педагогические пути.

Характер педагогического воздействия определяется в отношении его членов, ребенок овладевает принятыми в обществе людей нормами и правилами поведения, делает их своими, принадлежащими себе, выражения отношения к окружающим его взрослым, сверстникам.

Процесс формирования нравственных качеств в дошкольном возрасте имеет следующие особенности:

- в этот период взрослый является для детей образцом для подражания, а также источником познания или значимости и ценности объектов, явлений окружающей действительности; подражая взрослым, они усваивают образцы поведения, соотношение нравственным нормам;

- дошкольники осознают себя и других носителями определенных качеств, способны оценить себя, свое поведение и действие других с точки зрения тех нравственных норм, которые они усваивают.

Нравственное воспитание включает:

- формирование у человека сознания связи с обществом, зависимости от него, необходимости согласовывать свое поведение с интересами общества;
- ознакомление с нравственными идеалами, требованиями общества, доказательство их правомерности и разумности;
- превращение нравственных знаний в нравственные убеждения, осознание системы этих убеждений;

Различные варианты упражнений для освоения водной среды:

- Полоскание белья. Зайти в воду по пояс, расставить ноги на ширину плеч и делать движения руками вправо, влево, вперед, назад. Руки выпрямлены, но не напряжены.
- В том же исходном положении согнутыми в локтях руками делать частые гребки руками (кисти рук напряжены) в виде восьмерки. За счет частых движений руками постараться оторвать от дна ноги.
- формирование устойчивых нравственных чувств и качеств, высокой культуры поведения как одного из главных проявлений уважения человека к людям;
- формирование нравственных привычек.

Тема 5.7. Правила подвижных и спортивных игр

Правила подвижных и спортивных игр тренер-преподаватель объясняет детям непосредственно перед началом игр.

Делим все используемые в программе игры на группы, в зависимости от различных особенностей:

- командные и некомандные,
- с непосредственным соприкосновением с противником и без соприкосновения,
- с дополнительным снарядами (плавательной доской, мячом, надувной игрушкой) и без него.

При определении влияния игр на организм занимающихся, а так же их значения в системе физического воспитания необходимо исходить из общей характеристики игровых действий.

В спортивных и подвижных играх применяются разнообразные движения и действия: ходьба, бег, прыжки, внезапные остановки, повороты, различные метания и удары по мячу. Играющие, целесообразно применяя игровые приемы, стремятся совместно со своими партнерами добиться преимущества над противником, который оказывает активное сопротивление.

Достаточно сложное движение, включённое в игру, предварительно осваивается с занимающимися с помощью специальных упражнений.

Игра является потребностью для восстановления как физических, так и духовных сил. Подвижные и спортивные игры помогают не только в решении ряда специальных задач, но и (имея в виду природу игровой деятельности) является толчком к занятием спортом. Велико также значение подвижных и спортивных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Игры воспитывают у детей чувства солидарности, товарищества и ответственности за действие друг друга. Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению “взять себя в руки” после сильного возбуждения, сдерживать свои эгоистические порывы

Разнообразные движения и действия, выполняемые в благоприятных гигиенических условиях, оказывают на играющих оздоровительное воздействие. Они способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека и служит полезным средством активного отдыха для многих трудящихся, особенно для тех из них, которые заняты напряженной умственной деятельностью. Известно, что чем разнообразнее и интенсивнее движения, тем значительнее и активнее изменения, вызываемые ими в функциях органов и систем организма. Это многостороннее влияние спортивных игр на организм человека весьма существенно. У занимающихся в зависимости от интенсивности игровой деятельности потребление тканями кислорода увеличивается примерно в 8-10 раз по сравнению с состоянием покоя. При этом у тренированных игроков работа сердечно-сосудистой системы и органов дыхания становится более экономной, лучше обеспечивается запрос организма в кислороде и питательных веществах. Занятия подвижными и спортивными играми положительно сказываются на развитии зрительного, вестибулярного, мышечного и других анализаторов. Под влиянием систематических занятий играми увеличивается поле зрения играющих, их организм лучше переносит быстрые перемены в положении тела, у них развивается точность движений.

Значение для подготовки к спортивным занятиям имеют игры, родственные по двигательной структуре отдельным видам спорта (плаванью, водному поло, гимнастике, лёгкой атлетике и др.). Такие игры направлены на закрепление и совершенствование разученных предварительно технических и тактических приёмов и навыков того или другого вида спорта.

Тема 5.8. Спортивный инвентарь и оборудование: правила использования

На занятиях используются плавательные доски, мячи, надувные игрушки. Основным правилом использования этих средств является использование их только тогда и таким образом, когда тренер-преподаватель скажет это сделать.

6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 6.1. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка

Тезисы:

Данная тема раскрывается не как отдельная, самостоятельная тема для разговора, а постоянно сопровождающая всю игровую деятельность в виде замечаний тренера-преподавателя, его объяснений, как, для чего и почему детям нужно себя вести в процессе игр, перед игрой и после ее окончания.

Форма контроля: наблюдение, беседа

Тема 6.2. Воспитание чувства коллективизма, командного духа

Данная тема раскрывается не как отдельная, самостоятельная тема для разговора, а постоянно сопровождающая всю игровую деятельность в виде замечаний тренера-преподавателя, его объяснений, как, для чего и почему детям нужно себя вести в процессе игр, перед игрой и после ее окончания.

Форма контроля: наблюдение, беседа

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Предметные результаты:

- понимание влияния спорта на организм человека;
- выполнение правил гигиены при занятиях плаванием, правил закаливания, режима дня;
- соблюдение правил поведения на занятиях, в раздевалках, в бассейне;
- технически правильное плавание спортивными способами;
- знание терминологии, наиболее часто используемую в плавании;
- координация своих движений;
- участие в коллективных действиях, спортивных, спортивно-массовых мероприятиях;
- соблюдение гигиенического режима при подготовке к тренировочным занятиям и после них.

Личностные результаты:

- использование своих навыков и умений для достижения результата;
- проявление воли, выдержки, трудолюбия;
- уважительное отношение к детям, к тренеру-преподавателю.

IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ПРОГРАММЫ

Дата начала учебно-тренировочного года – 1 сентября

Дата окончания учебно-тренировочного года – 30 июня

Количество учебных недель – 46 недель

Продолжительность каникул – 6 недель

Календарный план-график

Содержание занятий	Месяц												Всего часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	12	11	15	11	15	15	16	13	13	13	-	12	146
Специальная физическая подготовка	6	5	6	5	6	5	6	5	6	6	-	4	60
Техническая подготовка	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	-	-	58
Тактическая подготовка	-	1	-	1	-	-	-	1	-	1	-	-	4
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	4
Психологическая подготовка	1	-	-	-	1	-	-	1	1	-	-	-	4

Общее количество часов в год	26	24	28	24	28	26	26	26	26	26	-	16	276
---------------------------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	----	-----

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение: плавательный бассейн 25м, тренажёрный зал, раздевалки, душевые, медицинский кабинет.

Занятия должны проводиться в хорошо проветриваемом и отапливаемом помещении. Необходимо исключить возможное появление сквозняков. Помещение должно быть хорошо освещаемым. Перед ванной бассейна должен находиться специально предназначенный для занятий коврик, обеспечивающий безопасность во время входа и выхода из него. Душевые и раздевалки должны соответствовать требованиям, предъявляемым техникой безопасности.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Тестирование для обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «плавание» не предусмотрено.

Формой отслеживания и фиксации образовательных результатов является журнал учета групповых занятий спортивной школы.

Текущий контроль освоения Программы проходит в виде выполнения контрольных упражнений, тренер-преподаватель объясняет детям критерии оценивания.

Формой предъявления и демонстрации образовательных результатов является спортивно-массовое мероприятие/открытое занятие/соревнование.

В случае если обучающийся успешно проходит тестирование по нормативам для зачисления в группы соответствующего этапа дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание», дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «плавание» считается освоенной в полном объеме.

Упражнения для осуществления текущего контроля в спортивно- оздоровительных группах первого года обучения

<i>№ n/n</i>	<i>Виды упражнений</i>	<i>Организационно- методические указания</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Баллы¹</i>
1.	«Звездочка» на груди, на спине	Удержание тела на поверхности воды: - на груди – с задержкой дыхания; - на спине – дыхание произвольное; - прямые руки – в стороны; - ноги – врозь.	Точность и время выполнения упражнения.	10 сек. – 15 баллов 5 сек. – 10 баллов менее 5 сек. – 5 баллов
2.	«Поплавок»	Группировка тела, обхват руками коленей, голова прижата к груди на задержке дыхания и с продолжительным выдохом под водой.	Координация и время выполнения.	10 сек. – 15 баллов 5 сек. – 10 баллов менее 5 сек. – 5 баллов

3.	«Стрелочка»	Скольжение на груди в вытянутом горизонтальном положении, прямые руки впереди, ладони вниз, ноги вместе на задержке дыхания. То же – на спине: ладони вверх, дыхание произвольное.	Длина скольжения, положение тела на поверхности воды	2×5 метра – 15 баллов 5 метров – 10 баллов менее 5 метров – 5 баллов
4.	Плавание с доской	Плавательная доска удерживается в вытянутых руках, попеременная работа ног кролем на груди, выдох в воду.	Непрерывное плавание	2×5 метра – 15 баллов 5 метров – 10 баллов менее 5 метров – 5 баллов

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ЗАДАНИЯ, УПРАЖНЕНИЯ

Основные средства практических занятий

Учебно-тренировочные задания для совершенствования двигательного навыка

При формировании двигательного навыка пловцов решаются задачи достижения экономичности движений, их вариантности, автоматизма и высокой мощности. На одних этапах многолетней подготовки эти задачи решаются последовательно, на других – одновременно. Они связаны между собой, и от качества решения одной зависит качество решения других.

Период совершенствования качества движений начинается после того, как обучаемый сформировал навыки основных двигательных действий, осознанно их выполняет, но связи с отсутствием автоматизма имеются излишние закрепощения, главным образом при выполнении подготовительных движений, циклы движений отличаются по кинематическим и динамическим характеристикам один от другого.

Основным методом достижения автоматизма действий является многократное повторение движения в стандартных условиях. Для пловцов таким методом является плавание дистанционным методом с равномерной скоростью и одинаковым темпом движений. Важной характеристикой правильного выполнения этих упражнений является постоянный шаг, т.е. постоянное количество гребков на каждом отрезке дистанции. При формировании автоматизма движений необходимо переключать внимание спортсмена на различные объекты, вводить помехи эмоционального характера, изменять внешние условия действия, предлагать выполнять действия при различных условиях физического и психического утомления.

Следует иметь в виду, что навык плавательных движений можно довести до совершенства только в условиях специфической деятельности, с введением в занятия имитации движений, упражнений на специализированных тренажёрных устройствах, позволяющих максимально приблизить их к тем движениям, которые выполняются в воде, как по характеру нервно-мышечных напряжений, так и по кинематическим характеристикам. Совершенствование двигательного навыка, какие бы методы при этом ни использовались, всегда сочетается с дополнительными объяснениями, демонстрацией, срочной информацией о качестве выполняемых движений.

Упражнения для устранения ошибок при плавании кролем на груди

Упражнения для устранения положения низкого локтя:

на суше:

- упражнения на силовом тренажёре с фиксированием локтя;
- имитация первой части гребкового движения с высоким положением локтя;

- развитие усилий в изометрическом режиме с высоким положением локтя; в воде:
- из исходного положения руки вперёд у поверхности воды, ноги работают кролем, поочерёдные гребковые движения предплечьем и кистью;
- гребковые движения кролем прямой рукой стоя на дне и в движении;
- различные упражнения с самоконтролем за высоким положением локтя.
Упражнения для устранения ошибок в согласовании движений рук на суше:
- из исходного положения в полунаклоне, руки впереди, имитация движений рук в раздельно-попеременном согласовании;
- из исходного положения стоя в полунаклоне движения рукой с ускоренным проносом;
- то же упражнение с использованием тренажёра Хюттеля; в воде:
- плавание с раздельно-попеременным согласованием;
- плавание с гребком одной рукой с быстрым её проносом.
Упражнения для устранения поперечных изгибов тела:
на суше:
- упражнения для увеличения подвижности позвоночника при вращениях вокруг
- продольной оси тела;
- в исходном положении лежа на скамейке имитация движений рук и ног с поворотом
- плеч при неподвижном тазе; в воде:
- плавание с раздельным и раздельно-попеременным согласованием в работе рук с 6-8-ударной работой ног;
- плавание с гребком одной рукой, другая прижата к туловищу;
- плавание с двухсторонним дыханием через один, три, пять гребков;
- плавание на задержанном вдохе;
- плавание с высоко поднятой головой без поворота её для вдоха.
Упражнения для устранения смещения кисти в сторону в начале гребка:
на суше:
- имитация гребковых движений руками с правильной траекторией кисти в начале гребка;
- в воде:
- плавание с гребком одной рукой с дыханием в сторону той руки, которая неправильно выполняет движение;
- гребковые движения с чрезмерным смещением кисти в начале гребка в противоположную сторону;
- плавание с гребком одной рукой, другая прижата к туловищу.
Упражнения для устранения ошибок при плавании кролем на спине *Упражнения для устранения раннего разгибания локтя во время гребка:*
на суше: имитация движений с контролем своевременного разгибания руки в локтевом суставе;
- в воде:
- плавание на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку;
- одновременные и попеременные гребковые движения руками с акцентом на отталкивании назад во второй части гребка;
- плавание на спине с самоконтролем за выполнением разгибания во второй части гребка.
Упражнения для устранения нарушения вертикальности в движениях ног:
на суше:
- различные упражнения для развития подвижности позвоночника при вращениях вокруг и продольно оси тела;
- имитация гребковых и подготовительных движений рук при вертикальном или

горизонтальном положении туловища, с фиксированным положением таза и без его фиксации, но с самоконтролем за его неподвижным положением;

в воде:

- плавание с самоконтролем за неподвижным положением таза при гребковых движениях рук;
- плавание с дополнительным грузом, закреплённым на поясе;
- плавание с горизонтальными стабилизирующими плоскостями, закреплёнными на поясе пловца с правой и левой сторон.

Упражнения для устранения неправильной формы кисти во время гребка:

на суше:

- различные упражнения для развития силы мышц кисти;
 - имитационные упражнения с самоконтролем за правильной формой кисти;
- в воде:
- имитация гребковых движений у неподвижной опоры с самоконтролем за формой кисти;
 - выполнение различных упражнений в движении с самоконтролем за правильной формой кисти;
 - упражнения для развития мышц тела и рук, участвующих в выполнении гребковых движений.

Упражнения для устранения ошибок в технике плавания брассом

Упражнения для увеличения длины гребка руками:

на суше:

- выполнение на тренажёре Хюттеля удлинённого гребкового движения;
- имитация удлинённого гребкового движения;
- развитие силы мышц, участвующих в гребковом движении рук; в воде:
- с помощью гребкового движения рук растягивание резинового амортизатора;
- удлинённое гребковое движение рук со сжатыми в кулак кистями;
- удлинённый гребок руками со зрительным контролем (голова в воде, вдох выполняется через дыхательную трубку);
- плавание с помощью гребковых движений руками с прикреплённым к телу пловца сопротивлением любой конструкции.

Упражнения для устранения задержки в движениях рук вперёд после окончания гребка:

на суше:

- в полунаклоне одновременное вращение рук в направлении вверх, наружу, вниз, с постепенным сгибанием локтей при движении рук внутрь с приближением вращения к имитации гребкового и подготовительного движений;
 - в положении спиной к тренажёру Хюттеля имитировать гребок и подготовительное движение с преодолевающим усилием от тренажёра;
- в воде:
- плавание с помощью одних рук или в согласовании с движениями ног с выводом рук в исходное положение по поверхности воды;
 - при плавании с лидирующим тросом или растянутым резиновым амортизатором плыть, работая одними руками. При этом желательно учитывать время прохождения контрольных отрезков.

Упражнения для устранения широкого положения ног в конце гребка ногами:

на суше:

- имитация движений с увеличенной скоростью сведения ног;
 - прыжки с медицинболлом, зажатым между стопами;
 - блочное устройство или резиновый амортизатор фиксирован на стопе. Развитие усилия ногой внутрь;
- в воде:
- движения ног у неподвижной опоры с небольшим их разведением;

- плавание с помощью ног с акцентом усилия внутрь;
- плавание с помощью ног с неполным разгибанием их в коленных суставах.
Упражнения для устранения слишком большого сгибания ног в тазобедренных суставах:
на суше:
 - исходное положение – лёжа на груди, движение ног брассом;
 - исходное положение – лёжа на гимнастической скамейке.
 - имитация движений ног брассом с узким разведением коленей;
 - в положении стоя лицом к стенке имитация движения одной ногой с ограничением выведения колена вперёд;
 в воде:
 - исходное положение – стоя на дне лицом к бортику. Имитация подготовительного и гребкового движений ноги с ограничением выведения колена вперёд;
 - плавание с помощью ног брассом на спине с доской, расположенной над коленями. Выполнять узкое движение коленями;
 - плавание с помощью одних ног, руки располагаются вдоль тела. Вдох выполняется в момент подготовительного движения ног.*Упражнения для устранения раннего сгибания ног:*
 - на суше: исходное положение – стоя, руки впереди. Имитация гребкового и подготовительного движений рук и одной ноги в раздельном их согласовании;
 в воде: плавание в раздельном согласовании движений рук и ног.
Упражнения для устранения ошибок в способе плавания дельфин.
Упражнение для устранения чрезмерной амплитуды в движениях плеч:
на суше: имитация движений туловища и ног с укороченным движением плеч;
в воде:
 - плавание с помощью одних ног с доской сначала в медленном темпе, а затем с постепенным его увеличением;
 - плавание с помощью одних ног, руки вытянуты вперёд и находятся у поверхности воды;
 - плавание дельфином следить за тем, чтобы не производить резкого начала гребка руками и выполнять первую часть гребка в горизонтальной плоскости.*Упражнения для устранения низкого положения стоп в конце второго удара ногами:*
на суше:
 - в исходном положении сидя имитация движений ног с укороченной амплитудой движений;
 - исходное положение – лёжа на груди на гимнастической скамейке. Имитация подготовительного и ударного движений ног;
 - исходное положение – в висячем положении лицом к гимнастической стенке. Имитация движений ног; в воде:
 - плавание на спине с помощью одних ног дельфином с различным положением рук;
 - плавание с помощью одних ног на боку с доской, привязанной к поясничной части тела.*Упражнения для устранения укороченного окончания гребка руками:*
на суше:
 - исходное положение – стоя в полунаклоне. Имитация движений руками с контролем за правильным окончанием гребка. Выполнять без усилия и с преодолением сопротивления;
 - исходное положение – сидя на полу, упор сзади на гимнастическую скамейку. Разгибание и сгибание рук в локтях;
 в воде:
 - исходное положение – стоя на дне в полунаклоне. Гребковые движения руками. Следить за удлинённым гребком;
 - плавание с помощью одних рук. Следить, чтобы в конце гребка руки касались бёдер. Упражнение выполнять на задержанном вдохе и в согласовании с дыханием.

Упражнение для устранения неправильного согласования второго удара ногами и окончания гребка руками:

на суше:

- исходное положение – стоя на одной ноге. Имитация согласования движений рук и ног;
- в воде: плавание многоударным дельфином (3-, 4-, 5-ударным) с выполнением гребка одной рукой, поочерёдных гребков руками. Следить за правильным окончанием гребка рукой и второго удара ногами.

Стартовый прыжок с тумбочки и из воды

Упражнения для устранения ошибок, возникающих при выполнении исходного положения на старте (напряжённое положение тела на тумбочке, высоко поднятая голова):

на суше:

- произвольное полное расслабление мышц;
- концентрироваться на напряжении мышечных групп, обеспечивающих удержание исходного положения на старте;
- научить постоянному мысленному контролю за характером развиваемых усилий;
- применение психотехнических игр с целью совершенствования психической регуляции мышечной координации («фокусировка», «лентяй и труженик», «пальцы» и др.);
- имитация различных исходных положений на тумбочке различной высоты;
- в воде: принятие исходного положения на тумбочке различной высоты с контролем напряжения мышечных групп.

Упражнения для исправления ошибок в фазе «подготовительные движения и толчок» (отсутствие согласованности в движениях руками, туловищем, ногами, слабый толчок от тумбочки, замедленная реакция на стартовый сигнал);

на суше:

- исходное положение – основная стойка, акцент на быстром подседании с последующим выпрыгиванием вверх;
- то же упражнение из стартовой позы пловца;
- исходное положение – стартовая поза пловца. Сместить проекцию ОЦТ вперёд до неустойчивого положения. Быстрый подсед одновременно с подготовительными движениями и отталкиванием вперёд вверх;
- прыжки при смешанном режиме работы мышц, при максимально коротком времени переключения с уступающего режима на преодолевающий;
- прыжки в глубину с последующим максимально быстрым выпрыгиванием;
- многоскоки, прыжки в длину и высоту с регистрацией результата; напрыгивание на пирамиду высотой 50-120 см;
- прыжки с отягощением без нарушения внутренней структуры движения;
- выпрыгивания из полуприседа со штангой на плечах (отягощение 30-50% от максимального, 70-80% от максимального); приседания со штангой на плечах;
- прыжки на контактной платформе с регистрацией силы отталкивания;
- упражнения на тренажёре «тележка»;
- исходное положение – стартовая поза пловца. Выпрыгивания вверх с акцентом на скорости и мощности толчка под команду;
- бег (ходьба) по кругу с изменением направления движения по сигналу; в воде:
- стартовый прыжок с акцентом на быстром выполнении подготовительных движений с последующим скольжением под водой;
- то же упражнение под команду с акцентом на скорости выполнения подготовительных движений и отталкивания;
- прыжок в воду с возвышения через стартовую тумбочку;
- прыжки с растягиванием резины, закреплённой на поясе пловца и стартовой тумбочке;
- прыжки в воду с тросом в руках, позволяющим начать первые движения одновременно с сигналом стартера;
- прыжки с акцентом на двигательных установках: быстрый и мощный толчок от тумбочки.

Упражнения для исправления ошибок в фазе полёта (напряжённое положение тела, разведение рук, ног в стороны, плоский, глубокий вход в воду, большой, маленький угол вылета);

на суше:

- прыжки с выполнением различных движений ногами и руками в воздухе;
 - то же упражнение с возвышения;
 - прыжки на батуте, на подкидной доске, отталкивания от гимнастического мостика;
 - прыжки в поролоновую яму;
 - прыжки через скакалку с согнутыми ногами (скакалка в руках, опущенных вниз);
- в воде:
- прыжки с трамплина 1 и 3 м, с вышки 5 и 10 м; учебные и комические прыжки с бортика бассейна;
 - прыжки в воду головой при различных положениях рук и ног в воздухе вдоль туловища, с оборотом на 90 и 180°, правая рука вверх, левая вдоль туловища и др.;
 - стартовые прыжки из различных исходных положений; старт из воды со стартовой подвески;
 - прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна;
 - стартовый прыжок с закрытыми глазами (с бортика и с тумбочки);
 - стартовый прыжок в гимнастический обруч, через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета;
 - стартовый прыжок с акцентом на дальности прыжка;
 - прыжок с предметом в руках; прыжок в ластах.

Упражнения для исправления ошибок в фазе «скольжение и первые плавательные движения» (сгибание, разгибание головы во время скольжения, опаздывание, преждевременное начало плавательных движений, разведение рук, ног во время скольжения, слабый гребок руками, ногами при выполнении первых плавательных движений):

на суше:

- имитация первых плавательных движений после выполнения прыжка;
- имитация положения тела во время скольжения лёжа на гимнастическом мате;
- то же упражнение в положении виса; в воде:
- прыжок и скольжения до отметки на дне бассейна; скольжение до звукового сигнала;
- контроль за качеством выполнения первого движения по изображению в зеркале, находящемуся на дне бассейна;
- стартовый прыжок с регистрацией времени преодоления 10-метрового отрезка дистанции;
- прыжок и скольжение до полной остановки с регистрацией расстояния (по линии головы);
- определение эффективности старта в спринте разницей во времени преодоления 7,5-метрового отрезка со старта под команду и времени преодоления 7,5-метрового отрезка со старта без команды по отрыву ног от тумбочки;
- выполнение различных вариантов первых плавательных движений (ноги способом дельфин, руки способом дельфин и др.);
- контроль за качеством выполнения первых движений с использованием различных аппаратных методик.

Повороты

Упражнения для устранения ошибок в фазе подплывания и отплывания (снижение скорости движения, изменение прямолинейности движения, подъём головы при подплывании, подбор удобной руки для касания):

на суше:

- имитация подплывания к гимнастической стенке и отхода;
- имитация выполнения поворота с опущенной головой;
- имитация выполнения поворота в обе стороны;

- имитация подплывания к гимнастической стенке с расстояния 7,5 м и отхода до 7,5 м с контролем времени;
в воде:
- выбор ориентиров при подплывании к поворотному щиту (разметка на дне бассейна, на бортике бассейна, светолитер, звуковые сигналы);
- регистрация времени преодоления 7,5 м до и после поворотного щита;
- выполнение поворота в парах (партнёр со стабильной скоростью подплывания и отхода);
- подплывание и отход от поворотного щита при задержке дыхания;
- выполнение поворота в обе стороны;
- наплывание на поворот на скорости (напрыгивание с мостика на дне бассейна, натаскивание на поворот на резине или протяжном устройстве, набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду).

Упражнения для устранения ошибок в фазе вращения (неплотная группировка, нестабильное выполнение фазы вращения при многократном выполнении, нарушение темпа выполнения вращения);

на суше:

- кувырки, обороты, вращения на матах;
- вращение с круговой лонжей при помощи тренера-преподавателя или партнёров. Исходное положение – стоя перед горкой матов. Прыжком $\frac{3}{4}$ сальто вперёд на маты;
- кувырок вперёд с постановкой ног на гимнастическую стенку с дальнейшим отталкиванием и скольжением по мату (на боку, на спине);
- исходное положение – стойка руки вверх у конца скамейки (на ней мат). Наклоном вперёд кувырок без опоры руками в положение лёжа на лопатках согнувшись;
- исходное положение – стоя перед стопкой матов (маты на уровне груди), руки вверх. Прыжком кувырок вперёд при помощи тренера-преподавателя или партнёров (сбоку под бедро и под живот);
- исходное положение – двое стоят лицом друг к другу, взявшись за предплечья, исполняющий лежит лицом вниз на предплечьях держащих. Броском партнёров $\frac{1}{2}$ сальто на спину на маты (начинать резким движением рук и головы вперёд вниз, помощь оказывать броском под живот и бёдра);
- исходное положение – лёжа согнувшись на лопатках. Начать движение разгиба с поворотом на матах (приземлиться стоя на коленях. Опираясь верхним плечевым поясом на горку матов, обратить внимание на то, чтобы движение поворота начиналось одновременно руками, головой, плечами и ногами; спина и таз не должны опускаться ниже горки матов; не допускать «сваливания» вперёд);
- контроль за деятельностью вестибулярного аппарата с применением следующих методик: стабилизации вертикальной позы, определения положения головы в пространстве, ортоградной устойчивости после вращательной пробы;

в воде:

- плавание с выполнением кувырков вперёд, назад (эстафеты, игры);
- $\frac{1}{2}$ сальто у бортика бассейна при помощи тренера-преподавателя или партнёров (добиваться плотной группировки, после сальто остаться в положении для толчка);
- то же упражнение с вращением на 180° при помощи тренера-преподавателя или партнёров;
- вращение после подплывания с различной скоростью к поворотному щиту (использовать протяжное устройство, резину);
- вращение с закрытыми глазами;
- два вращения с постановкой ног на стенку;
- вращения на месте в различных плоскостях при помощи тренера-преподавателя или партнёров.

Упражнение для устранения ошибок в фазе толчка (мгновенно развиваемое усилие при отталкивании без его окончания, подсед перед выполнением толчка, низкая, высокая постановка ног на стенку, разведение рук и высокое положение головы в момент толчка):

на суше:

- напрыгивание на пирамиду;
- многоскоки, прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки из глубокого приседа с возвращением в глубокий присед («лягушка»);
- прыжки в глубину (спрыгивание с возвышения с прыжком «в темп» через другое препятствие);

в воде:

- толчок и скольжение с установкой на мощное выполнение отталкивания;
- то же упражнение с установкой на быстрое отталкивание от стенки;
- толчок от поролонового коврика размером 40 x 40 см, укрепленного на месте поворота;
- толчок с растягиванием резинового амортизатора;
- вращение и толчок в положении на спине, на боку, на груди, выпрыгивание на поверхность воды без скольжения, «уход под поток»;
- толчок с использованием протяжного устройства.

Упражнения для устранения ошибок в фазах скольжения и первых плавательных движений, выхода на поверхность воды (несвоевременное начало первых движений под водой, нарушение биодинамической структуры поворота):

на суше:

- имитация поворота с сохранением ритмического рисунка поворота;
- имитация первых плавательных движений под водой, выхода на поверхность воды;

в воде:

- контроль за временными характеристиками отдельных фаз поворота;
- поворот с соревновательной скоростью;
- серия поворотов в укороченном бассейне.

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для тренеров-преподавателей

1. Афанасьев, В.З. Игры в обучении плаванию / В.З.Афанасьев. - М.: Просвещение , 1993.
2. Большакова, И.А. Маленький дельфин: пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений / И.А.Большакова. - М.: Аркти, 2005. – 24 с.
3. Булгакова, Н.Ж. Игры и развлечения на воде. – М.: Физкультура и спорт; 1986 – 155 с.
4. Булгакова, Н.Ж. Плавание: Учебник. – М.: Физкультура и спорт; 2001. – 318 с.
5. Вайцеховский, С.М. Физическая подготовка пловца. М.: Физкультура и спорт; 1976. – 200 с.
6. Викулов, А.Д. Плавание: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: – Владос-пресс; 2003. – 367 с.
7. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003. – 80 с.
8. Детская спортивная медицина. Руководство для врачей. / Под ред. С.Б. Тихвинского. – М.: Медицина; 1991. – 560 с.
9. Еремеева, Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста: Методическое пособие. – Санкт-Петербург: Детство-пресс, 2005. – 112 с., ил.
10. Кашкин, А.А., Плавание. Программа. / А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Советский спорт; 2004. – 216 с.
11. Макаренко, Л. П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 288 с.
12. Самусенков О.И. Педагогическая технология реализации культурного потенциала игровых видов спорта. – М.: МГИУ, 2000. – С. 34.
13. Павлова, Т.Н. Обучение плаванию детей дошкольного возраста: Методическое пособие. – М.: Физическая культура, 2010. – 48 с.
14. Петрова, Н.Л. Обучение детей плаванию в раннем возрасте: Учебно-методическое пособие / Н.Л. Петрова. В.А. Баранов.//М.: Советский спорт, 2006. – 96 с., ил.
15. Талага, Ежи. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польского. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с.

Для детей

1. Могилевская, С.А. Восемь голубых дорожек / С.А. Могилевская – Москва: Энас-книга, 2022. – 192 с.
2. Чайковский, Б. Юрасик-карасик и водяная снежинка / Богдан Чайковский – Москва: Детская литература, 1970. - 111 с.

Для родителей

1. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта. /Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – Москва : Академия; 2002. – 240 с.
2. Булгакова, Н.Ж. Познакомьтесь – плавание / Н.Ж.Булгакова. - М.: Астрель, 2002. – 160 с.