

**Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа имени
Заслуженного мастера спорта Галимзяна Салиховича Хусаинова»
Нурлатского муниципального района Республики Татарстан**

«Рассмотрено»
Заседание тренерского совета
№ 1 от 30.09.2020 г.



«Утверждаю»
Директор Гимадиев И. И.
Приказ № 186 от 30.09.2020 г.

**Физкультурно-оздоровительная программа
по виду спорта плавание
«Весёлый дельфинчик»**

Срок реализации программы: 1 год
Разработали: тренеры
Набиуллин И. А.
Фатхутдинов Л. А.
Набиуллин А. А.
Горшкова Н. А.

**г. Нурлат
2020 год**

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка	3
2. Режим работы в физкультурно-оздоровительных группах.....	5
3. Учебно-тематический план	5
4. Содержание программы	5
4.1. Теоретическая подготовка.....	6
4.2. Физическая подготовка.....	7
4.3. Техническая подготовка.....	8
4.4. Интегральная подготовка.....	9
4.5. Медицинский контроль	9
4.6. Содержание практической подготовки.....	10
5. Воспитательная работа.....	10
6. Методическое обеспечение программы.....	11
7. Список литературы	16

1. Пояснительная записка.

Физкультурно-оздоровительная программа по обучению детей плаванию муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа им. Г. С. Хусаинова» Нурлатского муниципального района Республики Татарстан, разработана на основе ст. 13 № 273 – ФЗ от 29. 12. 2012 г. «Общие требования к реализации программ», Приказа Минспорта России № 1125 от 27.12.2013 года.

Программа сохраняет преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям и условиям работы тренеров спортивной школы.

Актуальность программы: с введением федерального государственного образовательного стандарта формирование здорового и безопасного образа жизни - одно из приоритетных направлений деятельности педагогов дополнительного образования.

Целью программы является комплексное оздоровление и закаливание детей путем обучения их плаванию.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и закаливание;
- формирование устойчивого интереса к занятиям плаванием;
- формирование здорового образа жизни;
- обучение основам техники способов плавания, широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- выявление талантливых детей для дальнейшего совершенствования и подготовки спортивного резерва школы;
- воспитание этических и морально-волевых качеств;
- формирование морали как осознания личностью необходимости определенного поведения, основанного на принятых в обществе представлениях о добре и зле, должном и доступном;
- осознание ценности других людей, ценности человеческой жизни, нетерпимость к действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, физическому и нравственному здоровью, духовной безопасности личности, умение им противостоять.

Настоящая программа предназначена для обучения плаванию детей возраста 7 -12 лет. К спортивной подготовке допускаются все дети, желающие заниматься плаванием и не имеющие медицинских противопоказаний. Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на занятиях - 15 человек.

Срок реализации программы – 9 месяцев. Продолжительность процесса обучения плаванию -84 часа.

Данная программа по обучению плаванию рассчитана на 3 этапа и предусматривает:

- 1.Изучение вопросов по теории плавания.
- 2.Овладение техникой основных видов упражнений.

3. Приобретение необходимых знаний и умений для самостоятельных занятий плаванием.

Работа по программе проводится в форме теоретических и практических занятий.

Недельный режим занятий по обучению плаванию составляет 2 занятия в неделю. Продолжительность одного занятия в физкультурно-оздоровительных группах не превышает 1-го часа.

Хорошие результаты достигаются при умелом сочетании всего многообразия словесных, наглядных, практических приемов и методов.

Программа предусматривает изучение вопросов теории плавания, освоения техники плавания.

Основными критериями оценки занимающихся являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Для физкультурно-оздоровительных групп контрольные нормативы носят главным образом контролирующий характер.

Контрольные нормативы.

№п/п	Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка			
1	Челночный бег 3x10;сек.	10	10,5
2	Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
3	Наклон вперед с возвышения	+	+
4	Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
5	Кистевая динамометрия	+	+
6	Прыжок в длину с места	+	+
Техническая подготовка			
1	Длина скольжения	6м	6м
2	Техника плавания всеми способами:		
	- с помощью одних ног	+	+
	- в полной координации	+	+
3	Выполнение стартов и поворотов	+	+
4	Проплывание дистанции 100м выбранным способом	+	+

+ норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Условные обозначения, применяемые в программе:

СОГ - спортивно-оздоровительная группа;

ОФП – общая физическая подготовка;

СФП – специальная физическая подготовка;

СТП – специальная техническая подготовка;

СФК – специальные физические качества;

ОРУ – общеразвивающие упражнения.

2. Режим работы в физкультурно-оздоровительных группах.

Таблица 1

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество часов в неделю
СО	1	5	10	2

К занятиям в физкультурно-оздоровительных группах можно приступать в возрасте от 5 до 17 лет, имея любой уровень плавательной подготовленности. В дальнейшем тренировку оздоровительной направленности можно условно разбить на три ступени (ориентируясь главным образом на степени владения навыком плавания и уровень физической подготовленности).

3. Учебно-тематический план.

Разделы подготовки	СО (все годы обучения)
Возраст занимающихся	5- 12
Количество часов в неделю	2
Количество занятий в неделю	2
Физическая подготовка на суше и в воде	78
В т.ч. ОФП	56
СФП	22
Теоретическая подготовка	6
Общее количество часов	84

4.Содержание программы.

Календарно - тематический план спортивно-оздоровительной группы.

№ п/п	Содержание	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего
1	Количество тренировочных часов	10	10	10	10	8	8	10	10	8	84
2	Теоретическая подготовка	0,5	1	1	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	6

3	Физическая подготовка										84
	Общая: ОРУ, спорт. и подвижные игры, гимнастика, легкая атлетика	8	9	10	9	9	7	10	8	8	78
	Специальная: -развитие СФК, необходимых для правильной работы ног и рук при плавании. -развитие СФК, необходимых при старте с тумбы и из воды -развитие СФК, необходимых при поворотах во время плавания -развитие СФК, необходимых при плавании в полной координации	1	2	3	3	3	3	3	3	2	2

4.1 Теоретическая подготовка.

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

Теоретическая подготовка в физкультурно-оздоровительных группах проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале занятия или в форме объяснений во время отдыха. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта,

- для развития гибкости: упражнения для повышения подвижности в суставах, движения конечностями и повороты тела с наибольшей амплитудой;
- для развития ловкости: элементы акробатики – кувырки, стойки, перекаты, спортивные игры.

В воде в процессе занятий по ОФП используются следующие упражнения: плавание различными методами с помощью движений лишь рук, лишь ног и с полной координацией движений, комплексное плавание, плавание с задержкой дыхания, ныряние, прыжки в воду, приемы спасания тонущих, подвижные игры в воде, акваполо.

СФП

СФП ориентирована на развитие и улучшение особых физических свойств пловца и решает следующие задачи:

1. Развитие силы и специальной выносливости мускул, несущих нагрузку при плавании избранным методом.
2. Развитие специфичных свойств: быстроты, гибкости и ловкости, нужных для плавания избранным методом и выполнения старта, поворотов. СФП проводится на суше и в воде.

4.3. Техническая подготовка.

Критериями технической подготовленности, с одной стороны, являются объем, разносторонность двигательных навыков и умений (что умеет спортсмен), с другой — эффективность, освоенность, то есть критерии, характеризующие степень овладения спортсменом техники движений (качество движений, освоенных спортсменом).

В плавании выделяют общую и специальную техническую подготовленность. В основе общей технической подготовленности пловца лежат координационные способности, развиваемые в процессе работы по овладению широким спектром разнообразных двигательных действий, используемых в тренировке (сложные в координационном отношении общеразвивающие упражнения, спортивные игры, элементы синхронного плавания, водное поло и др.). Поэтому для общей технической подготовки большое значение имеют критерии объема и разносторонности применяемых двигательных действий.

Специальная техническая подготовленность пловца определяется уровнем овладения техникой соревновательных действий и упражнений по ее совершенствованию.

Улучшение техники спортивных способов плавания проводится в следующих главных направлениях:

1. Увеличение тяговых усилий гребков и продвижение пловца во время гребка.
2. Уменьшение сопротивления воды телу пловца.
3. Улучшение согласования движений рук, ног и дыхания.
4. Выработка глубочайшего и ритмичного дыхания.

4.4. Интегральная подготовка.

Интегральная (соревновательная) подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

4.5. Медицинский контроль.

Основными задачами медицинского контроля являются:

- выявление противопоказаний к занятиям;
- определение функционального состояния для назначения соответствующей нагрузки;
- контроль за физическим состоянием ребенка.

Первые две задачи решаются перед началом тренировок, третья в процессе занятий.

Для построения эффективной и в то же время безопасной работы оздоровительного плавания важно соблюдать принцип соответствия величины нагрузки возможностям обучающихся.

Можно выделить несколько уровней нагрузки, вызывающих принципиально различные адаптационные реакции организма:

- чрезмерная нагрузка - превышает функциональные возможности организма и может привести к перенапряжению;
- оптимальная тренирующая нагрузка - позволяет добиваться увеличения уровня подготовленности;
- поддерживающая нагрузка - недостаточна для дальнейшего роста работоспособности, но позволяет сохранить достигнутый уровень подготовленности;
- незначительная нагрузка - не приводящая к каким-либо долговременным сдвигам в организме.

Организм обучающегося должен практически полностью восстановиться к утру следующего дня. Для физкультурно-оздоровительных групп недопустимо не только накапливание утомления от занятия к занятию, но и даже чрезмерное утомление от одной тренировки. Следовательно, нагрузка дозируется таким образом, чтобы увеличение объема и скорости плавания соответствовало повышению уровня подготовленности.

Для этого необходим постоянный самоконтроль за состоянием, дополняемый регулярным врачебным контролем. Кроме того, обязательно развести во времени прироста объема и интенсивности нагрузки. Увеличение интенсивности в оздоровительных программах проводится весьма осторожно. Его можно рекомендовать лишь тогда, когда постепенное увеличение объема выполняемой работы, соответствующее уровню подготовленности, привело к значительным временным затратам. В этом случае объем тренировки должен быть временно сокращен.

4.6. Содержание практической подготовки.

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания;

- учебные прыжки в воду;
- старты и повороты;
- игры;
- контрольные испытания;
- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.

5. Воспитательная работа.

Главные задачи в занятиях со спортсменами – развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера.

На занятиях следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в бассейне или зале пловец должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям – активным и сознательным.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий.

6. Методическое обеспечение программы.

Основная форма организации занятий плаванием - тренировочное занятие. Занятие проводится с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, подготовки обучающихся, их количества в группе. В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи. К предстоящей работе тренеру необходимо психологически подготовить обучающихся, учитывая их интересы и запросы, стимулируя и мотивируя их деятельность. Учебная работа по программе проводится в форме теоретических и практических занятий. Теоретическая часть – это программный материал по теории плавания: правила поведения в бассейне, основы гигиены, влияние физических упражнений на организм человека, техника и терминология плавания и т.п. На практических занятиях обучающиеся овладевают основами техники плавания. Программная методика обучения плаванию опирается на общепедагогические принципы с учетом индивидуального подхода к ребенку: сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности. Хорошие успехи достигаются при умелом сочетании всего многообразия словесных, наглядных, практических методов и приемов. Во время обучения движениям меняется их характер. Движения связаны с разной степенью координации: от простого к сложному, и отражают разные формы и уровни обучения. Индивидуальные и групповые занятия могут проходить в виде контрольных испытаний, соревнований разного ранга, теоретических занятий (беседы, лекции, просмотры и анализ учебных фильмов, видеозаписей), культурно-массовых мероприятий, конкурсов и т.д.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения.

Комплекс №1

- ходьба и бег на месте с высоким подниманием колен;
- круговые вращения руками вперед, назад;
- упражнение "Стрела" фиксировать у стены 4сек., повторить 5-6 раз;
- и.п. - сидя на бортике, упор руками сзади, ноги вытянуты, носки "внутрь". Движение ногами кролем;
- и.п. - ноги врозь, руки за голову. Наклоны туловища вперед с доставанием пола руками;
- бег на месте с высоким подниманием колен, ходьба;
- упражнения на дыхание.

Комплекс №2

- ходьба и бег с высоким подниманием колен;
- и.п. - стоя ноги врозь, правая рука вверх, левая прижата к бедру. Имитация гребковых движений руками при плавании кролем на спине;
- и.п. - стоя ноги врозь руки за голову. Повороты туловища в сторону, руки в сторону;
- и.п. - стоя в наклоне, выполнение гребковых движений руками в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди;
- бег на месте с высоким подниманием колен;
- упражнения на дыхание.

Комплекс №3

- ходьба и бег с высоким подниманием колен;
- круговые движения вперед, назад (имитация);
- ноги врозь, руки за головой - круговые движения туловищем;
- сидя на полу - работа ног кролем, то же – лежа;
- выпрыгивания вверх, с переходом в ускорение, легкий бег и ходьбу;
- упражнения на дыхание.

Широкое применение игр на воде, игровых и соревновательных упражнений - обязательное методическое требование к учебно-тренировочному занятию по плаванию. При помощи игр решаются задачи повторения и закрепления разученных упражнений на воде, воспитание самостоятельности, инициативы, развитие творческих способностей детей, улучшение эмоционального фона занятий.

Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды.

Передвижение в воде по дну шагом, бегом, грудью, спиной, левым и правым боком вперед, передвижение в воде с выполнением руками гребковых движений.

Упражнение "Полоскание белья".

И.п. - стоя на дне, делать поочередные движения ногами способом кроль, при плавании брассом, отталкиваясь от воды передней, внутренней поверхностью голени и стопы.

И.п. - присесть в воду до уровня подбородка, руки вытянуты в стороны, лежать на воде.

Повороты туловища налево и направо, удерживая прямые руки на воде и меняя положение кистей рук на воде.

Игры и игровые упражнения: "Веселые дельфины", "Переправа", "Кто быстрее", "Рыбы и сеть", "Караси и карпы", "Байдарки".

Подготовительные упражнения для освоения с водой.

Упражнения для освоения в воде выполняются в течение 5-6 занятий. Выполняя их, обучающиеся учатся погружаться с головой в воду и открывать глаза, всплывать и принимать правильное положение пловца на воде ("Стрела"), делать выдох в воду, скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела. Большинство упражнений выполняется с задержкой дыхания на вдохе.

Освоение дыхания в воде.

Умение задерживать дыхание в воде и выполнять выдох в воду является основой для постановки различного дыхания при плавании.

"Умывание". Побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох".

И.п. - стоя лицом к бортику, приседая в воду с головой, постепенно погружаясь все ниже и ниже под воду, сделать под водой продолжительный выдох.

И.п. - то же, руки на коленях. Погружаясь в воду с головой, сделать продолжительный выдох под водой.

И.п. - стоя на дне в наклоне, руки на коленях, лицо левой щекой лежит на воде. Вдох и выдох с поворотом головы в воду.

Игры и игровые упражнения: "У кого вода закипит сильнее", "Поезд идет в тоннель", "Насос".

Погружение в воду с головой и открывание глаз.

"Умывание". И.п. - стоя на дне, наклониться вперед, побрызгать себе в лицо водой, не вытирая глаза руками. Затем сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду на 3 сек.

И.п. - стоя лицом к бортику, руками держаться за край бортика. Погружаться с головой в воду и открыть глаза на 5 сек., затем 7 - 10...

И.п. - стоя в наклоне на дне, руки на коленях. Сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, открыть глаза, сосчитать до 5.

И.п. - сидя на бортике бассейна. По команде прыгнуть в воду ногами вниз, затем погрузиться с головой под воду.

Игры и игровые: "Веселые брызги", "Сядь на дно", "Хоровод", "Поезд идет в тоннель", "Охотники и утки", "Смотри в глаза друг другу", "Искатели жемчуга", "Сосчитай пальцы на руке".

Всплывание и лежание на поверхности воды.

Эти упражнения позволяют детям почувствовать состояние невесомости и научиться лежать в горизонтальном положении на поверхности воды.

"Поплавок". И.п. - стоя в воде, сделать глубокий вдох, задержать дыхание и приседая погрузиться в воду с головой, принять группировку, всплыть на поверхность. В этом положении лежать на воде 10-15 сек., затем вернуться в и.п.

"Медуза". Сделав вдох, задержать дыхание, лечь на воду, опустить лицо и руки в воду. Чуть согнуться в поясице и расслабить руки и ноги, "повиснуть" в воде на 10 - 12 сек. Затем встать ногами на дно.

"Звезда". Сначала выполнить "поплавок", затем на счет 4-5 выпрямить руки и ноги, лечь на воду горизонтально, голова опущена в воду, руки и ноги слегка развести в стороны - держать 10 сек.

"Звезда". Выполнить в положении на спине.

"Стрела". (Положение пловца на воде). Стоя спиной к бортику, присесть так, чтобы подбородок лежал на воде, руки вытянуты вперед, положить на воду. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, отталкиваясь ногами от дна, лечь на воду строго горизонтально, спина прямая, ноги вытянуты, руки впереди - держать 10 сек.

"Стрела". Выполнить в положении на спине.

Игры и игровые упражнения: "Поплавок", "Пятнашки с поплавком", "Чья стрела лучше".

Скольжение.

Скольжение на груди и на спине с различным положением рук, помогают освоить рабочую позу пловца - равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально "проскальзывать" вперед после каждого гребка, что является основой и показателем хорошей техники плавания.

"Буксир". Лечь на воду с плавательной доской и поплавком в ногах, и принять положение "Стрела". Партнер берет за доску и везет по воде, выполняя роль буксира. После этого упражнение выполняется с поплавком, затем без поддерживающих предметов.

Гребки руками с дыханием.

Движение ногами и гребки руками в плавании с дыханием.

Плавание с полной координацией движений руками, ногами и дыханием.

Скольжение "Стрелы" без предметов.

Скольжение на груди с различным и.п. рук с выдохом в воду.

Скольжение на спине с доской.

Скольжение на спине без предметов и с различных и.п. рук.

Скольжение на груди с элементарными гребками руками.

Скольжение на спине с элементарными гребками руками.

Игры "Буксир", "Скольльзящие стрелы", "Кто лучше", "Кто дальше", «Кто быстрее».

Учебные прыжки и соскоки в воду.

Прыжки в воду развивают у человека решительность, ловкость, смелость. Прыжки и соскоки в воду выполняются вниз ногами и вниз головой.

Из и.п. - сидя на бортике бассейна, опираясь на руку, спрыгнуть в воду ногами вниз с поворотом на 90° в сторону опорной руки, коснувшись дна ногами; присесть с головой под воду.

Этот же прыжок, но из и.п. упор присев.

Из упора присев махом рук вперед соскок в воду ногами вниз с последующим приседанием с головой под воду.

И.п. - основная стойка, приседая отвести руки вниз-назад, махом рук вперед - прыжок в воду ногами вниз с последующим погружением с головой под воду.

И.п. – основная стойка. Шагом вперед, прыжок в воду ногами вниз «солдатиком».

И.п.- сидя на бортике руки вытянуты вверх и зажать голову. Наклоняясь вперед, выполнить спад-вход в воду руками.

И.п.- упор присев на бортике бассейна. Спад вперед с последующим скольжением в положении "Стрела".

И.п.- основная стойка, руки вытянуты вверх, за голову. Приседая и наклоняясь вперед, выполнить спад и скольжение на груди в положении "Стрела". Стартовый прыжок в воду с бортика бассейна.

Основы методики обучения спортивных способов плавания.

Вышеперечисленные упражнения являются основным учебным материалом. Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности.

Техника изучается отдельно в следующем порядке:

1. Положение тела.
2. Дыхание.
3. Движения ногами.
4. Движения руками.
5. Общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;

- изучение движений в воде с неподвижной опорой – при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно или берег водоема; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

- изучение движений в воде с подвижной опорой – при изучении движений ногами широко используются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;

- изучение движений в воде без опоры – все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании;

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующей последовательности:

- движения ногами с дыханием;

- движения руками с дыханием;

- движения ногами и руками с дыханием;

- плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом – насколько позволяет уровень подготовленности детей.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение имеет метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков;

- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;

- чередование плавания в облегченных и усложненных условиях в заданном темпе (например: плавание по элементам и полной координации, плавание по элементам с поддержкой и без поддержки, плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям;

- умение применять различные варианты техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовки.

7. Список литературы.

Для педагога:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
2. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. – М.:ФИС, 2000.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). – М.: Физическая культура и спорт, 1991.
4. Матвеев Л.П. Спортивная ориентация и постановка долгосрочных целей в подготовке спортсмена: Учебное пособие. – М., 1995.
5. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте [Текст]: учебно-методическое пособие. – М.: «Советский спорт», 2006.
6. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/ А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов.– М.: Советский спорт, 2008.
7. Булгакова Н. Ж. Игры и развлечения на воде. Методические рекомендации.— М., 1980.

Для детей и родителей:

1. Булгакова Н. Ж. Как научить детей плавать. Учебное пособие. -М.:Просвещение, 1985.
- 2.Осокина Т. И. Как научить детей плавать. Учебное пособие. -М.:Просвещение, 1985.
3. Васильев В. С. Никитский Б. Н. Обучение детей плаванию. - М., 1983.
4. Макаренко Л. П. Юный пловец //ФиС. - М., 1983.
5. Мрыхин Р.П. Я учусь плавать. Серия «Домашняя энциклопедия». Ростов- н/ Д: Феникс, 2001.