

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«ТЮЛЯЧИ» ТЮЛЯЧИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Рассмотрена и одобрена
на заседании педагогического
совета протокол № 1
«26» августа 2024 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
спортивной подготовки по плаванию**

**Составители: тренеры-преподаватели по плаванию
Загидуллин Б.Х.
Ахтямов Р.Н.
Срок реализации программы: 1 год**

**с.Тюлячи
2024**

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«ТЮЛЯЧИ» ТЮЛЯЧИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Рассмотрена и одобрена
на заседании педагогического
совета протокол № 1
«26» августа 2024 г.

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО «СШ
«Тюлячи»
_____И.С.Гиниятуллин
« ____ » _____ 20 ____ г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
спортивной подготовки по плаванию**

**Составители: тренеры-преподаватели по плаванию
Загидуллин Б.Х.
Ахтямов Р.Н.**

Срок реализации программы: 1 год

**с.Тюлячи
2024**

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Режим работы в спортивно-оздоровительных группах.....	6
3. Тематический план	6
4. Содержание дополнительной образовательной программы	7
4.1. Теоретическая подготовка.....	9
4.2. Физическая подготовка.....	9
4.3. Техническая подготовка.....	10
4.4. Интегральная подготовка.....	11
4.5. Медицинский контроль	11
4.6. Содержание практической подготовки.....	12
5. Воспитательная работа.....	12
6. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы....	13
7. Список литературы	18

1. Пояснительная записка.

Общеразвивающая программа по обучению детей плаванию на спортивно-оздоровительном этапе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Тюлячи» Тюлячинского муниципального района Республики Татарстан, разработана на основании ФЗ «Об образовании», федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденный приказом минспорта России от 16.11.2022 г., №1004, устава МБУ ДО «СШ «Тюлячи»

Программа сохраняет преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям и условиям работы тренеров-преподавателей МБУ ДО «СШ «Тюлячи».

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

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 6 -18 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 тренировочных занятиях, минимальный состав -18 человек.

Срок реализации программы – 1 год. Продолжительность учебно-тренировочного процесса -144 часа в год.

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.

Учебно-тренировочная работа по программе проводится в форме теоретических и практических занятий.

Недельный режим тренировочной работы составляет 2 занятия в неделю. Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не превышает 2-х часов.

Хорошие результаты достигаются при умелом сочетании всего многообразия словесных, наглядных, практических приемов и методов. Индивидуальные и групповые занятия проводятся в виде контрольных испытаний, соревнований, теоретических занятий (беседы, лекции, просмотры и анализ учебных фильмов, видеозаписей), культурно-массовых мероприятий, конкурсов и т.д.

Программа предусматривает изучение вопросов теории плавания, освоения техники плавания.

Текущий контроль реализации программы осуществляется на контрольных соревнованиях по плаванию. Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Итоговый контроль и перевод детей в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Для спортивно-оздоровительных групп контрольно-переводные нормативы носят главным образом контролирующийся характер.

Контрольно-переводные 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	6 м	6 м
2	Техника плавания всеми способами:		
	- с помощью одних ног	+	+
	- в полной координации	+	+
3	Выполнение стартов и поворотов	+	+

4	Проплывание дистанции 100 м выбранным способом	+	+
---	---	---	---

+ норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Условные обозначения, применяемые в программе:

- СО - 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 спортивно-оздоровительных группах.

В основу комплектования тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

РЕЖИМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Таблица 1

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
СО	1	7	15	4	Выполнение нормативов по ОФП и СФП

К занятиям в спортивно-оздоровительных группах можно приступать в возрасте от 6 до 18 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. Тематический план.

Разделы подготовки	СО (все годы обучения)
Возраст занимающихся	6- 18
Количество часов в неделю	4
Количество занятий в неделю	2
Физическая подготовка на суше и в воде	130
В т.ч. ОФП	84
СФП	26
Технико-тактическая подготовка	20
Контрольно – переводные испытания	4
Контрольные соревнования	4
Теоретическая подготовка	4
Медицинское обследование	2
Общее количество часов	144

4.Содержание дополнительной образовательной программы.

Календарно - тематический план спортивно-оздоровительной группы.

№ п/п	Содержание	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего
1	Количество тренировочных часов	18	18	16	15	15	15	15	17	17	144
2	Теоретическая подготовка	0,5	1	1	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	6
3	Физическая подготовка										130
	Общая: ОРУ, спорт. и подвижные игры, гимнастика, легкая атлетика	10,5	11	10	9,5	9	9,5	9,5	9,5	9,5	84

	<p>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</p>	3	3	3	3	3	3	3	3	2	26
4	<p>Технико- тактическая подготовка: -обучение правильной работе рук и ног при плавании -обучение, закрепление техники спортивных способов плавания в полной координации -обучение, закрепление техники поворотов, стартов при плавании</p>	2	2	2	2	2	2	2	2	4	20
5	Контрольно- переводные испытания	2	-	-	-	-	-	-	2	-	4
6	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2

7	Контрольные соревнования, старты	-	1	1	-	-	-	1	-	1	4
---	----------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

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

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по плаванию, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Темы для теоретической подготовки.

Правила поведения в бассейне.

Основы гигиены.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Техника и терминология плавания.

Врачебный контроль и самоконтроль.

Морально-волевая подготовка.

Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.

Правила организация и проведение соревнований по плаванию.

Спортивный инвентарь и оборудование.

4.2. Физическая подготовка.

Физическая подготовка пловца ориентирована на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, улучшение физических свойств и тем самым на создание прочной функциональной базы для спортивной специализации. По направленности действия применяемых упражнений физическая подготовка пловца разделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

ОФП

ОФП ориентирована на всестороннее развитие организма спортсмена и решает следующие задачи:

1. Повышение уровня развития силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости и на базе этого создание функциональной базы для спортивного совершенствования.
2. Закаливание.
3. Подготовка и сдача контрольных нормативов.

ОФП проводится на суше и в воде.

На суше используются следующие главные средства:

- для воспитания силы: общеразвивающие упражнения для шеи, рук, ног, тела; прыжки; метания;
- для воспитания выносливости: ходьба, бег, туристские походы;
- для развития быстроты: бег с ускорениями, спортивные игры;
- 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, аква-поло.

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 занимающегося должен практически полностью восстановиться к утру следующего дня. Для спортивно-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 тренировочном занятии 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 дополнительной образовательной 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-преподавателю 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 пояснице 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", "Скользящие 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.