

**Министерство физической культуры и спорта Рязанской области
Государственное автономное учреждение
Дополнительного образования Рязанской области
«Спортивная школа «Триумф»**

Рассмотрена и принята:
на заседании педагогического совета
Протокол № 14 от 03.04.2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГАУ ДО РО «СШ» Триумф»
П.А.Брусков
04.04.2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «плавание»**

Приказ Министерства спорта РФ от 16.10.2022г. № 1004 «Об утверждении
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

Возраст обучающихся:
с 7 лет и без ограничений по возрасту.
Срок реализации программы на этапах: бессрочно

Автор программы:
Методист: Котов Константин Саввович

Содержание.

- 1.Пояснительная записка.
- 2.Учебный план.
3. Методическая часть.
- 4.Система контроля и зачетные требования.
- 5.Перечень информационного обеспечения.

1. Пояснительная записки

Программа физической подготовки для детей и подростков
Государственного автономного учреждения Рязанской области «СШ «Триумф»
Разработана в соответствии с законами, нормативно правовыми актами.

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.13г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
- Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации.
- Письмо Министерства спорта РФ от 12.05.2014г. №ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»
- Устав ГАУ РО «СШ «Триумф»
- Обобщений научных исследований в области спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с различными возрастными группами юных спортсменов.

Программа рассчитана на 1 год обучения в спортивно – оздоровительных группах. В группах занимаются дети 6-17 лет.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа – Утверждение здорового образа жизни, воспитание физических моральных и волевых качеств, привитие навыков гигиены и самоконтроля.

В спортивно-оздоровительные группы принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Основной формой работы является групповое учебно- тренировочное занятие.

В процессе занятий решаются следующие задачи:

- изучение техники всех способов плавания, стартов, поворотов и т.д.
- всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья детей, закаливание организма.
- формирование у детей стойкого интереса к занятиям спортом.

Каждое занятие состоит из трех частей:

- 1.Подготовительная часть (разминка, игры, ОФП на суше)
- 2.Основная (СФП в воде)
- 3.Заключительная(заминка, подведение итогов)

Тренер должен следить за развитием у обучающихся физических качеств, за уровнем их технической подготовленности. Для этого не менее двух раз в год проводятся контрольные испытания.

2. Учебный план.

Наименование этапа	Год обучения	Мин. возраст для зачисления	Мин. Число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке.
СОГ	все	6	5	2-6	Выполнение нормативов по ОФП и СФП.

Продолжительность одного занятия не должна превышать в спортивно-оздоровительных группах 2-х часов.

В спортивно-оздоровительных группах могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах. Поэтому нормативы, представленные в таблице, являются ориентировочными исходными величинами.

Упражнения	Оценка	ГОД ОБУЧЕНИЯ			
		1	2		
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
Бросок набивного мяча 1 кг;м.	5	4.2	3.8	4.5	4.0
	4	3.8	3.3	4.0	3.5
	3	3.3	2.8	3.5	3.0
Наклон вперед стоя на возвышении	5	ниже уровня	ниже уровня	ниже уровня	ниже уровня
	4	на уровне	на уровне	на уровне	на уровне
	3	выше уровня	выше уровня	выше уровня	выше уровня
Челночный бег 3 x 10 м.(сек)	5	9.5	10.0	9.0	9.5
	4	10.0	10.5	9.5	10.0
	3	10.5	11.0	10.0	10.5
Выкрут прямых рук вперед назад	5	уже ширины плеч	уже ширины плеч	уже ширины плеч	уже ширины плеч
	4	на уровне плеч	на уровне плеч	на уровне плеч	на уровне плеч
	3	шире ширины плеч	шире ширины плеч	шире ширины плеч	шире ширины плеч

Плавательная подготовка:

Упражнения	Оцен ка	ГОД ОБУЧЕНИЯ			
		1		2	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Длина скольжения (метры)	5	7	7	7	7
	4	6	6	6	6
	3	5	5	5	5
Оценка техники плавания всеми способами: А) 25м на ногах Б) 25м на руках	5	+	+		
	4	+	+		
	3	+	+		
Проплывание дистанции 200м	5	Проплыть дистанцию	Проплыть дистанцию		
	4	технически	технически		
	3	правильно	правильно		
Проплывание дистанции 200м кпл	5			Проплыть	Проплыть
	4			дистанцию	дистанцию
	3			технически	технически
Проплывание дистанции 400м (способ по выбору)	5			правильно	правильно
	4			Проплыть	Проплыть
	3			дистанцию	дистанцию
				технически	технически
				правильно	правильно

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение 42 недель. Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Объем учебно-тренировочной нагрузки

Наименование группы	Период обучения	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)	Общее количество часов за 42 недели учебно-тренировочных занятий
СО	Весь период	6	252

Учебный план на 42 недели учебных занятий

№	Разделы спортивной подготовки	Общеразвивающий
I	Общая физическая подготовка	111
II	Специальная физическая подготовка	92
III	Техническая подготовка	24
IV	Тактическая	
	Теоретическая	5
	Психологическая подготовка	2
V	Участие в соревнованиях	2
VI	Другие виды спорта и подвижные игры	14
VII	Самостоятельная работа обучающихся	-
VIII	Промежуточная и итоговая аттестация	2
Всего часов		252

ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные).

Количество соревнований и контрольных испытаний в годичном цикле

Группа	На суше	В воде
Спортивно-оздоровительные группы	-	4

Планирование годичного цикла в спортивно-оздоровительных группах

К занятиям в спортивно-оздоровительных группах можно приступать в возрасте от 6 до 18 лет, имея любой уровень плавательной подготовленности.

1-я ступень (предварительная тренировка)

Начальный уровень подготовленности – умение проплыть дистанцию 50м любым способом без остановки.

Основные задачи 1-й ступени:

- умение проплыть дистанцию 200м;
- совершенствовать технику плавания;
- овладеть упражнениями специальной гимнастики пловца на суше;
- ознакомиться с упражнениями для совершенствования техники плавания избранного способа плавания.

Основные тренировочные средства на суше:

- различные виды ходьбы и бега;
- комплексы специальных и общеразвивающих упражнений;
- имитационные упражнения пловца на суше.

Основные тренировочные средства в воде:

- дыхательные упражнения;
- плавание избранным способом, дистанции 25-150 м;
- плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-50 м;
- упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 25-50 м;
- повторное проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-75 м.

2-я ступень (базовая тренировка)

Начальный уровень подготовленности - умение проплыть дистанцию 200 м любым способом без остановки.

Основные задачи базовой тренировки:

- выработать умение проплыть дистанцию, выбранную в качестве основной для оздоровительного плавания (чаще всего 800-1500 м);
- совершенствовать технику плавания;
- ознакомиться с имитационными упражнениями для изучения дополнительного способа плавания на суше;
- изучить основные упражнения для совершенствования избранного способа плавания.

Основные тренировочные средства на суше идентичны тем, что применялись на предыдущей ступени, при необходимости включаются дополнительные имитационные упражнения для изучения дополнительных способов плавания.

Основные тренировочные средства в воде:

- плавание избранным способом, дистанции 50-600 м;

- плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-100 м;
- упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 50-100 м;
- повторное или интервальное проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-150 м;
- дыхательные упражнения.

3-я ступень (кондиционная тренировка)

Начальный уровень подготовленности - умение проплывать дистанцию 1000-1200 м любым способом без остановки.

Основные задачи 3-й ступени:

- регулярно выполнять «свой» объём тренировочных нагрузок на суше и в воде;
- совершенствовать технику плавания и расширять арсенал двигательных навыков;
- постепенно повышать уровень физической подготовленности;
- научиться сочетать занятия в бассейне с другими видами физкультурно-спортивной деятельности.

Основными тренировочными средствами в воде являются упражнения 1-й зоны с чисто аэробной направленностью (65-75% от общего объёма) и 2-й зоны с преимущественно аэробной направленностью (15-20%). Упражнения 3-й зоны составляют 5-10%, более интенсивные нагрузки применяются лишь эпизодически и в сумме составляют не более 2%.

Ведущие методы тренировки – дистанционный равномерный и переменный.

Интервальный и повторный методы используются относительно реже, чем для учебно-тренировочных групп.

В занятие рекомендуется включать игры и развлечения на воде, эстафетное плавание, другие виды физических упражнений.

Построение кондиционной тренировки.

Для оптимального тренировочного эффекта весьма важен выбор объёма и интенсивности нагрузок. В зависимости от задач – поддержание или повышение уровня физической подготовленности, нагрузка может постепенно увеличиваться или оставаться на достигнутом уровне. При определении объёма плавательной нагрузки необходимо учитывать уровень технического мастерства. Для спортивно-оздоровительных групп условно хорошим можно считать уровень плавательной подготовленности, соответствующий III разряду.

Для таких пловцов рекомендуемый тренировочный объём за тренировку (45 мин.) – 1500-2000 м. При недостаточно хорошей технике спортивных способов нормы плавательной нагрузки следует уменьшать, ориентируясь в большей степени на время проплывания дистанций. Квалифицированным пловцам, оставившим занятия соревновательным спортом и приступившим к программам оздоровительной направленности, для получения должной нагрузки необходимо увеличить длину проплываемой дистанции.

В зависимости от индивидуальных особенностей занимающегося, его текущего физического состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

Для построения эффективной и в тоже время безопасной программы оздоровительного плавания важно соблюдать принцип соответствия величины нагрузки возможностям занимающихся. 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.

Величину нагрузки определяют объём и интенсивность упражнений. Нагрузки, интенсивность которых ниже определённого уровня, не вызывает изменений в уровне физической работоспособности. Этот уровень называют «порогом адаптации» или «границей выносливости». У здоровых нетренированных людей он примерно соответствует ЧСС в 120 уд./мин. С увеличением интенсивности нагрузки постепенно уменьшается её продолжительность, которая может привести к росту работоспособности. Для физически малоподготовленных людей тренирующий эффект нагрузки наблюдается при занятиях продолжительностью 5 мин при ЧСС 150 уд./мин.

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

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

При построении кондиционной тренировки в течение года необходима, как в спортивной тренировке, некоторая волнообразность динамики уровня нагрузок. Важно не только постепенно повышать нагрузку, но и иногда на время снижать её по каким-либо причинам (загруженность в школе, болезнь). Наивысшие нагрузки предпочтительно планировать на период каникул.

3.Методическая часть.

Теоретическая подготовка.

Тема 1. Правила поведения в бассейне:

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.

Тема 2. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом:

Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. Российские спортсмены - герои Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

Правила, организация и проведения соревнований:

Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов.

Тема 3. Гигиена физических упражнений:

Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий плаванием на организм занимающихся.

Тема 4. Влияние физических упражнений на организм человека:

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

Тема 5. Техника и терминология плавания:

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

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

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- организация внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры (волейбол, футбол, баскетбол); легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания); ходьба на лыжах; бег на коньках; гребля; езда на велосипеде.

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении плаванию направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки – особенно у детей и подростков.

На первых этапах обучения, когда новичок не может проплыть определённые отрезки и дистанции в воде и таким образом совершенствовать выносливость, необходимо использовать другие виды физических упражнений (ходьбу, бег, спортивные и подвижные игры и т. д.), а также широко применять повторный и интервальный методы выполнения гимнастических упражнений (серии).

Для развития быстроты следует включать в занятия спортивные и подвижные игры; выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12 с) – прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге; специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде (на первых этапах обучения – упражнений с движениями ногами, держась за бортик).

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствуют более быстрому освоению техники плавания. С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками (типа «Мельница») а положении стоя и стоя в наклоне. Они также предварительно знакомятся с необходимостью преодолевать сопротивление воды при выполнении гребков руками,

применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или бинтами. Величина сопротивления не должна превышать 40-50% от максимальной (для каждого занимающегося) величины, которая может быть определена при однократном выполнении этого упражнения. Наряду с динамическими используются статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц, например для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения.

Совершенствование физических качеств пловца на этапах начальной подготовки путём применения общеразвивающих и специальных физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью средств плавания. Именно поэтому в подготовительную часть каждого занятия по плаванию обязательно включается комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше, содержание которого задачами данного урока. Выполнение такого комплекса подготавливает новичка к успешному освоению учебного материала в непривычных условиях водной среды. В период обучения плаванию упражнения комплекса необходимо выполнять ежедневно, во время утренней зарядки.

Подготовительные упражнения для освоения с водой

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:

- формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;
- освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде – как подготовка к изучению техники спортивного плавания;
- устранение инстинктивного страха перед водой – как основа психологической подготовки.

Выполнение подготовительных упражнений позволяет новичку ознакомиться с физическими свойствами воды, испытать выталкивающую подъёмную силу воды и чувство опоры о воду, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды.

Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха. Освоения с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.

Элементарные гребковые движения руками и ногами (типа «Полоскание белья», «Лодочка», «Футбол», «Пишем восьмёрки» и др.) вырабатывают чувство воды: умение опереться о воду, чувствовать её ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что является основой для постановки рационального гребка.

Умение дышать и открывать глаза в воде, получаемое на первых уроках, также является необходимой составляющей грамотного передвижения в воде. Навыки погружения в воду с головой облегчают овладение такими элементами прикладного плавания, как ныряние в глубину. После того как обучаемые научатся погружаться в воду с головой, всплывать и лежать на воде, необходимость в выполнении некоторых упражнений для освоения с водой (например, «Поплавок», «Медуза») отпадают, и они больше не включаются в уроки.

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывания глаз в воде; всплывание и лежание на воде; выдохи в воду; скольжения.

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды

Задачи:

- быстрое освоение с водой, ликвидация чувства страха перед новой, непривычной средой;

- ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды;
- формирование умения опираться о воду и отталкиваться от неё основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью.

Упражнения

1. Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна.
2. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно – сначала шагом, потом бегом.
3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.
4. Ходьба приставными шагами (левым и правым боком) без помощи рук с переходом на бег.
5. Ходьба по дну, наклонившись вперёд: руки вытянуты вперёд, кисти соединены.
6. «Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.
7. Поочерёдные движения ногами брассом
8. Поочерёдные движения, отталкивая воду подъёмом стопы и передней поверхностью голени.
9. Бег вперёд с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками.
10. То же спиной вперёд.
11. Стоя на дне, шлёпать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулак, ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.
12. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперёд-назад с изменением темпа движений.
13. «Пишем восьмёрки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.
14. Стоя на дне, вытянув руки вперёд повернуть кисти ладонями наружу и развести руки в стороны («раздвинуть» воду в стороны); затем повернуть кисти ладонями в низ и соединить перед грудью.
15. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны-назад без выноса рук.
16. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками.
17. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
18. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять одновременные гребковые движения руками.
19. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.
20. Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч), выполнять движений руками перед грудью в виде «лежачей» восьмёрки.
21. То же, чуть-чуть оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности воды, стараясь с каждой новой попыткой продержаться на воде как можно дольше.

Погружения в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде

Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед погружением в воду; ознакомление с выталкивающей подъёмной силой воды;
- обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

Упражнения

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

1. Набрать в ладони воду и умыться лицо.

2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня пояса.
3. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
4. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.
5. То же, держась за бортик.
6. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
7. Подныривания под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
8. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.
9. «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти шапочку, брошенную на дно бассейна.
10. Упражнения в парах «водолазы». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных пальцев на руке партнёра, поднесённых к лицу.
11. Упражнения в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнёра.

Всплывания и лежания на воде

Задачи:

- ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;
- освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;
- освоение возможного изменения положения тела в воде.

Упражнения

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.
2. то же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.
3. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки. В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.
4. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
5. «Звёздочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны.
6. «Звёздочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.
7. Держась рукой за низкий бортик, лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.
8. «Звёздочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду затем опустить затылок в воду (смотреть строго в вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.
9. В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.
10. «Звёздочка» в положении на спине: затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звёздочка» в положении на груди.

Выдохи в воду

Задачи:

- освоение навыка задержки дыхания на вдохе;
- умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;
- освоение выдохов в воду.

Упражнения

1. Набрать воду в ладони и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.
2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячей чай).
3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду – выдох.
4. То же, опустив лицо в воду.
5. То же, погрузившись в воду с головой.
6. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.
7. Упражнения в парах – «насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.
8. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, сделать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперёд).
9. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.
10. То же, поворачивая голову для вдоха направо.
11. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.
12. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

Скольжения

Задачи:

- освоение равновесия и обтекаемости положения тела;
- умение вытягиваться вперёд в направлении движения;
- освоение рабочей позы пловца.

Упражнения

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперёд. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперёд, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.
2. То же: правая рука вперёди, левая вдоль туловища.
3. То же, поменяв положение рук.
4. То же, руки вдоль туловища.
5. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперёд, правая у бедра.
6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.
7. То же, правая рука вперёди, левая вдоль туловища.
8. То же, поменяв положение рук.
9. То же, руки вытянуты вперёд.
10. Скольжение с круговыми вращениями тела – «винт».
11. Скольжение на груди: руки вытянуты вперёд; в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперёд.
12. То же: правая рука вперёди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.
13. То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в левую сторону.
14. Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.
15. То же на левом боку.

Учебные прыжки в воду

Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой;
- подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

Упражнения

1. Сидя на бортике и уперевшись в него одной рукой, по сигналу спрыгнуть в воду ногами вниз.
2. Сидя на бортике и уперевшись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперёд, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.
3. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
4. В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперёд над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.
5. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверх.
6. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперёд-вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
7. То же, что в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

Игры на воде

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 1. «Кто выше?» | 5. «Карусель» |
| 2. «Полоскание белья» | 6. «Рыбы и сеть» |
| 3. «Переправа» | 7. «Караси и карпы» |
| 4. «Лодочки» | |

Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде

- | | |
|--------------------------------------|-----------------------|
| 1. «Кто быстрее спрячется под водой» | 7. «Спрячься» |
| 2. «Хоровод» | 8. «Водолаз» |
| 3. «Морской бой» | 9. «Охотники и утки» |
| 4. «Жучок-паучок» | 10. «Поезд в туннель» |
| 5. «Лягушата» | 11. «Утки-нырки» |
| 6. «Насос» | |

Игры с всплыванием и лежанием на воде

- | | |
|--------------------|---------------------------|
| 1. «Винт» | 4. «Пятнашки с поплавком» |
| 2. «Авария» | 5. «Кто сделает кувырок» |
| 3. «Слушай сигнал» | |

Игры с выдохами в воду

- | | |
|----------------------------|------------------|
| 1. «У кого больше пузырей» | 4. «Качели» |
| 2. «Ваньки-встаньки» | 5. «Кто победит» |
| 3. «Фонтанчики» | |

Игры со скольжением и плаванием

- | | |
|-----------------------------|-------------------------|
| 1. «Кто дальше проскользит» | 4. «Ромашка» |
| 2. «Стрела» | 5. «Кто выиграл старт?» |
| 3. «Торпеды» | |

Игры с прыжками в воду

- | | |
|--------------------------|------------------------------|
| 1. «Не отставай» | 6. «Кто дальше проскользит?» |
| 2. «Эстафеты» | 7. «На старт – марш!» |
| 3. «Прыжки в круг» | 8. «Полёт» |
| 4. «Кто дальше прыгнет?» | 9. «Все вместе» |
| 5. «Клоунада» | 10. «Каскад» |

Игры с мячом

1. «Мяч по кругу»
2. «Волейбол на воде»
3. «Салки с мячом»
4. «Борьба за мяч»
5. «Мяч своему тренеру»
6. «Гонка мячей»

Упражнения для изучения техники кроля на груди

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

1. И.п. – сидя на полу или краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленях, носки оттянуты и развёрнуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.
2. И.п. – лёжа на груди поперёк скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.
3. И.п. – сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счёт тренера.
4. И.п. – лёжа на груди, держась за бортик руками; подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.
5. И.п. – лёжа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.
6. И.п. – то же, держась за бортик прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.
7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох – при имитации опускания лица в воду.
8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая – вдоль туловища; затем поменять положение рук.
10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая – вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъёма головы вперёд (а, в, г), выдох – во время опускания лица в воду.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

11. И.п. – стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперёд и назад – «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.
12. И.п. – стоя в выпаде вперёд, слегка наклонив туловище вперёд; одна рука опирается на колено передней ноги, другая – вперёди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.
13. И.п. – то же; одна рука вперёди, в положении начала гребка; другая – у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.
14. И.п. – стоя на дне бассейна в выпаде вперёд; одна рука упирается в колено передней ноги, другая на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же с поворотом головы для вдоха.
15. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.
16. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.
17. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперёд).
18. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперёд). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

19. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох после каждого третьего гребка).

Упражнения для изучения общего согласования движений

20. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука вперёди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.

21. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами.

22. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами.

23. плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

Упражнения для изучения техники кроля на спине

Упражнения для изучения движений ногами

1. Аналогично упражнениям 1и3 для кроля на груди.

2. И.п. – лёжа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине или под счёт тренера.

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

4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперёд по направлению движения.

5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперёд (голова между руками).

6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперёд (голова между руками).

Упражнения для изучения движений руками

7. И.п. – стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).

8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперёд с доской.

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

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

11. То же, при помощи попеременных движений руками.

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

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

14. Плавание при помощи движений одной рукой, другая – вытянута вперёд. То же, поменяв положение рук.

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

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

Упражнения для изучения общего согласования движений

17. И.п. – лёжа на спине, правая вверх, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая – гребок, левая – пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.

18. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

19. То же, с акцентом на сильную работу ногами.

Упражнения для изучения техники брасса

Упражнения для изучения движений ногами

1. И.п. – сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.
2. И.п. – сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.
3. И.п. – лёжа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.
4. И.п. – лёжа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.
5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперёд руках.
6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше.
7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бёдер.
8. Плавание на груди, руки вытянуты вперёд.
9. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

10. И.п. – стоя в наклоне вперёд, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.
11. И.п. – стоя на дне в наклоне вперёд, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками на задержке дыхания.
12. То же, но в сочетании с дыханием.
13. Скольжения с гребковыми движениями руками.
14. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

Упражнения для изучения общего согласования движений

15. Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперёд, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один-два цикла движений.
16. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.
17. Плавание в полной координации на задержке дыхания.
18. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперёд и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один-два цикла движений.
19. То же, с выдохом в конце гребка.

Упражнения для изучения техники дельфина

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

1. И.п. – стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.
2. И.п. – стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на неё рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.
3. И.п. – стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.
4. И.п. – стоя, руки вверх. Волнообразные движения туловищем.
5. И.п. – лёжа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.
6. То же, но лёжа на боку.
7. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.

8. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя – впереди).

9. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).

10. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя – впереди).

11. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

12. И.п. – стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).

13. И.п. – стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.

14. То же, но лицо опущено вниз.

15. То же, но руки имитируют движения при плавании дельфином.

16. И.п. – стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).

17. Плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами.

18. Плавание при помощи движений ногами без круга.

Упражнения для изучения общего согласования движений

19. И.п. – стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: движения тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; перенос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем в воде.

20. Плавание дельфином на задержке дыхания с лёгкими, поддерживающими ударами.

21. Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и отдельной координацией движений. Задержка рук у бёдер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами.

22. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

23. То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два-три цикла, затем – на каждый цикл движений.

Основы методики обучения техники спортивных способов плавания

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

Техника изучается 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, являющимся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

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

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

3) изучение движений в воде с подвижной опорой – при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лёжа на воде с поддержкой партнёром;

4) изучение движений в воде без опоры – все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- 1) движения ногами с дыханием;
- 2) движения руками с дыханием;
- 3) движения ногами и руками с дыханием;
- 4) плавание в полной координации.

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

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает 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:

- ◆ поочерёдное проплывание длинных и коротких отрезков (вдоль и поперёк бассейна);
- ◆ проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- ◆ чередование плавания в облегчённых и в усложнённых условиях в заданном темпе.

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволит сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
- умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Упражнения для изучения техники стартов

Ко времени изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.

Стартовый прыжок с тумбочки

1. И.п. – основная стойка. Согнуть ноги в коленях и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.
2. То же из исходного положения для старта.
3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперёд, опустить руки и выполнить мах руками вперёд-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.
4. То же, но под команду.
5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.
6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.
7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.
8. То же, но под команду.
9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полёта.
10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость и мощность отталкивания.

Старт из воды

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

1. Сидя на скамейке вдоль неё лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды, выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперёд, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперёд руками.
2. Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперёд, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.
3. То же, пронося руки вперёд над водой.
4. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок.
5. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

Упражнения для изучения техники поворотов

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 20м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка; вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди

1. И.п. – стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив её на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперёд, имитацию скольжения и первых плавательных движений.
2. И.п. – стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и упереться стопой в бортик, руки вытянуть вперёд сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.
3. И.п. – стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперёд, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, упереться стопами в бортик, руки вывести вперёд.
4. То же, с постановкой левой руки на бортик.
5. То же, с отталкиванием ногами от стенки.
6. То же, с подплыванием к бортику.

Упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе и в дельфине

1. И.п. – стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить её на стенку,

- прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.
2. И.п. – стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперед, обе руки положить на бортик. Руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой рукой выполняется поворот на 180° и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки
 3. То же, с постановкой рук на бортик со скольжением.
 4. То же, с подплыванием к бортику.
 5. То же, с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выход на поверхность.

Психологическая подготовка

Основное содержание психологической подготовки состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям плаванием;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. В вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от

психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ В БАССЕЙНЕ

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на тренеров, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку в учебную часть бассейна и администрации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

1. Тренер является в бассейн к началу прохождения учащихся через регистратуру. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
2. Тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.
3. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.
4. Тренер обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время занятий тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.
2. Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.
3. Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.
4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.
5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать.

4. Контрольно-зачетные требования

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Для групп общеразвивающего этапа нормативы носят главным образом контролирующий характер.

Общеразвивающие группы

Приемные нормативные требования по физической подготовке

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	баллы					
	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места (см)	130	120	115	110	105	100
«Челночный бег» 3x10 (с)	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Метание набивного мяча из-за головы с места (1 кг.)	8,5	8	7	7,5	6,5	5,5
Бег 20 м (с)	4,2	4,4	4,8	4,5	4,7	5,1
Бег 300 м (с)	1,16	1,18	1, 22	1,20	1,22	1,24

Зачисление на обучение в общеразвивающие группы происходит при наборе количества баллов:

- мальчики не 15 баллов
- девочки не менее 15 баллов

Нормативные требования по физической подготовке

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	баллы					
	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места (см)	130	120	115	110	105	100
«Челночный бег» 3x10 (с)	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Метание набивного мяча из-за головы с места (1 кг.)	8,5	8	7	7,5	6,5	5,5
Бег 20 м (с)	4,2	4,4	4,8	4,5	4,7	5,1
Бег 300 м (с)	1,16	1,18	1, 22	1,20	1,22	1,24

Нормативные требования общей плавательной подготовке

нормативные требования общей плавательной подготовке						
Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	баллы					
	5	4	3	5	4	3
Кроль на груди (спине)	проплыть 25м	проплыть 20м	проплыть 15м	проплыть 25м	проплыть 20м	проплыть 15м
Старт с низкого бортика	выполнить	-	-	выполнить	-	-
Соскок в воду с высоты 1м.	выполнить	-	-	выполнить	-	-

Обучающиеся считаются успешно освоившими общеразвивающую программу:

- мальчики, набравшие не менее 18 баллов по ОФП и ОПП и получившие зачет по теоретической подготовке;

- девочки, набравшие не менее 18 баллов по ОФП и ОПП и получившие зачет по теоретической подготовке

5. Перечень информационного обеспечения.

Нормативно-правовые документы:

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

2. Приказа Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание» от 03.04.2013 г. № 164.

Методическая литература:

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2017г.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 2018г.
3. Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2017г.
4. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Физкультура и спорт, 2018г.
1. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев.: Здоровья, 2017г.
2. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. - М.: Физкультура и спорт, 2018г.
3. Макаренко Л.П. Юный пловец. - М.: Физкультура и спорт, 2018г.
4. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев.: Здоровье, 2017г.
5. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико- биологические исследования / Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. - М.: ФиС, 2017г.
6. Плавание. Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ) / Под ред. Л.П. Макаренко и Т.М. Абсалямова. - М., 2015г.
7. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Под общ. ред. Л.П. Макаренко. - М., 2016г.
8. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. - М., 2018г.
9. Плавание: Учебник /Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2016г.

Интернет-ресурсы:

www.russwimming.ru – сайт Всероссийской федерации плавания.

www.swim-mo.ru - сайт Федерации плавания МО.

www.swimming.ru – Сайт о спортивном плавании в России, новости, протоколы соревнований, статьи.

www.ussr-swimming.ru – Все о спортивном плавании в СССР. Спортивные биографии, фото, видео.

www.swim-video.ru – видео по технике плавания с известными спортсменами, записи соревнований.

www.virtual-swim.com - техника плавания в виде анимации.

plavaem.info- сайт о плавании

www.sportvisor.ru.- спортивное плавание, протоколы соревнований

i-swimmer.ru- пловцы и их биография

forum.swimming.ru- все о плавании