муниципальное автономное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»

Принята на
педагогическом совете
Протокол № 2
«23 » мая 2025г.

Утверждаю
директор МАОУДО «ЦДТ»
_____ М.А. Шульман
Приказ № 95/5-2 от 23.05.2025г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
48B371452A86EA8BD90AE973486FB39F
Владелец: Шульман Мария Анатольевна
Действителен: с 06.10.2025 до 30.12.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ПЛАВАНИЕ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: начальная подготовка
Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 2 года

Составитель:
Филипкин Егор Иванович,
педагог дополнительного образования

г. Биробиджан,
2025г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по плаванию для групп начальной подготовки 2-3 годов обучения направлена на закрепление детьми младшего школьного возраста такого жизненно важного навыка, как плавание. Благотворное влияние плавания на организм взрослого человека, так и ребенка в особенности, трудно переоценить. Относительная невесомость тела в водной среде, горизонтальное (безопорное) положение его, позволяют разгрузить позвоночник, соответственно разгружая и нервные окончания, которые он как бы сжимает. Помимо этого, регулярные занятия плаванием разносторонне влияют на физическое развитие человека, состояние центральной нервной и дыхательной систем, формируют правильную осанку и сопротивляемость различным простудным заболеваниям.

Плавание и ритмичные движения пловца в воде улучшают кровообращение и обмен веществ, укрепляют сердечнососудистую систему. Умение плавать часто может сохранить не только здоровье, но и жизнь ребенка. Это своеобразная страховка от несчастных случаев на воде. Только умение плавать спортивными стилями, а не купание и барахтанье, может уберечь наших детей от трагедий со смертельным исходом. Все эти важные факторы демонстрируют необходимость и актуальность обучения плаванию в спортивных группах. Помимо этого, доказано влияние систематических занятий плаванием на развитие психических процессов ребенка. Так же посредством данной программы, возможно воздействовать на формирование нравственно-патриотических ценностей, привить стремление к ведению здорового образа жизни и самим ребенком, а также создавать традиции здоровьесбережения в семье.

Данная программа является модифицированной и направлена на освоение и закрепление всех спортивных стилей плавания на 2-3 году обучения. Исходя из основной цели программы, анализа литературы, основываясь на предыдущем опыте работы учебный материал, был подобран таким образом, чтобы учесть и возрастные особенности детей, и их эмоциональное состояние, а также в полной мере использовать их естественный двигательный потенциал.

При разработке данной программы были учтены нормативно-правовые документы:

1) Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2) Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (с изменениями на 21 июля 2020 года);
3) Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
4) Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
5) Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018г.;
6) Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7) Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

8) Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
9) Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях»;
10) Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества»;
11) Положение «О дополнительной общеобразовательной программе МАОУДО «ЦДТ», утверждено приказом от 23.03.2022г. № 50/3-2;
12) Положение «О формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центра детского творчества», утверждено приказом от 30.05.2016г. № 93/3-2;
13) Положение «Об аттестации по окончанию обучения в муниципальном автономном образовательном учреждении дополнительного образования «Центр детского творчества», утверждено приказом от 22.03.2023г. № 49/3-2.

ЦЕЛЬ: овладение и усовершенствование техники спортивных способов плавания, содействие нормальному физическому и психическому развитию ребенка, реализация его естественного двигательного потенциала.

ЗАДАЧИ:

1. Укрепить здоровье, содействовать нормальному физическому развитию;
2. Продолжать развивать двигательные и координационные способности;
3. Создать условия для усвоения необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
4. Воспитать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха и тренировки;
5. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств личности;
6. Регулярно выполнять «свой» объем тренировочных нагрузок на суше и в воде;
7. Повышать уровень физической подготовленности;
8. Совершенствовать технику плавания и расширять арсенал двигательных навыков;
9. Научить сочетать занятия в бассейне с другими видами физкультурно-спортивной деятельности.

Отличительной особенностью представленной программы является широкий круг методологических приемов обучения, подобранных в соответствии со спецификой выбранного возраста:

- игровая и соревновательная деятельность, направленная на снятие эмоционального и физического напряжения во время прохождения особо трудных этапов обучения;
- так же многообразие игр, направленных на более качественное усвоение пройденного материала и соответствующие теме занятия;
- систематизация мониторинговых систем, отслеживание достижений и прогресса у занимающихся на протяжении всего процесса обучения.

Программа составлена на основе анализа существующих теоретических данных и программ различных авторов, на основе которых выявлены принципы обучения, воспитания и построения тренировочного процесса, который осуществляется с учетом возрастных и анатомо-физиологических особенностей растущего организма ребенка.

Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста (7-10 лет). В группы зачисляются дети, прошедшие начальное обучение плаванию, сдавшие нормативы и желающие продолжать заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Срок реализации программы: 2 учебных года.

В программе предусмотрено использование дистанционных и комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе, в соответствии с Постановлением № 1678 от 11.10.2023г. «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

В случае возникновения особых обстоятельств (карантин, выходы, выезды для участия в конкурсах, фестивалях, соревнованиях, поездки, командирование) возможна реализация дополнительных общеобразовательных программ с использованием дистанционных образовательных технологий, в соответствии с Положением «Об организации дистанционного обучения в МАОУДО «ЦДТ» - локальным актом МАОУДО «ЦДТ», утвержденным приказом от 23.03.2020г. № 48/5-2.

Обучение проходит в несколько этапов:

I ЭТАП Повторение пройденного материала (сентябрь- октябрь)

Основной целью данного этапа является активное включение детей в тренировочный процесс. Повторение элементов, изученных на первом году обучения, в группах 2-го года обучения и повторение основных элементов техники всех способов плавания, стартов и поворотов в группах 3-го года обучения. На данном этапе идёт активное использование средств общей физической подготовки, а также начинается постепенное введение упражнений из цикла специальной подготовки пловцов на суше. Такие средства применяются для восстановления способности организма выносить возрастающие физические нагрузки, возвращение утраченной за время летних каникул физической формы. В воде занятия направлены на повторение основных элементов всех стилей плавания, а также продолжается изучение спортивных стартов и поворотов. Особенное внимание уделяется увеличению дистанций плавания и улучшение уровня общей выносливости. В заключение I ЭТАПА проводятся соревнования.

II ЭТАП Совершенствование техники плавания способами брасс, на спине (ноябрь – декабрь)

На втором этапе намечается снижения объёма тренировок по ОФП и СФП. В воде продолжается изучение и совершенствование всех способов плавания, но основное внимание уделяется способам брасс и на спине. Так же на втором этапе применяются элементы прикладного плавания, направленные на лучшее усвоение предлагаемого материала (плавание с различным положением, на боку, с мячами, колобашками в руках). Такие упражнения позволяют снизить эмоциональную напряжённость на занятиях, разнообразить монотонность и однообразность на тренировке. В заключение этапа проводятся соревнования.

III ЭТАП Совершенствование техники плавания способами в/с, баттерфляй (январь- март)

На этом этапе акцентируется внимание на совершенствовании техники плавания в/с и баттерфляем. Изучаются новые упражнения, новые элементы прикладного плавания, позволяющие более эффективно осваивать сложные технические элементы. Так же возрастает объем нагрузок по ОФП и СФП, где специализированные упражнения для пловцов занимают около 50% от основного времени тренировок на суше. Как в воде, так и на суше особое внимание уделяется упражнениям, способствующим развитию координационных и скоростных способностей. В воде это, преимущественно, короткие отрезки, проплываемые на технику, либо на время. Активно продолжается освоение спортивных стартов и поворотов. В начале января проводится повторный инструктаж по технике безопасности. Результативность обучения на этом этапе оценивается на соревнованиях.

IV ЭТАП Закрепление пройденного материала (апрель-май)

Конечный этап обучения включает в себя закрепление изученного материала, корректировка ошибок при выполнении элементов техники спортивного плавания, подготовка к итоговым соревнованиям, продолжение изучения техники стартов и поворотов. Оценка результативности обучения на заключительном этапе проходит в форме зачета по итоговой аттестации. В конце учебного года для оценки достижений детей проводятся соревнования, где подводятся итоги за весь учебный год и выявляются сильнейшие пловцы, набравшие наибольшее количество баллов по сумме многоборья.

Объем учебного времени составляет 228 часов на период одного года. Занятия проводятся три раза в неделю по 2 часа. В течение учебного года преимущественно используется фронтальная форма работы. Применение групповых форм работы целесообразно использовать при разделении группы на подгруппы по степени освоения учебного материала. Возможно использование индивидуальной формы для работы с одарёнными детьми, а также с детьми, пропустившими большое количество занятий по причине болезни или по другим уважительным причинам.

В результате прохождения программы, к окончанию 2-го и 3-го года обучения плаванию ***дети должны «иметь представление»:***

- о понятии «Здоровый образ жизни»;
- о влиянии систематических занятий спортом на организм человека;
- о правильном выполнении технических элементов всех способов плавания, стартов и поворотов;

«Должны знать»:

- правила поведения в бассейне и в сухом зале;
- техника и терминология плавания;
- как правильно организовать свой день (режим дня);

«Должны уметь»:

- проплывать каждым способом дистанцию 100 м и больше;
- проплавать дистанцию 200 м комплексное плавание и 400 м вольный стиль;
- выполнять нормативы по ОФП и СФП для 2-го (по окончанию 2-го) и 3-го года обучения;
- выполнять старт в воду с бортика и с тумбочки;
- выполнять повороты без нарушений, предъявляемых к ним требований;

«Должны владеть»:

- элементами техники всех стилей плавания;

- элементами техники стартов и поворотов.

Критерии оценки знаний, умений и навыков обучающихся.

Основываясь на опыт и многолетнюю практику, опираясь на большое количество теоретических источников, совместно, всеми педагогами бассейна были разработаны единые критерии оценки достижений обучающихся. Они были утверждены на Методическом объединении и одобрены заведующим спортивным клубом. Данные критерии включают в себя два этапа аттестации: промежуточная, итоговая.

Основными критериями оценки занимающихся в ГНП 2-го года обучения являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Промежуточная аттестация:

Контрольные упражнения	**Мальчики**	**Девочки**
Общая физическая подготовка		
Приседания	1-5	1-5
Наклон вперед сидя	1-5	1-5
Выкрут прямых рук вперед-назад	1-5	1-5
Прыжок в длину с места	1-5	1-5
Упражнение на координацию	+,-	+,-
Плавательная подготовка		
100 м комплексное плавание – 2 год обучения 200 м. комплексное плавание – 3 год обучения	1-5	1-5
Техника простейших поворотов	+,-	+,-
Кроль на груди 50 м – 2 год обучения 100 м – 3 год обучения	1-5	1-5
Баттерфляй 50 м – 2 год обучения 100 м. – 3 год обучения	1-5	1-5
Кроль на спине 50 м – 2 год обучения 100 м – 3 год обучения	1-5	1-5
Брасс 50 м – 2 год обучения 100 м – 3 год обучения	1-5	1-5

Критерии оценки техники основных плавательных движений.

Оценка техники движений производится по наиболее существенным ошибкам, допускаемым занимающимися. Существенные ошибки — это значительные отклонения от нужных пространственных, силовых или временных параметров выполняемого движения, пропуски отдельных элементов, вызывающие нарушения общей структуры движений. Каждая такая ошибка снижает оценку на 1 балл (по пятибалльной системе).

Ниже перечислены основные плавательные движения и существенные ошибки в их выполнении.

Скольжение на груди: чрезмерное прогибание туловища (высокий подъем головы и плеч).

Скольжение на спине: сгибание туловища в поясничной области (скольжение «сидя»); прогиб туловища в поясничной области (голова сильно запрокинута назад).

Движения руками при плавании кролем на груди: отставание предплечья и кисти во время гребка (глажение); гребок в сторону от туловища; неполный гребок; опускание руки на воду локтем вниз.

Движения руками при плавании кролем на спине: неполный (короткий) гребок; отставание предплечья и кисти во время гребка (глажение); повороты туловища в сторону гребущей руки; глубокий гребок.

Движения руками при плавании брассом: широкий гребок; глубокий гребок; руки недостаточно вытягиваются вперед в конце гребка.

Движения руками при плавании дельфином: неполный (короткий) гребок; опускание руки с локтя; касание воды при проносе рук по воздуху.

Движения ногами при плавании кролем на груди; чрезмерное сгибание ног только в коленных суставах; чрезмерное сгибание ног только в тазобедренных суставах; ноги широко расставлены или находятся глубоко в воде; слишком большая или малая амплитуда движений.

Движения ногами при плавании кролем на спине: низкая (высокая) работа ног; повороты туловища (перекатывания с бока на бок).

Движения ногами при плавании брассом: несимметричные движения; чрезмерное подтягивание ног под грудь; недостаточное разведение стоп наружу при толчке ногами; преждевременное разведение стоп наружу; слабая заключительная фаза толчка.

Движения ногами при плавании дельфином: сгибание ног только в коленных суставах; сгибание только в тазобедренных суставах.

Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди: отклонение от средней линии; вращение тела; остановка руки в начале и конце гребка; неправильная координация движений рук и дыхания (неполный выдох **и** ранний вдох); низкое (высокое) положение головы.

Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине: остановка рук после гребка у бедра; широкое вкладывание рук в воду; неритмичное дыхание.

Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании брассом: неправильная координация движений рук **и** ног; пауза во время гребка.

Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании дельфином: неправильная координация рук и ног; заныривание после гребка.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (2 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№		СЕНТЯБРЬ	ОКТЯБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ЧАСЫ
1.	Теоретические занятия	2	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
2.	Физическая подготовка на суше										
	ОФП	4	4	4	4	4	4	4	4	4	**36**
	СФП	4	3	3	3	3	3	3	3	3	**28**
3.	Плавательная подготовка										
	Освоение техники спортивных способов плавания										
	- Кроль на груди	4	4	2	2	4	2		1	1	**20**
	- Кроль на спине	4	2	4	3	2	2		2	1	**20**
	- Брасс	3	2	3	3	3	2	1	2	1	**20**
	- Баттерфляй	2	2	1	1	4	4	2	3	1	**20**
	Отработка стартов и поворотов	1	2	1	2	1	2	2	2	1	**14**
	Совершенствование техники плавания и исправление ошибок	1	2	1	2	1	2	1	1	1	**12**
	Развитие скоростных способностей	1	2	1	1		1	2	2		**10**
	Развитие базовой выносливости		1	1	1			1	1	1	**6**
	Игры и развлечения на воде	1	2	1	2	1	1	1	2	1	**12**
4.	Соревнования, контрольные испытания			4	2			6		8	**20**
	ИТОГО	**27**	**27**	**27**	**27**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**228**

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (3 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№		СЕНТЯБРЬ	ОКТЯБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ЧАСЫ
1.	Теоретические занятия	2	1	1	1	1	1	1	1	1	**10**
2.	Физическая подготовка на суше										
	ОФП	4	3	3	3	3	3	3	3	3	**28**
	СФП	3	3	4	4	4	4	3	4	3	**32**
3.	Плавательная подготовка										
	Освоение техники спортивных способов плавания										
	- Кроль на груди	4	4	2	1	4	3		2		**20**
	- Кроль на спине	3	2	4	4	2	1		2	2	**20**
	- Брасс	4	3	2	4	3	1	1	2		**20**
	- Баттерфляй	3	2		1	4	4	3	2	1	**20**
	Отработка стартов и поворотов	1	2	2	2	1	2	2	2	2	**16**
	Совершенствование техники плавания и исправление ошибок	1	2	2	2	1	2	2	2	2	**16**
	Развитие скоростных способностей	1	2	1	1		1	2	2		**10**
	Развитие базовой выносливости	1	2	1	1	1	1	1	1	1	**10**
	Игры и развлечения на воде		1	1	1		1		1	1	**6**
4.	Соревнования, контрольные испытания			4	2			6		8	**20**
		27	**27**	**27**	**27**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**228**

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ

Теоретическая подготовка

Тема 1.1. 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.

Тема 1.2. Правила поведения в бассейне: Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.

Тема 1.3. Правила, организация и проведения соревнований: Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов.

Тема 1.4. 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 1.5. Влияние физических упражнений на организм человека: Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечнососудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

Тема 1.6. 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.

2. 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);

• организации внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

2.1 Общая физическая подготовка на суше

Общая физическая подготовка пловца направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики плавания и позволяет решать следующие задачи:

• всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;

• оздоровление пловцов, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;

• обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;

• повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Целенаправленное решение этих задач в процессе многолетней тренировки создает определенный тип спортсмена - пловца-атлета.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

• различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);

• кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го года - до 30 мин в чередовании с ходьбой, 3-го и 4-го года - до 1 часа;

• общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);

• подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;

• лыжная подготовка.

Средства и методы общей и разносторонней силовой подготовки, упражнения на суше, применяющиеся для развития гибкости и ловкости, описаны в соответствующих разделах.

2.1.1 Упражнения на расслабление

Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечьев, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

Упражнения с мячами эффективны, когда внимание занимающихся акцентируется на необходимости полностью расслабить мышцы рук после броска.

1. Бросок набивного мяча партнеру из-за головы. Обратить особое внимание на то, чтобы после броска руки совершенно свободно, как плети, упали вниз.

2. Ведение баскетбольного мяча ударами о пол. Обратить особое внимание на то, чтобы после каждого удара по мячу вначале кисть, а затем вся рука от плеча полностью расслабились.

3. Прыжки со скакалкой. Обратить внимание на то, чтобы после толчка ногами вначале стопа, а затем вся нога от бедра полностью расслабились.

4. Стоя (сидя или лежа) сделать глубокий вдох с последующим 4-6-секундным напряжением отдельных мышц или мышечных групп. При выдохе расслабить мышцы.

5. Лежа на спине, ноги опираются на стопы. Задержать дыхание на вдохе, сильно сжать колени на 6-8 с. Постепенно выдыхая, «уронить» колени.

6. Стоя сделать глубокий вдох, поднять руки над головой, с выдохом «бросить» их вниз, расслабиться.

7. Стоя поднять руки вверх, сжать кисти в кулаки на 6-8 с, затем расслабить и «уронить».

8. Выполнить изометрическое напряжение мышц плеча и предплечья в течение 6-8 с, затем расслабить и «уронить» сначала предплечье, затем плечо.

9. Напрячь мышцы шеи на 4—6 с, затем расслабить их, «уронить» голову.

10. И.п. - о.с.: 1) наклонить туловище вперед, руки в стороны, усиленно напрячь мышцы руки и плечевого пояса, пальцы сжать в кулаки; 2) уменьшить напряжение мышц рук и плечевого пояса; 3) расслабить их (руки «падают»); 4) принять исходное положение.

11. И.п. - сидя на полу, ноги вперед, упор руками за туловищем: 1) прогнуться и одновременно сильно напрячь мышцы всего тела; 2) постепенно расслабить мышцы; 3) вернуться в исходное положение.

12. И.п. - о.с.: 1) сделать выпад правой (левой) ногой вперед, прогнуться, руки назад, пальцы крепко сжаты в кулаки; 2) расслабить мышцы рук и плечевого пояса (руки «падают»); 3) прочувствовать расслабленное состояние мышц и принять исходное положение.

13. И.п. - о.с.: 1) сильно напрягая мышцы, согнуть руки к плечам; 2) поднять руки вверх (их мышцы напряжены); 3) расслабляя мышцы, «уронить» предплечья и кисти; 4) расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки.

14. И.п. - о.с.: 1) наклонить туловище вперед, правую руку с усиленным напряжением мышц вытянуть в сторону и одновременно расслабить мышцы левой руки; 2) сильно напрягая мышцы, вытянуть левую руку в сторону, одновременно расслабить мышцы правой руки и опустить ее вниз; 3) сильно напрягая мышцы, вытянуть правую руку в сторону, одновременно расслабить мышцы левой руки и опустить ее вниз; 4) вернуться в исходное положение.

Комплекс упражнений на расслабление, разработанный И.Ловицкой, включает следующие приемы:

- вначале используются упражнения, при выполнении которых мышцы усиленно напрягаются (№ 10), затем степень напряжения уменьшается до ясного ощущения тяжести удерживаемой части тела, после чего осуществляется полное расслабление мышц, сочетающееся с «падением» этой части тела под

- воздействием ее тяжести. На следующей ступени обучения расслаблению мышц используют упражнения, в которых переход от усиленно напряженных мышц к их расслаблению осуществляется постепенно (№ 11-13). На завершающей ступени переходят к более сложным упражнениям на расслабление мышц, в которых

- произвольное расслабление одних мышц сочетается с одновременным произвольным напряжением других мышц (№ 14).

2.1.2. Акробатические упражнения

Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись, и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

2.1.3. Подвижные и спортивные игры

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, типа: «Борьба в квадратах», «Охрана побережья», «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками», «Перетягивание каната». Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.).

2.2 Специальная физическая подготовка на суше

2.2.1. Имитационные упражнения на суше

Имитационные упражнения на суше позволяют подготовить спортсмена к изучению новых элементов техники в воде, а также используются для корректировки техники плавания.

2.2.2. Развитие гибкости

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость подразделяют на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В тренировке пловцов нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и для избежания травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий на суше или между отдельными подходами в силовых тренировках. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений. Поэтому в каждую силовую тренировку рекомендуется включать упражнения на гибкость.

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно по 30-45 мин; для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводится 3-4 раза в неделю по 15-30 мин.

Для брассистов характерны высокая подвижность в коленном, тазобедренном суставах, большая амплитуда тыльного сгибания в голеностопе, малая амплитуда подошвенного сгибания и низкая подвижность плечевых суставов. Для пловцов-дельфинистов свойственны высокая подвижность в плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночного столба.

Наибольшей подвижностью в плечевых суставах, как и амплитудой подошвенного сгибания в голеностопе, отличаются пловцы, специализирующиеся в плавании на спине. Среди кролистов-спринтеров одинаково часто можно встретить пловцов с высокой и низкой подвижностью в плечевых, коленных и голеностопных суставах.

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

Упражнения для развития гибкости:

1. Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем).

2. Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед, в стороны.

3. Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.

4. Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса).

5. Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.

6. Упор лежа с опорой на тыльную сторону стоп, кисти сжаты в кулаки. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъем таза вверх и опускание).

7. Лежа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднимание живота вверх.

8. Лежа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведенные в стороны стопы. «Вырывание» стоп движением ног, как при плавании брассом.

9. Лежа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бедра находятся над голенями). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола.

10. То же, но с опорой на внутреннюю поверхность стоп (стопы развернуты «для брасса»).

11. Лежа на спине. Поднимание прямых ног за голову до касания носками пола.

12. Лежа на спине. Выход в стойку на лопатках, затем попеременное опускание прямых ног вперед (за голову) до касания носками пола.

13. Лежа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноименной ноги.

14. Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развернутых в стороны (для брасса).

15. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо и влево от туловища до касания ими пола.

16. Упор лежа сзади (о гимнастическую скамейку или тумбочку). Сгибание и разгибание рук с максимальной амплитудой движений в плечевых суставах.

17. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, пятки подтянуты к ягодицам. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая пятки к ягодицам.

18. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая их к мату по бокам туловища.

19. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, стопы разведены в стороны, как при брассе. Партнер нажимает на развернутые стопы, прижимая их к мату.

20. Лежа на груди, нога согнута в колене, пятка у ягодицы. Партнер, взяв согнутую ногу одной рукой за носок, а другой - за колено, нажимает на носок, одновременно поднимая колено вверх.

21. Лежа на спине, колени выпрямлены, носки оттянуты. Партнер нажимает на носки.

22. Лежа на спине, прямая нога поднята вверх. Партнер, взяв поднятую ногу одной рукой за пятку, а другой - за колено, плавно нажимает на пятку от себя, а колено - к себе.

23. Сидя, ноги скрестно, руки за спиной. Партнер отводит руки назад-вверх (взяв за кисти и упираясь коленом в спину).

24. Лежа на груди, прямые руки сзади. Партнер давит на руки вперед-вниз.

25. То же, но партнер, взяв за кисти, скрестно сводит прямые руки. Вариант: взяв за локти, сводит согнутые руки.

26. Лежа на груди, рука согнута в локте, кисть за спиной. Партнер, взяв одной рукой за локоть, другой - за кисть, тянет локоть вверх-назад.

27. Лежа на груди, прямые руки сзади, сцеплены в замок. Партнер, взяв за кисти, нажимает вперед.

28. Лежа на груди, сцепленные кисти на затылке. Партнер, взяв за локти, тянет их вверх, стараясь свести.

Контроль за уровнем подвижности в суставах:

Для эффективного развития подвижности в суставах необходимо систематически проводить тестирование этого качества на отдельных этапах годичной подготовки. С этой целью используют метод гониометрии, метрические методы измерения гибкости, специальные активные и пассивные контрольные упражнения. Тестированию подвижности в суставах должна предшествовать тщательная разминка.

Подвижность в плечевых суставах определяется по разнице между шириной плеч и шириной хвата при выкруте прямых рук за спину. Подвижность позвоночника определяется при наклоне вперед по расстоянию от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Для определения подвижности в голеностопном суставе при сгибании пловец садится на пол, выпрямляет ноги в коленях и сгибает стопу до предела.

2.2.3 Развитие координационных способностей

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями. Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, воды. Крайне важна способность к произвольному расслаблению мышц. Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерных для плавания, создает трудности для полноценного развития ловкости. Поэтому в подготовке пловцов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из

других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики. Однако эти упражнения не специфичны для плавания и создают лишь общую базу для проявления координационных способностей. Для развития специализированных восприятий основным методическим приемом является обеспечение все возрастающей трудности выполнения основных упражнений пловцов за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик (в частности, проплывания отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости), новых сочетаний элементов техники, использования гребковых движений из синхронного плавания и т.д.

Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например, челночный бег). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростно-силовых возможностей. Оценить чувство времени можно по точности выполнения тренировочной серии с заранее заданным графиком улучшения скорости (например, в серии 6 х 50 м каждый отрезок проплывается на 1 с быстрее предыдущего).

3. ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

3.1 Упражнения для освоения техники спортивных способов плавания.

3.1.1 Кроль на груди

Упражнения для совершенствования техники работы ног

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
2. Ныряние в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.
3. Плавание с досточкой при помощи работы ног.

Упражнения для совершенствования техники работы рук

1. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).
2. То же, с акцентированно ускоренным проносом руки.
3. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.
4. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.
5. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.
6. То же, что и упражнение 10, но с лопаточками.
7. Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание -коснуться пальцами поплавка или ягодиц).
8. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.

9. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.

Упражнения на общее согласование движений

1. Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая - у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.

2. То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок.

3. Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей - то же другой и т.д.

4. Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).

5. То же, но с движениями ног дельфином.

6. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.

7. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.

8. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.

9. Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

10. Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

11. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.

12. Плавание кролем на груди с различной координацией движений - шести-, четырех- и двухударной.

13. Плавание кролем на груди в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

14. Плавание кролем на груди в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

3.1.2 Кроль на спине

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.

2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.

3. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.

4. Ныряние в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.

5. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.

6. То же с лопаточками.

7. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.

8. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.

9. Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям 15 и 16 для кроля на груди).

10. Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям 17 и 18 для кроля на груди).

11. Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению 19 для кроля на груди).

12. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.

13. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.

14. Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.

15. Плавание кролем на груди в спокойном темпе, выполняя после каждого гребка мах прямой рукой по воздуху через спину до касания кистью поверхности воды на противоположной стороне тела.

16. Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

17. Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

18. Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.

19. Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.

20. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.

21. Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

22. Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

3.1.3 Брасс

1. Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.

2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.

3. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.

4. Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.

5. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.

6. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.

7. Плавание с помощью непрерывных и неширокихдвижений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.

8. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.

9. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).

10. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.

11. Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).

12. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.

13. Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.

14. Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.

15. Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.

16. Ныряние брассом на 10-12 м с полной координацией движений и длинным гребком руками до бедер. Используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.

17. Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.

18. Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.

19. Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.

20. Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25-50 м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами.

21. Плавание брассом с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

22. Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке.

23. Плавание брассом с помощью непрерывных движений ногами (руки вытянуты вперед) и постепенным подключением движений руками в ритме необходимой частично слитной координации движений. Вначале в движения вовлекаются только кисти, затем предплечья, а далее и плечи.

24. Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию.

25. Плавание брассом в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос).

3.1.4 Дельфин

1. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедра.

2. Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя - у бедра.

3. То же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках.

4. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).

5. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.

6. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.

7. И.п. - вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.

8. И.п. - руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина: а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары - сохранять новое положение рук; повторить упражнение с проносом левой руки; б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй - завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий - начать пронос левой руки вперед, на четвертый - завершить его и вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук; в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и.п.

9. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.

10. То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.

11. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.

12. Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.

13. Предыдущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперед, направо, вперед и т.д. (через каждый цикл движений).

14. Плавание дельфином в одноударной координации с двумя вариантами удара ногами: в первом варианте удар выполняется в момент входа рук в воду; во втором - в конце гребка руками.

15. Плавание дельфином с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды.

16. Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.

17. Плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперед, в ритме двухударного слитного дельфина, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки.

18. Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.

19. Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех различных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперед),

гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед) и т.д. в ритме двухударной слитной координации.

20. Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остается вытянутой у бедра.

21. То же, что и два предыдущих упражнения, но число однотипных гребковых движений увеличивается до 3-5: например, 3 гребка одной рукой, 3 гребка обеими, 3 гребка другой рукой.

22. Плавание дельфином в ритме двухударной слитной координации, но с остановкой рук у бедер в конце гребка при вдохе; во время паузы выполняется дополнительный (третий) удар ногами, и цикл движений повторяется.

23. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двухударного дельфина.

24. Плавание с помощью движений руками кролем и ногами дельфином в слитной двухударной координации. Выполняется с дыханием в одну (на 2 гребка руками) или обе (на 3 гребка руками) стороны.

25. Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бедрами.

26. То же, но с касанием кистями бедер.

27. Плавание дельфином в слитной двухударной координации с задержкой дыхания и дыханием через три цикла движений руками.

28. Плавание дельфином с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

29. Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

30. Плавание дельфином в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

3.2. Упражнения для изучения техники стартов и поворотов

3.2.1 Старт с тумбочки и из воды.

1. Стартовый прыжок с прижатыми к туловищу во время полета и входа в воду руками - постараться прыгнуть и проскользить как можно дальше.

2. То же, но одна рука вытянута вперед, другая прижата к туловищу.

3. То же, но к моменту входа в воду рука, прижатая к туловищу, энергичным маховым движением (через низ или верх) присоединяется к руке, вытянутой вперед.

4. То же, что упражнение 1, но к моменту входа в воду обе руки маховым движением выводятся вперед.

5. Прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна.

6. Стартовый прыжок с вылетом по крутой траектории вверх, крутым входом в воду (как бы в одну точку), мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином и переходом к плавательным движениям кролем на груди или дельфином.

7. Предыдущее упражнение, но с гребком руками и ногами брассом, и переходом к плавательным движениям брассом.

8. Стартовый прыжок с поворотом тела на 90° относительно продольной оси (вход в воду в положении на боку), последующим переходом на спину во время скольжения под

водой, мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином, выходом на поверхность и переходом к плавательным движениям на спине.

9. Стартовый прыжок в гимнастический обруч, через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета. Стартовый прыжок и скольжение без движений до полной остановки с регистрацией пройденного расстояния (по голове). Стартовый прыжок с акцентом на: а) быстрое выполнение подготовительных движений; б) быстрое выполнение отталкивания; в) дальность прыжка.

10. Прохождение отрезка 15 м со старта под команду с фиксацией времени (по голове пловца на 15-метровом створе).

3.2.2 Повороты

1. Акробатические упражнения на суше, многоскоки, прыжки на одной и двух ногах, запрыгивания на высокие препятствия.

2. Учебные прыжки в воду (в том числе полуобороты и обороты вперед и назад с полувинтами).

3. Выполнение поворота в обе стороны.

4. Два вращения с постановкой ног на стенку.

5. Выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна.

6. Вход в поворот на повышенной скорости (натаскивание на поворот на резине или протяжном устройстве, набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду).

7. Проплывание на время 15-метрового отрезка дистанции, включающего поворот. В последнем случае на бортике бассейна за 7,5 м до поворотной стенки намечается створ.

8. Наиболее действенным средством совершенствования техники поворотов является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке. Необходимо с ускорением наплывать на поворотную стенку, быстро выполнять поворот, энергично выполнять гребковые движения под водой и своевременно переходить к плавательным движениям на дистанции.

3.3 Совершенствование техники и исправление ошибок

Совершенствование техники рекомендуется начинать, как правило, с постановки рациональных гребка руками и дыхания, а затем переходить к общему согласованию движений. Заниматься этим следует в неразрывной связи с совершенствованием обтекаемого и уравновешенного положения тела, а также техники движений ногами. Когда тот или иной элемент техники освоен, необходимо проверить и закрепить его при плавании с полной координацией движений.

Совершенствование технического мастерства должно быть неразрывно связано с вариативностью техники плавания. Излишне жестко и прочно закрепленный навык становится препятствием для дальнейшего спортивного роста. Юные пловцы должны обладать большим арсеналом специфических плавательных движений, поэтому совершенствование техники должно представлять собой непрекращающийся процесс решения все новых двигательных задач в постепенно усложняемых и вариативных условиях. Технические упражнения объединяют, как правило, в определенные комплексы, в которых плавание по элементам или со связками элементов чередуется с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с разными темпом и ритмом.

При исправлении ошибок, прежде всего, следует определить основные, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности плавания. Это главным образом ошибки в технике гребка руками, согласовании движений рук с дыханием, согласовании движений рук и ног при плавании любым из четырех спортивных способов, а также в технике движений ногами при плавании брассом. Подобные ошибки исправляются одновременно с улучшением положения тела и техники движений ногами.

В случае трудностей при исправлении ошибок полезно применять метод контрастных заданий. Он состоит в том, что ученику предлагают выполнить движения (зафиксировать позу или исходное положение), по своему характеру противоположные допускаемой ошибке.

4. СОРЕВНОВАНИЯ, КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

4.1 Контрольные испытания

На суше: комплекс общеразвивающих и специальных контрольных упражнений, перечисленных в критериях оценок занимающихся.

В воде: нормативы, перечисленные в перечне нулевой, промежуточной и итоговой аттестации.

4.2 Соревнования

1. Ноябрь - 1 день: спринтерская дистанция в/с
   2 день: стаерская дистанция в/с;
2. Январь - 100 м на спине;
3. Февраль – 100 м брасс;
4. Апрель - 1 день: 50 м дельфин
   2 день: 50 м на спине
   3 день: 50 м брасс
   4 день: 50 м кроль на груди
   5 день: веселые эстафеты, награждение;
5. Май - 100 м комплексное плавание.

ЭЛЕКТРОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

Материально-техническое обеспечение:

1. Компьютер в комплекте
2. Музыкальный центр
3. Телевизор
4. Видео аппаратура

Учебно-методическое обеспечение:

1. Аудио, видео материалы
2. Методические наработки: презентации, видео фильмы, mp3 треки (гимн, марш и т.д.)

Использование презентаций и видео материала в беседах по воспитательной работе:

1. «Безопасная дорога» - видеоматериал «АЗБУКА ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ»
2. «Пожарная безопасность в быту и на природе» - видеоматериал «СПАСИК И ЕГО ДРУЗЬЯ»
3. «Осторожно лёд» - презентация «ОПАСНЫЕ МЕСТА»
4. «Огонь – друг, огонь – враг» - презентация «ОГОНЬ»
5. «Правила движения достойны уважения» - презентация-викторина «ДОРОГА БЕЗОПАСНОСТИ»

Использование интернет ресурсов:

1. Демонстрация техники плавания www.virtual-swim.com
2. Отслеживание новой информации в спортивном плавании www.russwimming.ru
3. Статистика: рейтинги, рекорды, протоколы соревнований РФ, документы www.swimming.ru, www.sportvisior.ru
4. Новости, статистика (рейтинги, рекорды, протоколы соревнований), календарь соревнований ДФО www.swimming.khv.ru

Использование видео материала при обучении плаванию:

1. Фильм «Техника плавания»
2. Фильм «Повороты»
3. Фильм «Правила FINA»
4. Фильм «Физическая подготовка пловцов на суше»

Литература

1. **Булгакова Н.Ж.** Плавание. М.: Просвещение, 2016, с.18-24.
2. **Булгакова Н.Ж.** Теория и практика физической культуры.// Актуальность проблемы научных исследований в спортивном плавании. 2016. №7. С.62-67.
3. **Булгакова Н.Ж.** Плавание. М.: Пособие для инструктора по плаванию. – М.; 2019 с.67.
4. **Булгакова Н.Ж.** Отбор и подготовка юных пловцов. М.: 2016, с.48-52.
5. **Булгакова Н.Ж.** Знакомьтесь - плавание. М.: 2018, с.28-36.
6. **Булгакова Н.Ж.** Особенности подготовки юных пловцов. М.: 2018, с.43-48.
7. **Гужаловский А.А**. Этапность развития физических (двигательных) качеств. М.; 2018,с 23.
8. **Кадамонова Н.Н.** Плавание: лечение и спорт. Ростов-на-Дону: Феникс, 2018. С.10-13.
9. **Лафлин Т.Г.** «Как рыба в воде»: Манн, 2017, с.16-20.
10. **Лафлин Т.Г.** Полное погружение: Манн, 2018, с.49-54.
11. **Навроцкий В.В**., Соколов Б.А., Сюрин С.А. Лечебное плавание в бассейне - как фактор физической реабилитации. М.: 2018. №2. С.53-54
12. **Петряев А.В.** Плавание: Исследование, тренировка, гидрореабилитация. СПб.; 2018. С.140.
13. **Прокофьева В.Н**., Кузнецов В.И. Теория и практика физической культуры.// Функциональные возможности организма детей.2018. №8. С.71-73
14. **Платонов В.И**. Спортивное плавание: Книга №1 Советский спорт, 2019, с.71-80
15. **Платонов В.И**. Спортивное плавание: Книга №2 Советский спорт, 2019, с.90-112