

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ИСКРА» ПОСЁЛКА КЕДРОВЫЙ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ**

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом

МБУ ДО СШ «Искра»

Протокол от «30» августа 2024 г. № 5



УТВЕРЖДЕНА:

Директор МБУ ДО СШ «Искра»

Ю.Н. Семесько

«30» августа 2024 г.

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

Вид спорта: плавание

Уровень сложности: базовый

Срок реализации: 3 года

Разработчики программы:

Тренер-преподаватель Титова О.Н.

Тренер-преподаватель Серебренников А.В.

Инструктор-методист Лёвин Р.Н.

Заместитель директора Ковалева Е.В.

Кедровый

Оглавление

1. Пояснительная записка:

- вид деятельности;
- нормативные основы разработки;
- актуальность, педагогическая целесообразность программы;
- отличительные особенности;
- цель и задачи;
- объём, формы обучения, возраст, обучающихся;
- ценностные ориентиры;
- планируемые результаты.

2. Учебный план программы – приложение 1.

3. Тематическое планирование – приложение 2.

4. Нормативы по ОФП – приложение 3.

5. Содержание общих разделов программы:

5.1. - теоретические основы физической культуры и спорта;

5.2. -общая физическая подготовка.

6. Содержание образовательных модулей:

6.1. - на основе вида спорта «плавание»;

7. Методическое обеспечение программы:

- организация образовательного процесса;
- технологии и методики обучения.

8. Техника безопасности. Предупреждение травматизма.

9. Система контроля.

1. Пояснительная записка

Вид деятельности и нормативные основы разработки.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее-Программа) направлена на формирование, развитие творческих способностей, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в систематических занятиях физической культурой на основе циклического вида спорта «плавание».

Плавание – жизненно важный вид спорта, способствующий общему развитию обучающихся, обеспечивающий сохранность жизни в нестандартных условиях; востребованный вид спорта, занятия которым рекомендуются для детей с дошкольного и младшего школьного возраста.

В условиях реализации Программы созданы условия для личностного и физического развития обучающихся, получения начальных знаний, умений и навыков определённого вида спорта, выявления способных обучающихся и перевода их на углублённый уровень Программы или образовательные программы спортивной подготовки.

Программа составлена на основе нормативно-правовых документов, определяющих физкультурно-спортивную её направленность.

1.Федеральный Закон №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации» (гл.10, ст.75).

2. Концепция развития дополнительного образования детей, Утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 Сентября 2014 г. № 1726-р.

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ нового поколения (включая разно уровневые программы) в области физической культуры и спорта. ФГБУ «ФЦО/МО ФВ», 2022г.

Актуальность, педагогическая целесообразность.

Программа разработана в соответствии с целевыми индикаторами Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации, высокой популярностью названных видов спорта среди подрастающего поколения для обеспечения развития двигательной сферы, необходимого уровня физического развития и подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни, сохранению личной уникальности в условиях, благоприятных для развития спортивной индивидуальности.

Программа направлена на освоение знаний в области ФК и спорта, оздоровление и физическое развитие обучающихся, на формирование таких физических, психических качеств и способностей, которые позволят освоить конкретный вид спорта.

Образовательная деятельность в рамках Программы способствует формированию у обучающихся жизненных ценностей, приобретению опыта самоорганизации и самоконтроля, может помочь в профессиональном самоопределении.

Используемые формы, средства, технологии и методики образовательной деятельности соответствуют достижению цели и задач Программы.

Отличительные особенности.

Программа имеет модульный принцип построения: включено содержание образовательных модулей на основе циклического вида спорта «плавание»

Разработано содержание образовательных модулей по годам обучения, в каждом образовательном модуле определены локальные задачи и планируемые результаты по годам обучения.

Программа имеет конкретную направленность в содержании разделов и тем относительно классификационного обоснования разработки общеобразовательных общеразвивающих программ в рамках модульной структуры, что обеспечивает решение общей задачи и задач локальных соответственно году обучения и виду спорта, учитывая подход к планируемым результатам.

Содержание образовательного процесса относительно усложнения средств обучения определяется в тематическом планировании по годам обучения - 1, 2, 3 соответственно содержанию разделов и тем Программы.

Цель и задачи.

Общая цель реализации Программы:

Формирование у обучающихся основ культуры здорового и безопасного образа жизни на основе потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, способствуя социализации и личностному развитию.

Задачи.

1. Освоить знания в области физической культуры и спорта.
2. Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт в рамках освоения физических упражнений общеразвивающей и оздоровительной направленности, технических действий и приёмов в видах спорта.
3. Повышать физическую подготовленность и функциональные возможности организма обучающихся.

4.Формировать положительные качества личности, соблюдать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности.

Адресат Программы; объём, формы обучения.

Возраст обучающихся 6-17 лет, контингент групп смешанный: мальчики-девочки; юноши-девушки, должны иметь медицинский допуск к занятиям. Возрастная разница обучающихся в группе – 2 года.

Зачисление на Программу по заявлению при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Срок реализации Программы 3 года.

Объём программы составляет 270 академических часов; режим – 3 занятия в неделю, 6 академических часов.

Формы обучения:

- очная;
- дистанционное обучение (Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, Дистанционных образовательных технологий при реализации Образовательных программ»).

Формы организации образовательной деятельности: групповые тренировочные занятия, индивидуальные занятия, самостоятельные занятия.

Ценностные ориентиры.

Образовательная деятельность обучающихся выстроена на основе четырёх групп ценностных направлений и их компонентов в аспекте реализации Программы физкультурно – спортивной направленности. Возрастные интересы и ценностные ориентиры обучающихся оформляются в условиях активного участия в образовательной и соревновательной деятельности на основе знаний и расширения индивидуального двигательного опыта.

Группа ценностей физической направленности:

Здоровье, телосложение, физические качества, двигательные умения
И навыки, функциональный ресурс организма, стремление
К самосовершенствованию.

Группа ценностей социально-психологической направленности:

Активный отдых, формирование трудолюбия, навыки общения и поведения в коллективе, понятие долга, чести, совести и благородства, средства социализации, рекорды, победы, традиции.

Группа ценностей психической направленности:

Эмоциональные переживания, быстрота мышления, творческие задатки, воображение, черты характера, личностные качества.

Группа ценностей социокультурной направленности:

Познание, самоутверждение и самовыражение, чувство собственного достоинства, эстетические и нравственные качества, престиж занятий спортом.

Планируемые результаты

В образовательном процессе и поэтапном формировании

У обучающихся собственных установок и значимой мотивации на систематические занятия спортом и здоровый образ жизни, определяются личностные, мета предметные и предметные (спортивные) результаты, которые соотносятся с основной целью и задачами реализуемой Программы.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся в рамках решения воспитательных задач:

- формирование позитивных личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, исключающих воздействие факторов, способных нанести вред психическому или физическому здоровью человека;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим, осознания ценности жизни человека;
- формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

Мета предметные результаты обеспечиваются через формирование определённых действий в процессе целостного образовательного процесса в рамках решения развивающих задач:

- формирование культуры здоровья как основной ценности человека;
- формирование умений позитивного коммуникативного индивидуального и коллективного общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми;
- проявлять ответственность и самостоятельность;
- способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение эффективно использовать знания о значимости занятий физической культурой и спортом в жизненной практике;
- знать свои права, грамотно использовать;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований к её безопасности.

Предметные (спортивные) результаты проявляются при определении способа двигательной деятельности: контрольные нормативы, соревнования, контрольные и самостоятельные занятия в рамках конкретных критериев и показателей обучающих задач.

Общие направления: навыки общей и индивидуальной гигиены; знания о виде спорта; практические умения в области спорта; навыки само регуляции и самостоятельности в условиях образовательной деятельности.

По окончании первого года обучения

Будут знать

- культурное значение Олимпийских игр древности;
- место и роль ФК и спорта в современном обществе;
- иметь элементарные знания о строении и функциях организма человека и влиянии физической культуры и спорта на его развитие;
- основы о строении и функциях организма человека;
- иметь понятия о гигиене, личной гигиене, значении водных и закаливающих процедур, гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом;
- средства общей физической подготовки;
- основы здорового образа жизни, правильного питания, их значение;
- историю развития вида спорта;
- спортивную экипировку по виду спорта;
- основные термины;
- правила безопасности во время занятий, причины травматизма, предупреждение и профилактика.

Будут уметь выполнять:

- общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения и комплексы;
- упражнения для развития основных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости, координации;
- игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты;
- проявлять позитивные личностные качества, дисциплинированность и трудолюбие.

По окончании второго года обучения

Будут знать:

- развитие спорта и олимпийского движения в России;
- структуру российских соревнований по виду спорта;
- значение питания, как фактора, формирующего здоровье;
- формы самоконтроля физического развития;
- средства восстановления работоспособности организма после различных по интенсивности тренировочных нагрузок;
- основы самостоятельной деятельности.

Будут уметь выполнять:

- отдельные упражнения, развивающие физические качества: скорость, координацию, силу, выносливость, ловкость, гибкость;
- общеразвивающие, специальные упражнения и комплексы, развивающие специальные физические качества;
- демонстрировать специальные умения обращения с парашютом;
- подвижные игры специальной направленности;
- проявлять умения общения со сверстниками и взрослыми.

По окончании третьего года обучения.

Будут знать:

- российские и международные юношеские соревнования по виду спорта;
- лучших российских спортсменов, ведущих отечественных тренеров по виду спорта;
- иметь понятие о калорийности и усвояемости пищи;
- внешние признаки утомления и меры их предупреждения;
- о вредных привычках, их влиянии на здоровье;
- иметь представление об антидопинговой политике в спорте;
- основные способы развития волевых качеств.

Будут уметь выполнять:

- упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- уметь организовывать игровую деятельность;
- упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности, направленные на развитие физических качеств;
- правила безопасности в условиях занятий и самостоятельной деятельности;
- контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке;
- контрольные нормативы в условиях итоговой аттестации.

2. Учебный план Программы

<i>Разделы спортивной подготовки</i>	<i>СОЭ</i>					
	<i>Уровень</i>					
	<i>Стартовый</i>		<i>Базовый</i>		<i>Углубленный</i>	
	<i>%</i>	<i>час</i>	<i>%</i>	<i>час</i>	<i>%</i>	<i>час</i>
Общая физическая подготовка	33	59	33	89	33	89
Образовательный модуль (раздел) по виду спорта	33	59	33	89	33	89
Система контроля и соревновательная деятельность	17	31	17	46	17	46
Теоретические основы физической культуры и спорта	17	31	17	46	17	46
Всего часов в год	100	180	100	270	100	270
Количество групп по плану комплектования (без учета объединения)	1		1		1	
Всего часов в неделю	4		6		6	
Всего часов в неделю с учётом объединения групп	4		6		6	

3. Тематическое планирование

Тематический план составляется на каждый предстоящий месяц.

Пример тематического плана на месяц

План тренировочных занятий

Тренер: _____

Группа: _____

Период: _____

<i>Дата</i>	<i>День недели, время, место</i>	<i>Преимущественная направленность тренировочного занятия</i>	<i>Краткое содержание тренировочного занятия</i>	<i>Средства и методы тренировочного занятия</i>
2	<i>Среда</i> 16.40 – 18.10 Плавательный комплекс «Кедровый»	Формирование знаний, навыков и умений плавания кролем на груди в полной координации. Изучение техники вдоха кролем на груди Развитие - координации - гибкости - силы Плавание с согласованием работы ног и дыхания в	В зале: 1. Построение 2. Разминка, 3. Общеразвивающие упражнения для развития координации, силы и гибкости. 4. Имитационные упражнения на работу ног - кролем на груди - кролем на спине Имитационные упражнения на согласование с дыханием 5. Техника выполнения приема в целом. 7. Заминка. 8. Построение, подведение итогов.	Методы обучения: 1. Рассказ, демонстрация (показ) 2. Разучивание приема по частям 3. Проверка знаний и умений. Методы тренировки: повторный

		кроле на груди Прыжки в воду (стартовый, обычный)	На воде: 8 стрелочек на груди и на спине 100 кролем на груди ногами с доской 100 кролем на спине ногами с доской 100 кролем на груди Л+П в ластах вдох 50 кролем на груди Л+П 50 кролем на спине Л+П Стрелка с бортика на глубине Старты	
4	Пятница 16.40 – 18.10 Плавательный комплекс «Кедровый»	Формирование знаний, навыков и умений плавания кролем на груди в полной координации. Формирование знаний, навыков и умений плавания кролем на спине в полной координации. Развитие - координации - силы - выносливости Обучение согласованной работе ног и дыхания в кроле на груди Обучение технике работы ног кролем на спине	В зале: 1. Построение 2. Разминка 3. ОФП (отжимания, пресс, прыжки) 4. Растяжка 5. Имитационные упражнения (ноги кролем, дыхание, стрелка) 6. Заминка. 7. Построение, подведение итогов. На воде: 6 стрелочек на груди и на спине 100 кроль на груди ногами с доской 50 кроль на груди ногами без доски 50 кроль на спине ногами без доски 100 кроль на груди ногами Л+П вдох в сторону 100 кроль на спине Л+П Старт стрелка с бортика на глубине Подвижные игры на воде	Методы обучения: Объяснение, показ. Методы тренировки: Повторный, игровой
7	Понедельник 16.40 – 18.10 Плавательный комплекс «Кедровый»	Формирование знаний, навыков и умений плавания кролем на груди в полной координации. Развитие физических качеств: - координации - силы - обучение выполнению имитационных упражнений в зале, - закрепление навыков работы ног кролем на груди и на спине - обучение технике вдоха-выдоха с поворотом головы при плавании кролем на груди	В зале: 1. Построение 2. Разминка, 3. Общеразвивающие упражнения 4. Имитационные упражнения на выполнение поворота головы для вдоха кролем на груди 4. Заминка. 5. Построение, подведение итогов. На воде: 10 «стрелочек» на груди и на спине 100 кролем на груди ногами с доской 100 кролем на спине ногами с доской 50 на спине ногами без доски 50 на груди ногами без доски 100 кролем на груди ногами без доски в ластах, одна рука впереди, вдох в сторону (левая, правая) Стрелочка с бортика на глубине Старты	Методы обучения: Рассказ, показ, разучивание по частям Методы тренировки: повторный
9	Среда 16.40 – 18.10 Плавательный комплекс «Кедровый»	Формирование знаний, навыков и умений плавания кролем на груди в полной координации. Изучение техники вдоха кролем на груди Развитие - координации - гибкости - силы Плавание с согласованием работы ног и дыхания в кроле на груди Прыжки в воду (стартовый, обычный)	В зале: 1. Построение 2. Разминка, 3. Общеразвивающие упражнения для развития координации, силы и гибкости. 4. Имитационные упражнения на работу ног - кролем на груди - кролем на спине Имитационные упражнения на согласование с дыханием 5. Техника выполнения приема в целом. 7. Заминка. 8. Построение, подведение итогов. На воде: 8 стрелочек на груди и на спине 100 кролем на груди ногами с доской 100 кролем на спине ногами с доской 100 кролем на груди Л+П в ластах вдох 50 кролем на груди Л+П 50 кролем на спине Л+П Стрелка с бортика на глубине Старты	Методы обучения: 1. Рассказ, демонстрация (показ) 2. Разучивание приема по частям 3. Проверка знаний и умений. Методы тренировки: повторный
11	Пятница 16.40 – 18.10 Плавательный комплекс «Кедровый»	Формирование знаний, навыков и умений плавания кролем на груди в полной координации. Формирование знаний, навыков и умений плавания кролем на спине в полной координации. Развитие - координации - силы	В зале: 1. Построение 2. Разминка 3. ОФП (отжимания, пресс, прыжки) 4. Растяжка 5. Имитационные упражнения (ноги кролем, дыхание, стрелка) 6. Заминка. 7. Построение, подведение итогов. На воде: 6 стрелочек на груди и на спине	Методы обучения: Объяснение, показ. Методы тренировки: Повторный, игровой

		- выносливости Обучение согласованной работе ног и дыхания в кроле на груди Обучение технике работы ног кролем на спине	100 кроль на груди ногами с доской 50 кроль на груди ногами без доски 50 кроль на спине ногами без доски 100 кроль на груди ногами Л+П вдох в сторону 100 кроль на спине Л+П Старт стрелка с бортика на глубине Подвижные игры на воде	
14	Понедельник 16.40 – 18.10 Плавательный комплекс «Кедровый»	Формирование знаний, навыков и умений плавания кролем на груди в полной координации. Развитие физических качеств: - координации - силы - обучение выполнению имитационных упражнений в зале, - закрепление навыков работы ног кролем на груди и на спине - обучение технике вдоха-выдоха с поворотом головы при плавании кролем на груди	В зале: 1. Построение 2. Разминка, 3. Общеразвивающие упражнения 4. Имитационные упражнения на выполнение поворота головы для вдоха кролем на груди 4. Заминка. 5. Построение, подведение итогов. На воде: 10 «стрелочек» на груди и на спине 100 кролем на груди ногами с доской 100 кролем на спине ногами с доской 50 на спине ногами без доски 50 на груди ногами без доски 100 кролем на груди ногами без доски в ластах, одна рука впереди, вдох в сторону (левая, правая) Стрелочка с бортика на глубине Старты	Методы обучения: Рассказ, показ, разучивание по частям Методы тренировки: повторный
16	Среда 16.40 – 18.10 Плавательный комплекс «Кедровый»	Формирование знаний, навыков и умений плавания кролем на груди в полной координации. Изучение техники вдоха кролем на груди Развитие - координации - гибкости - силы Плавание с согласованием работы ног и дыхания в кроле на груди Прыжки в воду (стартовый, обычный)	В зале: 1. Построение 2. Разминка, 3. Общеразвивающие упражнения для развития координации, силы и гибкости. 4. Имитационные упражнения на работу ног - кролем на груди - кролем на спине Имитационные упражнения на согласование с дыханием 5. Техника выполнения приема в целом. 7. Заминка. 8. Построение, подведение итогов. На воде: 8 стрелочек на груди и на спине 100 кролем на груди ногами с доской 100 кролем на спине ногами с доской 100 кролем на груди Л+П в ластах вдох 50 кролем на груди Л+П 50 кролем на спине Л+П Стрелка с бортика на глубине Старты	Методы обучения: 1. Рассказ, демонстрация (показ) 2. Разучивание приема по частям 3. Проверка знаний и умений. Методы тренировки: повторный
18	Пятница 16.40 – 18.10 Плавательный комплекс «Кедровый»	Формирование знаний, навыков и умений плавания кролем на груди в полной координации. Формирование знаний, навыков и умений плавания кролем на спине в полной координации. Развитие - координации - силы - выносливости Обучение согласованной работе ног и дыхания в кроле на груди Обучение технике работы ног кролем на спине	В зале: 1. Построение 2. Разминка 3. ОФП (отжимания, пресс, прыжки) 4. Растяжка 5. Имитационные упражнения (ноги кролем, дыхание, стрелка) 6. Заминка. 7. Построение, подведение итогов. На воде: 6 стрелочек на груди и на спине 100 кроль на груди ногами с доской 50 кроль на груди ногами без доски 50 кроль на спине ногами без доски 100 кроль на груди ногами Л+П вдох в сторону 100 кроль на спине Л+П Старт стрелка с бортика на глубине Подвижные игры на воде	Методы обучения: Объяснение, показ. Методы тренировки: Повторный, игровой
21	Понедельник 16.40 – 18.10 Плавательный комплекс «Кедровый»	Формирование знаний, навыков и умений плавания кролем на груди в полной координации. Развитие физических качеств: - координации - силы - обучение выполнению имитационных упражнений в зале, - закрепление навыков работы ног кролем на	В зале: 1. Построение 2. Разминка, 3. Общеразвивающие упражнения 4. Имитационные упражнения на выполнение поворота головы для вдоха кролем на груди 4. Заминка. 5. Построение, подведение итогов. На воде: 10 «стрелочек» на груди и на спине 100 кролем на груди ногами с доской 100 кролем на спине ногами с доской 50 на спине ногами без доски	Методы обучения: Рассказ, показ, разучивание по частям Методы тренировки: повторный

		грудь и на спине - обучение технике вдоха-выдоха с поворотом головы при плавании кролем на груди	50 на груди ногами без доски 100 кролем на груди ногами без доски в ластах, одна рука впереди, вдох в сторону (левая, правая) Стрелочка с бортика на глубине Старты	
23	Среда 16.40 – 18.10 Плавательный комплекс «Кедровый»	Формирование знаний, навыков и умений плавания кролем на груди в полной координации. Изучение техники вдоха кролем на груди Развитие - координации - гибкости - силы Плавание с согласованием работы ног и дыхания в кроле на груди Прыжки в воду (стартовый, обычный)	В зале: 1. Построение 2. Разминка, 3. Общеразвивающие упражнения для развития координации, силы и гибкости. 4. Имитационные упражнения на работу ног - кролем на груди - кролем на спине Имитационные упражнения на согласование с дыханием 5. Техника выполнения приема в целом. 7. Заминка. 8. Построение, подведение итогов. На воде: 8 стрелочек на груди и на спине 100 кролем на груди ногами с доской 100 кролем на спине ногами с доской 100 кролем на груди Л+П в ластах вдох 50 кролем на груди Л+П 50 кролем на спине Л+П Стрелка с бортика на глубине Старты	Методы обучения: 1. Рассказ, демонстрация (показ) 2. Разучивание приема по частям 3. Проверка знаний и умений. Методы тренировки: повторный
25	Пятница 16.40 – 18.10 Плавательный комплекс «Кедровый»	Формирование знаний, навыков и умений плавания кролем на груди в полной координации. Формирование знаний, навыков и умений плавания кролем на спине в полной координации. Развитие - координации - силы - выносливости Обучение согласованной работе ног и дыхания в кроле на груди Обучение технике работы ног кролем на спине	В зале: 1. Построение 2. Разминка 3. ОФП (отжимания, пресс, прыжки) 4. Растяжка 5. Имитационные упражнения (ноги кролем, дыхание, стрелка) 6. Заминка. 7. Построение, подведение итогов. На воде: 6 стрелочек на груди и на спине 100 кроль на груди ногами с доской 50 кроль на груди ногами без доски 50 кроль на спине ногами без доски 100 кроль на груди ногами Л+П вдох в сторону 100 кроль на спине Л+П Старт стрелка с бортика на глубине Подвижные игры на воде	Методы обучения: Объяснение, показ. Методы тренировки: Повторный, игровой
28	Понедельник 16.40 – 18.10 Плавательный комплекс «Кедровый»	Формирование знаний, навыков и умений плавания кролем на груди в полной координации. Развитие физических качеств: - координации - силы - обучение выполнению имитационных упражнений в зале, - закрепление навыков работы ног кролем на груди и на спине - обучение технике вдоха-выдоха с поворотом головы при плавании кролем на груди	В зале: 1. Построение 2. Разминка, 3. Общеразвивающие упражнения 4. Имитационные упражнения на выполнение поворота головы для вдоха кролем на груди 4. Заминка. 5. Построение, подведение итогов. На воде: 10 «стрелочек» на груди и на спине 100 кролем на груди ногами с доской 100 кролем на спине ногами с доской 50 на спине ногами без доски 50 на груди ногами без доски 100 кролем на груди ногами без доски в ластах, одна рука впереди, вдох в сторону (левая, правая) Стрелочка с бортика на глубине Старты	Методы обучения: Рассказ, показ, разучивание по частям Методы тренировки: повторный
30	Среда 16.40 – 18.10 Плавательный комплекс «Кедровый»	Формирование знаний, навыков и умений плавания кролем на груди в полной координации. Изучение техники вдоха кролем на груди Развитие - координации - гибкости - силы Плавание с согласованием работы ног и дыхания в кроле на груди	В зале: 1. Построение 2. Разминка, 3. Общеразвивающие упражнения для развития координации, силы и гибкости. 4. Имитационные упражнения на работу ног - кролем на груди - кролем на спине Имитационные упражнения на согласование с дыханием 5. Техника выполнения приема в целом. 7. Заминка. 8. Построение, подведение итогов. На воде:	Методы обучения: 1. Рассказ, демонстрация (показ) 2. Разучивание приема по частям 3. Проверка знаний и умений. Методы тренировки: повторный

		Прыжки в воду (стартовый, обычный)	8 стрелочек на груди и на спине 100 кролем на груди ногами с доской 100 кролем на спине ногами с доской 100 кролем на груди Л+П в ластах вдох 50 кролем на груди Л+П 50 кролем на спине Л+П Стрелка с бортика на глубине Старты	
--	--	------------------------------------	--	--

4. Контрольные нормативы по ОФП

Контрольные нормативы по ОФП (юноши)

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
7 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	16	18	20	22	24
2.	Подтягивание на перекладине			1	2	3
3.	Прыжок в длину с места (см)	110	120	130	140	150
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,5	10,2	9,9	9,6	9,3
5.	Бег 1000 м (с)	6.30	6.10	5.55	5.45	5.30
8 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	17	19	21	23	25
2.	Подтягивание на перекладине			1	2	3
3.	Прыжок в длину с места (см)	120	130	140	150	160
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,6	9,3	9,0
5.	Бег 1000 м (с)	6.10	5.50	5.35	5.25	5.10
9 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	18	20	22	24	26
2.	Подтягивание на перекладине		1	2	3	4
3.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	160	175
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,0	9,6	9,3	9,0	8,8
5.	Бег 1000 м (с)	5.35	5.25	5.15	5.00	4.50
10 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	19	21	23	25	27
2.	Подтягивание на перекладине	1	2	3	4	5
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	180
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,6	9,3	9,0	8,8	8,6
5.	Бег 1000 м (с)	5.20	5.10	4.55	4.40	4.30
11 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	20	22	24	26	28
2.	Подтягивание на перекладине	2	3	4	5	6
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	155	165	175	185
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,3	9,0	8,8	8,6	8,4
5.	Бег 1000 м (с)	5.00	4.50	4.40	4.30	4.20
12 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	21	23	25	27	29
2.	Подтягивание на перекладине	2	3	5	6	7
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	165	175	185	195
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,2	8,9	8,6	8,5	8,3

5.	Бег 1000 м (с)	4.50	4.40	4.30	4.20	4.10
13 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	22	24	26	28	30
2.	Подтягивание на перекладине	2	4	6	8	10
3.	Прыжок в длину с места (см)	165	170	180	190	200
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,9	8,7	8,5	8,3	8,2
5.	Бег 1000 м (с)	4.40	4.30	4.20	4.10	4.00
14 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	27	29	31
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	4	6	8	10	12
3.	Прыжок в длину с места (см)	170	180	195	205	215
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,7	8,5	8,3	8,2	8,0
5.	Бег 1000 м (с)	4.30	4.20	4.10	4.00	3.50
15 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	28	30	32
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	6	8	10	12	14
3.	Прыжок в длину с места (см)	180	190	200	210	220
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8
5.	Бег 1000 м (с)	4.20	4.10	4.00	3.50	3.40
16 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	25	27	29	31	33
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	12	14	16
3.	Прыжок в длину с места (см)	185	195	205	215	225
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6
5.	Бег 1000 м (с)	4.10	4.00	3.50	3.40	3.30
17 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	26	28	30	32	34
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	10	12	14	16	18
3.	Прыжок в длину с места (см)	195	205	215	225	235
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,0	7,8	7,6	7,4	7,2
5.	Бег 1000 м (с)	4.00	3.50	3.40	3.30	3.20
18 лет и старше						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	27	29	31	33	35
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	12	14	16	18	20
3.	Прыжок в длину с места (см)	210	220	230	240	250
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,7	7,5	7,3	7,2	7,0
5.	Бег 1000 м (с)	4.00	3.45	3.30	3.20	3.10

Контрольные нормативы по ОФП (девушки)

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
7 лет						
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	10,8	10,5	10,1	9,8
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	16	18	20	22	24
3.	Прыжок в длину с места (см)	110	120	130	140	150
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	1	2	4	6	8
5.	Бег 1000 м (с)	6.30	6.15	6.00	5.50	5.40
8 лет						
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,8	10,4	10,1	9,8	9,5

2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	17	19	21	23	25
3.	Прыжок в длину с места (см)	115	125	135	145	155
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	2	4	6	8	10
5.	Бег 1000 м (с)	6.10	5.55	5.40	5.25	5.10
9 лет						
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,4	10,0	9,7	9,5	9,2
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	18	20	22	24	26
3.	Прыжок в длину с места (см)	120	130	140	150	160
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	4	6	8	10	12
5.	Бег 1000 м (с)	5.50	5.35	5.20	5.10	5.00
10 лет						
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,1	9,8	9,5	9,3	9,0
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	19	21	23	25	27
3.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	160	165
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	6	8	10	12	14
5.	Бег 1000 м (с)	5.30	5.20	5.10	5.00	4.50
11 лет						
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,0	9,7	9,3	9,1	8,7
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	20	22	24	26	28
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	145	165	170	175
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	10	12	15	18	20
5.	Бег 1000 м (с)	5.15	5.05	4.55	4.45	4.35
12 лет						
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,8	9,4	9,1	8,9	8,6
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	21	23	25	27	29
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	175	180
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	15	18	20	25	30
5.	Бег 1000 м (с)	5.05	4.55	4.45	4.35	4.25
13 лет						
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,6	9,3	9,0	8,8	8,5
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	22	24	26	28	30
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	185	190
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	16	20	24	28	32
5.	Бег 1000 м (с)	4.50	4.40	4.30	4.20	4.15
14 лет						
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,5	9,2	8,9	8,7	8,4
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	27	29	31
3.	Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	195	200
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	20	24	28	32	35
5.	Бег 1000 м (с)	4.40	4.30	4.20	4.15	4.10
15 лет						
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,3	9,1	8,8	8,5	8,3
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	28	30	32
3.	Прыжок в длину с места (см)	170	180	190	200	205
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	24	28	32	35	38
5.	Бег 1000 м (с)	4.30	4.20	4.10	4.05	4.00
16 лет						
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,1	8,9	8,6	8,4	8,2
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	25	27	29	31	33
3.	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	205	210

4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	28	32	36	40	45
5.	Бег 1000 м (с)	4.20	4.10	4.00	3.55	3.50
17 лет и старше						
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,9	8,7	8,5	8,3	8,1
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	26	28	30	32	34
3.	Прыжок в длину с места (см)	180	190	200	210	220
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	30	35	40	45	50
5.	Бег 1000 м (с)	4.10	4.00	3.55	3.50	3.40

5. Содержание Программы

Содержание общих разделов Программы

5.1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Тема 1: «История развития спорта».

Возникновение Олимпийских игр древности - самых известных и популярных среди других многочисленных состязаний.

Возрождение Олимпийских игр. Инициатор и организатор возрождения Олимпийских игр – барон Пьер де Кубертен; создание Международного олимпийского комитета; первый представитель России. Олимпийские игры современности. Дебют советских спортсменов. Основные соревнования: Всемирные студенческие соревнования – летняя Универсиада, первенства, чемпионаты, турниры страны, Европы, мира.

Тема 2: «Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе». В России физическая культура развивается в разных направлениях, что обеспечивает возможность соблюдения интересов разных возрастных групп.

Физкультурно – оздоровительное направление – наиболее массовое в нашей стране, включает разнообразные занятия физической культурой. Формы занятий данного направления различны.

Прикладное направление физической культуры: занятия профессионально-прикладной, военно-прикладной, адаптивной и лечебной физической культурой. Виды физической культуры связаны с подготовкой человека к жизни в разных значениях.

Спортивное направление: занятия спортом, основа – тренировочная И соревновательная деятельность на уровне соответствующей спортивной подготовки, связанной с освоением техники избранного вида спорта, развитием основных и специальных физических качеств.

Тема 3: «История развития вида единоборств». - в мире, в России. Достижения спортсменов России на мировой арене, в Красноярском крае. Результаты выступлений спортсменов Красноярского края на соревнованиях разного уровня.

Тема 4: «Гигиенические знания, умения и навыки». Личная гигиена – составная часть гигиены физической культуры и спорта.

В это понятие входит гигиена сна, тела, питания, одежды и обуви, чередование деятельности и отдыха с использованием физических упражнений, отказ от вредных привычек

Тема 5. Строение и функции организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Укрепление здоровья, развитие физических способностей, достижения в спорте.

Тема 6: «Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни».

Режим дня придаёт жизни человека чёткий ритм, создаёт наилучшие условия для деятельности и отдыха, укрепления здоровья, повышения работоспособности

Режим дня – это правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека: сон, бодрствование, деятельность (учебную, дополнительную по интересам, досуговую), приём пищи.

Закаливание – комплексная система оздоровительных мероприятий

И воздействий на организм с использованием целебных сил природы: солнца, воздуха и воды.

Основы закаливания.

Постепенность – организм не сразу приспосабливается к необычным условиям, поэтому увеличение силы раздражающего воздействия должно идти постепенно.

Систематичность – закаливающие процедуры должны быть систематическими, должны стать потребностью человека.

Учёт индивидуальных особенностей: возраста, среды проживания, физического развития.

Разнообразие средств закаливания: воздух, вода, солнце.

Тема 7. Основы здорового питания. Основные компоненты:

- витамины поступают в организм с пищей; регулируют процессы обмена веществ, повышают сопротивляемость к отрицательному влиянию внешней среды, улучшают работоспособность, помогают расти и развиваться организму;

- углеводы – основной источник энергии, поддерживают температуру тела, необходимы для мышечной деятельности, содержатся в сахаре, белом хлебе,

горохе, фасоли, крупе, макаронных изделиях, фруктах, шоколаде, изюме, мёде;

- белки-основная часть организма, материал для строительства клеток и тканей организма. Недостаток влияет физическое и умственное развитие. Содержатся: в молоке, молочных продуктах, мясе, рыбе, яйцах.

Жиры – источник энергии, поддерживают работоспособность. Содержатся: в сливочном и топлёном масле, сметане, сливках. Растительные жиры –

В рыбных и овощных (кабачковая и баклажанная икра) консервах, майонезе.

Тема 8: «Техника безопасности на занятиях». Правила поведения на занятиях. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

5.2. Общая физическая подготовка

Физическая подготовка направлена на создание функциональной базы для достижения спортивных результатов. В центре внимания - укрепление здоровья, формирование правильного, пропорционального телосложения, развитие физических качеств.

Средства обучения.

Строевые упражнения.

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с мячами, палками, скамейками.

Задания и упражнения для развития физических качеств.

Для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик); жонглирование предметами различных размеров; внезапные остановки во время движения при ходьбе и/или беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях; подвижные игры и эстафеты.

Для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед, ходьба с изменением направления, вращения на месте, повороты; упражнения в равновесии, подвижные игры и эстафеты.

Для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту, с места с разбега, через планку, препятствие, с двух на две, на одну, тройной, пятерной прыжок; запрыгивание на тумбу, спрыгивание, выпрыгивание в верх из различных исходных положений; много скоки; бег с препятствиями, с переносом предметов; подвижные игры и эстафеты.

Для развития быстроты: выполнение быстрых движений (хорошо изученных), быстрое реагирование в процессе игр; многократное повторение упражнений из различных исходных положений и стартовых положений; ускорения на короткие отрезки с изменением направления движения, с дополнительным заданием; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений.

Для развития равновесия (как варианта координации): упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге, на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук).

Для развития силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, много скоки, с поворот, с возвышения, в глубину с последующим отскоком).

Для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка из седа, стойка, рыбка, качалки, шпагаты, мостики, удержание ноги на определенной высоте; подвижные игры с использованием статических поз; комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп.

Для развития общей выносливости: бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек), ручной мяч, игра в квадрат.

Элементы различных видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, спортивных и подвижных игр.

6. Содержание образовательных модулей

6. 1. Образовательный модуль на основе циклического вида спорта «Плавание»

Задачи:

- освоить основные технические приёмы различных стилей циклического вида спорта «плавание»;
- формировать навыки специальных видов движений;
- развивать основные физические качества на основе средств общей физической подготовки и специальных средств;
- формировать устойчивый интерес к регулярным занятиям плаванием;
- способствовать воспитанию позитивных личностных качеств.

Средства технической подготовки

Специальные и имитационные упражнения

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками (типа «Мельница») в 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 (принять положение «скольжения», стоя у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног).

Совершенствование физических качеств пловца на основе 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 определяется

задачами данного занятия. 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:

Выполнение подготовительных упражнений позволяет новичку ознакомиться с физическими свойствами воды, испытать выталкивающую подъемную 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. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые способствуют выработке равновесия, горизонтального положения тела в воде, улучшению обтекаемости тела при плавании.

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

Умение дышать и правильного положения головы в воде, получаемое на первых занятиях, также является необходимой составляющей грамотного передвижения в воде. Навыки погружения в воду с головой облегчают овладение такими элементами прикладного плавания, как ныряние в длину и 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») отпадает, 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; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения.

Развитие физических качеств

Развитие 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.

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 басса).
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 поднятие 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 голенищами). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола.
10. То же, но с опорой на внутреннюю поверхность стоп (стопы развернуты «для басса»).
11. Лежа на спине. Поднятие 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 басса).

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 бросе. 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.

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 стандартизированных 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 6×50 м каждый отрезок проплывается на 1 с быстрее предыдущего).

Специальные упражнения

Развитие скоростных способностей

Скоростные способности в значительной мере зависят от подвижности нервных процессов, совершенства нейромышечной регуляции, мышечной композиции и качества спортивной техники.

Время реакции на старте определяется главным образом скоростью и подвижностью нервных процессов, а также текущим состоянием нервной системы. На способность развивать и поддерживать максимальный темп движений оказывают влияние лабильность нервных процессов и подвижность в суставах. Максимальный темп при плавании в первую очередь определяется скоростно-силовыми способностями.

На суше применяют спортивные и подвижные игры, требующие быстроты реагирования, частого переключения с одного вида деятельности на другой.

Упражнения для развития скоростных способностей:

1. 4-6 ×(10-15 м), инт. 30-60 с.
2. 4-6 ×(10-15 м), пальцы сжаты в кулак, инт. 30-60 с.
3. 3-4 ×50 м (15 м с максимальной скоростью, 35 м – компенсаторно).
4. Плавание с использованием предварительно растянутого резинового амортизатора.
5. Стартовые прыжки с использованием различных сигналов.
6. Стартовые прыжки из разных исходных положений: с захватом тумбочки; с махом руками; легкоатлетический старт; с разными углами вылета.
7. Выполнение двойного сальто при повороте в кроле.
8. Эстафетное плавание 4 ×(15-25) м, эстафетное плавание поперек бассейна с препятствиями (поперек бассейна через дорожки).

Тактическая подготовка

Тактическое мастерство пловца представляет собой искусство достижения на соревнованиях отличных спортивных результатов.

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

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

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

1 год обучения.

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды

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 вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.
6. «Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от дна и выпрыгнуть вверх.

7. Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.
8. Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом.
9. Бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками.
10. То же вперед спиной.

Погружения в воду с головой и подныривания

Упражнения:

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

1. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
2. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду, под водой сделать выдох.
3. То же, держась за бортик бассейна.
4. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
5. Подныривания под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
6. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.
7. «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.
8. Упражнение в парах «водолазы». Погрузившись в воду в очках с закрытыми глазами, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.

Всплывание и лежание на воде

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 (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.
4. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.

5. «Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).
6. «Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.
7. Держась рукой за бортик, лечь на спину (другая рука вниз, вдоль туловища), затем медленно опустить руку от бортика.
8. «Звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду, затем опустив затылок в воду (смотреть строго вверх-на потолок; 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. «Звездочка» в положении на спине; ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь «звездочка» в положении на груди.

Выдохи в воду

Упражнения.

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.
2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду выдох (говорим букву -У).
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. Упражнение в парах «насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.
8. Передвигаясь по дну ногами, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).
9. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.
10. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

Скольжение

Упражнения

1. Скольжение на груди: руки вверх. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх сделать вдох; наклониться вперед, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами, сделать выдох в воду.
2. Скольжение на груди: правая рука вверх, левая вниз (прижата к ноге) сделать выдох в воду или на задержке дыхания.
3. Скольжение на груди: левая рука вверх, правая вниз (прижата к ноге), сделать выдох в воду или на задержке дыхания.

4. Скольжение на груди: руки вниз (вдоль туловища), сделать выдох в воду или на задержке дыхания.
5. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вверх, голова лежит на руке, правая рука вниз - у бедра, выдох в воду или задержка дыхания.
6. Скольжение на правом боку: правая рука вытянута вверх, голова лежит на руке, левая вниз - у бедра, выдох в воду выдох в воду или задержка дыхания.
7. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.
8. Скольжение на спине, правая рука вверх, левая вниз - у бедра.
9. Скольжение на спине, правая рука вверх, левая вниз - у бедра.
10. Скольжение на спине, руки вытянуты вверх.
11. Скольжение с круговыми вращениями тела «винт».

Учебные прыжки в воду

Упражнения.

1. Сидя на бортике и оперившись в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.
2. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, руки прижаты к туловищу, выполнить соскок в воду ногами вниз. То же, вытянув руки вверх.
3. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки – вниз, вытянуты вдоль туловища, потом руки вверх.
4. Сидя на бортике и оперевшись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.
5. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между рук), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
6. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между рук), наклониться вперед-вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания

Упражнения для изучения техники плавания стилем «кроль на груди»

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

1. И.п. – Сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.
2. И.п. – Лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.

3. И.п. – Сидя на краю бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.
4. И.п. – Лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем на груди.
5. И.п. – Лежа на груди, держась за бортик бассейна, с вытянутыми руками; лицо опущено в воду, выдох в воду. Движения ногами кролем.
6. И.п. – Лежа на груди, держась за бортик бассейн прямой рукой, другая рука вниз - вдоль туловища, лицо опущено в воду, задержать дыхание. То же, поменяв положение рук.
7. И.п. – Лежа на груди, держась за бортик бассейн прямой рукой, другая рука вниз - вдоль туловища, лицо опущено в воду, вдох выполняется во время поворота головы в сторону прижатой руки, вытянутой вдоль туловища; выдох в воду.
8. Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской (держа доску в вытянутых руках). Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
9. Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая вдоль туловища; затем поменять положение рук, вдох в сторону прижатой руки, выдох в воду.
10. Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различными положениями рук: а) прямые руки впереди – «Стрелочка»; 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 прижатой руки, вытянутой вдоль туловища, выдох в воду.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

1. И.п. – Стоя, одна рука вверх, другая вниз. Круговые и попеременные движения руками.
2. И.п. – Движения обеими руками вперед и назад «мельница». Разнонаправленные круговые стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая вверх, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.
3. И.п. – То же; одна рука вверх, в положении начала гребка; другая рука вниз - у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.

4. И.п. – Стоя на дне бассейна в выпаде вперед; 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 в сторону прижатой руки.

5. Плавание при помощи движений одной рукой кролем на груди, держа в другой руке доску, рука вверх.

6. Плавание при помощи движений одной рукой кролем на груди, другая вниз, лицо опущено в воду, вдох в сторону прижатой руки; между ногами зажата плавательная доска или колобашка.

7. Плавание при помощи движений одной рукой (другая - вверх).

8. Упражнение *«Подмена кролем на груди»* - И.п. – руки вверх, плавание при помощи движений ног кролем на груди, выполнить гребок и пронос правой рукой, коснуться левой руки (кисти), 6 ударов ног, затем левой рукой выполнить гребок и пронос, так же коснуться правой руки (кисти). Обязательное касание одной рукой другой - передача, в согласовании с дыханием. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

9. Плавание при помощи движений рук кролем на груди в согласовании с дыханием *«3 гребка правой рукой-3 гребка левой рукой»* (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

10. Упражнение *«Сцепление кролем на груди»* – И.п. - одна рукаверху, другая вниз- вдоль туловища, вдох в сторону прижатой руки, через 6 ударов ног, одновременная смена рук (одна рука выполняет гребок, другая пронос). Непрерывная работа ног.

11. Плавание в полной координации кролем на груди с дыханием, только под правую руку через один гребок.

Контрольные и переводные нормативы.

Теория: контрольное тестирование по виду спорта «плавание».

Практика: контрольное занятие в форме зачета. Принять участие в одних соревнованиях. Сдача нормативов ОФП по окончании года.

2 год обучения

Упражнения для дальнейшего изучения техники плавания стилем «кроль на груди»

1. Плавание кролем на груди на боку с доской, одна рука вверх на доске (голова лежит на плече), другая в сторону (в потолок), вдох в сторону прижатой руки, выдох в воду.

2.Плавание кролем на груди упражнение **«привет-пока»**. И.п. – руки вверх с коlobашкой – правой рукой сделать гребок и пронос над водой в И.п., затем мах рукой назад, потом вперед.

3.Плавание кролем на груди "3 или 5 гребков правой рукой + 3 или 5 гребков левой рукой", вдох через 1 или 3 гребка.

4.Плавание кролем на груди в полной координации с дыханием, в обе стороны через 3 гребка, через 5 гребков.

5.Плавание кролем на груди в полной координации *на выносливость* - без остановки 50м, 100м, 150м, 200м, 250м, 300м.

Упражнения для изучения техники стиля плавания «кроль на спине»

Упражнения для изучения движений ногами кролем на спине

1. И.п. – Лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет.

3. Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской, держа доску обеими руками под головой.

4. Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской, держа доску двумя руками вверх, по направлению движения.

5. Упражнение **«Стрелочка на спине»**. И.п.- руки вытянуты вверх, голова лежит на руках, глаза смотрят вверх (на потолок), лицо не тонет, уши в воде - плавание при помощи движений ног кролем на спине без доски.

6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука вверх, другая вниз.

7. Плавание при помощи движений ног кролем на спине, одна рука вверх, другая вперед под углом 90 градусов (в потолок), смена рук через 25 м

Упражнения для изучения движений руками, согласования движений руками и ногами кролем на спин.

1. Имитационные упражнения. И.п. – Стоя, одна рука вверх, другая вниз. Круговые движения, одной рукой назад по очереди, обеими руками назад («мельница»).

2. Плавание кролем на спине при помощи движений одной рукой, другая вытянута вверх с доской. То же, поменяв положение рук.

3. Упражнение **«Подмена кролем на спине»** - И.п. – руки вверх, плавание при помощи движений ног кролем на спине, выполнить гребок и пронос правой рукой, коснутся левой руки (кисти), 6 ударов ног, затем левой рукой выполнить гребок и пронос, так же коснуться правой руки (кисти). Обязательное касание одной рукой другой – передача.

4. Плавание кролем на спине с помощью рук коlobашка между ног. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.

5. Упражнение «Сцепление кролем на спине» – И.п. - одна рука вверх, другая вниз - вдоль туловища, через 6 ударов ног, одновременная смена рук (одна рука выполняет гребок, другая пронос). Непрерывная работа ног.
6. Плавание кролем на спине при помощи одновременных движений руками. Одновременно гребок и пронос двумя руками кролем на спине, через 6 ударов ног.
7. Плавание кролем на спине "3 или 5 гребков правой рукой + 3 или 5 гребков левой рукой".
8. Плавание при помощи движений правой рукой кролем на спине 25 м, левая рука вниз или вверх, 25м – то же левой рукой.
9. Плавание кролем на спине в полной координации.

Упражнения для изучения техники поворотов

Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди

1. Имитационные упражнения на суше. 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 вперед, 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 вперед 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 вперед, 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 вперед.
4. То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.
5. То же, с отталкиванием ногами от стенки.
6. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

Упражнения для изучения техники стартов

Стартовый прыжок с тумбочки

1. Имитационные упражнения на суше. И.п. – Основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между рук.
2. То же из исходного положения для старта.

3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки вверху 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 или мощность отталкивания.

Контрольные и переводные нормативы.

Теория: контрольное тестирование по вопросам Программы.

Практика: два контрольных занятия в форме зачета. Принять участие в одном и более соревнованиях. Сдача нормативов ОФП по окончании года.

3 год обучения

Упражнения для изучения техники плавания стилем «басс»

Упражнения для изучения движений ног

1. Имитационные упражнения на суше. 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. В бассейне И.п. – Лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.
4. И.п. – Лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ног, как при плавании брассом.
5. Плавание на спине при помощи движений ног брассом, держа доску в вытянутых вверх руках.
6. Плавание на груди при помощи движений ног брассом с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь про скользить как можно дольше.
7. Плавание на спине с движениями ног брассом, руки вниз – у бедер.

8. Плавание на груди при помощи движений ног брассом, руки вытянуты вперед.

9. Плавание на груди при помощи движений ног брассом, руки вниз - вдоль туловища.

Упражнения для изучения движений рук и дыхания брассом

1. Имитационные упражнения на суше. И.п. – Стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вверх-вперед. Одновременные гребковые движения рук, как при плавании брассом.

2. В бассейне. И.п. – Стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вверх-вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.

3. То же, но в сочетании с дыханием.

4. После скольжения + плавание при помощи движений рук брассом на груди, с колобашкой между ног с высоко поднятой головой.

5. Плавание при помощи движений ног кролем на груди и рук брассом поднятой головой и в сочетании с дыханием.

6. То же на спине.

Упражнения для изучения общего согласования движений

1. Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вверх, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один-два цикла движений.

2. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием, с колобашкой между ног.

3. Плавание в полной координации на задержке дыхания.

4. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вверх и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один-два цикла движений.

5. То же, с вдохом в конце гребка.

6. Плавание брассом в полной координации до полной остановки после выполнения цикла, на минимальное количество гребков.

Старт из воды

1. Сидя на полу на матах лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вверх - вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вверх руками.

2. Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортика, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вверх, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.

3. То же, пронося руки вверх 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 рукой.

5. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

6. То же по команде.

Упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе

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 вверх, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.

2. И.п. – Стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперед, обе руки положить на бортик, кисти находятся параллельно. 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 руки выполняется поворот на 180° и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкивание ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.

3. То же, с постановкой рук на бортик со скольжения.

4. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

5. То же, с работой ног дельфином или

6. То же с длинным гребком брасом и выходом на поверхность.

Контрольные и переводные нормативы.

Теория: контрольное тестирование по виду спорта плавание.

Практика: четыре контрольных занятия в форме зачета. Принять участие в трех и более соревнованиях. Сдача нормативов ОФП по окончании года.

Литература

1. «Плавание» под ред. В.Н. Платонова; Киев «Олимпийское образование», 2000.
2. «Плавание: лечение и спорт» Н.Н. Кардамонова; Ростов-на-Дону, 2001.
3. «Уроки обучения плаванию» М.Г. Янова; Красноярск КГПУ им. А.П. Астафьева, 2008.
4. «Старт в спортивном плавании: техника, методика обучения и совершенствования» М.Д. Бакшеев; Омск СибГАФКиС, 1996.
5. «Возрастные особенности применения средств повышения скоростных возможностей в многолетней подготовке энных пловцов» В.П. Бачин, А.С. Франченко; СибГАФКиС, 2001.
6. «Плавание: правила соревнования»; Москва; ГК РФ по ФК и Т, Всероссийская федерация плавания, 1999.
7. «Плавание. Спорт для начинающих» Пол Мэйсон: Минск, Издательство «Астрель», 2004.
8. «Плавание: игровой метод обучения». Карпенко Е.Н. Москва, 2006.
9. Лафлин Т. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2012.
10. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. Второе издание; Лафлин Т., Делвз Д.; Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2011.