

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
дополнительного образования  
«Спортивная школа «Красная Горка»**

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАУ ДО «СШ «Красная  
Горка»  
Е.В.Пржевальский



\_\_\_\_\_ 2023 года

**Дополнительная общеразвивающая программа в  
области физической культуры и спорта  
«Плавание»**

Срок реализации программы 1 год

Нижегородская область  
г.Бор  
2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ.

1. Пояснительная записка .....	3
1.1 Цели .....	4
1.2 Задачи.....	4
1.3 Результаты освоения программы.....	4
1.4 Контингент .....	5
2 Учебный план.....	6
3. Календарный учебный график.....	6
4. Рабочие программы изучаемых разделов.....	9
5. Оценочные материалы.....	10
6. Организационно-педагогические и материально-технические условия реализации программы.....	15
7. Методические материалы освоения программы .....	17
8. Методические материалы.....	48

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Плавание» разработана на основе: Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 11.06.2022) «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минпросвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ред. от 30.09.2020).

Дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования.

В соответствии с Законом цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровье и его сохранение, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся – детей и взрослых.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Плавание» разработана с учетом запросов детей, потребностей семьи, образовательных учреждений, детских общественных объединений и организаций, особенностей социально – экономического развития региона и национально – культурных традиций.

В данной Программе, систематизированы средства и методы, организация подготовки, направленные на то, чтобы каждый занимающийся нашел себя в движениях, соответствующих его двигательным задаткам и интересам.

**1.1 Цель программы:** формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся посредством организации занятий плаванием.

**1.2 Задачи программы:**

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях;
- формирование стойкого интереса к занятиям плаванием;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники плавания;
- обеспечение адаптации обучающихся к жизни в обществе, профессиональную ориентацию;
- развитие физических качеств: координации движения, силы, быстроты, гибкости, выносливости, подвижности в суставах;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, проявивших выдающиеся способности.

**1.3 Результатом освоения программы является:**

- Правила безопасности во и правила поведения во время занятий в бассейне
- Предупреждение несчастных случаев при занятиях плаванием.
- Правила соблюдения личной гигиены, режима дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе.
- Российских спортсменов – героев Олимпийских игр, чемпионов Мира и Европы.
- Основы правил проведения и судейства соревнований по плаванию.
- Основы правил судейства прохождение дистанции, стартов и поворотов.
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
- Технику скольжения на груди в сочетании с дыханием; на спине.
- Технику имитационных упражнений.
- . - Технику способов плавания: «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», «дельфин».
- Основные термины, характеризующие ошибки техники.

*Должны уметь:*

- Выполнять старт из воды и низкой тумбочки, соскок и спад с бортика.
- Правильно выполнять комплекс ОРУ самостоятельно.
- Использовать правила личной гигиены.
- Лежать на воде, на груди и спине.
- Выполнять технику «вдоха-выдоха».
- Применять технику имитационных упражнений.
- Проплыть дистанцию 25 м вольным стилем и 25 м на спине без остановок.
- Выполнять скоростной поворот и старт с тумбочки.
- Применять технику движений руками и ногами способом «брасс».
- Правильно выполнять и проводить комплекс ОРУ.
- Оказывать первую медицинскую помощь.
- Обладать опытом участия в соревнованиях.
- Применять полученные знания на практике.
- Должны принять участие в 2 соревнованиях (согласно календаря соревнований).

Для тренеров – преподавателей:

- возможность выявления способных детей для зачисления в группы начальной подготовки.

#### **1.4 Контингент обучающихся**

На обучение зачисляются обучающиеся в возрасте 7-18 лет, желающие заниматься плаванием, имеющие медицинский допуск врача и заявление родителя (законного представителя).

Срок освоения дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта - 1 год.

### **1. Учебный план**

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Плавание» включает в себя учебный план сроком освоения 1 год, который является её неотъемлемой частью.

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «плавание»:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении по дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта «плавание»;
- разработан с учетом преемственности материалов, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств обучающихся определенного возраста.

**Формами проведения промежуточной аттестации обучающихся являются:**

Форма проведения аттестации должна быть понятна обучающимся, отражать реальный уровень их подготовки.

### **Учебный план**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы подготовки</b>	<b>(бч в неделю)</b>
1	Теоретическая подготовка	10
2	Общая физическая подготовка	143
3	Специальная физическая подготовка	64
4	Технико – тактическая подготовка	41
5	Контрольные нормативы	4
6	Медицинский контроль	2
7	Общее количество часов	264

### **3.Календарный учебный график**

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 44 недели, предусматривающий:

- теоретические занятия в течение недели;
- практические занятия;
- аттестацию обучающихся.
- Медицинский контроль.

Под расписанием тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя). Расписание тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утверждать после согласования с тренер-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах - до 2 часов.

#### **Годовой календарный учебный график на текущий учебный год**

##### **Продолжительность учебного года.**

Начало учебного года-01 сентября; окончание учебного года -17 июля.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 44 недели учебно- тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы. Утверждение контингента обучающихся, количества групп и годового расчета учебного времени часов производится ежегодно до 10 сентября.

Начало учебного года	01 сентября
Окончание учебного года	17 июля
Продолжительность учебного года	44 недели (6 часов в неделю, 264 в год)
Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя
Режим занятий	По утвержденному расписанию
Продолжительность занятий	45 минут
Сменность занятий	2 смены
Перерыв между сменами	12.00-13.00
Начало занятий	8.00
Окончание занятий	20.00

### Учебный план распределения учебных часов (44 недели)

Раздел /месяц	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	Итого
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	<b>1</b>			<b>10</b>
Развитие плавания в России и за рубежом	1											
Правила поведения в бассейне		2										
Правила, организация и проведения соревнований.				2								
Гигиена физических упражнений.						1						
Влияние физических упражнений на организм человека.								2				



Техника и терминология плавания.									1			
Промежуточная аттестация						1						
<b>Практическая подготовка</b>												
Общая физическая подготовка	14	14	14	14	11	12	17	12	15	13	7	<b>143</b>
Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	<b>64</b>
Технико – тактическая подготовка	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	<b>41</b>
Контрольные нормативы										2	2	<b>4</b>
Медицинский контроль	1										1	<b>2</b>
<b>Всего часов:</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>264</b>

#### **4.Рабочая программа изучаемых разделов**

Разработана в целях более полного освоения программы учащимися и подразделения на несколько разделов: теоретическая подготовка, практическая подготовка, контрольные нормативы, медицинский контроль.

##### 4.1. Рабочая программа раздела «Теоретическая подготовка».

<b>№</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Количество часов</b>
1	Развитие Плавания в России и за рубежом	1
2	Правила поведения на бассейне	2
3	Правила, организация и проведения соревнований.	2
4	Гигиена физических упражнений.	2
5	Влияние физических упражнений на организм человека.	1
6	Техника и терминология Плавания.	1

Итого	10
-------	----

#### 4.2 Рабочая программа раздела «Практическая подготовка»

Неотъемлемой частью учебного процесса является отработка изучаемого теоретического материала на практике, участие обучающихся в соревнованиях.

<b>I</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>143</b>
1	Строевые и порядковые упражнения.	10
2	Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела	70
3	Упражнения для развития физических качеств	63
<b>II</b>	<b>Специальная физическая подготовки</b>	<b>64</b>
1	Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств	<b>16</b>
2	Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса	<b>16</b>
3	Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности	<b>16</b>
4	Упражнения специальной скоростной направленности	<b>16</b>
<b>III</b>	<b>Техника – тактическая подготовка</b>	<b>41</b>
1	Техника плавания кролем на груди	<b>7</b>
2	Техника плавания кролем на спине	<b>7</b>
3	Техника плавания брассом	<b>7</b>
4	Техника плавания баттерфляем	<b>7</b>
5	Техника стартов	<b>7</b>
6	Техника поворотов в воде	<b>6</b>

III	Контрольные нормативы	4
IV	Медицинский контроль	2

## **5. Оценочные материалы.**

В процессе освоения каждой темы тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль и проводит контрольные упражнения с целью проверки освоения учащимися образовательной программы. В процессе обучения проводится **промежуточная аттестация**, а по окончании освоения образовательной программы также проводится промежуточные аттестация. Теоретическая подготовка сдается в форме устного опроса.

### **5.1 Промежуточная аттестация**

Целью проведения промежуточной аттестации является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной образовательной программы по виду спорта «плавание» и соответствие этого уровня требованиям подготовки обучающихся, определенными в программе.

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

### **5.2 Тесты для оценки контроля учащихся**

#### **- Оценка и контроль соревновательной деятельности**

Контроль соревновательной деятельности ведется на основе оценки соревновательной нагрузки и эффективности технико-тактических действий. В плавании наиболее простым способом соревновательная нагрузка определяется количеством участия в соревнованиях.

#### **- Оценка и контроль тренировочной деятельности**

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

Нагрузка оценивается по показателям объема и интенсивности, при этом за показатель объема принимается суммарное количество выполненной тренировочной работы в часах, а за показатель интенсивности - ее напряженность (в баллах), которая определяется количеством технико-тактических действий, выполняемых в единицу времени, скоростью, темпом и др.

К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;
- тренировочных занятий;
- часов, затраченных на тренировочные занятия.

Для более объективной оценки тренировочной нагрузки необходимо определение ее частных объемов по видам подготовки (физической, технической, тактической и игровой), по характеру и направленности.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных соревнований.

### **5.3 Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов) учащимися**

Оценка общей физической подготовленности

**Методика проведения оценивания знаний по теоретической подготовке.**

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса. Обучающимся задаются вопросы на которые они должны дать краткий однозначный ответ.

**Тесты:**

**Челночный бег 3 x 10 метров (сек)** Измерение координационных способностей.

На линии старта лежат два бруска размером 5X5 и длиной 10 сантиметров, по команде на старт сдающий подходит к линии старта и берёт один брусок так, чтобы одна грань снаряда обязательно касалась земли. По сигналу стартера спортсмен бежит 10 метров и опускает кубик за линию финиша, затем спортсмен возвращается за вторым кубиком и переносит его тоже за линию финиша. Как только второй кубик коснётся земли, секундомер выключается. (Бросать кубики не разрешается). Фиксируется результат.

**Бросок набивного мяча весом 1 кг** производится сидя из-за головы (см) двумя руками одновременно. Измерение скоростно – силовых способностей выполняется из положения, сидя на полу ноги врозь. Спортсмен садится за линию броска так, чтобы только пятки ног касались линии, и разводит ноги врозь на расстояние не более одного метра между ступнями. Спортсмен выполняет упражнение 2 раза. (Во время упражнения колени остаются выпрямленными). Обучающийся совершает два броска, фиксируется лучший результат.

**Выполнения наклона, вперёд с возвышения.** Измерение гибкости. Испытуемый стоит на возвышенности в исходном положении, стоя ноги врозь на ширине плеч. По сигналу судьи обучающийся делает три пружинистых наклона вперёд, во время третьего наклона необходимо удержаться в максимальном наклоне в течение трёх секунд. (Сгибать ноги в коленных суставах запрещено).

### **Выкрут прямых рук вперед-назад.**

Исходное положение основная стойка ноги на ширине плеч с гимнастической палкой в руках. Испытуемый выполняет вращение прямых рук, вперёд и назад постепенно сужая, хват гимнастической палки. Упражнение прекращается если обучающийся начинает сгибать руки во время вращения вперёд или назад.

(Фиксируется расстояние между кистями рук).

## **Плавание вольным стилем и на спине.**

### **➤ а) с помощью одних ног.**

Обучающийся выполняет упражнение с плавательной доской в руках, проплывая 25 (50) метров на спине и 25 (50) метров на груди.

### **➤ б) в полной координации.**

Обучающийся проплывает 25 (50) метров на груди и 25 (50) метров на спине в полной координации.

**Контрольные нормативы по общей,  
специальной физической и технической подготовленности**

Контрольные упражнения	Норматив	
<b>Общая физическая подготовка</b>		
	Мальчики	Девочки
Челночный бег 3*10м; с	10.0- 11,0	10.5- 11,5
<b>Специальная физическая подготовка</b>		
Бросок набивного мяча 1кг; м	3.0 – 4,0	2,5- 3,5
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперед- назад	+	+
<b>Техническая подготовка</b>		
Плавание в/ст и н/с: а) 25 м с помощью одних ног б) 25 м в полной координации	б/у в б/у в	б/у в б/у в

**Теоретические вопросы по плаванию для обучающихся**

- Какая школа сыграла огромную роль в развитии плавания в России. (Суворовская, **Шуваловская школа**, школа Петра 1).
- В дореволюционной России спортивное плавание только стало зарождаться. Примерно какое количество пловцов приходилось на всю Россию. ( 100 , **около 1000**, 2500 пловцов)
- Как называется всемирная организация по плаванию? ( ФИФА, ФИДЕ, **ФИНА**)
- Могут ли шалости на воде привести к печальным последствиям, к травмам? (**да**, нет)
- Разрешается ли посещать бассейн без разрешения врача. (**да**, **нет**)
- Перечислить вспомогательные средства, которые способствуют ускорению процесса освоения навыков по плаванию:
  - обруч, ласты, гантели;
  - доска, лопатки, ласты;**
  - коврик, футбольный мяч, скакалка.
- Самый быстрый из спортивного плавания является:
  - брасс, б) кроль на спине, в) **кроль на груди.**
- На каких дистанциях соревнуются в плавании способом кроль на спине:
  - 100м и 200м; б) 50м и 100м; в) **50м, 100м, 200м .**
- Имеет ли плавание оздоровительное значение? (**да**, нет)
- Можно ли кушать непосредственно перед плаванием?
  - нет, б) да, в) **за 2ч до тренировки.**
- Выбрать правильный ответ. Плавание способствует:
  - развитию функции дыхания;
  - хорошей осанке;
  - укреплению здоровья;
  - а, б, в.**

## **6. Организационно педагогические и материально-техническое условия реализации программы.**

### **6.1. Организационно-педагогические условия.**

Форма обучения: очная.

Формы организации учебно-тренировочного процесса:

- занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных особенностей обучающихся;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- текущий контроль и промежуточная аттестация обучающихся.

Наполняемость групп: 20 человек.

Продолжительность одного занятия: 2 часа (2 x 45 минут, перерыв 5 минут).

Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю: 6 часов.

Таблица учебно-тренировочной работы и требования по организации

Возраст обучающихся	Период обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)
7-18 лет	1 год	10	20	6

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым тренировочным планом в течение всего календарного года, начиная с 1 сентября и рассчитан на 44 недели.

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х академических часов, при недельной тренировочной нагрузке 6 академических часов.

По итогам прохождения каждого раздела проводится промежуточная аттестация.

### **6.2 Материально-техническое обеспечение.**

№	Учебный материал	Условия выполнения программы
1	Теоретическая подготовка	<b>Учебное помещение</b> - письменные столы (10 шт); стулья (30 шт); телевизор (1 шт); мультимедийный проектор (1шт); проекционный экран (1шт); ноутбук (1шт); колонки (4 шт).
2	Общая физическая подготовка	<b>Спортивная площадка</b> перекладина разноуровневая, рукоход многоуровневый.



		<b>Игровая площадка-</b> ворота футбольные, мячи футбольные(5шт); мяч баскетбольный (5шт); скакалки (20 шт); хоккейная лесенка (1шт); Шары для дриблинга (20 шт); кегли (15 шт).
3	Специально-физическая подготовка	<b>Спортивная площадка</b> перекладина разноуровневая, рукоход многоуровневый.  <b>Игровая площадка-</b> ворота футбольные, мячи футбольные(5шт); мяч баскетбольный (5шт); скакалки (20 шт); хоккейная лесенка (1шт); Шары для дриблинга (20 шт); кегли (15 шт).
4	Техническая подготовка	<b>Бассейн,</b> Доска для плавания 20 (шт.) Ласты 37 (шт.) Ласты для бассейна (укороченные) 5 (шт.) Дорожка разделительная для бассейна 25м 5 (шт.) Ручной неэлектрический водный пылесос 1 (шт.) Секундомер для бассейна тренировочный 1 (шт.) Стартовая тумба «Чемпион» 6 (шт.) Ручка стартовой тумбы с креплением 6 (шт.) Секундомер электронный 5 (шт.) Секундомер электронный ПТК спорт 4-х стрелочный 1 (шт.) Экспандер плечевой 5 резинок 15 (шт.) Скамья «Трио» 16 (шт.) Лопатки для плавания 10 (шт.) «Колобашки» 10 (шт.) Трубка для плавания 16 (шт.) Полулопатки 5 (шт.) Антилопатки 5 (шт.) Лопатка «восьмерка» 5 (шт.) Нарукавники 6 (шт.) Шапочки для плавания 10 (шт.) Свисток 6 (шт.)
5	Тактическая подготовка	<b>Бассейн,</b> Доска для плавания 20 (шт.) Ласты 37 (шт.) Ласты для бассейна (укороченные) 5 (шт.) Дорожка разделительная для бассейна 25м 5 (шт.) Ручной неэлектрический водный пылесос 1 (шт.) Секундомер для бассейна тренировочный 1 (шт.) Стартовая тумба «Чемпион» 6 (шт.) Ручка стартовой тумбы с креплением 6 (шт.) Секундомер электронный 5 (шт.) Секундомер электронный ПТК спорт 4-х стрелочный 1 (шт.) Экспандер плечевой 5 резинок 15 (шт.) Скамья «Трио» 16 (шт.) Лопатки для плавания 10 (шт.) «Колобашки» 10 (шт.) Трубка для плавания 16 (шт.)

		Полулопатки 5 (шт.) Антилопатки 5 (шт.) Лопатка «восьмерка» 5 (шт.) Нарукавники 6 (шт.) Шапочки для плавания 10 (шт.) Свисток 6 (шт.)
--	--	--

## **7.Методические материалы освоения программы.**

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных обучающихся.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья обучающихся, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю.

### **Содержание и методика работы по предметным областям**

#### Теоретическая подготовка

В содержании теоретического материала выделено 6 основных тем, которые охватывают минимум знаний необходимых обучающимся.

При проведении теоретических занятий используются аудиторные и внеаудиторные (самостоятельные) занятия, которые проводятся по группам или индивидуально. Аудиторные занятия проводятся в форме бесед, рассказа, лекции, сообщения, семинара и другие. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной им форме.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях занятий, после 30 – 40 минут теоретических занятий

устраивается перерыв длительностью не менее 10 минут. Теоретические занятия могут проводиться в комплексе с практическими занятиями в течение 10 – 15 минут в начале практического занятия или в конце.

#### Тема 1. Развитие плавания в России и за рубежом

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

#### Тема 2. Правила поведения в бассейне

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

#### Тема 3. Правила, организация и проведения соревнований

#### Тема 4. Гигиена физических упражнений

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

#### Тема 5. Влияние физических упражнений на организм человека

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

#### Тема 6. Техника и терминология плавания

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

### **Общая физическая подготовка**

#### 1. Строевые и порядковые упражнения.

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал.  
Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

## 2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад в сторону *Упражнения для ног.* Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями: вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы.

Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади — поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

## 3. Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах.

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления.

Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату.

Упражнения из других видов спорта: регби, борьба, гребля, езда на велосипеде.

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет, стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнение со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых *Упражнения на суше.*

Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и дельфином в сочетании с дыханием; прыжки вверх и вперед-вверх из и. п. "старт пловца".

## **Подготовительные упражнения для освоения с водой**

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

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

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 способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.

Элементарные гребковые движения руками и ногами («Полоскание белья», «Лодочка», «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 открывать глаза 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 занятия.

**Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп:**

- упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды;
- погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде;
- всплывания и лежания на воде;
- выдохи в воду;
- скольжения.

*Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды*

**Задачи:**

- быстрое освоение с водой, ликвидация чувства страха перед новой, непривычной средой;
- ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды;
- формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью (это необходимо в дальнейшем для овладения гребковыми движениями руками и ногами).

**Упражнения:**

1. Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна.
2. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно – сначала шагом, потом бегом.

3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.
4. Ходьба приставными шагами (левым и правым боком) без помощи рук с переходом на бег.
5. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.
6. «Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды 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.
11. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.
12. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений,
13. «Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.
14. Стоя на дне, вытянув руки вперед, повернуть кисти ладонями наружу и развести руки в стороны («раздвинуть» воду в стороны); затем повернуть кисти ладонями вниз и соединить перед грудью.
15. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны -назад без выноса рук из воды.
16. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками.
17. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.



18. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять одновременные гребковые движения руками.

19. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.

20. Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч), выполнять движения руками перед грудью в виде «лежачей» восьмерки.

21. То же, чуть-чуть оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности воды, стараясь с каждой новой попыткой продержаться на воде как можно дольше.

### ***Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде***

#### ***Задачи:***

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

#### ***Упражнения:***

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

1. Набрать в ладони воду и умыть лицо.

2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.

3. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.

4. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.

5. То же, держась за бортик бассейна.

6. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.

7. Подныривания под разграничительную дорожку (доску) при передвижении по дну бассейна.

8. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.

9. «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти шапочку, брошенную на дно бассейна.

10. Упражнение в парах «водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.

11. Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

### ***Всплывания и лежания на воде***

#### ***Задачи:***

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

#### ***Упражнения:***

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.

2. То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.

3. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (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» разнести 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 снести и развести руки и ноги.

7. Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), 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; 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; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.

### ***Выдохи в воду***

#### ***Задачи:***

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

#### ***Упражнения:***

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.

2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть па пен лунку (выдох, как дуют на горячий чай).

3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду – выдох.

4. То же, опустив лицо в воду.

5. То же, погрузившись в воду с головой.

6. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.

7. Упражнение в парах - «насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.

8. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, 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.

11. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево и направо.

### ***Скольжения***

#### ***Задачи:***

- освоение равновесия и обтекаемого положения тела;
- умение вытягиваться вперед в направлении движения;
- освоение рабочей позы пловца и дыхания.

#### ***Упражнения:***

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднимать руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.

2. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.

3. То же, поменяв положение рук.

4. То же, руки вдоль туловища.

5. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.

6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.

7. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.

8. То же, поменяв положение рук.

9. То же, руки вытянуты вперед.

10. Скольжение с круговыми вращениями тела - «винт».

11. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед.

12. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.

13. То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в правую сторону

14. Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.

15. То же на левом боку.

## Учебные прыжки в воду

### *Задачи:*

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

### *Упражнения:*

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

## **5.4 Техничко–тактическая подготовка**

### **Основы методики обучения технике способов плавания.**

Представленные упражнения являются основным учебным материалом. Изучение техники способов плавания проводится в строгой методической последовательности.

**Техника изучается раздельно в следующем порядке:**

- 1) положение тела,
- 2) дыхание,
- 3) движения ногами,
- 4) движения руками,
- 5) общее согласование движений.

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

***Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:***

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

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

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

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

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

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

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

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

***С этой целью применяются следующие варианты плавания:***

- Поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- Проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- Чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях, в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

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

### **Способы плавания**

#### **Упражнения для изучения техники кроля 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 берега или 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.
5. И.п. - лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.
6. И.п. - то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.
7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох - при имитации опускания лица в воду.
8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.



9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая - вдоль туловища; затем поменять положение рук.

10 Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди;

б) одна рука впереди, другая - вдоль туловища;

в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть

касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время

поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во

время подъема головы вперед (а, в, г), выдох - во время опускания лица в

воду.

### *Основные методические указания:*

*В упражнениях 1-10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1-4 темп движений быстрый. В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены. Упражнения 5-6, 9-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - в согласовании с дыханием.*

11. И.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад - «мельница».

Разнонаправленные круговые движения руками.

12. И.п. - стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловища вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая впереди\* » положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.

13. И.п. - то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая - у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.

14. И.п. - стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая - на поверхности воды, и положении

начала гребка; подбородок на воде, смотрен, прямо перед собой.

Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой).

15. То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.

16. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.

17. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска.

18. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).

19. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки..

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

*Основные методические указания:*

*В упражнениях 11-14: движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад. В упражнении 14: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох - в момент касания бедра рукой. Упражнения 15-19: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад; выполняются вначале скольжении после отталкивания от дна бассейна из и.п. одна рука впереди, другая - у бедра, затем - с надувным кругом между ногами. Упражнения 15, 17 выполняется вначале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием*

***Упражнения для изучения общего согласования движений***

20. Плавание с непрерывной работой ног, одна руки впереди, другая - у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.

21. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шести ударной координации движений).
22. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырех ударной координации движений).
23. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

*Основные методические указания:*

*В упражнении 20: вначале делается два, затем три и более циклов движений. Упражнения 21-22 вначале делаются на задержке дыхания, затем вдох делается на два цикла движений, затем - на каждый цикл.*

## **Упражнения для изучения техники кроля на спине**

*Упражнения для изучения движений ногами:*

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.
2. 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 преподавателя.
3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.
4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.
5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).
6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

*Основные методические указания:*

*Следить за вытянутым, ровным положением тела. Голова лежит затылком в воде, уши наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх. Таз и*

*бедра у поверхности. Ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться из воды.*

### ***Упражнения для изучения движений руками***

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

8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.

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

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

11. То же, при помощи попеременных движений руками.

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

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

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

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

16. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук па шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую пронесит над водой.

*Основные методические указания:*

*Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки проносить по воздуху прямыми, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра - у поверхности воды. Вытянутая вперед рука напряжена, тянется в направлении движения. Вначале упражнения делаются в скольжении из и.п. одна рука впереди, другая - у бедра, затем - с кругом между ногами.*

### **Упражнения для изучения общего согласования движений**

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

18.Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

19.То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

*Основные методические указания:*

*Движения выполнять непрерывно, без пауз. Смена положений рук должна проходить одновременно.*

### **Упражнения для изучения техники брасса**

*Упражнения для изучения движений ногами:*

1.И.п. - сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.

2.И.п. - сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.

3. И.п. - лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.

4. И.п. - лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.
5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.
6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше.
7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.
8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.
9. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

*Основные методические указания:*

*Упражнения 1—2: первые движения выполняются вначале медленно, с остановками в конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения ног вместе, затем - в нормальном ритме. Упражнения 3-9: колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом стоп носками в стороны. Отталкивание производится энергично, одним дугообразным движением назад-кнутри с паузой после сведения ног вместе.*

### ***Упражнения для изучения движений руками и дыхания***

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

*Основные методические указания:*

*Упражнения 10-12: руки разводятся в стороны немного шире плеч конце гребка локти быстро «убираются» - движутся внутрь-вниз вблизи туловища, кисти соединяются вместе. После выпрямления рук сделать короткую паузу. Упражнения 13-14: вначале выполняются на задержке дыхания (по два-четыре цикла), затем - с дыханием.*

### **Упражнения для изучения общего согласования движений**

15. Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают

гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один-два цикла движений.

16. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.

17. Плавание в полной координации на задержке дыхания.

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

19. То же, с вдохом в конце гребка.

*Основные методические указания:*

*Удар ногами должен приходиться на завершение выведения рук вперед. От плавания на задержке дыхания осуществляется переход к произвольному дыханию, затем ко вдоху в конце гребка.*

### **Упражнения для изучения техники дельфина**

*Упражнения для изучения движений ногами и дыхания:*

1. И.п. - стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.

2. И.п. - стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.

3. И.п. - стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.
4. И.п. - стоя, руки вверху. Волнообразные движения туловищем.
5. И.п. - лежа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.
6. То же, но лежа на боку.
7. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.
8. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя - впереди).
9. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).
10. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя - впереди).
11. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

*Основные методические указания:*

*Добиваться упругих, непрерывных движений тазом вверх-вниз, волнообразных движений расслабленными голенями и стопами. Ноги не должны чрезмерно сгибаться в коленях. Плечи должны удерживаться на поверхности воды, не раскачиваясь. Упражнения 7-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - один вдох на два-три удара ногами.*

***Упражнения для изучения движений руками и дыхания***

12. И.п. - стоя. Выкрут рук вперед и назад.
13. И.п. - стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.
14. То же, но лицо опущено вниз.
15. То же, но руки имитируют движения при плавании дельфином.



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

### ***Упражнения для изучения общего согласования движений***

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

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

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

22. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

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

### ***Основные методические указания:***

*Упражнение 15: во время имитации гребка руки движутся дугообразно, вначале немного в стороны, к середине гребка - вовнутрь. Акцентировать внимание на высокое положение локтя. Упражнение 16: плечи находятся на поверхности воды, для вдоха голова приподнимается так, что подбородок касается воды. Упражнения 16-18, 20-23: контролировать положение высокого локтя в начале гребка, ориентацию кистей ладонями назад. Гребок должен выполняться до бедер. Вначале выполняются на задержке дыхания, затем - один вдох на два-три цикла движений, затем - на каждый цикл. Упражнение 19: вначале выполняется медленно, с небольшими задержками, затем - в рабочем темпе.*

## **Техника старта**

*В плавании старт имеет важное значение. Вовремя взятый и отлично выполненный старт позволяет спортсмену начать соревнование с*

*оптимальной скоростью плавания и (при прочих равных условиях с другими спортсменами) показать наилучший результат.*

### **Упражнения для изучения техники стартов**

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

#### ***Стартовый прыжок с тумбочки***

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

#### ***Старт из воды***

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

1. Сидя на скамейке вдоль нее, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды, выполнить в медленном темпе движения, как при старте из

воды и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.

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

3. То же, пронося руки вперед 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.

## **Техника поворотов при плавании различными стилями**

*Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди:*

1. И.п. - стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив ее 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 поворота "маятником" в брассе и в дельфине***

1. И.п. - стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.

2. И.п. - стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперед, обе руки положить на бортик. Руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180° и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.

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

4. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

5. То же, с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом на поверхность.

### **Воспитательная работа и психологическая подготовка.**

Главной задачей в занятиях с юными обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

На протяжении тренировочного этапа тренер формирует прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, терпимость, ответственность, справедливость, трудолюбие) в сочетании с

волевыми (решительность, самообладание, инициативность, дисциплинированность).

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиций уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей (нравственных умений различать добро и зло; творческих умений проявлять свои задатки и способности) и решение частных воспитательных задач:

1. Воспитание волевых качеств личности;
2. Воспитание спортивного трудолюбия;
3. Интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки
4. Воспитание чувства ответственности за порученное дело
5. Воспитание бережного отношения к инвентарю и к собственности школы
6. Самовоспитание спортсмена – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Основная роль в воспитательной работе отводится тренеру-преподавателю и является обязательной составной частью тренировочного процесса наряду с воспитанием и развитием физических качеств обучающихся.

Воспитательные средства, используемые на работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия и взаимопомощи;
- дружный коллектив.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций:

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- совместное празднование дней рождений;
- подготовка и уборка мест тренировочных занятий.
- экскурсии.

Немаловажное значение имеет работа с родителями – встречи, беседы родителей с тренерами-преподавателями и администрацией учреждения; родительские собрания; индивидуальные консультации с медиком; участие родителей в мероприятиях посвященных праздничным датам совместно с детьми;

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о ВОВ, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее важным в формировании хоккеиста является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду.

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;

- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного хоккеиста. Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

### **Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка юных обучающихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности.

Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс.

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств хоккеиста происходит с помощью изменения и коррекции отношения обучающихся к выполняемой и предстоящей нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения задания, к режиму.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и другие. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

### **Техника безопасности в процессе реализации программы**

Для предотвращения травм на занятиях по хоккею необходимо учитывать основные причины травматизма:

При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения на занятиях, во время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по шахматам в зале должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

### **Требования безопасности во время занятий:**

- занятия по плаванию начинаются и проходят согласно расписанию, утвержденному руководителем образовательного учреждения;
- занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;
- преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий.



## 8 Методические материалы.

1. Букатин А.Ю. Калузганов В.М. Юный хоккеист – М.: Физкультура и спорт, 1986.
  2. Дерябин С.Е. Контроль за подготовкой юных хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1981.
  3. Климин В.П. Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1982.
  4. Никонов Ю.В. Игра и подготовка юного вратаря – М.: Полымя, 1999.
  5. Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов – Мн.: Аскар, 2003 г.
  6. Никонов Ю.В. Хоккей с шайбой. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва (2-е изд. исправленное и дополненное)., - Мн.: Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, 2006.
  7. Савин В.П. Теория и методика хоккея – М.: Академия 2003.
  8. Твист П. Хоккей. Теория и практика – М.: Астрель АСТ, 2006.
  9. Третьяк В. мастерство вратаря М.: Мир, 2003
  10. Букатин А.Ю., Колузганов, В.М. Юный хоккеист. - М: ФиС, 1986;
  11. Горский Л. Игра хоккейного вратаря.- М.: ФиС, 1974.
  12. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Критерии отбора. - М.: Terra-спорт, 2000.
  13. А. Железняк Ю. Д., Ивойлова А.В. Волейбол. - М.: ФиС, 1991.
  14. Матвеев ЛЛ. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
  15. Платонов В.К. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
  16. Никитушкин ВТ., Губа ВЛ. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
  18. Савин ВЛ. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М: ФиС, 1990.
  19. Савин ВЛ. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.
  20. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняк и Ю.М. Портнова. - М.: Академия, 2002.
  21. П. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 19УБ.
- Теория и методика юношеского спорта.

