

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ ДО ДЮСШ

А.В.Роговой
2016 г.



РАССМОТРЕНО:
На заседании
педагогического совета
протокол № 5/1
от «29» 09 2016г.

Дополнительная общеразвивающая программа
по направлению плавание

(спортивно-оздоровительные группы)

Срок реализации – 1 год

Серов, 2016 г.

Содержание

Пояснительная записка	3
1. Учебный план	4
1.1. Теоретическая подготовка	7
2. Методическая часть	9
2.1. Организация учебно-тренировочного процесса	9
2.2. Методическое и материально-техническое обеспечение образовательной программы	19
3. Контрольно-переводные нормативы для СОГ	23
4. Список литературы	25

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Плавание – один из древнейших видов спорта. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Умение плавать это жизненно-необходимый навык. Отсюда важное значение массового обучения плаванию детей начиная с дошкольного возраста. Занятия плаванием имеет огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствует развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретённое в детстве, сохраняется на всю жизнь.

Настоящая программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для обучения детей плаванию в спортивно-оздоровительных группах (далее СОГ). Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы 6-17 лет. К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Данная программа определяет задачи, режим учебно-тренировочной работы, основные требования по ОФП и СФП. Условия зачисления на спортивно-оздоровительный этап и возможность перевода на следующие этапы обучения. В ней представлен учебный план, методические рекомендации по планированию учебно-тренировочного процесса, описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке.

Программа по плаванию для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовке по виду спорта плавание утвержденного приказом от 3 апреля 2013 г. №164 Министерством спорта Российской Федерации.

Актуальность и новизна программы. В наше время массовое обучение плаванию по-прежнему имеет государственное значение, поскольку ежегодно погибает от утоплений большое количество человек (2-е место после жертв автокатастроф). Одна из причин гибели людей на воде – низкий уровень плавательной подготовленности. Принимая во внимание бесценность человеческой жизни, любая смерть по причине утопления – трагедия. Если добавить, что тонут преимущественно дети, можно утверждать, что проблема носит важный государственный характер.

Успешность обучению плаванию детей, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются

важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и способов спортивного плавания.

1. Учебный план

Цели:

- Приобретение жизненно важного навыка детьми и подростками – умения плавать;
- формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие; выявление способных детей для продолжения обучения в группах начальной подготовки и далее на учебно-тренировочном этапе обучения.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития
- овладение жизненно-необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники способов плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость, сила, координационные способности);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

План – схема годичных циклов подготовки

Тренировку оздоровительной направленности можно разбить на три ступени (ориентируясь главным образом на уровни владения навыком плавания и уровень физической подготовленности).

Продолжительность цикла занятий на первых двух ступенях составляет от 4 до 8 недель для занимающихся в возрасте 12-17 лет, от 8 до 12 недель в возрасте 9-11 лет. Для младших детей сроки могут быть увеличены. Занятия желательно проводить на суше и в воде.

1-я ступень (предварительная тренировка)

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

Основные задачи 1-й ступени:

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

Основные тренировочные средства на суше:

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

Основные тренировочные средства в воде:

- дыхательные упражнения;
- плавание избранным способом, дистанции 25-150 м;

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

2-я ступень (базовая тренировка)

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

Основные задачи базовой тренировки:

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

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

Основные тренировочные средства в воде:

- плавание избранным способом, дистанции 50-600 м;
- плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-100 м;
- упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 50-100 м;
- повторное или интервальное проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-150 м;
- дыхательные упражнения.

3-я ступень (кондиционная тренировка)

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

Основные задачи 3-й ступени:

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

Основными тренировочными средствами в воде являются упражнения 1-й зоны с чисто аэробной направленностью (65-75% от общего объема) и 2-й

зоны с преимущественно аэробной направленностью (15-20%). Упражнения 3-й зоны составляют 5-10%, более интенсивные нагрузки применяются лишь эпизодически и в сумме составляют не более 2%. Ведущие методы тренировки- дистанционный равномерный и переменный. Интервальный и повторный методы используются относительно реже, чем для учебно-тренировочных групп. В занятия рекомендуется включать игры и развлечения на воде, эстафетное плавание, другие виды физических упражнений.

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ отделения плавания

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
1.	Теоретическая подготовка	6
2.	Общая физическая подготовка	171
3.	СФП, СТП	125
4.	Участие в соревнованиях и контрольных испытаниях	6
5.	Медицинское обследование	4
6.	Общее количество часов	312

План составлен с расчетом 40 недель занятий непосредственно в условиях учреждения ДЮСШ, 4 недели для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и 8 недель по индивидуальным планам.

Режимы учебно-тренировочной работы, требования по физической, технической и спортивной подготовке и наполняемость учебных групп.

Этап	Минимальный Возраст для зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
СО	6	15	3	Выполнение нормативов по ОФП и СФП

Возраст занимающихся в группах СОГ от 6 до 17 лет. Максимальный состав определяется с учётом соблюдения правил техники безопасности на занятиях (10 человек на дорожку). Продолжительность одного занятия в СОГ составляет 1 академический час.

Для групп СО нормативы носят главным образом контролирующий характер. Основным критерием оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе является регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Нормативы для спортивно-оздоровительных групп

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Челночный бег 3 x 10м, с	9.5	10
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3.8	3.3
Наклон вперед; см	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
Техническая подготовка		
Длина скольжения	6 м	6 м
Техника плавания кролем на груди и на спине	+	+
а) с помощью одних ног	+	+
Б) в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	+	+
Проплывание дистанции:	+	+
6-9 лет 50 м избранным способом	+	+
10-17 лет 100 м избранным способом	+	+
Плавательная подготовка		
50 м в/с	+	+
50 м на спине	+	+
25 м брасс	+	+

Примечание: Нормативы сдаются два раза в год (сентябрь, май) и норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Обучающиеся с выдающимися способностями могут быть переведены в группы начальной подготовки второго года обучения, при условии сдачи переводных нормативов.

1.1. Теоретическая подготовка

1. Правила поведения в бассейне.

(Проход через контроль бассейна. Гигиенические мероприятия. Поведение в чаше бассейна. Поведение во время проведения учебно-

тренировочного занятия. Выход из воды, подведение итогов учебно-тренировочного занятия).

2. Основы техники плавания кролем на спине, кролем на груди, старты, повороты.

(Техника движений ног, рук, дыхания, согласование движений рук, ног и согласование дыхания с движениями рук и ног).

3. Состояние и развитие спортивного плавания в России.

(Участие советских пловцов в Олимпийских играх; понятие и содержание ЕВСК по плаванию; характеристика, состояние и перспективы развития спортивного плавания в городе).

4. Строение организма человека и влияние плавания на физическое развитие человека.

5. Гигиена спортсмена.

Понятие о гигиене человека в условиях спортивной деятельности. Гигиена тела, одежды и обуви. Питательный режим. Средства закаливания. Режим дня, сон. Вредные привычки. Профилактика асоциального поведения.

Общая и специальная физическая подготовка (на суше)

1. Упражнения для развития силы:

- Силы мышц рук
- Силы мышц ног
- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- Развитие силовой выносливости

2. Упражнения для развития быстроты:

- ОРУ для развития быстроты
- Упражнения для разгибателей туловища
- Упражнения для разгибателей ног
- Упражнения общего воздействия

3. Упражнения для развития гибкости:

- Гибкости плечевого сустава
- Гибкости спины
- Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

4. Упражнения для развития ловкости:

• Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

Специальная физическая, спортивно-техническая

(в воде), психологическая и тактическая подготовка

1. Тренировочные задания для обучения спортивной технике:

- Кроль на груди
- Кроль на спине
- Брасс
- Старты (с тумбочки, из воды)
- Повороты (простые, скоростные)
- Игры в воде

2. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков:

- Упражнения для устранения ошибок при плавания способами плавания (кроль на груди, кроль на спине,)
- Упражнения для устранения ошибок при выполнении стартов и поворотов

3. Тренировочные задания для комплексного развития физических качеств плавательными средствами:

- Упражнения для развития базовой, специальной и скоростной выносливости Упражнения для развития силы и силовой выносливости
- Упражнения для развития быстроты (в дистанционном плавании, при выполнении стартов и поворотов)
- Упражнения для развития ловкости

4. Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание

Обучающиеся групп спортивно-оздоровительного этапа обучения представляют в учебную часть спортивной школы медицинские справки, в которых значится: «ребёнок здоров, противопоказаний для занятий плаванием нет».

2. Методическая часть

2.1. Организация учебно-тренировочного процесса

Спортивная школа организует работу с обучающимися на протяжении всего календарного года. Учебный год начинается с 01 сентября и для СОГ заканчивается в мае. Годовой объем работы определяется из расчета 36 недель в год.

Основные формы учебно-тренировочного процесса:

1. Групповые учебно-тренировочные занятия.
2. Итоговое тестирование
3. Участие в соревнованиях

Теоретическая подготовка на определённых занятиях по 5-10 минут.

Групповое учебно-тренировочное занятие состоит из 3-х частей:

Подготовительная – организация обучающихся, функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия.

Основная – решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника изученных способов плавания, стартов и поворотов.

Заключительная - направлена на постепенное снижение нагрузки и приведения организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, игр. Завершается занятие подведением итогов.

Основы методики обучения технике спортивных способов плавания

Изучение техники спортивного способа 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 научается в следующем порядке:

1) ознакомление с движением па суше - проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения па 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 применяем плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы, на дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;

4) изучение движений в воде без опоры - вес 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, 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.

Упражнения для изучения техники стартов

Во время 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 паления.

6. Выполнить стартовый прыжок у 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 полета.

10. 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 (или 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 вперед, отталкивание ногами от стенки), 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 опрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходило под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.

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

Упражнения для изучения техники поворотов

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

Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди

1. И.п. - стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив ее па 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.

Совершенствование техники плавания

Процесс совершенствования техники состоит из:

- проплывания способами плавания;
- техники поворотов, техники стартов.

Кроль на груди

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

2.Ныряние в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.

3.И.п. - стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.

4.Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).

5.То же, с акцентированно ускоренным проносом руки.

6.Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.

7.То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться, в подчеркнуто высоком положении.

8.То же, но с заданием коснуться пальцами бедра и конце гребка.

9.То же, что и упражнение 10, но с лопаточками.

10.Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание - коснуться пальцами поплавка или ягодиц).

11.Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения.

Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь

выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед. Вдох производится в сторону гребковой руки.

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

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

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

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

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

17. То же, но с движениями ног дельфином.

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

19. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох и сторону прижатой руки.

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

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

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

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

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

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

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

Кроль на спине

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине

с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе

у бедер), а также с доской в руках.

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

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

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

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

6. То же с лопаточками.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

18. Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.

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

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

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

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

Брасс

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

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

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

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

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

5. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придаёт телу положение, близкое к горизонтальному,

6. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.

7. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.

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

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

10. Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха {вдох на каждый цикл}.

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

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

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

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

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

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

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

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

20. Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25—50 м) с плаванием

брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами.

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

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

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

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

Старт с тумбочки и из воды

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

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

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

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

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

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

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

8. Стартовый прыжок с поворотом тела па 90° относительно продольной оси (вход а воду в положении па боку), последующим переходом на спину во время скольжения под водой, мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином, выходом на поверхность с переходом к плавательным движениям па спине.

9.Стартовый прыжок в гимнастический обруч, через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета.

10.Стартовый прыжок и скольжение без движений до полной остановки с регистрацией пройденного расстояния (по голове).

11.Стартовый прыжок с акцентом на: а) быстрое выполнение подготовительных движений; б) быстрое выполнение отталкивания; в) дальность прыжка.

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

Повороты

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

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

3. Выполнение поворота в обе стороны.

4. Для вращения с постановкой ног на стенку.

5. Выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна.

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

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

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

Методические указания по совершенствованию техники и исправлению ошибок.

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

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

При исправлении ошибок, прежде всего, следует определить основные, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности плавания. Это главным образом ошибки в технике гребка руками, согласовании движений рук с дыханием, согласовании движений рук и ног при плавании любым из четырех

спортивных способов, а также в технике движений ногами при плавании брассом. Подобные ошибки исправляются одновременно с улучшением положения тела и техники движений ногами.

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

Методы организации и проведения образовательного процесса в плавании:

Словесные методы:

- Рассказ
- Описание
- Объяснение
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники плавания
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод разучивания по частям
- Метод упражнений
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- метод круговой тренировки
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Подготовительные упражнения для освоения с водой
- Учебные прыжки в воду
- Упражнения для изучения техники спортивных способов
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Игры и развлечения на воде.

2.2. Методическое и материально-техническое обеспечение образовательной программы

- Типовая программа;

- Методический материал;
- Плавательные доски;
- Скакалки, мячи, гимнастические палки;
- Фотоматериал о технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов;
- Раздаточный материал:
 - для родителей: а) правила поведения в бассейне; б) экипировка и спортивный инвентарь пловца;
 - для обучающихся: в) комплексы ОРУ; г) комплексы упражнений пловца.

Воспитательная работа

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. С первых дней занятий тренер должен внимание уделять нравственному воспитанию, положительному воздействию спорта.

Главные задачи в занятиях - развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены - чемпионы мира и Олимпийских игр», «Значение Олимпийских игр и их история»).

Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений - во всем этом тренер должен быть примером для своих учеников.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения обучающихся, проводить спортивные праздники.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в бассейне или зале пловец должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Для подростков, вступающих в предпубертатный период возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий, самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления заплывов и во время награждения, поддерживать по мере преодоления дистанции.

Психологическая подготовка

На этапе *спортивно – оздоровительном* основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

Педагогический и врачебный контроль

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Для занимающихся СОГ необходим этапный

контроль. Он как правило проводится два раза в год (сентябрь, май). Его задачи: 1) определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающихся; 2) оценка соответствия годичных приростов нормативным с учётом индивидуальных особенностей темпов биологического развития; 3) разработка индивидуальных рекомендаций для корректировки тренировочного процесса.

Физическое развитие: длина тела, длина стопы, длина рук, масса тела, обхват груди, жизненная ёмкость лёгких, кистевая динамометрия.

Комплекс тестов для оценки общей физической подготовленности: бег 30 м; прыжок в длину с места; подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; бег 600-1000 м; челночный бег 3x10; бросок набивного мяча.

Специальная подготовленность на суше:

Подвижность в плечевых суставах;

Подвижность позвоночного столба;

Подвижность в голеностопном суставе;

Специальная и техническая (плавательная) подготовленность:

Скоростные возможности;

Обтекаемость (длина скольжения);

Техника плавания, изученными способами.

Врачебный контроль за юными спортсменами осуществляется силами участковых педиатров, врачом ДЮСШ 2 раза в год – в сентябре и январе, учащиеся проходят медицинское обследование. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне

Ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

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

Тренер обязан:

1. Производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы - 25 человек на одного тренера.

3. Подавать докладную записку в администрацию ДЮСШ о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

1. Тренер является в бассейн к началу прохождения учащихся через регистратуру. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

2. Тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.

3. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.

4. Тренер обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

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

1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.

2. Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.

3. Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности.

4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

3. Контрольно-переводные нормативы для СОГ

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер. В спортивно-оздоровительных группах возраст занимающихся от 6 лет и выше, в них могут заниматься, как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах. Ниже в таблице представлены нормативы, которые являются ориентировочными исходными величинами. Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Нормативы для спортивно-оздоровительных групп

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,5	10
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед с возвышения	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+

Прыжок в длину с места	+	+
Техническая подготовка		
Длина скольжения	6 м	6 м
Техника плавания всеми способами:		
а) с помощью одних ног	+	+
б) в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	+	+
Проплывание дистанции 100 м избранным способом	+	+

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Булгакова Н.Ж.- М.: Физкультура и спорт, 2000, - 135 с.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера / Озолин Н.Г.- М.: Астрель, 2003, - 248 с.
3. Горелов О. Плавание. Организация и судейство соревнований/ Горелов О., Борисов Е.- СПб, 1996, - 87 с.
4. Булгакова Н.Ж. Плавание / Булгакова Н.Ж.- М.: Физкультура и спорт, 1999, - 170 с.
5. Плавание. Примерная программа для ДЮСШ, СДЮШОР, под общей ред. А.А. Кашкина. – М., Советский спорт, 2004, - 103 с.
6. Плавание: лечение и спорт. Н.Н. Кардамонова, Ростов-на-Дону,»Феникс»,2001, - 118 с.
7. Талачев Ежи Энциклопедия физических упражнений / Талачев Ежи.- М.: Физкультура и спорт, 1998, - 194 с.
1. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан. Плавание: игровой методобучения. -Олимпия Пресс, 2006.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник дляинститутов физической культуры. – М.,1991, - С.543
3. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детейдошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.:Айрис-пресс, 2004. – 11с. – (Методика)
4. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельность спортивных школ в Российской Федерации: Методические рекомендации/ под ред.И.И.Столова.- М.:Советский спорт, 2007. -136с.
5. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству/ Мишель Педролетти. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 176с.
6. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ /Под обще.ред. Л.П.Макаренко.- М., 1983.
7. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. -216 с.
8. Плавание: Теория и методика преподавания: Учеб.- Мн.: «Четыре четверти»; «Экоперспектива», 1998.- 352с.
9. Плавание: Учебник для вузов /Под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. - М., Физкультура и спорт, 2001