

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ВОДНЫХ ВИДОВ СПОРТА ИМ. Б.Н. СКОКОВА»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 01
от «30» января 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБУ ДО АО «СШВС им. Б.Н. Скокова»
С.С. Кириллова
Пр. № 11-011 от «30» января 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

«Плавание» (ознакомительный уровень)

Направленность: физкультурно-оздоровительная

Возраст занимающихся: 5 – 17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчики: Зингеровская О.Н., заместитель директора по
СМР
Чернышова Д.В., старший тренер-
преподаватель

АСТРАХАНЬ, 2023 г.

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Цель и задачи программы.....	5
Формы и режим реализации программы.....	6
Планируемые результаты.....	6
Формы контроля и подведение итогов.....	7
Оценочные материалы.....	7
Учебный план и содержание программы.....	10
Годовой учебно - тематический план.....	10
Содержание учебно - тематического плана.....	11
Содержание теоретической подготовки.....	11
Содержание практической подготовки.....	12
1. Общеразвивающая физическая подготовка.....	12
2. Специальная физическая подготовка.....	13
3. Специальные подготовительные упражнения.....	14
Плавательная подготовка:.....	14
Организационно – педагогические условия реализации программы.....	15
Методическое обеспечение программы.....	15
Алгоритм учебного занятия:.....	15
Методические указания по организации тестирования спортивной подготовленности занимающихся.....	16
Материально-техническое обеспечение, позволяющее реализовать содержание программы:.....	16
Учебно-информационное обеспечение.....	17
Приложения.....	19
Общеподготовительные упражнения и средства освоения «школы» движения.....	19
Специализированные игровые комплексы «Игры на воде».....	22
«Начальные элементы и подготовительные упражнения для освоения техники плавания».....	24
Ведомость промежуточной аттестации (образец).....	29

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта плавание составлена для служебного пользования тренеров-преподавателей ГБУ ДО АО «СШВС ИМ. Б.Н. СКОКОВА» с целью реализации ознакомительного уровня программы.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта плавание для работы с детьми разного возраста с 5-17 лет разработана на основании обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными пловцами. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

Умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Однажды приобретённый навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь.

Плавание представляет собой циклические движения руками и ногами с четко согласованным ритмом дыхания и равномерным участием больших групп мышц. Плавание – олимпийский вид спорта, включенный в программу практически всех спартакиад.

В плавании существуют 4 способа рациональных движений (техника): кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй. Каждый способ на соревнованиях представляется отдельной программой. Кроме того, существуют прикладные способы плавания, они применяются, чаще всего, для спасения и транспортировки утопающих. Занятия плаванием способствуют воспитанию личностных качеств, таких как: трудолюбие, упорство, дисциплинированность, ответственность и др. Плавание может быть, как индивидуальным, так и командным видом спорта, что помогает воспитанникам самореализоваться.

Данная программа направлена на наиболее полную реализацию двигательной потребности ребёнка с сохранением его индивидуальности, физического и психического здоровья.

Направленность дополнительной образовательной программы: физкультурно-спортивная.

Программа направлена на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Данная программа соответствует ознакомительному уровню сложности, по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению общеразвивающей, по форме организации - очная, по времени реализации – весь период.

Данная программа разработана на основе нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ;
- Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
- «Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года» утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р;
- Распоряжение министерства физической культуры и спорта Астраханской области и министерства образования и науки Астраханской области от 12.05.2022 №228/60-р «Об утверждении региональной программы «Развитие детско-юношеского спорта в Астраханской области до 2030 года»;

Концепция развития дополнительного образования (утв. распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (ФГБУ «ФЦОМОФВ», Москва, 2021 г.)

Актуальность программы. Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни. Поэтому мотивацию детей к здоровому образу жизни необходимо начинать с дошкольного и младшего школьного возраста.

Отличительная особенность программы. При построении программы учитывалось, что многие дети не стремятся к высоким спортивным достижениям, а просто любят и интересуются физической подготовкой, поэтому занятия направлены, прежде всего, на разностороннюю физическую подготовку, развитие двигательных качеств и затрагивают элементы специальной подготовки. Программа знакомит с основами плавания и рассчитана на занимающихся разного уровня физической подготовленности.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности человека, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка. Основной особенностью данной программы является ее баланс между преемственностью и сохранением выработанными десятилетиями методов, средств и внедрением новых, современных приемов подготовки спортсменов.

Специфика содержания данной программы заключается в поэтапном преемственном развитии занимающихся, начиная с 5 летнего возраста. Осуществляется развитие необходимых двигательных качеств и подготовка организма ребёнка к занятиям на следующих этапах (уровнях). По окончании прохождения программы у занимающихся есть возможность отбора в группы базового уровня подготовки или углубленного уровня подготовки.

Цель и задачи программы.

Цель программы. Содействие всестороннему, гармоничному развитию личности посредством занятий плаванием.

Программа направлена на приобретение занимающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий плаванием;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;
- воспитание личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь);
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.

Задачи:

Предметные (образовательные):

- развивать и совершенствовать жизненно важные двигательные качества занимающихся (быстроту, ловкость, гибкость, координацию, выносливость);
- обучить основам техники выполнения комплекса общефизических и специальных физических упражнений;
- обучить комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по виду спорта плавание;

Метапредметные:

- способствовать развитию коммуникативных навыков, обучать умению работать в группе;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, чувство ответственности.

Личностные:

- развить функциональные особенности организма каждого воспитанника;
- развивать интерес занимающихся к самостоятельным занятиям физической культурой.
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Адресат программы

К ознакомительному уровню подготовки допускаются все лица, желающие заниматься плаванием, не имеющие медицинских противопоказаний по данному виду спорта (имеющих медицинскую справку).

Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий.

Возраст. Данная программа разработана и используется в практике для работы с занимающимися с 5-17 лет.

Наполняемость группы 12 – 25 человек. Группы могут быть смешанными или формируются с учетом гендерной принадлежности занимающихся. Разница в возрасте детей в группе не должна превышать более 2-х лет.

Формы и режим реализации программы.

Основная форма обучения - очная

Групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотров и анализа видеофильмов, просмотра соревнований, методы психологической подготовки), проведение промежуточной аттестации (тестирование уровня спортивной подготовленности), медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах (в рамках летней оздоровительной компании).

Ознакомительный уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы; развитие мотивации к определенному виду деятельности.

Программа ознакомительного уровня направлена на формирование знаний, умений и навыков ознакомительного уровня и предполагает групповые занятия по виду спорта плавание. Группы формируются по возрасту и уровню физической подготовленности.

Программа ознакомительного уровня предусматривает уровневую дифференциацию, обусловленную особенностями направленности программы, спецификой освоения и индивидуальными особенностями, возможностями и потребностями детей и подростков, которые могут являться основанием к переходу на следующий базовый и углубленный уровень.

Режимы занятий. Продолжительность учебного занятия при реализации дополнительных общеобразовательных программ рассчитывается в академических часах (по 45 минут) с учетом возрастных особенностей.

Занятия проводятся два раза в неделю по 2 академических часа каждое: 1 час – занятие в зале, 1 час – занятие в бассейне. Всего недельная нагрузка составляет 4 часа.

Сроки реализации программы один год. Программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулы.

Планируемые результаты.

Образовательная программа по виду спорта плавание ознакомительного уровня содержит материал для занимающихся различного возраста (5-18 лет), осуществляется физкультурно-спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники плавания, а также изучения и сдача специальных знаний (СФП).

Результатом освоения образовательной программы для занимающихся является:

- освоение стилей плавания: вольный стиль (кроль на груди), на спине (кроль на спине);
- занимающиеся должны уметь проплыть без ошибок дистанции 25 м вольным стилем, 25 м на спине;
- целенаправленное формирование физических качеств (ловкость, быстрота, сила, гибкость, общая выносливость);
- формирование нравственных, эстетических, интеллектуальных и волевых качеств (настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, трудолюбие), а также основ знаний о гигиене.

Формы контроля и подведение итогов.

Обязательным и важным элементом образовательной деятельности является систематический контроль уровня подготовленности занимающихся в СШВС. Формой текущего контроля является: контрольное тестирование физической подготовленности (общая, специальная техническая подготовка) и теоретической - беседа.

Формы текущего контроля:

- Тестирование занимающихся по контрольным нормативам. Учебные нормативы отражают два качественных уровня (показатели общей физической, специальной физической подготовленности).
- Участие в соревнованиях (внутришкольных).
- Личностные достижения занимающихся на текущих занятиях, контрольных стартах, и других формах обучения. Выполнение классификационных норм для присвоения спортивных разрядов в виде спорта.

На основании результатов выполнения форм текущей успеваемости в течение учебного года определяется качественный уровень подготовленности занимающихся.

Основными видами контроля являются:

- текущий контроль уровня подготовленности;
- предварительное тестирование (выполнение контрольно-переводных нормативов на начало учебного года);
- итоговая аттестация. Итоговая аттестация (при выпуске) проводится в форме сдачи контрольно-переводных испытаний – декабрь;
- выполнение спортивных разрядов – в течение года.

Оценочные материалы

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации физической подготовленности занимающихся разработаны в соответствии с возрастом и гендерной принадлежностью (мальчик/девочка) занимающихся.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня подготовленности по ОФП и СФП:

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)
1.	Выносливость	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)
2.	Координационные способности, быстрота	Челночный бег 3x10 м (с)
3.	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
4.		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
5.		Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (раз)
6.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)
<u>Комплекс контрольных упражнений обязательной технической программы</u>		
	СФП	Проплыть способом (со стартовым прыжком или спадом в воду):
1.		25 м в полной координации кроль на груди
2.		25 м в полной координации кроль на спине

Таблица оценки уровня физической подготовленности:

Испытания (тесты)	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3x10 м (с)	9,2	10,0	10,3	9,5	10,4	10,6
Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	5.20	6.40	7.10	6.00	7.05	7.35
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	17	10	7	11	6	4
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+7	+3	+1	+9	+5	+3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	120	110	135	115	105
Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (раз)	35	24	21	30	21	18
Проплывание дистанции (учитывается лучший результат)	1.00	1.30	2.00	1.00	1.30	2.00

Методика обработки результатов текущего контроля и промежуточной аттестации занимающихся.

Методика обработки результатов текущего контроля и промежуточной аттестации занимающихся разработана для определения развития физических качеств (быстроты, координационных способностей, выносливости, силы, гибкости и скоростно-силовой выносливости) и используется для определения:

1. Уровня физической подготовленности учащегося.
2. Уровня освоения программы ознакомительного уровня.

В ведомость заносятся результаты занимающихся на основе таблиц оценки уровня физической подготовленности соответствующему этапу спортивной подготовки. В графу «Результат» - заносится результат теста. В графу «Балл» - заносится балл, соответствующий результату теста из таблиц оценки. Далее в графу «Сумма баллов» - суммируются баллы из графы «Балл». В графе «Оценка» - оценивается каждый занимающийся по таблице № 1.

Таблица №1. Для определения уровня физической подготовленности учащегося суммируется количество баллов (оценок) всех семи тестов.

Сумма баллов	%	Уровень подготовленности	Уровень (оценка в баллах)	
28 и лучше	80%	Высокий	5	отлично
22–27	50-79 ⁰ / ₀	Средний	4	хорошо
21 и хуже	49 ⁰ / ₀	Низкий	3	удовлетворительно

Таблица №2. Итоговая таблица определения уровня физической подготовленности занимающихся (сколько человек и на какой уровень):

Анализ физической подготовленности занимающихся			
	<i>Высокий уровень - 80% и больше</i>	<i>Средний уровень - 79 - 50%</i>	<i>Низкий уровень - 49% и меньше</i>
январь	чел.	чел.	чел.
декабрь	чел.	чел.	чел.

Таблица №3. Определение уровня физической подготовки всей группы.

Для определения уровня физической подготовленности группы суммируются результаты каждого занимающегося (графа «Сумма баллов»). Подставив общую сумму баллов в таблицу можно определить общий уровень подготовки всей группы. Таблица рассчитана на 15 учащихся.

Сумма баллов	%	Уровень подготовленности	Уровень (оценка в баллах)
420 и лучше	80%	Высокий	Отлично(5)
262–419	50-79 ⁰ / ₀	Средний	хорошо(4)
261 и хуже	49 ⁰ / ₀	Низкий	удовлетворительно(3)

Таблица №4. Итог за год.

Анализ		Сумма баллов	%	Уровень (оценка в баллах)
Уровень физической подготовленности группы	январь			
	декабрь			

Ведомости текущего контроля и промежуточной аттестации занимающихся на ознакомительном уровне по виду спорта плавание в приложении №1 к программе.

Учебный план и содержание программы

Годовой учебно - тематический план

в часах на 42 недели занятий на ознакомительном уровне по виду спорта
плавание

№	Название раздела, темы, вид подготовки	Всего часов за год	Количество часов		Формы контроля и аттестации
			теория	практика	
	Теоретическая подготовка:	10			
1.	Техника безопасности		1		Беседа
2.	История вида спорта		1		Беседа
3.	Правила личной гигиены, закаливание.		1		Беседа
4.	Психологическая подготовка		2		Беседа
5.	Профилактика травматизма		1		Беседа
6.	Правила соревнований		2		Беседа
7.	Методика самостоятельной тренировки		2		Беседа
	Физическая подготовка	114			
8.	Общая физическая подготовка			72	тестирование
9.	Специальная физическая подготовка			32	тестирование
10.	Специальные подготовительные упражнения			10	учебные игры
	Плавательная подготовка	44			
11.	Технико-тактическая подготовка			32	тестирование
12.	Соревновательная практика			10	соревнования, учебная игра (спарринги)
13.	Итоговое занятие			2	Беседа
14.	Всего часов	168			

Содержание учебно - тематического плана.

Содержание теоретической подготовки

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий на ознакомительном уровне, следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В содержании учебного материала на ознакомительном уровне, выделено 7 основных тем:

Тема № 1. Техника безопасности.

Соблюдение требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках, в плавательном бассейне. Правила поведения на занятиях. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений.

Тема № 2. История вида спорта.

Основание и развитие вида спорта плавание. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта; Ведущие спортсмены школы. Участие спортсменов школы в крупных соревнованиях; Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира. (Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России). Традиции отделения плавания.

Тема № 3 Правила личной гигиены и закаливание

Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви Примерная схема режима дня юного спортсмена. Вредные привычки. Спортсмен и вредные привычки. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Тема № 4 Психологическая подготовка

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

Основными задачами психологической подготовки является:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;

- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В соревновательном периоде подготовки акцент делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

Тема № 5 Профилактика травматизма.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях. Причины травм и их профилактика. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий. Приемов страховки и само страховки, правильная экипировка спортсменов и т.д.

Тема № 6 Правила соревнований.

Форма пловца для юношей и девушек. Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах. Тактика проведения турнира. Анализ проведенного соревновательного дня.

Тема № 7 Методика самостоятельной тренировки.

Методические требования: Формирование специальных знаний.

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. Значение врачебного контроля при занятиях; Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

Содержание практической подготовки

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных заданий на «ознакомительном уровне» подготовки, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в плавании.

1. Общеразвивающая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств. Общая физическая подготовка направлена на воспитание и развитие основных физических качеств юных спортсменов: скорости, силы и выносливости, гибкости и координации.

На первых 12 уроках проводится освоение с водой, изучение элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений.

Обучение желательно проводить в мелком бассейне. Если в бассейне нет «лягушатника» и обучение начинается на глубокой воде, то темп освоения упражнений значительно снижается, особенно для детей 6-9 лет.

В течение учебного года на место выбывших учеников (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички. Дети, успешно освоившие программу первого этапа начального обучения, переводятся в следующую (продвинутую) группу начального обучения 1-го года, а на их место выбираются новички. Таким образом, на протяжении учебного года группы, проходящие программу первого года начального обучения, могут обновлять свой состав 2-3 раза.

Основные методами проведения тренировки могут являться, игровой, повторный, круговой, соревновательный.

Средства освоения «школы» движения. (Приложение№1).

Средства освоения плавательной «школы» движения. Начальные и подготовительные упражнения для освоения с водой (Приложение№2).

Начальные элементы и подготовительные упражнения для освоения техники плавания (Приложение№3).

2. Специальная физическая подготовка

Основные средства тренировочных воздействий:

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- Подвижные игры и эстафеты;
- Начальные элементы плавания, игровые комплексы
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных занятий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (аттестационные требования и контрольное тестирование)

Основные направления тренировки. Ознакомительный уровень подготовки необходим для создания предпосылок с целью дальнейшей, успешной специализации в плавании. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом, поскольку именно в это время закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми этого возраста – подвижные игры, начальными элементами плавания. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше принять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Ознакомительный уровень подготовки с ориентацией на плавание большое внимание необходимо уделять на координационные, специфические требования выполнения плавательных действий.

Обучение технике плавания на этом этапе подготовки носит оздоровительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам плавания. Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения: осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым. Тренеру целесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, нырнуть, прыгнуть с бортика бассейна.

3. Специальные подготовительные упражнения

Специальные подготовительные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, на специальных тренажерах и снарядах.

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать возраст)

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: плыть с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Плавательная подготовка:

1. Техничко-тактическая подготовка.

Программный материал: Изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучения способов плавания кроль на груди и на спине.

Выполняются следующие упражнения:

- 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине - 15 м;
- 2) плавание кролем на спине;
- 3) плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе;
- 4) спад в воду из положения согнувшись.

2. Соревновательная практика.

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности. Совершенствование знаний в правилах соревнований. Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики и в соревновании.

Организационно – педагогические условия реализации программы

Методическое обеспечение программы

Данная учебная программа реализуется по очной форме обучения, которое построено на непосредственном, личном общении тренера-преподавателя и воспитанников в максимальном объеме, что способствует приобретению глубоких знаний, составляющих основу качественного образования.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, игровой и др.; и воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая.

Педагогические технологии: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающие технологии.

	Название темы, раздела	Форма проведения	Методы и приемы	Дидактические материалы, теоретическая и материальная оснащенность	Формы подведения итогов
1.	Теоретическая подготовка	групповая	Словесный	видеоматериалы слайды	беседа
2.	Физическая подготовка	групповая	Словесный, показ, работа по образцу, игровой	технологические , инструкционные карты	тестирование
3.	Плавательная подготовка	групповая	Словесный, показ, работа по образцу, игровой	технологические , инструкционные карты	тестирование

Алгоритм учебного занятия:

Подготовительная часть занятия.

Цель – подготовить занимающихся к основной части занятия.

Задачи:

- обеспечение первоначальной организации занимающихся и их психического настроя на занятие;

- активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;

- обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности.

Основная часть занятия.

Цель – решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части занятия. Упражнения на развитие физических качеств.

Заключительная часть занятия.

Цель – постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние.

Задачи:

- снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц;
- регулирование эмоционального состояния;
- подведение итогов занятия с оценкой результатов деятельности занимающихся и домашнее задание.

Дидактические материалы: технологические и инструкционные карты.

Методические указания по организации тестирования спортивной подготовленности занимающихся.

Для проведения аттестации тренер-преподаватель готовит: спортивный инвентарь, место проведения, лист участия воспитанников в тестировании спортивной подготовленности.

Для приема контрольных нормативов (тестов спортивной подготовленности) создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации. Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время учебно-тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Система оценок устанавливается в соответствии с образовательной программой по виду спорта: по пятибалльной системе.

Испытания, принимаемые у занимающихся, оформляются ведомостью. Ведомость тестирования, после сдачи нормативов предоставляется на утверждение заместителю директора по СМР, и служат основанием для приказа об итогах аттестации занимающегося.

Материально-техническое обеспечение, позволяющее реализовать содержание программы:

1. Спортивный зал
2. Бассейн (дорожка не менее 12м, глубина не менее 1,5м)
3. Надувной круг 2 шт.
4. Мячи надувные 10 шт.
5. Тонущие палочки 15 шт.
6. Тонущие обручи 15шт.
7. Разделительная дорожка 3 шт
8. Плавательные доски 10шт.
9. Нудлы 10шт.
10. Гимнастические палки 8шт.
11. Обручи 8шт.
12. Нарукавники 20шт

Учебно-информационное обеспечение.

Основная:

1. Люсеро Б. Плавание: 100 лучших упражнений /Блайт Люсеро; [пер. с англ. Т. Платоновой]. - М.: Эксмо, 2011. - 280 с.
2. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 96 с.
3. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе. М., «Просвещение»,1974.
4. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. М., «Физкультура и спорт», 1973.
5. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца. М., «Физкультура и спорт», 1978.
6. Гордон С.М. Техника спортивного плавания. М., «Физкультура и спорт»,1978.
7. Карпенко Е., Коротнова Т. Плавание. Игровой метод обучения «Физкультура и спорт»,1979.
8. Раннее физическое развитие ребенка. В.В. Кантан. «Корона принт» - 2001г.
9. Обучение плаванию малышей Е.Ю. Мухортова. Москва «Физкультура и спорт» - 2008г.
10. Еремеева Л. Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста. С-П., 2005.
11. Осокина Т.Н. и др. Обучение плаванию в детском саду: М., 2001.
12. Протченко Т.А., Ю.А.Семенов Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. - М., 2003
13. Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. Сан ПиН 2.1.2.1188 - 03.
14. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
15. Викулов А.Д. Плавание. - М.: ВЛАДОС - ПФССС, 2003.
16. Кардамова Н.М. Плавание: Лечение и спорт. - Ростов на Дону: Феникс, 2001.- 121 с.
17. Парфенов В.А. Плавание: Учебник для факультетов физического воспитания пед. институтов. - Киев: Вища школа, 1978.

18. Парфенов В.А. Плавание: Учебник для техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
19. Плавание. Учебник / Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000.
20. Викулов А.Д. Плавание. - М.: ВЛАДОС - ПФССС, 2003.- 28 с.
21. Кардамова Н.М. Плавание:.. - Ростов на Дону: Феникс, 2002.

Список рекомендуемой литературы для занимающихся:

1. Дикуль В.И. Как стать сильным. – М.: Знание, 1990
2. Коростылев Н.Б. Слагаемые здоровья. – М.: Знание, 1990
3. Кулешов А.П. Эстафета. – М.: Физкультура и спорт, 1981
4. Ольшанский Д.В. «Я – сам!» (очерки становления и развития детского «Я»). – М.: Знание, 1986
5. Роднина И.К., Зайцев А.Г. Олимпийская орбита. – М.: Физкультура и спорт, 1986
6. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
7. Бекетов В.А. На ковре – юные борцы. – Киев: «Здоровье», 1990

Список литературы, рекомендованной для родителей:

1. Юный пловец. Л.П. Макаренко, Москва, «Физкультура и спорт» 1983г.
2. . Искусство быть здоровым. Часть 1. А.М. Чайковский, С.Б. Шейнкман Москва, «Искусство и спорт», 1987г.
3. Давлятчина Н.Н. Журнал «Начальная школа» №10, 2010г. Статья «Формирования основ здорового образа жизни средствами здоровьесберегающих технологий».
4. Стригоцкая О.А. Журнал «Начальная школа» №11, 2010г. Статья «Веселые упражнения и подвижные игры».

Приложение №1

Общеподготовительные упражнения и средства освоения «школы» движения.

Средства освоения плавательной «школы» движения в воде.

Подготовительные упражнения для освоения с водой.		
С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи :		
- формирование комплексов рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;		
- освоение рабочей позы пловца, чувство опоры о воду и дыхание в воде – как подготовка к изучению техники спортивного плавания;		
- устранение инстинктивного страха перед водой – как основа психологической подготовки к обучению.		
1	Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха.	
2	Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания.	
3	Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.	
Погружение в воду с головой, ныряния и открывание глаз в воде		
Задачи: - устранение инстинктивного страха перед погружением в воду;		
- ознакомление с выталкивающей подъёмной силой воды;		
- обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.		
1	Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.	Набрать в ладони воду и умыть лицо.
2		Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
3		Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться с головой в воду.
4		То же, держась за бортик бассейна.
5		“Сядь на дно”. Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
6		Подныривая под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
		Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.
7		“Достань клад”. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.

8		Упражнение в парах “водолазы”. Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.
9		Упражнение в парах. Стоя лицом к друг другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.
Всплывание и лежание на воде.		
Задачи: - Ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости; - Освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении; - Освоение возможного изменения положения тела в воде.		
1		Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.
2		То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.
3		“Поплавок”. Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.
4		“Медуза”. Выполнив упражнение “поплавок” расслабить руки и ноги.
5		“Звездочка”. Из положения “Поплавок” развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).
6		“Звездочка” в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.
7		“Звездочка” 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.		
1		Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.
2		Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
3		Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду-выдох.
4		То же, опустив лицо в воду. То же, погрузившись в воду с головой.
5		Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.

6	упражнение в парах - "насос". Стоя лицом к друг другу. Взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.
7	Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).
8	Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.
9	То же, поворачивая голову для вдоха направо.
10	Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.
11	То же, поворачивая голову для вдоха направо.
Скольжения	
Задачи: - Освоение равновесия и обтекаемого положения тела; - Умение вытягиваться вперед в направлении движения - Освоение рабочей позы пловца и дыхания.	
1	Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду 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.	
1	Сидя на бортике и опора в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.
2	Сидя на бортике и опора 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 прыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверх.
6	Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться 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.

Приложение №2:

Специализированные игровые комплексы «Игры на воде».

Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде.	
<<Кто быстрее спрячется под водой?>>	
1	Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают - так, чтобы голова скрылась под водой. Вариант игры -<<Сядь на дно>>:по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой. Методические указания. Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъёмную силу воды, а так же убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.
<<Хоровод>>	
2	Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении. Методическое указание. После того как играющие снова появятся над водой, ведущий даёт им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающие по лицу воду.
Игры с всплыванием и лежанием на воде	
<<Винт>>	
1	Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем(в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде. Методические указания. При выполнении поворотов руководитель даёт указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.
<<Авария>>	
2	По команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхность воды – это <<потерпевшие кораблекрушение>>.Они стараются продержаться как можно дольше на воде (до 3-5 мин.) - <<пока не подоспеет помощь>>. Методические указания.

	До начала игры ведущий подсказывает участникам, что во время лежания на воде можно выполнять лёгкие гребковые движения кистями(в виде <<восьмёрки>>) около тела.
--	--

Игры с выдохами в воду.	
<<У кого больше пузырей?>>	
1	По команде ведущего играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду. Методические указания. Напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.
<<Ваньки-встаньки>>	
2	Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу ведущего стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох(глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются стоящие слева, а их партнёры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, котствование выдоха в воду, ведущему необходимо внимательно следить за обязательным выполнением других разученных элементов: например, открывание глаз в воде.
Игры со скольжением и плаванием	
<<Кто дальше проскользит ? >>	
1	Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине. Методические указания. При скольжении на груди руки вытянуты вперёд; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперёд. Скольжение выполняется в сторону мелководья.
<<Стрела>>	
2	Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперёд – как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочерёдно каждого играющего одной рукой за ноги, другой – под живот и толкает его к берегу по поверхности воды. Побеждает <<стрела>>, которая проскользит дальше всех. Методические указания. Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младших возрастов.

Игры с прыжками в воду.	
<<Не отставай!>>	
1	Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займёт это положение. Методические указания. Игру можно проводить с не умеющими плавать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди.
<<Эстафета>>	
2	Играющие, разделившись на две команды, садятся на бортик бассейна друг за другом .По сигналу ведущего замыкающие в каждой команде ударяют рукой по плечу сидящего впереди и прыгают в воду; каждый играющий проделывает тоже самое.

	Выигрывает команда, все игроки которой раньше оказались в воде. Методические указания. Напомнить участникам игры, что перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание.
<<Прыжки в воду>>	
3	Участники поочередно спрыгивают в воду ногами вниз, стараясь попасть в пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортика бассейна. Сначала прыжки могут выполнять из положения присев, затем из положения стоя (с шага) и наконец, оттолкнувшись двумя ногами от бортика. Во время первых прыжков не следует делать замечания тем, кто задевает обруч руками. Постепенно Ведущий усложняет задачу: прыгнуть в обруч, не задев его. В этом случае прыжок выполняется, вытянув руки вдоль туловища или вверх. Методичные указания. Обращать внимание играющих на правильное исходное положение. При выполнении прыжков в воду: Перед прыжком нужно захватывать пальцами ног передний край бортика, трубочки, т.е любой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.
Игры с мячом.	
<<Мяч по кругу>>	
1	Играющие становятся в круг и перебрасывают друг друга легкий, не впитывающий влагу мяч.
<<Волейбол в воде>>	
2	Задача игры: та же, что и в предыдущей игре. В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

Приложение №3

«Начальные элементы и подготовительные упражнения для освоения техники плавания».

Упражнения для изучения техники кроля на груди	
Управление 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 вытянуты и раздвинуты 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. Движение 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. Движение ногами кролем 5. И. п.- лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движение ногами кролем. 6. И. п.- то же, держась за бортик бассейна одной 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 движения 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 вперед; б) одна рука вперед, 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, б, 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 движения быстрее.

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. Упражнение 5-6, 9-10 выполняются в начале на задержке дыхания, затем – в согласование с дыханием.

Упражнение для изучения движений руками и дыхания:

11. И. п. – стоя, одна рука вверх, 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 туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая – вперед, в положении начала гребка. Имитация движения одной руки кролем.

13. И. п. – то же; одна рука вперед, в положении начала гребка; другая – у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движения руками кролем.

14. И. п. – стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая – на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.

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

16. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.

17. Плавание при помощи движения одной руки (другая вытянута вперед).

18. 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: движение 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 в начале в скольжении после отталкивания от дна бассейна из и. п. одна рука впереди, другая – у бедра, за тем – с надувным кругом между ногами. Упражнение 15-17 выполняется в начале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.
Упражнения для изучения общего согласования движений:
20. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди. 21. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений) 22. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движение ногами(для выработки двух - и четырехударной 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 кроль на спине
Упражнения для изучения движений ногами:
1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроль на груди. 2. И. п.- лёжа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине 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 вперёд по направлению движения. 5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперёд (голова между руками). 6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука вперёд, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперёд (голова между руками).
Основные методические указания: Следить за вытянутым, ровным положением телом. Голова лежит затылком в воде, уши наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх. Таз и бёдра у поверхности. Ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться из воды.
Упражнения для изучения движений руками:
7. И.п.- стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница») 8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперёд с доской. То же, поменяв положение рук. 9. Плавание при помощи движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука. 10. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка. 11. То же, при помощи попеременных движений руками.

12. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды). 13. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперёд. Сделать гребок одновременно обеими руками до бёдер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками. 14. Плавание при помощи одной рукой, другая – вытянута вперёд. То же, поменяв положение рук. 15. Плавание кролем при помощи поочерёдных движений руками. После соединения рук впереди очерёдная рука выполняет свой гребок. 16. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счётов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). После счёта «шесть» обучаемые одновременно одной рукой выполняют гребок, а другую проносят 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 вверх, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая – гребок, левая – пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног. 18. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием. 19. То же, с акцентом на сильную работу с ногами (для выработки шестиударной координации движений).
Основные методические указания. Движения выполнять непрерывно, без пауз. Смена положений рук должна проходить одновременно.
Упражнения для изучения техники стартов
Стартовый прыжок с тумбочки Ко времени изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.
И.п. – основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками. То же, из исходного положения для старта Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперёд, опустить руки и выполнить мах руками вперёд вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки. То же, но под команду. Выполнять спад в воду с отталкиванием в конце падения. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями. То же, но под команду. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полёта.

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. 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. Взявшись прямыми руками за край бортика, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки над водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине. То же, пронося руки вперед над водой. 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 движения ногами и гребок рукой. Старт из воды, взявшись руками за поручни.
Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди:
И.п.- стоя лицом к стенке зала, согнув ногу и поставив её на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений. 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 и опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность. 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 в лево, упереться стопами в бортик, руки вывести вперед. То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна. То же, с отталкиванием ногами от стенки. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

Ведомость промежуточной аттестации (образец)

Государственное бюджетное учреждение Астраханской области "Спортивная школа водных видов спорта им. Б.Н. Скокова"

Дополнительная общеразвивающая программа ознакомительного уровня

Ведомость промежуточной аттестации

Дата проведения «_____» _____

тренер – преподаватель _____

ОФП, СФП (суша)

	Фамилия, имя уч-ся		Дата рождения	Челночный бег 3х10 м (с)		Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		Наклон вперед стоя на возвышении		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)		Плавание		Итог по ОФП и СФП
				рез-т		рез-т		рез-т		рез-т		рез-т		рез-т		рез-т		
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
5.																		
6.																		
7.																		
8.																		
9.																		
10.																		

Аттестационная комиссия
