

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
СРЕДНЕГО УБОЛАСТЯ

Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1

Принята
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 21.02.2021



Утверждено
Методическим кабинетом
С.Д.Жукова
от 21.02.21

Дирекция муниципального автономного
образовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 1»
Финансово-экономический отдел
«Эконом. класс»

Возраст обучающихся: 5-12 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Савина Светлана Сергеевна,
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2021

Содержание программы:

№ п.п.	Наименование	Стр.
1	Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы	
	1.1. Пояснительная записка	4
	1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы	4
	1.3. Содержание общеразвивающей программы	5
	1.4. Планируемые результаты	21
2	Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации	22
	2.1. Условия реализации программы	22
	2.2. Формы контроля и оценочные материалы	24
3	Список литературы	25

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный пловец» относится к программам физкультурно - спортивной направленности. Программа соответствует требованиям к содержанию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Деятельность участников образовательного процесса регламентируется следующими документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года;
- Приказом Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. N 629 "«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами плавания во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «плавания» в школьной программе недостаточно для качественного овладения различными стилями плавания. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы

Основное внимание уделяется доступности занятий для учащихся, обучиться плавать различными способами спортивного плавания, во внеурочное время. В программу включено изучение не только техник плавания кроль на груди и кроль на спине, а также и техник плавания брасс и баттерфляй, выполнению стартов и поворотов в способах плавания, элементам прикладного плавания а также получить и теоретический минимум знаний.

К занятиям допускаются учащиеся 1-8 классов, прошедшие медосмотр, предоставившие справки и не имеющие противопоказаний врача, с различным уровнем физической подготовленности, что очень актуально на сегодня. Занятия плаванием позволяют учащемуся приобрести жизненно необходимые навыки и умения, а получаемая нагрузка в ходе занятий укрепляет организм. Нагрузка и уровень сложности прохождения программного материала зависит от года подготовки и уровня подготовленности учащихся в классе.

Отличительные особенности программы

Программой предусматривается теоретический и практический курс занятия. Для развития специальных физических качеств необходимых для занятия плаванием. Основная форма организации занятий плаванием является урок. Уроки проводятся также как и по другим дисциплинам, с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, уровня физической подготовки учащихся в классе.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи, а также формировать устойчивый интерес, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни.

Данная программа разработана *для детей 7-15 лет*. Наполняемость учебной группы: 15 -20 человек.

Режим занятий. Продолжительность одного занятия 40 минут.

Объем программы: 68 часа

Срок реализации программы: 1 учебный год (68 недели),

Уровневость - Базовый

Формы обучения – групповая; индивидуально-групповая, парная.

Виды занятий – игра, мастер-класс, практические занятия, соревнования.

Формы подведения результатов: мониторинг, соревнования, практические занятия.

1.2 Цели и задачи

Цель: Овладение жизненно необходимым навыком плавания через активизацию интереса к учебному предмету «Физическая культура» в общеобразовательном учреждении.

Задачи:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся
2. Овладение жизненно необходимым навыком плавания
3. Обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков
4. Развитие физических качеств: выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей
5. Формирование у учащихся осмысленного понимания необходимости выстраивания собственного здорового образа жизни, посредством занятий плаванием.
6. Воспитание морально-этических и волевых качеств.

Общая характеристика учебного предмета

Направленность данной программы – носит Физкультурно-оздоровительный характер, обучение двигательным навыкам в данном виде деятельности, закаливание, повышение двигательной активности учащихся.

Актуальность и педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что учащиеся 3 класса, имея большой интерес к занятиям плаванием - это тот вид спорта, в котором развиваются гармонично все группы мышц одновременно, могут приобрести жизненно необходимый навык, в условиях общеобразовательной школы. Плавание один из самых сложных координационных видов деятельности человека и развивать это физическое качество лучше с детства. Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень, полезно и детям с ослабленным здоровьем. На уроке физической культуры (плавание), каждый учащийся может заниматься независимо от уровня его физической подготовленности или уровня двигательных умений, плавание способствует развитию этих качеств.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Программа предназначена для апробации в Муниципальном автономно общеобразовательном учреждении "Коменская средняя общеобразовательная школа".

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС. Содержание уроков «Плавания» в 3-их классах направленно на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

1.3 Содержания учебного предмета

Занятия плаванием разносторонне влияет на физическое развитие человека, состояние центральной нервной и дыхательной системы, формируют правильную осанку и сопротивляемость различным заболеваниям. Плавание помогает человеку становиться здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех известных человечеству физических упражнений плавание отличается двумя, присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде — воде, а движения пловца выполняются в горизонтальном положении. Так же, плавание благотворно влияет на дыхательную систему человека, чтобы сделать вдох, пловец вынужден преодолеть сопротивление воды, которая давит на грудную клетки. И наоборот, давление воды помогает пловцу сделать полный вдох. Такая своеобразная дыхательная гимнастика развивает дыхательную мускулатуру, вовлекает в работу всю лёгочную ткань, укрепляет лёгкие. Плавание оказывает прекрасное закаливающее действие. Под закаливанием понимают повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий внешней среды, и в первую очередь, к холоду, к резким колебаниям температуры. Плавные и ритмичные движения пловца в воде улучшают кровообращение, укрепляют сердечнососудистую систему. Пловцу в воде не приходится испытывать статического напряжения мышц, необходимого для поддержания равновесия тела в вертикальном положении. Плавание считается лучшим лекарством против бессонницы и других спутников различных нервных заболеваний. Слишком вялых людей плавание взбадривает, а горячих и раздражительных - успокаивает. Движения в воде улучшают кровообращение и обмен веществ. Умение плавать, а не купаться, часто может сохранить не только здоровье, но и жизнь ребенка. Только умение плавать спортивными стилями, может уберечь наших детей от трагедий со смертельным исходом.

Организация и содержание работы

К урокам плавания допускаются все лица в возрасте 7-15 лет, обучающиеся в МАОУ Коменская СОШ не имеющих медицинских противопоказаний. Продолжительность этапа подготовки 1 год (68 занятия). Во время урока осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания. Основными формами работы являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участия в соревнованиях; теоретические занятия (в форме бесед во время урока); культурно - массовые мероприятия, участие в конкурсах.

Учебный план

№	Общие сведения и разделы подготовки	
1.	Основы знаний: Правила поведения в бассейне, меры безопасности. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний Влияние физических упражнений на организм человека. Знания по истории плавания и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепления мира и дружбы между народами. (теоретические знания даются на первом уроке)	4 час
2.	Освоение с водой Кроль на спине	8 часа 10 часов

	Кроль на груди Брасс Баттерфляй Прикладное плавание Закрепление навыка избранного способа плавания (контрольные срезы изученного материала проводятся во время урока)	10 часов 10 часов 10 часов 8 часа 8 часа
3.	Медицинский осмотр	
4.	Всего часов	68 часа

За основу планирования обучения берётся 68часовая - урочная программа занятий (примерный график распределения учебного материала).

Учебно-тематическое планирование

№	Наименование раздела и тем	Всего часов	Количество часов		Дата проведения урока
			зачет	контрольные	
1.	Т.Б. Основы знаний.	2			сентябрь
2.	Подготовительные упражнения для освоения с водой	2			сентябрь
3.	Всплывание и лежание на воде	2			сентябрь
4.	Скольжения на груди и спине без работы ног	2			сентябрь
5.	Скольжения на груди и спине с работой ног	2			октябрь
6.	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине	2			октябрь
7.	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине	2			октябрь
8.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	2			октябрь
9.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	2			ноябрь
10.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	2	1		ноябрь
11.	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди	2			ноябрь
12.	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди	2			ноябрь
13.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании	2			декабрь

	кролем на груди			
14.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	2		декабрь
15.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	2	1	декабрь
16.	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	2		декабрь
17.	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	2		январь
18.	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	2		январь
19.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс	2		январь
20.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брас	2		февраль
21.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс	2	1	февраль
22.	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании способом баттерфляй	2		февраль
23.	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании способом баттерфляй	2		февраль
24.	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании способом баттерфляй	2		март
25.	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании способом баттерфляй	2		март
26.	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании способом баттерфляй	2	1	март
27.	Способы прикладного плавания	2		апрель
28.	Плавание в сложных условиях	2		апрель
29.	Плавание с предметами и грузами	2		апрель

30.	Транспортировка не умеющих плавать с использованием подручных плавающих средств	2	1	апрель
31.	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании избранным способом	2		май
32.	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании избранным способом	2		май
33.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании избранным способом	2	1	май
34	Мониторинг	2		
	Итого	68		

1.4 Планируемые результаты освоения программы по плаванию

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения и мерами безопасности на занятиях в бассейне;
- понимать что такое гигиена при занятиях плаванием;
- понимать, как проводится закаливание организма посредством плавания;
- понимать влияние физических упражнений на организм человека;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
- выполнять обще развивающие, и имитационные упражнения на суше;
- выполнять погружения в воду с головой;
- выполнять проныривания и открывать глаза в воде;
- выполнять выдохи в воду;
- выполнять скольжения без работы ног на спине и на груди;
- выполнять скольжения с работой ног на спине и на груди;
- выполнять учебные прыжки в воду («солдатиком»);
- играть в воде;
- плавать способом кроль на груди с помощью работы ног в согласовании с дыханием;
- плавать способом кроль на груди с помощью работы рук в согласовании с дыханием;
- плавать способом кроль на груди в полной координации движений;
- плавать способом кроль на спине с помощью работы ног в согласовании с дыханием;
- плавать способом кроль на спине с помощью работы рук в согласовании с дыханием;
- плавать способом кроль на спине в полной координации движений;
- выполнять старт из воды;
- плавать способом брасс с помощью работы ног в согласовании с дыханием;
- плавать способом брасс с помощью работы рук в согласовании с дыханием;
- плавать способом брасс в полной координации движений;
- плавать способом баттерфляй с помощью работы ног в согласовании с дыханием;
- плавать способом баттерфляй с помощью работы рук в согласовании с дыханием;

- плавать способом баттерфляй в полной координации движений;
- выполнять простые повороты в способах кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй;
- плавать способом брасс в полной координации движений;
- плавать способом баттерфляй с помощью работы ног в согласовании с дыханием;
- плавать способом баттерфляй с помощью работы рук в согласовании с дыханием;
- плавать способом баттерфляй в полной координации движений;
- выполнять простые повороты в способах кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй;
- измерять чистоту сердечных сокращений по окончании занятия на воде;
- выполнять старты с тумбочки;
- владеть способами прикладного плавания;
- плавание в сложных условиях;
- плавание с предметами и грузами;
- транспортировка не умеющих плавать с использованием подручных плавающих средств.

Планируемые результаты

- Согласно предоставленной программе, учащиеся должны приобщиться к занятиям плаванием и освоить необходимый минимум двигательных умений.
- В результате обучения учащиеся осваивают минимальный теоретический объём представлений о плавании, знакомятся с основными способами плавания, существующими в этом виде спорта, видами прикладного плавания, развивают физические качества: силу; выносливость; координацию, развивают определенный уровень физической подготовки.
- В практическом плане учащиеся осваивают базовые элементы, которые включают в себя: обще развивающие и имитационные упражнения на суше; подготовительные упражнения для освоения с водой; погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплытие и лежание на воде; выдохи в воду; скольжения; учебные прыжки в воду; игры на воде; изучение способа плавания кроль на груди; изучение способа плавания кроль на спине; старты из воды; старты с тумбочки; изучение способа плавания брасс; изучение способа плавания баттерфляй; упражнения для изучения облегчённых стартов и поворотов; способы прикладного плавания; закрепление навыка избранного способа плавания.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение реализации программы:

Инвентарь, используемый для занятий в бассейне:

- доски плавательные -20 шт;
- поплавки (колобашки)- 20 шт;
- ласты – индивидуально;
- шест спасательный – 1 шт;
- обруч – 1 шт;
- игрушки (киндер) – 30 шт;
- скамейки – 4 шт;
- мячи резиновые – 3шт;

Информационное обеспечение

Видеозаписи игр и соревнований по плаванию

Кадровое обеспечение

Педагог – тренер

Методические материалы

Учебно-методический комплекс программы состоит из 3 компонентов:

1. учебные и методические пособия для педагога и учащихся
2. система средств обучения;
3. система средств контроля результативности обучения.

Первый компонент включает в себя составленные педагогом списки литературы и интернет-источников, необходимых для работы педагога и обучающегося, а также сами учебные пособия.

Второй компонент – система средств обучения.

Организационно-педагогические средства:

– дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, поурочные планы, конспекты открытых занятий, проведенных педагогом в рамках реализации программы и выступлений на соревнованиях.

– Методические рекомендации для педагогов по проведению занятий

– Методические рекомендации для родителей .

Дидактические материалы

- литература по волейболу
- видеозаписи и аудиозаписи ,презентации;
- правила поведения на занятиях;
- словари спортивных терминов.

Основой третьего компонента – системы средств контроля результативности обучения по программе служат:

- диагностические и контрольные материалы

-нормативные материалы по осуществлению групповых и массовых форм работы с учащимися (положения).

2.2.Формы контроля и оценочные материалы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года обучения и предполагает мониторинг в форме тестирования проплыть различными стилями. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Контроль над освоением учебного материала осуществляется педагогом в ходе занятия. Это – визуальный контроль правильного выполнения технических элементов

- Проводятся контрольные срезы пройденного материала.

- Оценки выставляются следующим образом:

а) при плавании заданной дистанции не допускаются ошибки в технике исполнения данного способа плавания – ставится оценка «5» (пять)

б) при плавании заданной дистанции допуская одну ошибку в выполнении техники данного способа - ставится оценка «4» (четыре)

в) при плавании заданной дистанции допускается две ошибки в выполнении техники данного способа - ставится оценка «3» (три)

- Участие в школьных и городских спортивных мероприятиях.

- Проводятся соревнования, на которых дети имеют возможность закрепить свои полученные умения, попробовать самостоятельно принимать решения («Весёлые старты на воде», эстафеты и т.д.)

3.Список литературы

Для учителя

1. Подготовка юных пловцов. Макаренко Л.П. М.: физкультура и спорт,1974
- 2.Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Под ред. А.А. Кашкина, О.И. Попова, В.В. Смирнова — М.: «Советский спорт», 2006
- 3.Обучение детей плаванию в раннем возрасте. Учебно-методическое пособие. Н.Л. Петрова, В.А. Баранов — М.: «Советский спорт», 2006
- 4.Плавание 100 лучших упражнений. Блайт Люсеро; (перевод с английского Т. Платоновой). – М Эксимо, 2010
- 5.Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов- Москва: «Просвещение», 2008
6. Примерные программы основного общего образования Физическая культура. Руководители проекта: А.А. Кузнецов, М.В.Рыжаков, А.М. Кондаков– М.: Просвещение,2010. – (Стандарты второго поколения)
7. <http://www.chudopredki.ru/3148-fiziologicheskie-osobennosti-srednego-shkolnogo-vozrasta.html>

Для учащегося

- 1.Плавание 100 лучших упражнений. Блайт Люсеро; (перевод с английского Т. Платоновой). – М Эксимо, 2010

При 1-разовых занятиях в неделю программа должна быть освоена за 9 месяцев.

Этап обучения условно разбит на три ступени.

В основу первой ступени входят следующие темы:

теоретические знания; освоения с водой;

Второй этап отводится главным образом изучению технике плавания стилем кроль на груди и на спине, брасс, баттерфляй, изучению технике выполнения старта из воды и тумбочки, простых поворотов.

Третий этап посвящен изучению прикладного плавания и закреплению навыка избранного способа плавания.

Изучение спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается отдельно, в следующем порядке:

1. положение тела, 2. дыхание, 3. движения ногами, 4. движения руками, 5. общее согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1) ознакомление на суше включает в себя обще развивающие упражнения и имитационные упражнения для изучения элементов техники плавания;

2) изучения движений в воде с неподвижной опорой – при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, движения руками изучают, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

3) изучение движений в воде с подвижной опорой – при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются при медленной ходьбе по дну или использовании плавательных досок;

4) изучения движений в воде без опоры – все упражнения этой группы выполняются в скольжении или 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.

На этапе закрепления техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники.

Программный материал для практических занятий.

Средства обучения плаванию.

В данной программе представлены основные упражнения для обучения технике плавания.

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы упражнений:

- обще развивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;

- подготовительные упражнения для освоения с водой;

- учебные прыжки в воду;

- игры и развлечения на воде;

- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Обще развивающие и имитационные упражнения на суше.

Обще развивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся ;
- совершенствование основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- организации внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

Для повышения уровня ОФП, используются: обще развивающие упражнения.

Имитационные упражнения на суше, сходны по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, они способствуют более быстрому освоению техники плавания, эти упражнения выполняются в положении стоя и стоя в наклоне.

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.

Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.

Погружение в воду с головой, подныривания 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.

Упражнения

Во время выполнения упражнений необходимо научиться, не вытирать глаза руками.

1. Набрать в ладони воду и умыть лицо.
2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
3. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
4. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться с головой в воду.
5. То же, держась за бортик бассейна.
6. “Сядь на дно”. Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
7. Подныривая под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
8. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.
9. “Достань клад”. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.
10. Упражнение в парах “водолазы”. Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.
11. Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

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.

Упражнения

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.
2. То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.
3. “Поплавок”. Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.
4. “Медуза”. Выполнив упражнение “поплавок” расслабить руки и ноги.
5. “Звездочка”. Из положения “Поплавок” развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).
6. “Звездочка” в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.
7. держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.
8. “Звездочка” в положении на спине: опуститься по шею в воду затем опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.
9. В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.
10. “Звездочка” в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - “Звездочка” в положении на груди.

Выдохи в воду

Задачи:

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

Упражнения

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.
2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть 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.
5. То же, погрузившись в воду с головой.
6. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.
7. упражнение в парах - ”насос”. Стоя лицом друг к другу. Взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.
8. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).
9. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.
10. То же, поворачивая голову для вдоха направо.
11. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.
12. 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.

Упражнения

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.

Упражнения

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

Игры на воде.

Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде.

1. <<Кто быстрее спрячется под водой?>>

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.

2. <<Хоровод>>

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.

1. <<Винт>>

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.

2.<<Авария>>

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 <<восьмёрок>>) около тела.

Игры с выдохами в воду.

1.<<У кого больше пузырей?>>

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.

2.<<Ванька-встаньки>>

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, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполнит упражнение.

Методические указания: Несмотря на то, что игра направлена на совершенствование выдоха в воду, ведущему необходимо внимательно следить за обязательным выполнением других разученных элементов: например, открывание глаз в воде.

Игры со скольжением и плаванием

1.<<Кто дальше проскользит ? >>

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.

2.<<Стрела>>

Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперёд – как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно 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.

1.<<Не отставай!>>

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 неумеющими плавать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди.

2.<<Эстафета>>

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.

3.<<Прыжки в воду>>

Участники поочередно спрыгивают в воду ногами вниз, стараясь попасть в пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортика бассейна.

Сначала прыжки могут выполняться 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.

Методические 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.

1.<<Мяч по кругу>>

Играющие. становятся в круг и перебрасывают друг друга легкий, не впитывающий влагу мяч.

2.<<Волейбол в воде>>

Задача игры: та же, что и в предыдущей игре.

В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

Изучение техники способа плавания кроль на груди.

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

1. И. п.- сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади: ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и 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 впереди; б) одна рука впереди, другая – вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, 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 быстрой.

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 вначале на задержке дыхания, затем – в согласование с дыханием.

Упражнение для изучения движений руками и дыхания

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

12. И. п. – стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая – впереди, в положении начала гребка. Имитация движения одной руки кролем.

13. И. п. – то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая – у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движение 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 пред 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 вначале 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.

Изучение техники способа плавания кроль на спине

Упражнения для изучения движений ногами

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля 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 вверху, 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 очередная 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 вперёд 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 вверху, 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

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 вперёд, опустить руки и выполнить мах руками вперёд вверх. Оттолкнуться

ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.

4. То же, но под команду.

5. Выполнять спад в воду с отталкиванием в конце падения.

6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.

7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.

8. То же, но под команду.

9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полёта.

10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

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 вперёд, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперёд руками.

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

3. То же, пронося руки вперёд над водой.

4. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движения ногами и гребок рукой.

5. Старт из воды, взявшись руками за поручни.

Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди

1. И.п.- стоя лицом к стенке, согнув ногу и поставив её на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперёд, 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 вперёд 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.

3. И.п.- стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперёд, 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 вперёд.

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.

Изучение техники плавания брасс

Упражнения для изучения движений ногами

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

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

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

4. И.п. – лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.

5 Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.

6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше.

7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.

8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.

9. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

Основные методические указания

Упражнения 1-2: первые движения выполняются в начале медленно, с остановками в конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения ног вместе, затем – в нормальном ритме.

Упражнения 3-9: колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом стоп носками в стороны. Отталкивание производится энергично, одним дугообразным движением назад – внутри с паузой после сведения ног вместе.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

10.И.п. – стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч. Руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.

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

12. То же, но в сочетании с дыханием.

13. Скольжения с гребковыми движениями руками.

14. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами(с высоко поднятой головой)

Основные методические указания

Упражнения 10-12: руки разводятся в стороны немного шире плеч, в конце гребка локти быстро «убираются» - движутся внутрь – вниз вблизи туловища , кисти соединяются вместе. После выпрямления рук сделать короткую паузу.

Упражнения 13-14: вначале выполняются на задержке дыхания (по 2-4 цикла) затем с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений

1. Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через 1-2 цикла движений.

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

3. Плавание в полной координации на задержке дыхания.

4. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через 1-2 цикла движений.

5. То же, с вдохом в конце гребка.

Основные методические указания

Удар ногами должен приходиться на завершение выведения рук вперед.

От плавания на задержке дыхания осуществляется переход к произвольному дыханию, затем ко вдоху в конце гребка.

Изучение техники плавания баттерфляй.

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

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

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

3. И.п.- стоя на дне бассейна упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.

4 И.п.- стоя, руки вверх. Волнообразные движения туловищем.

5. И.п.- лёжа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.

6 Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.

7. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).

8 Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя впереди).

9. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

Основные методические указания

Добиваться упругих, непрерывных движений тазом вверх-вниз, волнообразных движений расслабленными голенью и стопами. Ноги не должны чрезмерно сгибаться в коленях. Плечи должны удерживаться на поверхности воды, не раскачиваясь.

Упражнения 7-9 выполняются вначале на задержке дыхания, затем- 1 вдох на 2-3 удара ногами.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

10. И.п.- стоя. Круговые вращения руками вперёд и назад

11. И.п.- стоя в наклоне вперёд, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята.

Круговые вращения прямых рук вперёд.

12. То же, но лицо опущено вниз.

13. То же, но руки имитируют движения при плавании дельфином.

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

15. Плавание при помощи движений руками, с работой ногами кроль на груди.

16. Плавание при помощи движений руками без работы ногами.

Упражнения для изучения общего согласования движений

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

18. Плавание дельфином с лёгкими, поддерживающими ударами.

19. Плавание двухударным дельфином и задержкой дыхания и раздельной координацией движений. Задержка рук у бёдер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняется два удара ногами и вдох.

20. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

21. То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на 2-3 цикла, затем- на каждый цикл движений.

Основные методические указания

Упражнение 15: во время имитации гребка руками движутся дугообразно, вначале немного в стороны, к середине гребка - вовнутрь. Акцентировать внимание на высокое положение локтя.

Упражнение 16: плечи находятся на поверхности воды, для вдоха голова приподнимается так, что подбородок касается воды.

Упражнения 16-18, 20: контролировать положение высокого локтя в начале гребка, ориентацию кистей ладонями назад. Гребок должен выполняться до бёдер. Вначале выполняются на задержке дыхания, затем – один вдох на два-три цикла движений, затем – на каждый цикл.

Упражнение 19: вначале выполняется медленно, с небольшими задержками, затем – в рабочем темпе.

Упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе и баттерфляе

1 И.п.- стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить её на стенку, прижав колено к

груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки 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 градусов 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.