

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва по легкой атлетике»

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МАУ ДО «СШОР по лёгкой атлетике»
№87/1 от 13.05.2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ «ДЕЛЬФИНЧИК»**

**Срок реализации программы – 3 года
Возраст обучающихся 6-18 лет**

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
Протокол № 4, от 25.04.2025 г.

Разработали:
Зам. директора
Клементьева В.А. ,
тренер-преподаватель
Пономарева Т.Н.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Общие положения.....	3
II. Пояснительная записка.....	4
2.1. Актуальность программы.....	4
2.2. Цель программы.....	6
2.3. Задачи программы.....	6
III. Содержание программы.....	8
IV. Учебно-тематический план.....	9
4.1. Учебно-тематический план первого года обучения.....	9
4.2. Учебно-тематический план второго года обучения.....	9
4.3. Учебно-тематический план третьего года обучения.....	10
4.4. Календарный учебный график 1 года обучения.....	11
4.5. Календарный учебный график 2 года обучения.....	11
4.6. Календарный учебный график 3 года обучения.....	12
V. Содержание учебно-тематического плана.....	13
5.1. Вводное занятие.....	13
5.2. Теоретическая подготовка	13
5.3. Общая физическая подготовка на суше.....	14
5.4. Специальная физическая подготовка на суше.....	15
5.5. Техничко-тактическая подготовка.....	18
5.6. Техника плавания кролем на груди.....	19
5.7. Техника плавания кролем на спине.....	22
5.8. Техника плавания брассом.....	23
5.9. Техника плавания дельфином.....	24
5.10. Стартовые прыжки.....	25
5.11. Техника поворотов.....	26
5.12. Соревновательная подготовка.....	27
5.13. Контрольные занятия.....	27
5.14. Итоговое занятие.....	27
5.15. Прогнозируемые результаты.....	27
VI. Формы аттестации и оценочные материалы.....	30
VII. Организационно-педагогические условия реализации программы	32
VIII. Используемая и рекомендуемая литература.....	34

I. Общие положения

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительных групп по обучению плаванию «Дельфинчик» разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами, регламентирующими работу по дополнительным образовательным общеразвивающим программам физкультурно-спортивной направленности:

- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04. 12. 2007 года № 329-ФЗ;
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказом № 196 от 09.11.2018г. "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо от 18 ноября 2015 г. N 09-3242);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом МАУ ДО «СШОР по легкой атлетике».
- Направленность (профиль) программы: *физкультурно-спортивная.*
- По функциональному предназначению программа является *спортивно-оздоровительной.*
- По форме организации – *групповая.*
- По времени реализации – *долгосрочная.*
- По уровням сложности: *базовый уровень*

II. Пояснительная записка

Плавание является популярным и успешно развивающимся видом спорта. Это обусловлено исключительно высоким оздоровительным и общеразвивающим воздействием занятий разными видами плавания на организм человека, обширной программой соревнований по плаванию на олимпийских играх, чемпионатах мира и других крупнейших соревнованиях. Кроме этого, плавание является одним из направлений активной физической деятельности человека в воде.

Способы передвижения в водной среде, характеризующие особыми движениями или способами передвижения, составляют виды плавания. А способ передвижения в воде определяет технику плавания.

Таким образом, получив навыки плавания, в раннем возрасте обучающиеся могут свободно участвовать в соревнованиях различного уровня и постоянно повышать свое мастерство.

Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности, способствует развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретённое в детстве, сохраняется на всю жизнь - это навык, который никогда не утрачивается.

2.1. Актуальность программы

Значительное количество несчастных случаев на воде ежегодно происходит ввиду отсутствия навыка плавания, особенно в детском и раннем подростковом возрасте. Неспособность критической оценки степени опасности воды и собственных умений и навыков приводит к тому, что дети начинают бояться воды, либо устраивают игры и шалости на воде, приводящие к травматичным или гибельным последствиям для себя и сверстников.

Задача данной программы — дать представление о принципах плавания, его преимуществах для поддержания физической формы и развития всех групп мышц, преодолеть водобоязнь и освоить базовые элементы плавания: принципы дыхания, работы рук и ног, базовые положения тела в воде.

При обучении плаванию решаются следующие основные задачи: укрепление здоровья, закаливание организма человека и овладение жизненно необходимым навыком плавания; ознакомление с правилами безопасности на воде; снижение рисков и профилактика несчастных случаев с детьми, обеспечение безопасности их жизнедеятельности и поведения на воде.

Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности,

уравновешенности, способствует развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретённое в детстве, сохраняется на всю жизнь это навык, который никогда не утрачивается.

Плавание универсальное средство физической культуры, которое способствует гармоничному развитию и укреплению здоровья детей, улучшению показателей всех физиологических процессов и повышению иммунитета, является профилактикой возникновения и развития ряда заболеваний и способом коррекции функциональных отклонений в развитии детей - таких, как сутулость, искривление позвоночника и др.

Направленность программы:

Укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья.

Адресат программы:

Возрастная категория обучающихся, для которых программа актуальна - это дети от 6 до 18 лет.

На обучение по программе принимаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом физкультурно-спортивной деятельностью.

Зачисление осуществляется без сдачи предварительных тестовых испытаний, по собственному желанию обучающихся и/или заявлению законных представителей (родителей, опекунов и/или лиц их замещающих) при наличии вакантных мест.

Срок освоения программы: 3 года обучения /108 недель/27 месяцев.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: количество часов в год –216 ч., 3 раза в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями -10 мин.

Формы и режим занятий

Форма занятий - групповая.

Форма проведения занятий: основная форма тренировочное занятие, учебные заплывы, соревнования, игровые, контрольные.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими. Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа. Программа рассчитана на проведение 3-х занятий в неделю по 2 академических часа каждое.

Режим занятий определяется самой образовательной организацией.

Содержанием программы предусмотрены выезды на соревнования.

Учреждение вправе:

объединять (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

проводить (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения, обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При планировании работы в рамках курса учитывается специфика содержания занятий в связи с выездами на соревнования, поэтому возможно внесение корректив в рабочий порядок в последовательности изучения тем, в количестве часов, отводимых на изучение отдельных тем.

2.2. Цель программы:

- формирование интереса и потребности детей к занятиям физической культурой и спортом, популяризация плавания среди учащихся школ, пропаганда здорового образа жизни
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся;
- адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности;

2.3. Задачи программы:

Обучающие (предметные):

приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

формирование общего представления о виде спорта «плавание», о строении и функциях организма;

формирование системы разнообразных двигательных умений и навыков, средствами общей физической и специальной физической подготовки;

формирование и овладение техникой плавания;
формирование знаний о причинах травматизма на занятиях плаванием и правилах его предупреждения;

освоение и изучение правил соревнований по плаванию, навыки судейства.

Воспитательные (личностные):

воспитание патриотизма, чувства гордости за спортивные достижения отечественных спортсменов на спортивной арене;

воспитание понимания необходимости личного участия в формировании собственного здоровья, навыков культуры здорового образа жизни;

воспитание положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к занятиям плаванием в частности;

воспитание дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, терпения, силы воли в достижении поставленных задач.

Развивающие (метапредметные):

развитие основных физических и специальных физических качеств (сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности);

умение оценивать влияние занятий легкой атлетикой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);

развитие умения работать с партнером, в команде во время соревновательной деятельности и показательных выступлений: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций.

Объем программы:

1 – ый год обучения – 216 часов,

2 – ой год обучения – 216 часов,

3 – ий год обучения – 216 часов.

III. Содержание программы

Теоретический материал ориентирован на формирование позитивного, целостного отношения к физической культуре и избранному виду спорта – плаванию, основам гигиены, здоровому образу жизни человека, технике безопасности и др.

Практический материал содержит физическую, технико-тактическую, игровую, психологическую, соревновательную подготовки и воспитательную работу. Физические упражнения и комплексы подбираются в соответствии с учебными, воспитательно-развивающими и оздоровительными задачами занятия индивидуально каждым тренером-преподавателем в зависимости от условий их реализации.

Способы самостоятельной деятельности предполагают самостоятельные занятия физическими упражнениями, способы организации, исполнения и контроля за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

Психологическая подготовка акцентируется на развитии морально-волевых качеств обучающихся, особенно в процессе подготовки к соревнованиям, где требуются проявление воли к победе, выдержка, преодоление неуверенности в себе, решительность в действиях.

Контрольный материал позволяет тренеру-преподавателю объективно и дифференцированно оценить результаты учебной, воспитательно-развивающей и оздоровительной деятельности обучающихся.

Соревновательная деятельность заключается в участии обучающихся в соревнованиях по плаванию на уровне школы, района, города, области и др.

Воспитательная работа с обучающимися осуществляется тренером в ходе учебно-тренировочного процесса, на соревнованиях. Тренером составляется план воспитательной работы, основной целью которого является формирование у обучающихся положительных личностных качеств: дисциплинированность, ответственность, взаимопомощь, смелость и упорство, патриотизм и т.д.

IV. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4.1. Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Название разделов и темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля) по разделам
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2		беседа
2.	Теоретическая подготовка	6	6		беседа
3.	ОФП на суше	23	3	20	мониторинг
4.	СФП на суше	23	3	20	мониторинг
5.	Технико-тактическая подготовка				мониторинг
5.1	Общая плавательная подготовка	22	2	20	
5.2.	Техника плавания кролем на груди	33	4	29	
5.3.	Техника плавания кролем на спине	33	4	29	
5.4.	Техника плавания брассом	20	4	16	
5.5.	Техника плавания дельфином	20	4	16	
5.6.	Стартовые прыжки	10	4	6	
5.7.	Техника выполнения поворотов	10	4	6	
6.	Соревновательная подготовка	5	2	3	соревнование
7.	Контрольное занятие	5	1	4	мониторинг
8.	Итоговое занятие	4	2	2	
Итого:		216	45	171	

4.2. Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Название разделов и темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля) по разделам
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2		беседа
2.	Теоретическая подготовка	4	4		беседа
3.	ОФП на суше	22	3	19	мониторинг
4.	СФП на суше	24	3	21	мониторинг
5.	Технико-тактическая подготовка				мониторинг
5.1.	Техника плавания кролем на груди	34	3	31	

5.2.	Техника плавания кролем на спине	34	3	31	
5.3.	Техника плавания брассом	28	5	23	
5.4.	Техника плавания дельфином	28	5	23	
5.5.	Стартовые прыжки	12	3	9	
5.6.	Техника выполнения поворотов	12	3	9	
6.	Соревновательная подготовка	6	1	5	соревнование
7.	Контрольное занятие	6	1	5	мониторинг
8.	Итоговое занятие	4	2	2	
Итого:		216	38	178	

4.3. Учебно-тематический план третьего года обучения

№ п/п	Название разделов и темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля) по разделам
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2		беседа
2.	Теоретическая подготовка	4	4		беседа
3.	ОФП на суше	22	3	19	мониторинг
4.	СФП на суше	26	3	23	мониторинг
5.	Технико-тактическая подготовка				мониторинг
5.1	Техника плавания кролем на груди	33	3	30	
5.2.	Техника плавания кролем на спине	33	3	30	
5.3.	Техника плавания брассом	30	4	26	
5.4.	Техника плавания дельфином	30	4	26	
5.5.	Стартовые прыжки	12	2	10	
5.6.	Техника выполнения поворотов	12	2	10	
6.	Соревновательная подготовка	6	1	5	
7.	Контрольное занятие	6	1	5	соревнование
Итого:		216	32	184	

4.4. Календарный учебный график 1 года обучения

Раздел месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Раздел 1. Теоретические знания	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Раздел 2. ОФП, СФП на суше	4	4	4	5	4	4	5	5	5
Раздел 3. Общая плавательная	2	2	3	2	2	3	2	2	2
Раздел 4. обучения технике плавания видами	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Раздел 5. Стартовые прыжки, повороты	1	2	1	1	1	1	2	1	2
Соревновательная подготовка, контрольные и итоговое занятие	3 (КЗ)			3 (С)				3 (КЗ)	ИЗ
Всего: 216 часов	25ч	23ч	23ч	26ч	22ч	23ч	24ч	26ч	24ч

4.5. Календарный учебный график 2 года обучения

Раздел месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Раздел 1. Теоретические знания	4	5	5	4	4	4	4	4	4
Раздел 2. ОФП, СФП на суше	5	4	5	4	4	4	4	5	5
Раздел 3. Общая плавательная									
Раздел 4. обучения технике плавания видами	12	12	12	12	12	12	12	12	12

Раздел 5. Стартовые прыжки, повороты	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Соревновательная подготовка, контрольные и итоговое занятие	3 (КЗ)			3 (С)				3 (КЗ)	3 ИЗ
Всего: 216 часов	26ч	23ч	24ч	25ч	22ч	22ч	22ч	26ч	26ч

4.6. Календарный учебный график 3 года обучения

Раздел месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Раздел 1. Теоретические знания	4	3	4	4	3	3	4	4	3
Раздел 2. ОФП, СФП на суше	5	5	4	4	5	5	5	4	5
Раздел 3. Общая плавательная									
Раздел 4. обучения технике плавания видами	12	13	12	13	12	13	12	13	12
Раздел 5. Стартовые прыжки, повороты	2	2	3	2	2	2	2	3	2
Соревновательная подготовка, контрольные и итоговое занятие	3 (КЗ)			4 (С)				3 (КЗ)	
Всего: 216 часов	26ч	23ч	23ч	23ч	22ч	23ч	23ч	27ч	22ч

V. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

5.1. Вводное занятие.

Теоретическая часть.

Знакомство с группой. Ознакомление обучающихся с программой. Инструктаж по технике безопасности: техника безопасности в бассейне. Правила поведения в раздевалке, в душевой в зале сухого плавания, в тренажерном зале. Личная гигиена во время занятий плаванием. Медицинский допуск к занятиям плаванием. Спортивная одежда, сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий плаванием.

Практическая часть.

Знакомство с местами, прилегающими к бассейну, местами проведения занятий зал сухого плавания, тренажерный зал, плавательная ванна «лягушатник», плавательный бассейн.

5.2. Теоретическая подготовка.

Темы (прохождение во время практических и самостоятельных занятий):

1. Сведения о пользе занятий плаванием для здоровья и развития организма, средства и способы закаливания водой.
2. Особенности способов плавания, их история зарождения, краткие характеристики способов плавания. Прикладное плавание и его значение.
3. Сведения об физических качествах необходимых пловцу и способах их развития.
4. Правила соревнований по плаванию. Подготовка к соревнованиям, настрой, режим дня, питание и отдых.
5. Самостоятельные занятия на воде, меры безопасности во время игр на воде, катания на лодке, спусков в воду с горки.
6. Причины судорог конечностей и способы их устранения.
7. Выдающиеся спортсмены пловцы СССР, современной России и Мира. Виды соревнований по плаванию, сроки проведения.
10. Вспомогательные средства обучения: маски, ласты, перчатки, доски, пояса, нарукавники. Уход и методы использования.
11. Режим дня юного пловца. Сбалансированное питание. Личная гигиена при занятиях плаванием.
12. Признаки утомления. Способы контроля за реакцией организма на физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС) и частоте дыхания (ЧД).
13. Морально - волевые качества пловца.
14. Спорт как средство подготовки школьника к самостоятельной жизни.

15. Организация и проведения соревнований по плаванию. Размеры плавательных ванн, инвентарь, оборудование. Правила соревнований.

5.3. Общая физическая подготовка на суше

Теоретическая часть.

Комплексы утренней гигиенической гимнастики и включение в них упражнений «пловца». Организация самостоятельных занятий общей физической подготовкой. Дозировка упражнений с учетом возраста, физической подготовленности. Понятия дистанция, интервал, ритм, дозировка, нагрузка. Методика составления комплексов упражнений для самостоятельных занятий общей физической подготовкой. Самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом. Практическая часть.

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца); стретчинг и упражнения на развитие подвижности в голеностопных и плечевых суставах; упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения, одновременные и поочередные, попеременные движения руками; поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, с увеличенной амплитудой и скоростью; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; тоже но в упоре сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке.

Броски и ловля набивных мячей (вес 1, 2 кг в зависимости от возраста и подготовки обучающихся), передачи мяча друг другу, в кругу, парах, тройках; броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову, назад между ног с наклоном, назад с поворотом туловища, назад с поворотом туловища в сторону, вперед из-за спины с наклоном туловища, толчок одной рукой от плеча, сбоку через голову, подбрасывание и ловля мяча; тоже в прыжке или после поворота на 180-360 градусов.

Метание теннисных мячей в цель, броски баскетбольных мячей, выбрасывание от груди двумя руками набивных мячей на дальность из различных исходных положений (сидя, стоя).

Упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой; повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом; пружинистые покачивания, сгибания и разгибания туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты

туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении понимание прямых ног вверх, одновременные рывки вверх руками и ногами с прогибанием; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход в сед углом.

Упражнения для ног: приседания; пружинистые приседания с различными положениями рук и ног; подскоки и прыжки; выпады, пружинистые покачивания в выпаде и др.

Прикладные упражнения:

поднимание и переноска партнера вдвоём;

поднимание и переноска партнера, синящего на своей спине;

лазание в смешанном и простом висе с использованием гимнастической лестницы.

Игры малой и средней подвижности: «Салки», «Пятнашки», «Рыбаки и Утки», «Караси и Щуки», «День и Ночь», «Вызов номеров», «Борьба в квадратах», «Охрана перебежек», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за флажки», «Перетягивание каната», «Снайперы», «Перестрелка» и др.

Игры на воде: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Плавание с препятствиями», «Эстафета с транспортировкой предметов», «Баскетбол на воде», Элементы водного пола, «Торпеды», эстафетное плавание по 10-15, 25 и 50 м.

Эстафеты: беговые, прыжковые, с переносом предметов (мячей, кубиков, кеглей, ракеток); с метанием, бросками, ведением (мяча), жонглированием теннисными мячами, малыми легкими мячами, и др., прыжками и бегом с гимнастической скакалкой.

5.4. Специальная физическая подготовка на суше.

Теоретическая часть.

Название и классификация специальных физических упражнений. Значение специальной физической подготовки в техническом росте пловца. Специальные физические качества пловца. Взаимосвязь технического мастерства и специальной физической подготовки. Инструктаж по технике безопасности во время занятий в тренажерном зале. Методы определения уровня специальной физической подготовленности (СФП). Анализ показателей мониторинга уровня СФП, сравнение со сверстниками и среднестатистическими данными. Методы использования средств СФП во время самостоятельных занятий физической культурой.

Практическая часть.

Комплексы специальных физических упражнений на суше и на воде.

Стоя спиной к стене вплотную; лежа на спине на гимнастической скамейке; руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками) кисти

соединены; встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук, и, прижимаясь руками и спиной к стенке, напрячь мышцы тела на 3-4 с. (как во время скольжения в воде); имитация предыдущего упражнения с дыханием и в сочетании с приседанием и выпрыгиванием вверх.

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов: ознакомление с плоским и фиксированным положением кисти «лопаточка» (ладонь повернута назад); выполнение гребковых движений на суше и на воде; движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация быстрых попеременных движений ногами, как при плавании кролем, сидя с опорой руками сзади и лежа на гимнастической скамейке; имитация движений ногами, как при плавании кролем лежа на груди прогнувшись вдоль гимнастической скамейки, руки вытянуты вперед; имитация движений, плавание кроль на груди с гребковыми движениями руками и ногами, лежа на гимнастической скамейке; тоже упражнение выполняя имитацию плавания на спине. Имитация техники движений руками в кроле на груди, стоя в наклоне вперед, тоже лежа на гимнастической скамейке. Имитация попеременных гребков руками, как в кроле на груди, растягивая резиновый амортизатор, в положении стоя в наклоне вперед. Стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, имитировать согласование движений руками, как при плавании кролем на груди с проплыванием ногами в ритме 6-ударного кроля; выполнить это же упражнение, но с продвижением вперед мелкими быстрыми шажками.

Стоя на суше в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, движения руками как при плавании кролем, в согласовании с дыханием и с притоptyванием ногами в ритме 6- ударного кроля (во время выполнения вдоха делать небольшую остановку в движениях рук в положении, когда одна рука вытянута вперед, а другая назад).

Стоя, одна рука вытянута вверх, другая у бедра, имитация кролем на спине с притоptyванием ногами в ритме 6-ударного кроля.

Имитация дыхания в согласовании с движениями руками кролем: стоя в наклоне вперед, обе руки вперед, голова между руками, движения одной рукой, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием (для вдоха голова поворачивается лицом в сторону); тоже, но другой рукой; стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, движения руками, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием (вдох с поворотом головы лицом в сторону). Имитация попеременных движений руками, как при плавании кролем на спине, стоя одна рука вытянута вверх, другая вниз; тоже

лежа на спине на гимнастической скамейке.

Имитация движения ногами, как при плавании дельфином: стоя на одной ноге и вытянув руки вверх, волнообразные упругие движения туловищем, тоже самое стоя на другой ноге; стоя у стены на расстоянии полушага от нее, волнообразные движений туловищем, стараясь касаться ягодицами стены.

Имитация техники движения ногами при плавании брасом: стоя боком к стене и опираясь о нее рукой, ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны до отказа, приседания на всей ступне, разводя колени в стороны и не отрывая пяток от пола; частые прыжки вперед на двух ногах, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе «Пингвины»; выпрыгивание вверх из полуприседа с тем же и.п. ног, что и в предыдущем упражнении; сидя на краю скамейки с опорой руками сзади, движения ногами, как при плавании брасом; лежа на груди на скамейке, руки вытянуты вперед, движения ногами, как при плавании брасом.

Имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющимися элементами техники поворотов на груди и спине. Имитация у стены учебного поворота в плавании на груди и на спине: подход к «поворотной стенке», касание ее рукой, группировка, вращение и постановка ног на стенку, отталкивание (последние три элемента имитируются стоя на одной ноге).

Упражнения на тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющимися ведущими в плавании.

Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции. Имитация попеременных гребков руками в кроле на спине, растягивая резиновый амортизатор, закрепленный сзади.

Имитация гребков руками, как при плавании дельфином, стоя в наклоне вперед и растягивая резиновый амортизатор.

Упражнения для выполнения старта пловца: стоя руки вытянуты вверх, кисти соединены, голова между руками, выполнять полуприсед, затем выпрыгнуть вверх, потянуться; принять и.п. пловца на старте, выполнить прыжок вверх, потянуться; тоже упражнение только под команду свистком. Стретчинг.

Упражнения для подвижности суставов: вращения и махи руками в различных плоскостях с различной амплитудой и скоростью вперед, назад, разноименные вращения, тоже самое с гантелями (вес от 200 до 1000г в зависимости от возраста и физической подготовленности).

Выполнение движений с большой амплитудой: маятникообразные, пружинистые и вращательные, волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание, круговые движения.

Упражнения на развитие выносливости: переменный бег 60 — 20 - 60 - 2060-20, где шестьдесят метров бег с ускорением, 20 семенящий и переменный бег 20-100-20-100-20-100 наоборот 20 метров ускорение 100 метров медленным темпом или шагом; шестиминутный бег; бег Купера. Круговая тренировка.

5.5. Техничко-тактическая подготовка.

Общая плавательная подготовка. Подготовительные упражнения по освоению воды для первого года обучения): передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями и движениями рук (за спиной, за головой, вытянуты вверх и т.д.); передвижения с изменением направлений «Змейка», «Хоровод», парами взявшись за руки. Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслаблено. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками. Погружение в воду, держась за вспомогательный поручень под бортиком на задержанном вдохе и открывание глаз под водой; тоже самое упражнение, не держась за поручень. Подныривание и проплывание в обруч; упражнения «дельфин».

Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и мощного быстрого выдоха после задержки дыхания на поверхности воды и в воду. Погружения в воду с открыванием под водой глаз и поиска на дне предметов (игра «Водолазы»). Дыхательные упражнения с опусканием лица в воду: вдох и продолжительный на 10 счетов выдох в воду. Стоя выполнить быстрый и глубокий вдох через рот, присесть «под воду» и выполнить продолжительный выдох через рот и нос. Выпрыгивая из воды вверх, выполнять быстрый выдох-вдох, погружаясь под воду на задержке дыхания; погружаясь после вдоха и выполняя в воду продолжительный выдох чрез рот и нос; тоже упражнение повторяя 10-12 раз подряд;

Лежание и скольжение на груди, на спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна, от бортика с доской

и без доски в руках. Скольжение с вращением. Скольжение на правом, левом боку; с элементами гребковых движений руками; с движениями ногами. Скольжение с поворот относительно продольной оси тела. Скольжения на груди с мячом в руках, выполняя попеременные движения ногами верх-вниз; Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа, седа на бортике; спад в воду из положения стоя, согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки, метрового трамплина, прыжки вниз ногами с метрового трамплина.

Стартовый прыжок с низкого бортика: «солдатином» прыжок вертикально вверх, руки вверху над головой; руки крест-накрест прижаты к груди; вытянуты и прижаты к бедру; ноги вместе носки вытянуты; вверх «бомбочкой» - прыжок в группировке - колени прижаты высоко к животу, подбородок прижат к груди, руки крепко держат ноги за голень. Прыжки с низкого бортика с изображением различных фигур.

Прыжки с стартовой тумбочки: все те же упражнения, что и с низкого бортика. Прыжки вверх с поворотом на 90, 180 и 360 гр. Стартовый прыжок с низкого бортика, с тумбочки. Старты из воды при плавании на спине.

Простые открытые и закрытые повороты. Доставание со дна одного, двух, трех предметов одновременно.

Игры в воде: «Невод», «Байдарки», «Каное», «Лягушата», Поезд в тоннеле», «Буксиры» «Попади торпедой в цель», «Вино», «Дельфины», «Кто дальше проскользит», «Прыжки в обруч», «Кто лучше».

5.6. Техника плавания кролем на груди.

Теоретическая часть.

Техника плавания кролем на груди. Краткая характеристика способа плавания - кроль на груди. Основы правильной техники плавания кролем. Последовательность в изучении техники плавания кролем на груди. Просмотр видео зарисовок, динамических картинок.

Практическая часть.

Скольжение на груди с различными и.п. рук, и с элементарными гребковыми движениями; скольжение на груди толчком от дна, бортика: руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра, обе у бедра; скольжение на груди с доской в вытянутых вперед руках. Скольжение с элементарными движениями руками и ногами; скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше; тоже, но гребок выполнить другой рукой; тоже, но гребок выполнить двумя руками поочередно; скольжение на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, проскользить дальше; повторить тоже, но другой рукой; в скольжении на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра, выполнить 2-3 упругих движения ногами из стороны в сторону, проскользить дальше; скольжение с гребковыми движениями руками и поворотом относительно продольной оси тела. Во время скольжения на груди (одна рука вытянута

вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на спину; проскользить дальше в положении на спине; во время скольжения на спине (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до

бедра, одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на грудь; проскользнуть дальше на груди; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и.п., проскользнуть; повторить тоже самое другой рукой; скольжение на груди, работают только руки (кроль на груди) в ногах зажата пенопластовая доска; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнять движения ногами кролем, затем приподнять лицо из воды вперед-вверх, сделать быстрый выдох-вдох, вновь опустить лицо в воду и продолжать упражнение, преодолевая 5-7 м.; тоже упражнение, но с плавательной доской в вытянутых вперед руках.

Попеременные движения ногами: в скольжении на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, попеременные движения ногами вверх-вниз; в скольжении на груди с плавательной доской на вытянутых вперед руках.

Передвигаться вперед в скольжении на груди с помощью только гребковых движений руками, только движений ногами кролем; продвигаться вперед в скольжении с помощью гребковых движений руками и (одновременно) движений ногами кролем: в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, а затем другой, проплыть ещё немного с помощью движений ногами; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движение кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и.п., затем повторить движения другой рукой; в скольжении на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют движения кролем; сделать одной рукой гребок до бедра и пронести руку над водой вперед, проскользнуть еще немного вперед.

Плавание с помощью только движений ногами кролем: на груди, руки вытянуты вперед 12м.; на груди с доской в вытянутых вперед руках 1 бм. Движение руками в кроле на груди: стоя на дне в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, обе руки вытянуты вперед, медленно имитировать движения одной рукой, как при плавании кролем; тоже, но другой рукой; стоя в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая сзади, выполнять движения руками, как при плавании кролем; тоже, но с передвижением по дну бассейна шагом; тоже упражнение с лицом опущенным в воду и выполняя дыхание; скольжение на груди одна рука вытянута вперед, другая у бедра, выполнить 2-3 цикла движений руками, как при плавании кролем; тоже упражнение, но с надувным кругом между бедер (довести повторение циклов движения руками до 4-5 в одном скольжении); в скольжении на груди с надувным

кругом между бедер, руки вытянуты вперед, выполнить одной рукой 3-5 циклов движений кролем; тоже выполнить другой рукой; тоже упражнение, но в и.п. руки вытянуты у бедер.

Скольжение на груди с плавательной доской в вытянутых руках выполнять движения одной рукой, другая опирается на доску, ноги выполняют движения кролем, упражнения выполняется на задержке дыхания.

Стоя на дне в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая назад, имитировать медленные движения руками, как при плавании кролем на груди, с притоptyванием ногами в ритме 6-ударного кроля; тоже упражнение, но с продвижением вперед за счет быстрых шажков ногами по дну; тоже упражнение с лицом, опущенным в воду. Стоя на дне в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, движения руками как при плавании кролем, в согласовании с дыханием и с притоptyванием ногами в ритме 6- ударного кроля (во время выполнения вдоха делать небольшую остановку в движениях рук в положении, когда одна рука вытянута вперед, а другая назад); тоже упражнение с продвижением мелкими шажками по дну бассейна.

Скольжение на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) с непрерывными попеременными движениям ногами и с последующим присоединением движений руками кролем, выполнить 2-3 цикла движений руками.

Проплывание кролем на груди 5-6 м. (2-3 попытки).

Плавание кролем на груди с полной координацией, на задержке дыхания, после отталкивания от бортика или дна бассейна и и.п., одна рука вперед, другая у бедра, выполняя полных 4-5 циклов. Плавание кролем на груди с помощью движений ногами и различных гребковых движений руками; с помощью движений одними ногами в согласовании с правильным дыханием, на вытянутых вперед руках с плавательной доской; с помощью движений одними руками с надувным кругом между бедер. Плавание с помощью движений ногами и одной руки кролем на груди, другая рука у бедра. Плавание кролем на груди с полной координацией движений в согласовании с дыханием, во время выполнения вдоха делать небольшую остановку в движениях рук в положении, когда одна рука вытянута вперед, другая назад; вначале вдох выполнять через два цикла движений руками, затем — на каждый цикл движений.

Проплывать расстояние 12 м кролем на груди с полной координацией движения и дыханием; проплывание с помощью движений одними ногами кролем на груди с доской в вытянутых вперед руках- 20 м.

Плавание с различными вариантами дыхания, на «сцеплении», с

«обгоном» двух-, четырех- и шести ударным кролем, плавание с «двусторонним дыханием», с дыханием на каждый третий и пятый гребок, плавание кролем с задержкой дыхания.

5.7. Техника плавания кролем на спине.

Теоретическая часть.

Техника плавания кролем на спине. Краткая характеристика способа. Основы правильной техники плавания на спине. Последовательность изучения техники плавания кролем на спине. Просмотр видео, диаграмм техники плавания кроль на спине. Особенности дыхания во время плавания на спине.

Практическая часть.

Скольжение на спине руки вытянуты вдоль бедер; одна рука вытянута вперед, другая у бедра; на боку: нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра; скольжение на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой, проскользить; повторить тоже но другой рукой; в скольжении на спине, рули у бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, проскользить; во время скольжения на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на спину; проскользить дальше в положении на спине; во время скольжения на спине (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на грудь; проскользить дальше на груди; в скольжении на спине, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и.п., проскользить; повторить тоже самое другой рукой (с использованием резинового круга зажатого между бедрами или пенопластовыми поплавками закреплёнными к голеностопным суставам); скольжение на спине, работают только руки, в ногах зажата пенопластовая доска; передвигаться вперед в скольжении на спине с помощью только гребковых движений руками, только движений ногами кролем.

Попеременные движения ногами в скольжении на спине, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, попеременные движения ногами вверх-вниз; в скольжении на спине с плавательной доской, прижатой руками к животу; попеременные движения ногами верх-вниз, выворачивая носки стоп вовнутрь; в скольжении на спине, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, а затем другой, проплыть ещё немного с помощью движений ногами; в скольжении на спине, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движение кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и.п., затем повторить

движения другой рукой; в скольжении на спине, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движение кролем, сделать гребок до бедер двумя руками одновременно, проплыть еще немного вперед с помощью движений ногами; в скольжении на спине, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют движения кролем; сделать одной рукой гребок до бедра и пронести руку над водой вперед, проскользить еще немного вперед.

Плавание с помощью только движений ногами кролем: на спине, руки вытянуты вперед, на спине с доской, прижатой к животу 12-14м.

Скольжение на спине (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) с непрерывными попеременными движениями ногами и с последующим присоединением движений руками кролем, выполнить 2-3 цикла движений руками, постепенно довести количество циклов до 5-6; тоже упражнение, но с вниманием на выполнение выдоха -вдоха в строгом согласовании с движением с одной рукой правой или левой.

Плавание кролем на спине с полной координацией, на задержке дыхания, после отталкивания от бортика или дна бассейна и и.п., одна рука вперед, другая у бедра, выполняя полных 4-5 циклов. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и различных гребковых движений руками; с помощью движений одними ногами в согласовании с правильным дыханием; с помощью движений одними руками с надувным кругом между бедер.

Плавание с помощью движений ногами и одной руки кролем на спине, другая рука у бедра. Проплывать расстояние 12, 16 м кролем на спине с полной координацией движения и дыханием. Проплывать расстояние 6 м с помощью движений одними ногами кролем на спине с доской в вытянутых вперед руках. Плавание на спине: одновременных и попеременных движений руками; с помощью движений ногами и одной руки; с «подменой»; «обгоном»; плавание на «сцепление»; с выходом как под левую, так и под правую руку; плавание с помощью движений ногами и различными положениями рук;

5.8. Техника плавания брассом.

Теоретическая часть.

Техника плавания брассом. Краткая характеристика способа. Основы правильной техники плавания брассом. Последовательность изучения техники плавания брассом. Просмотр видео, диаграмм техники плавания брассом. Особенности дыхания во время плавания брассом.

Практическая часть.

Скольжения на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить

дальше; скольжение на груди, руки вытянуты вперед, развести руки в стороны-вперед (нажимая ладонями на воду), свести вместе, проскользить дальше. Движения ногами, как при плавании брассом на груди и спине.

Стоя на дне бассейна: стоя боком к бортику и опираясь на него рукой, ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны до отказа, приседания на всей ступне, разводя колени в стороны и не отрывая пяток от пола с задержкой дыхания; частые прыжки вперед на двух ногах, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе «Пингвины»; выпрыгивание вверх из полуприседа с тем же и.п ног, что и в предыдущем упражнении; держась руками за бортик, движения ногами, как при плавании брассом; лежа на груди, руками держаться за бортик, выполнять движения ногами, как при плавании брассом; лежа на груди, руки вытянуты вперед, в руках плавательная доска, отталкиваясь от дна скользить и выполнять движения ногами, как при плавании брассом; лежа на груди, руки вытянуты вперед, движения ногами брассом 2-3 цикла; тоже упражнения, но со скольжением на спине, руки у бедер; плавание с помощью движений ногами брассом, руки у бедер; плавание с помощью движения рук брассом, ноги вытянуты прямо с плавательной доской или надувным кругом между бедер.

Выполнение упражнений, направленных на совершенствование движений ног брассом. Выполнение упражнений, направленное на разучивание движений рук брассом.

Плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движения руками; плавание с помощью движения ногами, руки вытянуты вперед, руки у бедер; плавание с отдельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; плавание с различными вариантами дыхания; плавание брассом на спине с отдельным и слитным согласованием движений руками и ногами; плавание брассом с поздним вдохом.

Плавание с полной координацией движений руками и ногами на расстояние 6, 10, 12, 16, 10, 25 м.

5.9. Техника плавания дельфином.

Теоретическая часть.

Техника плавания дельфином. Краткая характеристика способа плавания дельфином. Основы правильной техники плавания дельфином. Последовательность изучения техники плавания дельфином. Просмотр видео, диаграмм техники плавания дельфином. Особенности дыхания во время плавания дельфином.

Практическая часть.

В скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить 3-4 упругих движения вверх-вниз расслабленными, но сомкнутыми ногами, проскользить

далее; повторить движение, но с руками, вытянутыми у бедер; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок под себя обеими руками одновременно, затем пронести их над водой в и.п., проскользнуть; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движение кролем, сделать гребок до бедер двумя руками одновременно, проплыть еще немного вперед с помощью движений ногами.

Движения ногами, как при плавании дельфином: стоя на дне бассейна на одной ноге и вытянув руки вверх, волнообразные упругие движения туловищем, тоже самое стоя на другой ноге; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, движения ногами и туловищем, как при плавании дельфином (преодолеть на задержке дыхания 3-4 м); тоже упражнения, но в скольжении на спине; на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра: тоже упражнение с ластами на ногах. Плавать с помощью движений ногами дельфином в сочетании с элементарными гребковыми движениями руками.

Выполнение упражнений при разучивании движений рук дельфином. Выполнение упражнений, направленных на разучивание движений ног дельфином. Плавание с полной координацией движений; с помощью движений руками дельфином и ногами кролем; с помощью движений ногами дельфином, руками кролем; плавание с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, другая вытянута вперед, у бедра; плавание с помощью движений ногами дельфином в положениях на спине, на груди, на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и одновременных гребков руками; плавание двух- и много ударным дельфином с отдельным согласованием движений руками и ногами; плавание со слитным согласованием движений рук и ног; плавание двух ударным слитным дельфином с задержкой дыхания, дыханием через 2-3 цикла, дыханием на каждый цикл движений руками.

Плавание с полной координацией движений рук и ног дельфином 6, 10, 12, 16, 20, 25 м.

5.10. Стартовые прыжки.

Теоретическая часть.

Разновидности стартов. Техника стартов. Методика и последовательность обучения. Роль старта в начале прохождения дистанции и набора стартовой скорости.

Практическая часть.

Соскоки с низкого бортика в гимнастический обруч на расстоянии 1 м от бортика; спад в воду из положения сидя на низком бортике, ноги упираются в край сливного корытца, руки вытянуты вверх, голова между руками; спад в воду с низкого бортика из положения приседа, руки вытянуты вверх, голова

между руками (глубина бассейна не менее 120 см), стартовой тумбочки с последующим скольжением на груди на дальность; спад в воду из приседа в глубоком бассейне с высокого бортика.

Спад в воду с бортика, с стартовой тумбочки из приседа, руки вытянуты вверх, голова между руками (в бассейне глубиной не менее 180 см); спад в воду в глубоком бассейне с бортика, стартовой тумбочки из положения стоя в наклоне вперед, руки вытянуты вперед, с последующим скольжением на дальность. Игра «Торпеды».

Вход в воду прыжком ногами вниз из приседа, седа, с низкого бортика с опорой о него руками; соскок ногами вниз с высокого бортика, стартовой тумбочки с последующим отталкиванием от дна, скольжением и подплыванием к бортику бассейна.

Выполнение стартового прыжка с тумбочки из положения сидя и стоя. Выполнение стартового прыжка с низкого бортика в глубокий бассейн; тоже самое с скольжением на дальность.

Соскок в воду вниз ногами с метрового трамплина. Соскок в воду с бортика в глубоком бассейне с последующим подплыванием кролем на груди к бортику. Варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и дельфином с махом руками вперед, с круговым движением рук; старт с захватом; старт «пружиной»; старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

5.11. Техника поворотов

Теоретическая часть.

Способы поворотов. Техника и последовательность обучения. Дыхание во время поворотов. Особенности поворотов при различных способах плавания.

Практическая часть.

Учебный поворот при плавании на груди и на спине с остановкой после касания рукой поворотной стенки, вращением стоя на одной ноге на дне бассейна: имитация поворота с подходом к стенке шагом по дну; техника поворота по элементам; выполнение поворота в целостном виде.

Выполнение поворотов дельфин-спина, спина-брасс, брасс-кроль с места и в движении.

Повороты кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и дельфином; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине; повороты при переходе со способа дельфин к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.

5.12. Соревновательная подготовка.

Теоретическая часть.

Календарь соревнований по плаванию. Правила подачи заявки на соревнования. Медицинский осмотр и допуск к соревнованиям. Психологический настрой на соревнования. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника соревнований и в качестве зрителя. Правильный выбор дистанции и способа плавания на соревнованиях. Режим питания перед и в дни соревнований. Анализ результатов соревнований. Выработка стратегии борьбы.

Практическая часть.

Участие в соревнованиях внутри учебной группы, в школьных, муниципальных и др. согласно подготовке и календарному плану соревнований.

5.13. Контрольные занятия.

Теоретическая часть.

Методика выполнения контрольных упражнений по общей, специальной и технической подготовке. Исходные положения, количество попыток, зачетные требования. Условия проведения контрольно-тестовых упражнений.

Практическая часть.

Выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей, специальной и технической (плавательной) подготовке.

5.14. Итоговое занятие.

Теоретическая часть.

Подведение итогов первого, второго, третьего года обучения. Вручение грамот, дипломов победителям и призерам соревнований. Задание на каникулярное время. Инструктаж о правилах поведения на открытых водоемах в летнее время.

Практическая часть.

Проведение водноспортивных эстафет, спортивного праздника.

5.15. Прогнозируемые результаты:

- ✓ сформированность устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, плаванием в частности;
- ✓ приобретение начальных теоретических знаний, умений и навыков ОФП и плавания;
- ✓ приобретение знаний и навыков гигиены, привычек здорового образа жизни;
- ✓ выявление и отбор обучающихся, мотивированных и способных к

занятиям плаванием.

В результате освоения обязательного минимума содержания образовательного процесса обучающиеся должны знать:

- ✓ об истории развития физической культуры, ее значении для укрепления здоровья человека;
- ✓ о гигиене и санитарии, здоровом образе жизни, их значении в жизни человека;
- ✓ о значении режима труда и отдыха, питания и регулирования веса;
- ✓ о профилактике простудных заболеваний, о значении закаливания организма;
- ✓ понятие о технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом;
- ✓ понятие о спортивной тренировке пловца;
- ✓ терминологию плавания;
- ✓ о достижениях российских спортсменов;
- ✓ об олимпийском движении;
- ✓ о профилактике спортивного травматизма;
- ✓ о способах личной гигиены;
- ✓ об особенностях плавания;
- ✓ основы методики обучения плаванию;
- ✓ об олимпийском движении;
- ✓ о профилактике спортивного травматизма;
- ✓ об особенностях технико-тактических действий в плавании;
- ✓ правила проведения соревнований по плаванию.

Уметь

- ✓ соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую помощь при травмах;
- ✓ вести наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью;
- ✓ выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- ✓ выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки; - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- ✓ выполнять комплексы упражнений для развития специальных качеств;
- ✓ владеть основами техники плавания;
- ✓ самостоятельно проводить разминку;
- ✓ комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений;
- ✓ выполнять комплексы специально-подготовительных упражнений для освоения технических действий плавания;

- ✓ применять опыт соревновательной деятельности, анализировать итоги соревнований;
- ✓ вести дневник самоконтроля;
- ✓ отслеживать лучшие результаты соревнований;

VI. Формы аттестации и оценочные материалы

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе педагога дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления образовательной деятельностью.

Управление образовательной деятельностью охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование образовательной деятельности.

На каждом периоде обучения в рамках учебного года периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, об уровне физических нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых физических нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и тестовых заплывах.

В процессе такого сопоставления определяется, какая физическая нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения физических нагрузок, применяемых в период обучения.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять образовательной деятельностью.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях;
- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного периода обучения.

Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам является мониторинг. Инструментарием мониторинга являются контрольно- тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся по общей и специальной физической подготовке, в том числе технико-тактической.

Мониторинг: текущий и промежуточный контроль проводится в конце обучения каждого полугодия и года обучения. В конце третьего года обучения, в мае месяце, проводится итоговая аттестация обучающихся.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

Контрольно - тестовые упражнения и формы протоколов оформления промежуточной и итоговой аттестации представлены в (приложении 1)

VII. Организационно-педагогические условия реализации программы

Учебно-методическое обеспечение программы

Методы обучения:

1. Методы практических упражнений (направленные преимущественно на развитие физических качеств);
2. Методы строго регламентированного упражнения (равномерный, переменный);
3. Соревновательный метод;
4. Игровой метод;
5. Словесные методы (рассказ, объяснение);
6. Наглядные методы (наблюдение, показ).

Образовательный процесс осуществляется на основе общепедагогических и ряда специфических принципов, характерных для занятий физической культурой и спортом:

- непрерывности тренировочного процесса;
- постепенного увеличения тренировочных нагрузок;
- цикличности;
- индивидуального подхода,
- доступности.

Соблюдение принципов доступности и индивидуального подхода тесно связано с принципом систематичности и последовательности обучения по программе.

Основными формами организации образовательной деятельности являются учебное занятие, контрольные занятия, соревнование.

Дидактические материалы

В качестве дидактического материала к программе используется видеофильм по книге Дейва Сало (д.н.), Скотт Риуолд (д.н.) «Совершенная подготовка для плавания».

Структура занятия:

Подготовка к занятию: проход обучающихся в раздевалку бассейна, проведение гигиенических процедур.

Вводная часть на суше: разминка, ОФП и СФП.

Подготовительная часть: специальные подготовительные упражнения в воде. Основная часть: решение поставленных задач на занятии, выполнение основных упражнений.

Заключительная часть: игры и развлечение на воде, индивидуальная

работа.

Окончание занятия: выход из бассейна в раздевалку, проведение гигиенических процедур, сушка, переодевание, выход из раздевалки.

Материально-технические условия реализации программы

Успешность формирования у детей практических навыков плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдены все основные требования к организации занятий, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно-гигиенические правила:

- занятия проводятся в большой ванне бассейна 25 м. х 13 м.;
- ванна бассейна оснащена удобными лестницами для спуска обучающихся в воду и подъема при выходе из воды;
- вода соответствует санитарно-гигиеническим нормам;
- имеются в наличии при бассейне душевые комнаты и раздевалки. Необходимый инвентарь и оборудование:
- длинный шест (два по 2,5 м) для поддержки и страховки детей;
- плавательные доски на каждого;
- разделительные дорожки для ограждения места обучения и как страхующее и поддерживающее средство.
- гимнастические скамейки - 4 шт.;
- резиновые амортизаторы - 10 шт.;
- тренажерный зал;
- мяч водное поло- 2 шт.;

VIII. Используемая и рекомендуемая литература:

1. Блайт Люсеро. Плавание: 100 лучших упражнений. «Эксмо», М. 2010
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды на воде под водой. — М., 2016. 3.
Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание. — М., 2006.
4. Васильев ВС. «Обучение детей плаванию», Москва, изд-во «Физкультура и спорт», 2006.
5. Викулов. А.Д. Плавание. ООО «Издательство Владос-Пресс».2012
6. Ганчар ИЛ. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. — Ч. П: Учебник. — Одесса, 2006.
7. Рыбак МВ. «Плавай, как мы!» — М., Обруч. 2014
8. Карпенко Е.Н. «Плавание: игровой метод обучения». Москва, 2015.
9. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов ВВ. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. — М., 2009.
10. Курнешова ЛЕ. Модернизация физического образования в учреждениях образования Москвы. — М., 2010
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., «ФиС», СпортАкадемПресс, 2008.
12. Макаренко Л.П. «Плавайте на здоровье». Москва, изд-во «Физкультура и спорт», 2012.
13. Макаренко Л.П., Техника спортивного плавания М., Всероссийская федерация плавания, 2014.
14. Методическое пособие по обучению плаванию школьников. — М., 2011.
15. Педролетти М. «Основы плавания, обучения и путь к совершенству». Ростов-на-Дону, 2006.
16. Пилипенко Л.Л. Организация учебного процесса по плаванию. — М., 1996
17. Протченко ТЛ. ЮЛ. Семенов, Примерные программы по плаванию от 2 до 18 лет., М., Центр «Школьная книга», 2009.
18. Протченко Т.А. Прикладное плавание. — М., 2006.
19. Протченко Т.А. Учись плавать. — М., 2003.
20. Федотова Т.Н. Адаптированная программа по обучению плаванию. М., 2009.

Интернет-ресурсы:

1. www.swimming.ru
2. plavanieinfo.ru
3. <http://lswimschool.by/literatura-po-plavaniyu/>

4. Яндекс коллекция видео уроки плавание для начинающих.
5. <http://swim7.narod.ru/>
6. <https://infourok.ru/>

ДИАГНОСТИКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Плавание как физическое действие – это

1) способность держаться на воде и передвигаться в заданном направлении

2) плавучесть

3) вид спорта

4) способность держаться на воде

2. Спортивное, оздоровительное, прикладное, игровое, синхронное плавание – это

1) способы плавания

2) принципы плавания

3) виды плавания

4) методы плавания

3. Чем характеризуется спортивное плавание?

1) красивой техникой

2) временем преодоления дистанции определенным способом

3) игрой в воде

4) правильным дыханием

4. Какова длина стандартных ванн спортивного бассейна?

1) 25м

2) 50м

3) 25м и 50м

4) 100м

5. Какой способ плавания не является спортивным?

1) плавание на боку

2) кроль на спине

3) кроль на груди

4) брасс

6. Что подразумевает прикладное плавание?

1) использование двигательного умения или навыка в жизнедеятельности

2) совершенствование в спорте

3) прикладывание усилий

4) занятия спортом

7. Что означает способ вольный стиль?

1) преодоление дистанции кролем на груди

2) преодоление дистанции одним любым способом

3) преодоление дистанции любым способом, включая их смену неограниченное число раз по ходу дистанции

4) преодоление дистанции любым способом, способ можно поменять один раз

8. Какой способ плавания является самым быстрым?

1) вольный стиль

2) кроль на груди

3) кроль на спине

4) баттерфляй

9. Почему при плавании вольным стилем спортсмены используют в большинстве своем кроль на груди?

1) потому что это самый удобный способ плавания

2) потому что это самый быстрый способ плавания

3) потому что по правилам соревнований надо плыть именно им

4) потому что по правилам нельзя переворачиваться на спину

10. Поставьте способы спортивного плавания в зависимости от скорости способа, начиная с самого быстрого.

1) баттерфляй, кроль на груди, брасс, кроль на спине

2) кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй

3) кроль на груди, брасс, кроль на спине, баттерфляй

4) кроль на груди, баттерфляй, кроль на спине, брасс

11. Способ дельфин – это разновидность способа....

1) баттерфляй

2) брасс

3) кроля

4) вольного стиля

12. От какого способа произошел способ баттерфляй?

- 1) вольный стиль
- 2) брасс
- 3) кроль на груди
- 4) кроль на спине

13. Какая дистанция в спортивном плавании считается самой длинной, исключая соревнования на открытой воде?

- 1) 100м
- 2) 1000м
- 3) 1500м
- 4) 3000м

14. Каким способом плавают самые длинные дистанции в спортивном плавании?

- 1) кролем на груди
- 2) кролем на спине
- 3) брассом
- 4) баттерфляем

15. Какой способ спортивного плавания считается самым медленным?

- 1) кроль на спине
- 2) брасс
- 3) баттерфляй
- 4) кроль на груди

16. Какой способ плавания наиболее сложен в обучении?

- 1) кроль на груди
- 2) кроль на спине
- 3) брасс
- 4) баттерфляй

17. Какая дистанция считается самой короткой в спортивном плавании?

- 1) 25м
- 2) 50м
- 3) 100м
- 4) 200м

18. Сколько пловцов принимает участие в эстафете спортивного плавания?
- 1) 2
 - 2) 4
 - 3) 5
 - 4) 6
19. Что означает комбинированная эстафета?
- 1) каждый пловец команды поочередно плавает одним из четырех способов в определенной последовательности
 - 2) каждый пловец команды поочередно плавает одним из четырех способов в любой последовательности
 - 3) каждый пловец команды плавает одним из своих любимых способов
 - 4) все плывут одним способом
20. С какого способа начинается комбинированная эстафета?
- 1) кроль на спине
 - 2) кроль на груди
 - 3) брасс
 - 4) баттерфляй
21. Каким способом заканчивается комбинированная эстафета?
- 1) брассом
 - 2) баттерфляем
 - 3) кролем на груди
 - 4) кролем на спине
22. В какой последовательности чередуются способы плавания в комбинированной эстафете?
- 1) в любой
 - 2) кроль на спине, брасс, баттерфляй, кроль на груди
 - 3) кроль на спине, баттерфляй, брасс, кроль на груди
 - 4) баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди
23. Поясните зависимость состава команды в эстафетном плавании по половому признаку?
- 1) в комбинированных эстафетах участвуют только мужчины
 - 2) в комбинированных эстафетах участвуют только женщины

3) комбинированная эстафета – смешанный вид программ, где в одной эстафете плывут и мужчины, и женщины

4) комбинированные эстафеты проводятся отдельно – мужская комбинированная эстафета, женская комбинированная эстафета

24. Что означает комплексное плавание?

1) преодоление равных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности

2) преодоление неравных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности

3) преодоление равных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в любой последовательности (по усмотрению спортсмена)

4) комплекс упражнений в бассейне

25. На сколько отрезков делится дистанция в комплексном плавании?

1) на 2

2) на 3

3) на 6

4) на 4

26. С какого способа начинается комплексное плавание?

1) кроль на груди

2) кроль на спине

3) брасс

4) баттерфляй

27. Каким способом заканчивается комплексное плавание?

1) кроль на груди

2) кроль на спине

3) брасс

4) баттерфляй

28. В какой последовательности чередуются способы при комплексном плавании?

1) кроль на спине, брасс, баттерфляй, кроль на груди

2) баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди

3) кроль на груди, брасс, баттерфляй, кроль на спине

4) баттерфляй, кроль на груди, брасс, кроль на спине

29. Сколько номеров включает олимпийская программа соревнований по плаванию?

- 1) 25
- 2) 30
- 3) 32
- 4) 20

30. Какова длина ванны бассейна, используемого на олимпийских играх?

- 1) 25м
- 2) 50м
- 3) 25м и 50м
- 4) по усмотрению организаторов олимпийских игр

Контрольные упражнения (тесты), 5-6 лет	
Мальчики	Девочки
Бег 30 м	Бег 30 м
Бросок мяча из-за головы двумя руками на дальность, на точность, на заданное расстояние. (м)	Бросок мяча из-за головы двумя руками на дальность, на точность, на заданное расстояние. (м)
Поднимание туловища из положения лежа на спине	Поднимание туловища из положения лежа на спине
Прыжок в длину с места (количество см)	Прыжок в длину с места (количество см)
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола), см	

Контрольные упражнения (тесты), 7-18 лет

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
	Прыжок в длину с места толчком двумя	см	не менее	

1.4	ногами		75	70
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени	
2.2	Бег челночный 3 x 10 м с высокого старта	с	не более	
			10,1	10,6
2.3	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			3,5	3
2.4	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых	количество раз	не менее	
			1	

Краткая инструкция выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке

1. Бег 30 м с. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов.

Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Выполняется с высокого старта. После 10-15 минутной разминки дается старт. Секундомер включается по первому движению игрока. Финиш фиксируется по общепринятым правилам.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Исходное положение: упор лежа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук в локтевом суставе выполняется до угла не более 90^0 , не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

3. Наклон вперед, см. Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком +, если выше – со знаком – (минус). Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

4. Прыжок в длину с места, см. Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение

дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

5. Плавание (вольный стиль) 50м.

6. **Бег челночный 3 x 10 м с высокого старта.** Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

7. **Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой.** Бросок мяча вперед. Выполняется в спортивном зале из исходного положения "сидя ноги врозь, пятки ног на контрольной линии". Используется мяч весом 1 кг. Учащийся удерживает мяч двумя руками над головой, затем сгибает руки в локтевых суставах, опускает мяч за голову и резким движением бросает его вперед-вверх. Каждому учащемуся предоставляется 3 попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра.

8. Выкрут прямых рук вперед-назад, см.

Из положения стоя, спортсмен выпрямлен вперед, хват гимнастической палки руками, ширина которого измеряется.

Диагностика воспитательного процесса

Оценка индивидуального (личностного) развития ребенка.

С помощью оценки качеств личности обучающегося в соответствии с картой индивидуального развития ребенка можно наблюдать положительную (или отрицательную) динамику наличия (или отсутствия) развития исследуемых качеств.

В процессе физкультурно - спортивной деятельности осуществляется воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений в спортивной группе. Поэтому для тренера очень важно использовать методы и средства психолого-педагогического воздействия на обучающихся: *убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие*. На основании полученных данных педагогического наблюдения анализируется полученный результат воспитательной работы в процессе физического воспитания.

Карточка индивидуального развития ребенка

Фамилия, имя _____

Возраст _____

Группа _____

Руководитель _____

Дата начала наблюдения _____

Блоки качеств	Качества	Оценка качеств (в баллах) во времени				
		Исходное состояние	Через полгода	Через год	Через 1,5 года	Через 2 года
1. Психофизи- ческие	Физическая активность					
	Психическая активность					
	Ведущий тип мышления: наглядно-действенное наглядно-образное логическое					
2. Организа- ционно- волевые	Терпение					
	Воля					
	Самоконтроль					
3. Ориентац- ионные	Тип установки: на процесс на результат					
	Тип самолюбия (через уровень гордости)					
	Интерес к занятиям					
4. Поведенч- еские	Уровень конфликтности					
	Тип сотрудничества					

Расчет бальной оценки индивидуальных качеств

<i>Блок</i>	<i>Качества</i>	<i>Степень выраженности</i>	<i>Кол-во баллов</i>
1. Психофизические	Физическая активность	Внешне побуждаемая	3
		Стихийная	4
		Самоуправляемая	5
	Психическая активность	Внешне побуждаемая	3
		Стихийная	4
		Самоконтролируемая	5
	Ведущий тип мышления	Обозначается знаком «+» в соответствующей графе	
2. Организационно-волевые	Терпение	Меньше, чем на ползанятия	3
		Больше, чем на ползанятия	4
		На все занятие	
	Воля	Постоянно побуждается	3
		Иногда внутренними усилиями	4
		Всегда внутренними усилиями	5
	Самоконтроль	Контроль постоянно извне	3
		Периодически сам	4
		Постоянно сам	5
3. Ориентационные	Тип установки	На процесс	«+» или «0»
		На результат	«+» или «0»
	Тип самолюбия (определяется через уровень гордости)	Завышенный	3
		Заниженный	4
		Нормальный	5
	Интерес к занятиям	Навязан извне	3
		Иногда поддерживает сам ребенок	4
		Поддерживается самостоятельно	5
4. Поведенческие	Уровень конфликтности	Провоцирует конфликты	3
		Не участвует в конфликтах	4
		Старается улаживать конфликты	5
	Тип сотрудничества	Избегает участия в общем деле	3
		Участвует при побуждении извне	4
		Инициативен в общих делах	5

Диагностика уровня здоровья обучающихся

В образовательном процессе осуществляется педагогический, медицинский контроль и самоконтроль за уровнем здоровья обучающихся:

- педагогический контроль: тренерами-преподавателями совместно с

медицинским работником учреждения в процессе обучения (уровень физического развития);

- *медицинский контроль*: текущие медицинские осмотры, неукоснительно выполнение рекомендаций врача, приобретение стойких гигиенических привычек и их постоянное выполнение;

- *самоконтроль*: обучающийся самостоятельно контролирует состояние своего организма (ведет дневник самоконтроля).

Примерные формы дневника самоконтроля

Форма № 1

№ n/n	Объективные и субъективные данные	Дата		
		00.00.00	00.00.00	00.00.00
1.	Самочувствие			
2.	Сон			
3.	Аппетит			
4.	Масса тела (кг)			
5.	Пульс (уд./мин): лежа/стоя разница до тренировки после тренировки			
6.	Тренировочные нагрузки			
7.	Нарушение режима			
8.	Болевые ощущения			
9.	Спортивные результаты			

Форма № 2

Критерии самооценки	Содержание самоконтроля	Месяц									
		Дни месяца (1-31)									
	Тренировка Учеба Режим дня Режим питания										
	Причины снижения самооценки										

Форма № 3

Содержание самоконтроля	Месяц
	Дни месяца (1-31)
настроение до тренировки	
настроение на тренировке	
травмы	

питание	
аппетит	
самочувствие	
боли	
головокружение	
перетренированность	
восстановление	
психологический настрой	
желание тренироваться	
сон	
пульс (ЧСС) утром	
до тренировки	
вечером	
вес до тренировки	
вес после тренировки	

Игры на воде.

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды:

«Кто выше?» Играющие стоят в воде лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше. Обычно выполняется 5-6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие - поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляются победитель и два призера.

«Полоскание белья». Играющие становятся лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, как бы полоская белье.

«Переправа». Играющие располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по дну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками - «чтобы противник не услышал».

«Лодочки». Играющие стоят в шеренге лицом к берегу — это «лодочки у причала». По первому условному сигналу ведущего «лодочки» расплываются в разных направлениях - их «разогнал ветер». По второму сигналу «Раз, два, три — вот на место встали мы» играющие спешат занять места у «причала».

«Карусель». Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу со словами: «Еле-еле, еле-еле закружились карусели, а потом, потом, потом все бегом, бегом, бегом». Пробегают 1-2 -круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите карусель остановите». Движение по кругу замедляется, и «карусель» останавливается. Игру возобновляют с движением в другую сторону.

«Рыбы и сеть». Играющие располагаются в произвольном порядке — это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, Увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

«Караси и карпы». Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги - «караси», игроки другой - «карпы». Как только ведущий произнесет: «Караси!», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за

«карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой.
Пойманные

«караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды-

«Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию.

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

«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 подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

«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. Методические указания. После того как играющие снова появятся над водой, ведущий дает им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду.

«Морской бой». Играющие делятся на две команды и становятся в две шеренги лицом друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг другу. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза. Методические указания. Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.

«Рыбы и сеть». Играющие располагаются в произвольном порядке — это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из

«рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, Увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

«Лягушата». Играющие («лягушата») образуют круг и внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх; по сигналу «Утка!» прячутся под водой. Неправильно выполнивший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Необходимо похвалить тех детей, которые ни разу не ошиблись.

«Насос». Играющие становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются в воду с головой (как только один появляется из воды, другой сразу же приседает, погружаясь в воду). Методические указания. До начала игры следует напомнить детям, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать вдох и задержать дыхание.

«Спрячься!» Играющие образуют круг, в центре которого находится ведущий. Участники игры быстро опускают голову в воду, когда ведущий проводит над их головами рукой или бечевкой с привязанной на конце резиновой игрушкой (вращая ее). Те, кого коснулась игрушка, выбывают из игры. Методические указания. Участникам игры запрещается выходить за пределы досягаемости резиновой игрушки. Диаметр круга, образованного играющими, должен быть по возможности больше, а скорость вращения игрушки - меньше.

«Водолазы». Вариант 1. Играющие достают со дна какой-либо яркий предмет, брошенный туда специально для этой цели. Глубина воды - 120-150 см. Вариант 2. Играющие делятся на две команды с равным количеством участников. По сигналу ведущего они достают со дна предметы, ныряя в воду с открытыми глазами. Выигрывает команда, участники которой быстрее собрали все предметы. Методические указания. Число брошенных на дно предметов должно соответствовать количеству «водолазов», поэтому ныряющие могут быть разделены на две, три или четыре команды.

«Охотники и утки». Играющие делятся на две команды - «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу, внутри него - «утки». Перебрасывая друг другу футбольную камеру, «охотники» стараются попасть в «уток», которые могут уворачиваться от мяча и нырять. Игра продолжается 2-3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий. Методические указания. Перед началом игры ведущий должен предупредить ребят, чтобы удары мячом были не очень сильными и не причиняли болевых ощущений.

«Поезд в туннель», Вариант 1. Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив руки на пояс стоящего впереди, — это «вагоны поезда». Двое играющих, стоя лицом друг к другу, держатся за руки, опустив их на воду, это «туннель». Изображающие «вагоны» поочередно подныривают под их руками. После того как «поезд» прошел через «туннель», игроки, изображавшие «туннель», заменяются двумя игроками из числа «вагонов». Вариант 2. «Поезд» проходит через пластмассовый круг («туннель»), который держит один из играющих. Задачу можно усложнить, разместив два или три «туннеля» на некотором расстоянии друг от друга. Методические указания. Во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

Игры с всплыванием и лежанием на воде:

«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. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде. Методические указания. При выполнении поворотов руководитель дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.

«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 легкие гребковые движения кистями (в виде «восьмерок») около тела.

«Слушай сигнал!». Вариант 1. Играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «поплавков», «медуза», лежание на спине и на груди, «винт». Каждое из них выполняется после соответствующего условного сигнала (значение сигналов оговаривается до начала игры). Побеждает тот, кто ни разу не ошибся или сделал минимум ошибок.

Вариант 2. Играют две равные по силам команды. Выигрывает команда, допустившая меньшее количество ошибок. Методические указания. Условные сигналы должны быть короткими и выразительными. Перед подачей очередного сигнала нужен промежуток времени, достаточный для отдыха.

«Пятнашки с поплавком». Водящий «пятнашка» старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашек», игроки принимают положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится

«пятнашкой». В зависимости от подготовленности участников вместо

«поплавка» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

«Кто сделает кувырок?». Сделав вдох и приняв положение группировки, играющие по команде ведущего поочередно выполняют кувырки вперед через разграничительную дорожку или мяч. Затем дается команда выполнять кувырки назад. После того как каждый участник освоит выполнение кувырков вперед и назад, игра может быть проведена двумя командами в виде эстафеты.

Игры с выдохами в воду:

«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

«Ваньки-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 партнеры 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, открывания глаз в воде.

«Фонтанчики». Вариант 1. Участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (короткой «Вдох» или продолжительной «Вы-ы-ы-дох») выполняют 5, 10, 20 (или другое количество) поочередных вдохов и выдохов в воду. Побеждает тот, чей «фонтанчик» бьет сильнее.

Вариант 2. Игра проводится как соревнование между двумя командами. Выигрывает команда, все участники которой выполняют продолжительные и непрерывные выдохи в воду, т. е. чьи «фонтанчики» бьют лучше. Методические указания. Объясняя участникам правила игры, следует подчеркнуть, что преимущество имеет команда, у которой сильно бьет каждый «фонтанчик», т.е. каждый участник умеет делать правильный выдох в воду.

«Качели» Играющие становятся парами спиной друг к другу, взявшись под руки. Поочередно наклоняясь вперед и опуская лицо в воду (в момент опускания лица делается выдох), они поднимают своих партнеров на спину над водой. Выигрывает пара, которая большее количество раз подряд выполнит вдох и выдох в воду. «Кто победит?» Играющие становятся в шеренгу и по команде ведущего идут по дну, помогая себе гребками рук и непрерывно делая вдох над водой и выдох в воду. Выигрывает тот, кто пришел первым к финишу и на протяжении всей дистанции правильно выполнял вдохи и выдохи. Граница финиша обозначается на расстоянии 15-

20 м от места старта. Методические указания. При выполнении выдоха играющие опускают в воду только нижнюю часть лица (рот и нос).

Игры со скольжением и таванием:

«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 вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперед. Скольжение выполняется в сторону мелководья.

«Стрела» Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед - как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой - под живот и толкают 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.

«Торпеды». Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение с движениями ногами кролем сначала на груди, затем на спине. Выигрывает тот, кто проплывает большее расстояние. Методические указания. Скольжение выполняется только в сторону мелководья.

«Ромашка». Вариант . Играющие образуют круг, взявшись за руки. По команде ведущего все ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга и поддерживая Себя на плаву гребковыми движениями рук около туловища. Выполняют движения ногами кролем на спине, расплываясь в разные стороны.

Вариант 2. Играющие становятся в круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера стоят на дне. Вторые ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга, и выполняют движения ногами кролем, держась за руки первых номеров. Через 15-30 секунд играющие меняются местами.

«Кто выиграл старт?» Участники садятся на бортик бассейна, упираясь ногами в сливной Желоб. По предварительной команде ведущего «На старт!» они поднимают руки вперед-вверх (кисти соединены, голова между руками). По команде «Марш!» выполняют спад в воду с последующим скольжением или скольжение с движениями ногами кролем.

Игры с прыжками в воду:

«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 займет это положение. Методические указания. Игру можно проводить с не умеющими плавать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди.

«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 то же 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 круг». 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, тумбочки, т.е. любой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

«Кто дальше прыгнет?» Вариант 1. Играющие становятся на бортик бассейна на расстоянии до 1 м. друг от друга, захватив пальцами ног его край. По команде ведущего они выполняют прыжок вниз ногами, отталкиваясь обеими ногами от бортика с одновременным махом руками. Выигрывает тот, кто дальше прыгнет.

Вариант 2. На расстоянии 1,5-2 м от бортика натягивается дорожка или на поверхность воды кладется шест. По команде ведущего участники игры стараются перепрыгнуть через этот условный рубеж вниз ногами с произвольным движением руками. Методические указания. Если играющие не умеют плавать, то глубина воды не должна превышать уровня груди или пояса. Умеющие плавать могут прыгать в глубокий водоем, но каждый очередной прыжок выполняется только после того, как предыдущий участник отплывает на безопасное расстояние или выйдет из воды.

«Клоунада». По заданию ведущего участники игры выполняют самые разнообразные прыжки в воду вниз ногами: из исходного положения стоя спиной к воде; с поворотом в воздухе на 180° ; с разведением ног в стороны и последующим их соединением перед входом в воду. Методические указания. Каждый очередной прыжок выполняется после того, как предыдущий участник отплывает на безопасное расстояние.

«Кто дальше проскользит?» Играющие сидят на бортике, опустив ноги в воду и упираясь пальцами ног в стенку бассейна. Руки подняты вверх, кисти соединены, голова между руками. По команде ведущего они низко наклоняются головой и руками к воде и, оттолкнувшись ногами, падают в воду. Выигрывает тот, кто дальше проскользит. Методические указания. В

неглубоком водоеме спад в воду могут выполнять все участники одновременно, в глубоком - поочередно.

«На старт марш!» Участники выстраиваются на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга), захватив пальцами ног его край. По команде ведущего «На старт!» они занимают неподвижное положение и по команде

«Марш!» выполняют прыжок в воду. Выигрывает тот, кто проскользил после прыжка дальше всех. Методические указания. В зависимости от подготовленности участников в игре могут использоваться стартовый прыжок и другие, более простые прыжки, выполняемые вниз головой: например, спад в воду из положения согнувшись; прыжок в воду из положения согнувшись с толчком ногами; то же с маховым движением руками.

«Все вместе». Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии м друг от друга). По команде ведущего они одновременно выполняют соскок вниз ногами, спад в воду из положения согнувшись, прыжок с поворотом, спиной вперед или какой-либо другой прыжок. Методические указания. Для повышения интереса к игре участников можно разделить на две равные по силам команды.

«Каскад». Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии м друг от друга). По команде ведущего они поочередно выполняют соскок, прыжок вниз ногами или какой-либо другой прыжок. Методические указания. Перед каждым прыжком ведущему необходимо внимательно проверять правильность принятия исходного положения.

Игры с мячом:

«Мяч по кругу». Играющие становятся в круг и перебрасывают друг другу легкий, не впитывающий влагу мяч.

«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.

«Салки с мячом». Играющие произвольно перемещаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается попасть в кого-либо из играющих. Тот, кто задет мячом, становится «салкой». Методические указания. В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

«Борьба за мяч» Участники делятся на две равные по силам команды. У одной из них - легкий мяч. Игроки этой команды, передвигаясь в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу, а команда соперников старается отнять у них мяч. Выигрывает команда, завладевшая мячом большее количество раз.