

**Пояснительная записка**

Данный индивидуальный образовательный маршрут для Скогаревой Анастасии и Глебова Алексея разработан на основе модифицированной общеобразовательной (общеразвивающей) программы по плаванию для спортивно-оздоровительных групп.

Данные дети относятся к группе, у которой функциональные возможности, требуют относительно не большой посторонней помощи во время занятий

или участия в соревнованиях:

Глебов Алексей – диагноз: детский церебральный паралич;

Скогарева Анастасия – диагноз: порок развития одной верхней конечности ниже локтевого сустава.

Система адаптивного физического воспитания развивает мотивации личности обучающихся к познанию и творчеству, а в рамках учреждения

дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности обеспечивает реализацию дополнительных образовательных программ и услуг в области адаптивной физической культуры и спорта в интересах личности, общества, государства, условий для интеграции обучающихся в общество, их обучения, воспитания, тренировки, участия в соревнованиях, физкультурно-спортивных праздниках.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки по дисциплинам вида спорта лиц с ПОДА, в том числе:

- построение процесса подготовки, направленного на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека;

- направленность на коррекцию основного дефекта опорно-двигательного аппарата, коррекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других не медикаментозных средств и методов;

- профилактику сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;

-обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психологических качеств и способностей.

**Характеристика вида спорта лиц с ПОДА**

Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата является частью

системы адаптивной физической культуры и спорта в Российской Федерации – составляющей физической культуры как части общей культуры общества.

Адаптивный спорт часто отождествляют с лечебной ФК, физической реабилитацией, адаптивным физическим воспитанием. Однако для адаптивного спорта, в отличие от указанных социально значимых отраслей, свойственна специфическая соревновательная деятельность, которая в соответствии с особенностями спорта в целом выступает его системообразующим фактором.

Целью адаптивного спорта является социализация инвалидов, удовлетворение их потребностей как членов общества в самоактуализации и

реализации своих возможностей в условиях соревновательной деятельности,

предполагая возможность достижения поставленной цели на разных результативных уровнях – как общее оздоровление, преодоление неуверенности в собственных силах и победа над своей «несостоятельностью», так и достижение максимально спортивного результата, установление рекорда, демонстрация наивысших человеческих возможностей.

Как это ясно из наименования (ПОДА – поражение опорно-двигательного

аппарата) в соревнованиях по различным дисциплинам спорта лиц с ПОДА

принимают участие спорстмены-инвалиды, имеющие различные нарушения в состоянии здоровья и отклонения в развитии ОДА: лица с ДЦП, ампутанты, колясочники и т.д.

Плавание - это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены показывают свое техническое мастерство и скорость, а также устанавливают мировые рекорды. Плавание, как вид спорта, как массовое физическое воспитание, оздоровительное и гигиеническое средство представлено в государственных программах по физической культуре в средних образовательных школах.

Плавание – один из самых популярных видов спорта. Это жизненно необходимый навык для человека и тесно связанно с трудовой деятельностью отдельных профессий.

Плавание широко используется как средство закаливания и профилактики простудных заболеваний. Вследствие повышенной теплоотдачи в воде активизируется обмен веществ в организме, расход энергии повышается. Это способствует достижению оптимального веса, оптимального соотношения жировой и мышечной тканей. Давление воды на грудную клетку стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижности грудной клетки, увеличение ее размеров, увеличение жизненной емкости легких. Занятие плаванием гармонически развивает физические качества – силу, ловкость, выносливость.

**Актуальность программы**

Плавание - жизненно важный навык. С древних времен плавание применялось в быту и в труде человека. Умение плавать сохраняет ребенку жизнь, когда он оказывается на глубокой воде. Массовое обучение детей плаванию - это средство предупреждения несчастных случаев на воде. Плавание доступно всем в любом возрасте и при любой конституции тела.

Так же, это уникальная возможность, необходимого человеческого общения, способ открытия новых способностей, способ преодоления негативных установок.

В этой ситуации все более очевидна необходимость разработки и внедрения в практику такой программы подготовки юных пловцов, пловцов - адаптивников, которая позволяла бы не только приобщить детей и молодежь к активным занятиям спортом, но в первую очередь - получить максимально полный социально-педагогический и культурный эффект от этих занятий. Включение различных специальных упражнений, подвижных игр, разнообразных форм занятий по плаванию в учебно-тренировочный процесс позволит разнообразить процесс обучения, избежать схематичности, монотонности и повысить эффективность занятий, что в дальнейшем приведет к определенным результатам.

**Педагогическая целесообразность** программы состоит в том, что она способствует всестороннему развитию ребенка. Плавание, как ценнейший вид физических упражнений особо необходимо в детском возрасте, так как очевидна его оздоровительная направленность в укреплении опорно-двигательного аппарата, формировании «мышечного корсета», что способствует выработке хорошей осанки, развитию физических качеств, гигиенических навыков и закаливанию организма. Также плавание способствует развитию функции дыхания, при плавании работают практически все мышцы скелетной мускулатуры. Индивидуальный образовательный маршрут по плаванию разработан с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

Новизна и отличительная особенность:

в предлагаемом Образовательном Маршруте изложен учебный материал для подготовки спортивно-оздоровительных групп. На этом этапе в отличие от типовой программы, рассчитанной на многолетнюю спортивную подготовку (включающую этапы: начальной подготовки, учебно-тренировочный и спортивного совершенствования), сделан уклон на:

- укрепление здоровья и закаливание;

- овладение жизненно необходимым навыком плавания;

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни;

- освоение основ техники по плаванию;

- развитие физических качеств (быстроты, скорости, выносливости и т.д.); - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по плаванию в основных группах.

**Цели программы:** оздоровление, закаливание воспитанников, формирование интереса к занятиям спортом и здоровому образу жизни посредством занятий плаванием, социализация инвалидов, удовлетворение их потребностей как членов общества в самоактуализации и реализации своих возможностей в условиях соревновательной деятельности, преодоление неуверенности в собственных силах и победа над своей «несостоятельностью».

**Задачи**:

**В спортивно-оздоровительные группы** зачисляются лица,желающие заниматьсяспортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение всеми видами плавания.

*Основные задачи подготовки:*

*Обучающие:*

* овладеть жизненно необходимыми навыками плавания;
* обучить основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
* поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности;
* содействовать овладению необходимым минимум теоретических знаний, умений, навыков по гигиене физических упражнений, режиму, питанию.

*Воспитательные:*

* воспитать устойчивый интерес к занятиям спортом, осознанную заинтересованность в ведении здорового образа жизни, и оказать помощь в профессиональном самоопределении;
* воспитать морально-этические и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера;

*Развивающие:*

* улучшить состояния здоровья и закаливание;
* устранить недостатки физического развития;
* привлечь максимально возможное число детей и подростков к занятиям плаванием, формировать у них устойчивый интерес, мотивацию к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
* приобрести учащимся разностороннюю физическую подготовленность: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей.

**Возраст детей** участвующих в реализации данной образовательной программы:от7до 12 лет.

**Сроки реализации** образовательной программы ипредъявляемые требования:

*Таблица №1*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Наименование этапа*** | ***Период обучения*** | ***Минимальный возраст для зачисления в группы*** | ***Объем***  ***тренировочной нагрузки в год*** | ***Максимальное количество учебных часов в неделю*** | ***Способ определения достигнутых результатов*** |
| Спортивно-оздоровительный | 2 года | 7лет | 36 недель | 2 часа | Выполнение нормативов по ОФП и СФП |

**Формы занятий.**

Можно выделить основные формы занятий с учащимися:

групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование, медицинский контроль, участие в соревнованиях, беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований.

**Режим занятий.**

2 раза в неделю по 1 академическому часу на всех годах обучения. Инструктаж по ТБ проводится 2 газа в год.

**Ожидаемые результаты** реализации программы определены по годам обучения исоответствуют поставленным перед этапом задачам.

К завершению обучения по данной программе воспитанники должны освоить технику 4-х способов спортивного плавания (баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди), технику стартов и поворотов; овладеть необходимым минимумом знаний, умений, навыков по гигиене физических упражнений, режиму, питанию, закаливанию.

Основными критериями оценки учащихся на этапе спортивно-оздоровительной подготовки являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Критерии оценок:

- динамика показателей развития физических качеств занимающихся;

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;

- уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

В процессе реализации программы осуществляется промежуточный (регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности), и итоговый (контрольно-переводные нормативы) контроль.

**Контрольно-переводные нормативы для спортивно-оздоровительных групп для III функциональной группы лиц с ПОДА**

**(на конец учебного года)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | СОГ-1 | | | СОГ-2 | | |
| **I** | ***Общая физическая подготовка*** | Девочки | Мальчики | | Девочки | | Мальчики |
| 1. | Выносливость, координация | Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 60 с) | Маховые движения рук в положении лежа на спине  (не менее 60 с) | | Маховые движения рук в положении лежа на спине  (не менее 60 с) | | Маховые движения рук в положении лежа на спине  (не менее 60 с) |
| Бег 400 м  (без времени) | Бег 600 м  (без времени) | | Бег 800 м  (без времени) | | Бег 1000 м  (без времени) |
| 2. | Силовая выносливость | Бросок Набивного мяча 1 кг.,м. (не менее 3м) | Бросок Набивного мяча 1 кг.,м.(не менее 3м) | | Бросок Набивного мяча 1 кг.,м. (не менее 3.5м) | | Бросок Набивного мяча 1 кг.,м.(не менее 3.5м) |
| Многоскок 5 прыжков  (не менее 2 м) | Многоскок 5 прыжков  (не менее 2.5 м) | | Многоскок 5 прыжков  (не менее 2.4 м) | | Многоскок 5 прыжков  (не менее 2.8 м) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи  (не менее 2 раз) | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи  (не менее 4 раз) | | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи  (не менее 4 раз) | | Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи  (не менее 6 раз) |
| 3. | Скоростно-силовые способности | Жим гантелей в положении лежа на спине,не менее 1 кг (не менее 10раз) | Жим гантелей в положении лежа на спине,не менее 1 кг (не менее 15 раз) | | Жим гантелей в положении лежа на спине,не менее 1 кг (не менее 15раз) | | Жим гантелей в положении лежа на спине,не менее 1 кг (не менее 20 раз) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 0,45 м) | Прыжок в длину с места  (не менее 0,50 м) | | Прыжок в длину с места  (не менее 0,60 м) | | Прыжок в длину с места  (не менее 0,65 м) |
| **II** | ***Техническая и плавательная подготовка*** | Девочки | Мальчики | | Девочки | | Мальчики |
| 1 | Длина скольжения на груди / на спине; м | 3 | 3 | | 6 | | 6 |
| 2 | Дистанция  Оценка техники плавания, учет времени | 25 м кроль на спине  25 м кроль на груди | | | 4х25 м всеми способами  100 м | | |
| Оценка техники плавания без учета времени | 50 м вольный стиль | | | 100 м | | |
| 3 | Спортивный разряд | - | | - | - | - | |

*Примечание: В таблице представлены контрольно-переводные нормативы для мальчиков и девочек. Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.*

**ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ГРУППЫ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ ПО ВИДУ СПОРТА**

**СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Функциональные группы | Степень ограничения функциональных возможностей | Поражения опорно-двигательного аппарата |
| Группа I | Функциональные возможности ограничены значительно, спортсмен нуждается в посторонней помощи во время тренировочных занятий или участия в спортивных соревнованиях | 1. Детский церебральный паралич.  2. Спинномозговая травма.  3. Ампутация или порок развития:  - двусторонняя ампутация бедер (передвигающиеся на протезах);  - односторонняя ампутация бедра с вычленением (передвигающиеся на протезах);  - односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы или голени с другой стороны;  - двусторонняя ампутация плеч;  - ампутация четырех конечностей.  4. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3. |
| Группа II | Функциональные возможности ограничиваются достаточно выраженными нарушениями | 1. Детский церебральный паралич.  2. Спинномозговая травма.  3. Ампутация или порок развития:  - одной верхней конечности выше локтевого сустава;  - одной верхней конечности выше локтевого сустава и одной нижней конечности выше коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон);  - двусторонняя ампутация предплечий.  4. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3. |
| Группа III | Функциональные возможности ограничены незначительно | 1. Ахондроплазия (карлики).  2. Детский церебральный паралич.  3. Высокая ампутация двух нижних конечностей.  4. Ампутация или порок развития:  - одной нижней конечности ниже коленного сустава;  - односторонняя ампутация стопы по Пирогову, в сочетании с ампутацией стопы на различном уровне с другой стороны;  - одной верхней конечности ниже локтевого сустава;  - одной верхней конечности ниже локтевого сустава и одной нижней конечности ниже коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон).  5. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3, 4. |

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

1. Мониторинг выступлений учащихся в соревнованиях различного ранга.
2. Мониторинг подготовки спортсменов разрядников.
3. Мониторинг результатов контрольных нормативов по ОФП и СФП.

**Условия реализации образовательной программы**

Для реализации образовательного процесса необходимо: плавательный бассейн, отвечающий необходимым санитарно-гигиеническим требованиям; спортивный инвентарь и оборудование: разделительные дорожки, шест, резиновые мячи, плавательные доски, калабашки, скакалки.

**Учебный план для спортивно-оздоровительных групп**

Таблица №2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **СОГ** | |
| **Годы обучения** | |
| **1 год** | **2 год** |
| Возраст занимающихся | 7-9 | 10-12 |
| Количество часов в неделю | 2 | 2 |
| Количество занятий в неделю | 2 | 2 |
| **Физическая подготовка на суше и в воде:** | **60** | **60** |
| в т.ч.; ОФП | 30 | 30 |
| СФП и СТП | 30 | 30 |
| **Соревнования и контрольные испытания** | **4** | **4** |
| **Теоретическая подготовка** | **6** | **6** |
| **Медицинское обследование** | **2** | **2** |
| **Общее количество часов** | **72** | **72** |

**Содержание программы**

**Теоретическая подготовка.**

Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций непосредственно в процессе тренировки. Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками, как элемент практических занятий. Теоретические занятия направлены на воспитание сознательного отношения детей и родителей к спорту и к занятиям плаванием. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, и материал излагается в доступной форме для каждого возраста.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, включающих разбор методических пособий, просмотр спортивных видеофильмов и обсуждение публикаций в прессе, материалов из средств массовой информации и специализированных журналов, а также путём самообразования – изучения по заданию тренера специальной литературы.

***Тематика теоретических занятий****:*

*Тема 1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.*

История зарождения плавания как вида физических упражнений и спорта от древнейших времен до современности. Первые спортивные соревнования пловцов. Система международных и российских соревнований по плаванию. Достижения сильнейших российских и зарубежных пловцов.

*Тема 2.Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.*

Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивным плаванием в бассейне. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях спортивным плаванием.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца. Личная гигиена юного пловца. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний.

Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур.

Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям

*Тема 3. Влияние физических упражнений на организм человека.*

Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков.

Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).

*Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль.*

Первая помощь при несчастных случаях. Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным плаванием. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям спортивным плаванием.

Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.).

Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием.

*Тема 5. Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты.*

Понятие о современной технике спортивных способов плавания.

Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, обтекаемое положения тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук пловца, рациональное дыхание, согласование движений и т.д.).

Техника кроля на груди и на спине, дельфина, брасса. Рациональные варианты старта и поворотов. Техника передачи эстафеты.

*Тема 6. Основы методики тренировки*

Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки пловца: техническая, физическая, тактическая, морально-волевая и др.

Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль за развитием физических качеств.

Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировки, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных пловцов.

Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).

*Тема 7. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка.*

Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции детской спортивной школы. Задачи пловцов сборной команды на итоговых соревнованиях.

Психологическая подготовка юного пловца. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств пловца.

Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту.

Необходимость сознательного отношения пловца к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях.

Понятие о чувстве воды, дистанции, темпа и т.п.

*Тема 8. Правила, организация и проведение соревнований по плаванию.*

Виды и программа соревнований по плаванию для детей и подростков. Календарь соревнований.

Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Правила проведения соревнований: старт и финиш; прохождение дистанции и выполнение поворотов различными спортивными способами; передача эстафет; распределение дорожек; переплывы; определение результатов; регистрация рекордов.

Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования.

*Тема 9. Спортивный инвентарь и оборудование.*

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований.

Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости.

Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

**Физическая подготовка.**

Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма спортсмена, укрепление его здоровья, совершенствование двигательных качеств и способностей.

*Общая физическая подготовка*. Задачами общей физической подготовки являются: всестороннее развитие организма спортсмена, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости. Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок.

Улучшение морально-волевой подготовки, т.е. «закалка боевых качеств»; устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техники упражнений.

*Специальная физическая подготовка* является специализированным развитием общей физической подготовки. Задачи ее:

Совершенствовать физические качества, наиболее необходимые и характерные для данного вида спорта.

Преимущественно развить те двигательные навыки, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в «своем» виде спорта.

Избирательно развить отдельные мышцы и группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализируемых упражнений.

**Техническая и тактическая подготовка.**

Определение понятия «спортивная техника». Техника - основа спортивного мастерства. Развитие технических способностей в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и ее изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий, в условиях соревнований. Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

Овладение техникой - знание законов физиологических и психологических процессов: движением управляет мозг, движение осуществляют мышцы, управление движением невозможно без участия органов чувств, энергию для движения, поставляет система внутренних органов.

Обучение спортивной технике - педагогический процесс: рассказ, показ, наглядная демонстрация, фотографии, видеосъемка, само выполнение. Методы обучения - целостный и расчлененный. Важнейшее правило обучения спортивной технике - не допускать закрепления ошибок. Подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажеры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой выбранного вида спорта. Тестирование технической подготовки. Особенности спортивной техники ведущих спортсменов страны и мира.

*Тактическая подготовка, ее содержание, приемы*.Основные тактические положения присоставлении планов на соревнования. Тактика спортсмена - его поведение в процессе соревнований для достижения поставленной цели (задачи). Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении. Проявление тактического мастерства на примере ведущих спортсменов школы, страны, мира.

**Педагогический и врачебный контроль.**

Этот раздел программы включает:

комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся;

организацию и методические указания по проведению тестирования.

Основной задачей медицинского обследования в спортивно-оздоровительных группах является контроль над состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале учебного года (в сентябре) и в январе занимающиеся проходят медицинское обследование. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе подготовки текущее обследование - осуществляет контроль над переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, своевременно принимать необходимые лечебно - профилактические меры. Тестирование проводится 2 раза в год. По итогам переводных экзаменов (в конце учебного года) учащиеся зачисляются на следующий год подготовки. Переводные экзамены проводятся по ОФП и СФП.

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов).

**Психологическая подготовка.**

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка является прежде всего воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый, сделать его свойством личности.

Психологическая подготовка к соревнованию направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности.

Специфика любого вида спорта требует формирования психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации цели, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

* вербальные (словесные средства) - лекции, беседы, видеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировки;
* комплексные средства – всевозможные спортивные и психологические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные. Сопряженные методы включают общие психологические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности. Специальными методами психологической подготовки являются стимуляция деятельности в экстремальных условиях. Это методы психологической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения, психологические тренинги.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель, содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Развитие у спортсменов мотивов к спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

**Воспитательная работа.**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм тренера-педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время, до и после учебно-тренировочных занятий, где используется свободное время.

На протяжении подготовки тренер формирует у юных спортсменов патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство), эстетические чувства (прекрасного, аккуратность, трудолюбие, терпеливость), серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и товарищей, экологическую грамотность (бережное отношение и любовь к природе).

Воспитательные средства:

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

- дружный коллектив;

- система морального стимулирования;

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;

- высокая организация учебно-тренировочного процесса;

- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- проведение тематических праздников, веселых стартов;

- совместный просмотр соревнований (видео-, теле-);

-привлечение младших учащихся к посильной помощи в проведении соревнований.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятий об общечеловеческих ценностях, обращается серьезное внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне них. Перед соревнованиями, необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения, слушая характеристики соперников, высказываемые воспитанниками во время соревнований, тренер делает выводы о формировании у них необходимых качеств.

**Содержание и планирование занятий 1-го года обучения.**

**Содержание практических занятий:**

*Общая плавательная подготовка.*

Подготовительные упражнения по освоению с водой:

Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т.д.); передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.). Движение руками и ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками.

Погружение в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой.

Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).

Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика. Скольжение с вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Брасс: движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками с дыханием, общее согласование движений.

Баттерфляй: движение ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине.

Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Старт из воды при плавании на спине.

Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки. Игры: «Невод», «Байдарки», «Лягушата», «Поезд в тоннеле», «Буксиры», «Попади торпедой в цель», «Виет», «Дельфины», «Кто дальше проскользит», «Прыжки в обруч» и т.д.

Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или седа на бортике; спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки, метрового трамплина, прыжки вниз ногами с метрового трамплина.

Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй: плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу (только для способов кроль на груди и кроль на спине); плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук; плавание с полной координацией движений; совершенствование техники дыхания. Совершенствование техники дыхания и поворотов.

Проплывание кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.

Повторное проплывание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 метров.

Эстафетное плавание с использованием спортивных способов (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами).

# *Общая физическая подготовка*

Строевые упражнения, ходьба и бег: построение в шеренгу и колонну; расчет по порядку и на первый второй; перестроения: из одной шеренги в две; из колонны по одному в круг, в колонну по два и т.д. размыкания и смыкания; передвижения шагом и бегом; ходьба и бег противоходом и по диагонали; ходьба обычная и на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук (в том числе руки вытянуты вверх ладонями вперед); бег на носах, чередование бега с ходьбой и т.д.

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; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

**Содержание и планирование занятий 2-го года обучения.**

**Содержание практических занятий:**

*Общая плавательная подготовка.*

Упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов:

Кроль на груди: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», плавание с двухстороннем дыхании, плавание на каждый третий и пятый гребок;

плавание двух-, четырех- и шести ударным кролем; плавание кролем с задержкой дыхания и др.

Кроль на спине: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки; плавание с «подменой», «обгоном», плавание на «сцепление», плавание с вдохом как под левую, так и под правую руку; плавание с помощью движений ногами кролем и одновременно движений руками и др.

Баттерфляй: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами баттерфляем в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами баттерфляем и одновременных гребков руками; плавание двух- и многоударным баттерфляем с раздельным согласованием движений руками и ногами; плавание со слитным согласованием движений рук и ног; плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания; дыханием через два–три цикла; дыханием на каждый цикл движений руками.

Брасс: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед, руки у бедер); плавание с раздельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; плавание с различным согласованием дыхания; плавание брассом на спине с раздельным и слитным согласованием движений руками и ногами; плавание брассом с поздним вдохом и др.

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

Старты: варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем ( 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.

Игры и развлечения на воде, учебные прыжки: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Плавание с препятствиями», «Эстафета с транспортировкой предмета», элементы водного пола; элементы синхронного плавания; соскок вниз ногами с одно- и трехметрового трамплина; спада из передней стойки с метрового трамплина и др.

Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов: проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100, 200, 400 м. способами кроль на груди, на спине и брассом. Проплывание способом баттерфляй 100 м., проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 200 и 400 м комплексно (смена способов через 25, 50 и 100 м.); плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 200 до 400м; проплывание в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений руками или ногами всеми способами упражнений типа: - 5-6 х 100м, 2-3 по 200м, 400 + 200 м; проплывание отрезков 25 и 50 с повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками и ногами в упражнениях типа: 4-6х25 со старта различными способами, 4-6х50м с помощью движений руками и ногами, чередуя способы и темп плавания, 4х50м каждым способом и др., эстафетное плавание по 10-15; 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

# *Общая физическая подготовка:*

Ходьба и бег: ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, ходьба в приседе и полу-приседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления; бег в умеренном темпе по стадиону или на местности, бег на скорость на отрезках 15-30м.

Упражнения для рук плечевого пояса: из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же но в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

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, сгибание и разгибание туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении поднимание прямых ног вверх; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставов; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием; прыжки вверх вперед из и.п. «старт пловца»; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине.

Упражнения с отягощениями (набивные мячи до 2-х кг, гантели до 1 кг и т.п.) из различных исходных положений поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; броски и ловля набивного мяча; передача мяча в шеренге, в колонне и по кругу, броски двумя руками от груди, из-за головы, снизу, от плеча, через голову назад и др.

Прыжки: прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку и др.

Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой): перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине, полу-шпагат, стойка на лопатках и др.

Подвижные и спортивные игры: игры и эстафеты с мячом, элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний; игры типа: «Бой петуха», «Тяни в круг», «Эстафета со скакалками», «Эстафета с мячом»; игра в мини-баскетбол, ручной мяч и др.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

**Обучение и совершенствование техники**

В процессе тренировок обучающиеся овладевают способами плавания:

- кроль на груди;

- кроль на спине;

- брасс;

- дельфин.

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

* общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
* подготовительные упражнения для освоения с водой;
* учебные прыжки в воду;
* игры и развлечения па воде;
* упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

**Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения *на суше***.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения приме­няются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;

-совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация дви­жений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);

- организации внимания занимающихся и предварительной подго­товки к изучению основного учебного материала в воде.

**Подготовительные упражнения для освоения с водой**

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

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

*Упражнения**для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды. Задачи:*

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

*Упражнения*

1. Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бас­сейна.
2. Ходьба по дну в парах; перейти бассейн туда и обратно - сначала шагом, потом бегом.
3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.
4. Ходьба приставными шагами (левым и правым боком) без помощи рук с переходом на бег.
5. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.
6. «Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и рука­ми от воды и выпрыгнуть вверх.
7. Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.
8. Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом.
9. Бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых дви­жений руками.
10. То же вперед спиной.
11. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки;  
    ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжа­тыми пальцами.
12. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-  
    влево, вперед-назад с изменением темпа движений.
13. «Пишем восьмерки». Стоя па дне, выполнять гребковые движения рука­ми по криволинейным траекториям.
14. Стоя на дне, вытянув руки вперед, повернуть кисти ладонями наружу и раз­вести руки в стороны («раздвинуть» воду в стороны); затем повернуть ки­сти ладонями вниз и соединить перед грудью,
15. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгре­бая воду в стороны-назад без выноса рук из воды.
16. Опустившись в воду до подбородка и стоя *в* циклопе, выполнять попере­менные гребковые движения руками.
17. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помо­гая себе попеременными гребковыми движениями руками.
18. Опустившись и воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять одновре­менные гребковые движения руками.
19. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помо­гая себе одновременными грибковыми движениями руками.

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

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

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

*Задачи:*

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

*Упражнения:*

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

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

*Всплывания и лежания на воде*

*Задачи:*

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

*Упражнения:*

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

*Выдохи в воду*

*Задачи:*

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

*Упражнения:*

1. Набрать в ладони воду и, сделать губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.
2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лупку (выдох, как дуют на горячий чай).
3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду - выдох.
4. То же, опустив лицо в воду.
5. То же, погрузившись в воду с головой.
6. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.
7. Упражнение в парах — «насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.
8. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдо­ха поднимать голову вперед).
9. Сделать 20 выдохов, в воду, поворачивая голову для вдоха налево.
10. То же, поворачивая голову для вдоха направо.
11. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.
12. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

*Скольжение*

*Задачи:*

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

*Упражнения:*

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

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

3.То же, поменяв положение рук.

4.То же, руки вдоль туловища.

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

6.Скольжение на спине, руки вдоль туловища.

7. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.  
8. То же, поменяв положение рук.

9.То же, руки вытянуты вперед.

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

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

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

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

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

15.То же на левом боку.

*Учебные прыжки в воду*

*Задачи:*

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

*Упражнения:*

1.Сидя па бортике и уперевшись в него одной рукой, по сигналу педагога  
спрыгнуть в воду ногами вниз.

2.Сидя на бортике и уперевшись ногами в сливной желоб, подняв руки  
вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.

3.Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять поло­жение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), накло­ниться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

4.Потом же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести впе­ред над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.

1. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолк­нуться вверх и спрыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверху.
2. Стоя па бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, под­нять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед-вниз и, поте­ряв равновесие, упасть в поду.
3. То же, что и в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и от­  
   толкнуться от бортика.

**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,

Методические указания. Руководитель игры должен объяснить при­чину успеха победителей: например, умение напрягать мышцы и вытяги­ваться в струнку, принимая наиболее обтекаемое положение тела.

*«Полоскание белья»*

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

Методические указания. Руководитель игры обязательно дает играющим задание: каждый вид движений выполнять сначала расслабленными, затем напряженными руками. Это позволяет им почувствовать, что опираясь о воду и отталкиваться от нее можно только ладонью напряженной руки.

*«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».

Методические указания. Гребки выполняются сбоку от туловища со­гнутыми в локтевых суставах руками — одновременно или поочередно.

По мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования «Кто быстрее переправится». В этом случае играющие бегут в воде на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

*«Лодочки»*

Играющие стоят в шеренге лицом к берегу - это «лодочки у при-

чала». 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».

Методические указания. В зависимости от подготовленности зани­мающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе. Играющие могут также передвигаться впе­ред спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.

*«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, бегам». 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.

Методические указания. В игре одновременно могут участвовать две или три «карусели».

*«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.

Основные правила игры:

* «сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки,
* «рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы места, отведенного для игры;
* «рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный руками водящих;

- победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

*«Караси и карпы»*

Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1м) и боком к ведущему. Игроки одной ше­ренги - «караси», игроки другой - «карпы». Как только ведущий произне­сет: «Караси!», команда «карасей» стремиться 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 па свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды - «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою терри­торию. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

*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 кодой.

Вариант игры - «Сядь на дно»: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой.

Методические указании. 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 па 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. Выигрывают команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза.

Методические указании. Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.

*«Жучок-паучок»*

Играющие становятся в круг, взявшись за руки, В центре круга стоит водящий - «жучок-паучок». По сигналу руководители играющие движут­ся по кругу, произнося нараспев: «Жучок-паучок вышел па охоту! Не зе­вай, поспевай - прячьтесь все под воду!» С последними словами все при­седают, погружаясь в воду. Тот, кто не успел спрятаться, становится «жуч­ком-паучком».

Методические указания. При выполнении погружений в воду с голо­вой следует напомнить играющим о том, что в воде надо открыть глаза, чтобы лучше ориентироваться, а после появления над водой не вытирать лицо руками.

*«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 крут 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 41 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). Тех, которых коснулась игрушка, выбывают из игры.

Методические указания. Участникам игры запрещается выходить за пределы досягаемости и 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 - 120-150см.

Вариант 2. Играющие делятся на две команды с равным количеством участников. По сигналу ведущего они достают со дна предметы, пыряй 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 указании. 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 указании. Во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

*«Утки-нырки»*

На поверхности воды устанавливают несколько «станций» из разнооб­разных предметов: пластмассовый обруч, плавательная доска, плаватель­ная разграничительная дорожка, шест, квадрат и др. Играющие делятся на равные по количество участников команды; каждая располагается около ука­занной ведущим «станции». Число команд соответствует количеству «стан­ций». По команде ведущего играющие на каждой «станции» поочередно ныряют в обруч, под дорожкой и т.д. Когда все участники выполнят упраж­нения на своих «станциях», дается команда перейти на другую «станцию». Игра заканчивается, когда каждая команда побывает на всех «станциях».

Методические указания. Перед началом игры напомнить ее участникам, что перед каждым нырянием надо сделать вдох и задержать дыхание.

*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 и т. д. 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 «поплавок», «медуза», лежание па спине и на груди, «винт». Каж­дое их них выполняется после соответствующего условного сигнала (зна­чение сигналов отваривается 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 «пятнашки», игроки принимают положение «поплавка». Коли «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 кот 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 I. Участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (короткий - «Вдох» или продолжитель­ный «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 бъет 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 делаем 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 15-20м от места старта.

Методические указания. При выполнении выдоха играющие опуска­ют в воду только нижнюю часть лица (рот и нос).

*Игры со скольжением и плаванием*

*«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 входя 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 слипе. Выигрывает тот, кто проплывает большее рас­стояние,

Методические указания. Скольжение выполняется только в сторону мелководья.

*«Ромашка»*

Вариант 1. Играющие образуют круг, взявшись за руки. По команде ведущего все ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга и поддерживая себя на плаву грибковыми 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 15-30с 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 проводим, с не умеющими пла­вать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди.

*«Эстафеты»*

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 и 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 сидя (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 1м друг от друга, захватив пальцами ног ею 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, 5-2м 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 отплывет на безопас­ное расстояние или выйдет на 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 и др.

После того как все варианты прыжков разучены каждым участником игры, можно выполнять прыжки в парях. Ведущий оценивает изобрета­тельность и артистизм каждой пары.

Методические указания. В глубоком водоеме с непрозрачной водой каждый очередной прыжок выполняется после того, как предыдущий уча­стник отплывет на безопасное расстояние.

*«Кто дальше проскользит?»*

Играющие сидят на бортике, опустив ноги в воду и упираясь пальца­ми ног в стенку бассейна или сливной желоб. 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 (па расстоянии 1м 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 положении согнувшись; прыжок в воду из положения согнувшись с тол­чком ногами; то же с маховым движением руками.

*«Полет»*

Играющие выстраиваются на бортике бассейна (на расстоянии 1м друг от друга). По команде ведущего они поочередно выполняют старто­вый прыжок. Выигрывает участник, пролетевший в воздухе до погруже­ния в воду как можно дальше.

Методические указания. Игра проводится с детьми, хорошо умею­щими плавать. Играющих можно разделить на две команды. Повышению интереса к игре будет способствовать натянутая па расстоянии 1,5-2м от бортика бассейна веревка (или разграничительная дорожка), через ко­торую необходимо перелететь, не задев ее.

*«Все вместе»*

Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на рассто­янии 1м 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 указании. 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 1м 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, за владевшая мячом большее ко­личество раз.

*«Мяч своему тренеру»*

Играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренги на­против друг друга: первая - на одной линии, вторая - на другой. У каж­дой команды есть тренер, который принимает участие в игре, стоя на противоположной от своей команды отметке. По сигналу судьи игроки обеих команд стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и перебрасывая его одной или двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось сделать это боль­шее количество раз.

*«Гонки мячей»*

Играющие становятся в пары и берут в руки по мячу. По команде ведущего они плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят впереди себя мяч по воде. Выигрывает пловец, быстрее всех проплывший условленное расстояние и не потерявший мяч.

Методические указания. Оба игрока в соревнующейся парс должны иметь одинаковый уровень подготовленности.

**Упражнения для изучения техники кроля на груди**

*Упражнения для изучения движений ногами и дыхания:*

1. И.п. сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги вып­рямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Ими­тация движений ногами кролем.
2. И.п. - лежа па груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движении ногами кролем.
3. И.п. - сидя ни краю берега или бассейна, опустив ноги в поду. Движении  
   ногами кролем по команде ил и под счет преподавателя.
4. И. п. лежа на груди, держась за бор гик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности поды. Движения ногами кролем.
5. И.п. - лежа на груди, держась за бортик вы тянутыми руками; лицо опуще­но в воду. Движения ногами кролем.
6. И.п. - тоже, держась за бортик бассейна примой рукой, другая вытянута  
   вдоль туловища; лицо опущено в воду. Тоже, поменять положение рук.
7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох - при имитации опускания лица в воду.
8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой дер­жать доску перед собой, левая вдоль туловища; затем поменять положе­ние рук.
10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями  
    рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая вдоль ту­ловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть каса­ется локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время пово­рота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо вовремя подъема головы вперед (а, в, г), выдох – во время и опускания лица  
    в воду.

Основные методические указания:

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

*Упражнения для изучения движений руками и дыхания*

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

2.И.п. - стон в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука  
опирается о колено передней ноги, другая - впереди, в положении начала гребка. Имитации движении одной рукой кролем.

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

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

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

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

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

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

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

Основные методические указания:

в упражнениях: движения выполнять прямыми руками, гребок де­лать над туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад. В упражнении: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох в момент касания бедра рукой. Следить за ровным положе­нием тела, чтобы грибок выполнился напряженной кистью, ладонь развернута назад.

*Упражнения для изучения общего согласования движений:*

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

2.Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для вы­работки шести ударной координации движений).

3.То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами  
(для выработки двух- и четырех ударной координации движений).

4.Плавание и полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

**Упражнения для изучения техники кроля на спине**

*Упражнения для изучения движений ногами*

1.Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.

1. И.п. - лежа па спине, держась руками (па ширине плеч) за бортик бассейна.  
   Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кро­лем на спине по команде или под счет преподавателя.
2. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками,  
   вытянутыми вдоль туловища.
3. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению дви­жения.
4. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между  
   руками).
5. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук:  
   вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вы­  
   тянуты вперед (голова между руками).

Основные методические указания

Следить за вытянутым, ровным положением тела. Голова лежит затыл­ком в воде, уши наполовину погружены в воду; взгляд направлен вверх. Таз и бедра у поверхности. Нам должны сильно вспенивать воду, колени не должны показы­ваться.

*Упражнения для изучения движений руками*

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

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

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

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

5.То же, при помощи попеременных движений руками.

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

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

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

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

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

Основные методические указания:

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

*Упражнения для изучения общего согласования движений*

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

2.Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

3.То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шести ударной координации движений).

Основные методические указания

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

**Упражнения для изучения техники брасса**

*Упражнения дин изучения движений ногами*

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

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

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

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

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

6.Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толч­ка обязательно соблюдай, паузу, стараясь проскользить как можно дольше.

7.Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.  
8.Плавание на груди, руки вытянуты вперед.

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

Основные методические указания:

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

**Упражнения для изучения движений руками и дыхания**

1.И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты впе­ред. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.

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

3.То же, но в сочетании с дыханием.

4.Скольжения с гребковыми движениями руками.

5.Плавание при помощи движений руками с поплавком между ног  
с высоко поднятой головой.

Основные методические указания:

Упражнения 1-2: руки разводятся в стороны немного шире плеч, в конце гребка локти быстро «убирающим» - движутся внутрь - вниз в направлении туловища, кисти соединяются вместе. После выпрямления рук сделать короткую паузу. Упражнения 3-4: вначале выполняются пи задержке дыхании (по два-четыре цикла), затем - с дыханием.

*Упражнения для изучения общего согласования движений*

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

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

3.Плавание в полной координации на задержке дыхания.

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

5.То же, с вдохом в конце гребка.

Основные методические указания:

Удар ногами должен приходиться на завершение выведения рук вперед. От плавания на задержке дыхания осуществляется переход к произвольному дыха­нию, затем к выдоху а конце гребка.

**Упражнения для изучения техники баттерфляя.**

*Упражнения для изучения движений ногами и дыхании*

1. И.п. - стоя в упоре на локтях. Выгибание и прогибание спины с макси­мальной амплитудой.
2. И.п. - стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения чудовищем и сво­бодной ногой, как при плавании дельфином.
3. И.п.- стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне  
   плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.
4. И.п. - стоя, руки вверху. Волнообразные движения туловищем.
5. И.п. - лежа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дель­фином.
6. То же, но лежа на боку.
7. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа дос­ку в вытянутых руках.
8. Плавание при помощи движений ногами в положении па боку (доска при­жата верхней рукой к туловищу, нижняя - впереди).
9. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впе­реди, затем вдоль туловища).
10. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя - впереди).
11. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль  
    туловища).

Основные методические указания:

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

*Упражнения для изучения движений руками и дыхания*

1.И.п. - стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).

2.И.п. - стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка  
приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.

3.То же, но лицо опущено вниз.

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

5.И.п. - стоя в воде в наклоне вперед.

6.Плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами.  
7.Плавание при помощи движений руками без круга.

*Упражнения дли изучения общего согласования*

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

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

3.Плавание двух ударным дельфином с задержкой дыхания и раздельной ко­ординацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа  
в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.

4.Плавание двух ударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

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

Основные методические указания:

во время имитации гребка руки движутся дугообразно, начале немного в стороны, к середине гребка - вовнутрь. Плечи находятся на поверхность воды, для вдоха голова приподнимается так, чтобы подбородок касался воды. Контролировать положение высокого локтя вначале гребка, ориентацию кистей ладонями назад. Гребок должен выполняться до бе­дер. Вначале выполняются на задержке дыхания, затем - один вдох на два-три цикла движений, затем - на каждый цикл.

**Основы методики обучения технике спортивных способов плавания**

Вышеперечисленные упражнения являются основным учебным ма­териалом. Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности.

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

Каждый элемент техники плавания научается в следующем порядке:

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

1. изучение движений в воде с неподвижной опорой — при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна или дно; движения руками изучаются стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
2. изучение движений в воде с подвижной опорой - при изучении движений ногами широко применяемся плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы, но дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;
3. изучение движений в воде без опоры - все упражнения этой груп­пы выполняются в скольжении и плавании.

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

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

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

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

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

* поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (напри­мер, плавание вдоль и поперек бассейна);
* проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
* чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях

в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной коорди­нации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхании и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

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

**Упражнения для изучения техники стартов**

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

*Стартовый прыжок с тумбочки*

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

*Старт из воды*

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

1. Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастичес­кой стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (ис­пользуя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, от­талкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.

1. Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять  
   положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вы­  
   вести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить  
   скольжение на спине.
2. То же, пронося руки вперед над водой.
3. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и вы­полнить толчок ногами. После входа в воду не опрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду.  
   Затем начать движение ногами и гребок рукой.
4. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

**Упражнения для изучения техники поворотов**

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

*Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди*

1. И.п. - стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив ее па стен­ку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию сколь­жения и первых плавательных движений.
2. И.п. - стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и упереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверх­ность.
3. И.п. - стоя липом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку от­вести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом сус­таве, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппи­роваться, развернуть тело влево, упереться стопами в бортик, руки вы­  
   вести вперед.
4. То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.
5. То же, с отталкиванием ногами от стенки.
6. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

*Упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе и в дельфине*

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

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

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

4.То же, с подплыванием к бортику бассейна.

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

**Совершенствование техники плавания**

Процесс совершенствования техники состоит из:

- проплывания способами плавания;

- техники поворотов, техники стартов.

*Кроль на груди*

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спи­не с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бед­ра; обе у бедер), а также с доской в руках.
2. Ныряние в длину на 10-12м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.
3. И.п. - стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Ими­тация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.
4. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).
5. То же, с акцентом, но ускоренным проносом руки.
6. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.
7. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться, в подчеркнуто высоком по­ложении.

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

9.То же, что и упражнение 1, но с лопатками.

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

11.Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения.  
Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперёд), в момент оконча­ния 3-го гребка левой рукой, правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается впе­ред). Вдох производится в сторону гребковой руки.

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

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

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

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

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

17.Тоже, но с движениями ног дельфином.

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

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

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

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

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

23.Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством греб­  
ков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.

24.Плавание кролем на груди с различной координацией движений - шести-четырех и двух ударной.

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

26.Плавание кролем на груди в облегченных условиях: с ластами.

*Кроль на спине*

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спи­не с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бед­ра; обе у бедер), а также с доской в руках.
2. Плавание на спине с помощью движений йогами кролем, одна рука впе­ред по поверхности воды, другая вверх.
3. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука впе­ред по поверхности поды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после неболь­шой паузы.
4. Ныряние в длину (6-8м) с помощью движений ногами кролем па  
   спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.
5. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком меж­ду бедрами.
6. То же с лопаточками.
7. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и под­черкнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одно­временно.
8. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.
9. Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям 15 и 16 для кроля на груди).
10. Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям 17 и 18 для кроля на груди).
11. Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению 19 для кроля на груди).
12. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.
13. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дель­фином.
14. Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытя­нута вперед, движений ногами дельфином.
15. Плавание кролем на груди в спокойном темпе, выполняя после каждого гребка мах прямой рукой по воздуху через спину до касания кистью по­верхности воды на противоположной стороне тела.
16. Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцептированием внимания на отдельных элементах техники движений.
17. Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
18. Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.
19. Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за до­рожку.
20. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновремен­ных движений.
21. Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное поло­жение по поверхности поды, с дополнительными грузами.
22. Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амор­тизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

*Брасс*

1. Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений нога­ми брассом на груди или на спине, с доской или без неё.
2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.
3. Ныряние на 10-12м с помощью движений ногами брассом, руки вытяну­ты вперед.
4. Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.
5. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных дви­жений ногами вниз брассом.
6. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придаёт телу положение, близкое к горизонтальному,
7. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брас­сом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.
8. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.
9. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).
10. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.
11. Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).
12. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплав­ком между бедрами.
13. Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.
14. Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.
15. Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.
16. Ныряние брассом на 10-12м с полной координацией движений и длин­ным гребком руками до бедер. Используется для совершенствования об­текаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.
17. Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
18. Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком рука­ми.
19. Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.
20. Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25—50м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями но­гами.
21. Плавание брассом с заданными темпом и скоростью (постоянные значе­ния параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдель­ных элементах техники движений.
22. Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке.
23. Плавание брассом с помощью непрерывных движений ногами (руки  
    вытянуты вперед) и постепенным подключением движений руками в  
    ритме необходимой частично слитной координации движений. Вна­чале в движения вовлекаются только кисти, затем предплечья, а да­лее и плечи.
24. Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и пе­реходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию.
25. Плавание брассом в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос).

*Дельфин*

1. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедра.
2. Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя - у бедра.
3. То же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках.
4. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, го­лова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).
5. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.
6. Ныряние на 10-12м с помощью движений ногами дельфином.
7. И.п. - вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.
8. И.п. - руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дель­фином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в  
   ритме двух ударного дельфина: а) на первый удар ногами начать про­нос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуты се вперед; на третий и четвертый улары - сохранять положение рук; повторить упражнение с проносом левой руки; б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; па второй -  
   завершить пронос руки и вытянуть се вперед; па третий - начать про­  
   нос левой руки вперед, па четвертый - завершить его и вытянуть руки

вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук; в) пра­вую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и.п.

1. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.
2. То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.
3. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.
4. Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных греб­ков руками брассом.
5. Предыдущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперед, направо, вперед и т.д. (через каждый цикл движений).
6. Плавание дельфином в одноударной координации с двумя вариантами удара ногами: в первом варианте удар выполняется в момент входа рук в воду; во втором - в конце гребка руками.
7. Плавание дельфином с поднятой головой, подбородок на уровне поверх­ности воды.
8. Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.
9. Плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперед, в ритме двух ударного слитного дельфина, для вдоха го­лова поворачивавается в сторону гребущей руки.
10. Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
11. Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех раз­личных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперед), гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед) и т.д. В ритме двух ударной слитной координации,
12. Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остается вытянутой у бедра.
13. То же, что и два предыдущих упражнения, но число однотипных гребковых движений увеличивается до 3-5: например, 3 гребка одной ру­кой, 3 гребка обеими, 3 гребка другой рукой.
14. Плавание дельфином в ритме двух ударной слитной координации, но  
    с остановкой рук у бедер в конце гребка при вдохе; во время паузы вы­полняется дополнительный (третий) удар ногами, и цикл движений по­вторяется.
15. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и по­очередными гребками руками кролем в ритме слитного двух ударного дельфина.
16. Плавание с помощью движений руками кролем и ногами дельфином в слит­ной двух ударной координации. Выполняется с дыханием в одну (на 2 гребка руками) или обе (на 3 гребка руками) стороны.
17. Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бедрами.
18. То же, но с касанием кистями бедер.
19. Плавание дельфином в слитной двух ударной координации с задержкой  
    дыхания и дыханием через три цикла движений руками.
20. Плавание дельфином с заданными темпом и скоростью (постоянные зна­чения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на от­дельных элементах техники движений.
21. Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохра­няя заданную скорость па отрезке.
22. Плавание дельфином в облегченных условиях: с ластами.

*Старт с тумбочки и из воды*

1. Стартовый прыжок с прижатыми к туловищу во время полета и плода в воду руками - постараться прыгнуть и проскользить как можно дальше.
2. То же, но одна рука вытянута вперед, другая прижата к туловищу.
3. То же, но к моменту входа в воду рука, прижатая к туловищу, энергичным маховым движением (через низ или верх) присоединяется к руке, вытяну­той вперед.
4. То же, что упражнение I, но к моменту входа в воду обе руки маховым движением выводятся вперед.
5. Прыжок с разбега в поду головой с бортика бассейна.
6. Стартовый прыжок с вылетом по крутой траектории вверх, крутым входом в воду (как бы в одну точку), мощными гребневыми движениями подводой с помощью ног дельфином и переходом к плавательным движениям кролем па груди или дельфином.
7. Предыдущее упражнение, но с гребком руками и ногами брассом и пере­ходом к плавательным движениям брассом.
8. Стартовый прыжок с поворотом тела па 90° относительно продольной оси (вход в воду в положении на боку), последующим переходом на спину во время скольжения под водой, мощными гребковыми движениями под во­дой с помощью ног дельфином, выходом на поверхность с переходом к пла­вательным движениям па спине.
9. Стартовый прыжок в гимнастический обруч, через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета.
10. Стартовый прыжок и скольжение без движений до полной остановки с ре­гистрацией пройденного расстояния (по голове).
11. Стартовый прыжок с акцентом на: а) быстрое выполнение подготовительных движений; б) быстрое выполнение отталкивания; в) дальность прыжка.
12. Прохождение отрезка 15м со старта под команду с фиксацией времени.

*Повороты*

1. Акробатические упражнения на суше, многоскоки, прыжки на одной и двух ногах, запрыгивания на высокие препятствия.
2. Учебные прыжки в воду (в том числе полуобороты и обороты вперед и на­зад с полувинтами).
3. Выполнение поворота в обе стороны.
4. Для вращения с постановкой ног на стенку.
5. Выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна.
6. Вход в поворот на повышенной скорости (натаскивание на поворот на ре­зине или протяжном устройстве, набегание по бортику бассейна с после­дующим прыжком в воду).
7. Проплывание на время 15-метрового отрезка дистанции, включающего поворот. В последнем случае на бортике бассейна за 7,5м до поворотной стенки намечается створ.
8. Наиболее действенным средством совершенствования техники пово­ротов является образцовое выполнение каждого поворота на трениров­ке. Необходимо с ускорением наплывать на поворотную стенку, быст­ро выполнять поворот, энергично выполнять гребковые движения под водой и своевременно переходить к плавательным движениям на ди­станции.

Методические указания по совершенствованию техники и исправлению ошибок.

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

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

При исправлении ошибок, прежде всего, следует определить основ­ные, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности плава­ния. Это главным образом ошибки в технике гребка руками, согласова­нии движений рук с дыханием, согласовании движений рук и ног при плавании любым из четырех спортивных способов, а также в технике движений ногами при плавании брассом. Подобные ошибки исправля­ются одновременно с улучшением положения тела и техники движений ногами.

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

**Физиологические особенности лиц с ПОДА**

Поражения опорно-двигательного аппарата можно разделить на виды:

- церебральное поражение;

- спинальное;

- ампутационное.

*Церебральное поражение* – множественные двигательные расстройства, гипертонус мышц, развития контрактур, нарушение координации движений,

атрофия мышц, двигательные расстройства, сопровождающиеся нарушением зрения, вестибулярного аппарата, речи, психики и др. функций.

Различают 3 степени тяжести дефекта:

- легкая степень (могут свободно передвигаться) – соответствуют III

функциональной группе;

- средняя степень (при передвижении и самообслуживании нуждаются в

помощи) – соответствуют I и II функциональной группам;

- тяжелая степень (целиком зависят от окружающих) – соответствуют I

функциональной группе.

Для двигательной сферы характерны нарушения:

 опороспособности;

 вертикальной позы;

 равновесия;

 ориентировки в пространстве;

 согласованности дыхания и движения;

 снижение уровня работоспособности;

 быстрая утомляемость.

*Спинальное поражение* – расстройство функций тазовых органов, пролежни. При высоком поражении (шейном) нарушение дыхания, атрофия мышц, тугоподвижность суставов, отсутствие произвольных движений.

*Ампутационное поражение* – нарушение двигательного стериотипа функции опоры и ходьбы, координации движений вследствие ампутации конечности, уменьшении массы тела, уменьшении сосудистого русла. Тяжесть заболевания опорно-двигательного аппарата, стресс, нарушение обменных процессов в организме, процессов кровообращения, дыхания, изменение жизненных функций организма зависит от уровня ампутации конечности, характера операционного вмешательства.

Характерные двигательные расстройства для всех категорий:

- вынужденное снижение двигательной активности, снижение энергетических затрат на мышечную работу;

- ухудшение жизненно-необходимых физических качеств (мышечной силы, быстроты и мощности движения, выносливости, ловкости, подвижности в суставах);

- нарушение осанки (деформация стоп, позвоночника, слабость мышечного

корсета);

- нарушение координационных способностей (равновесия, устойчивости, ориентировки в пространстве и др.).

Следует учитывать особенности построения педагогического процесса при проведении тренировочных занятий с лицами, имеющими повреждения ОДА – по мере необходимости корректировать психические нарушения и т.п.

Особое внимание уделять аспектам врачебного контроля для уменьшения риска возникновения вторичных отклонений в опорно-двигательном аппарате, функции равновесия, в пространственной ориентировке, сердечнососудистой и дыхательной системах.

**Краткая характеристика возрастных особенностей детей и подростков.**

**Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств.**

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно - они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрас­тными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает пред­посылки для целенаправленного воздействия с помощью физических на­грузок на процессы роста и развития юных спортсменов.

***Этап предварительной спортивной подготовки***

Оптимальный возраст для начала обучения в плавании составляет для девочек 7-9, а для мальчиков - 8-10 лет.

*Возрастные особенности детей 7-10 лет при обучении плаванию:*

семилетний возраст является переломным этапом в развитии ребенка. Интенсивные и неравномерные темпы роста тела детей, характерные для предыдущих лет, замедляются. Увеличение роста и веса идет более пропорционально. Интенсивно протекают морфологические изменения в тканях, органах, происходит их функциональное совершенствование. К началу младшего школьного возраста двигательная функция организма проходит значительный путь развития. Существенные изменения наблюдаются и в строении мышц. Если раньше мышца росла в основном в длину, то теперь она начинает расти и в толщину. Особенно интенсивно развиваются мышцы туловища и конечностей. В этот период увеличение силы на 1кг. веса тела по сравнению с другими возрастными периодами достигает наибольшего прогресса. Ребенок становится более стройным, с заметными контурами мускулатуры. Корковые отделы двигательного анализатора приближаются по степени зрелости к мозгу взрослых людей.

Дети 7-10 лет могут успешно овладевать тонкими и координационно-сложными движениями, если они умеренны по амплитуде и не требуют большой силы.

В этом возрасте они относительно быстро осваивают основы современной техники спортивных способов плавания, чему способствует высокая подвижность в суставах и естественность движений. Но при освоении сложных элементов техники плавания у детей наблюдаются различные сопутствующие движения. Детям этого возраста свойственна также высокая возбудимость нервных центров и слабость процессов внутреннего торможения. Отсюда у них менее устойчиво внимание и большая утомляемость.

Быстрыми темпами совершенствуется нервная регуляция произвольной мышечной деятельности, повышается функциональная активность каждой мышечной единицы. Происходит освоение центральной нервной системой развивающихся возможностей мышечной массы. В этот период времени целесообразно применять разносторонние упражнения на суше и в воде, развивающие мускулатуру юного пловца.

У детей 7—10 лет мышца сердца по своему развитию намного отстает от мышцы взрослого человека. Небольшой объем сердца и незначительная величина выброса крови в единицу времени не позволяют достичь больших величин максимального потребления кислорода, развить и поддержать высокую мощности мышечной деятельности. Усиление сердечной деятельности происходит главным образом за счет увеличения частоты сердечных сокращений. Например, при одной и той же работе умеренной мощности частота сердечных сокращений в минуту равна: у детей - 134±6; у подростков-127±7; у юношей -123 ± 8. Частота сердечных сокращений у детей в покое также повышена.

Мышца сердца ребенка благодаря широкому просвету коронарных сосудов и быстрому кровообращению обильно снабжается кровью. Значительная эластичность стенок кровен0сных сосудов, невысокий уровень артериального давления расширяют функциональные возможности сердца. Поэтому сердце у детей младшего школьного возраста сравнительно выносливо. Оказывается, что при соблюдении постепенности для них посильны продолжительные тренировочные упражнения «мягкого» характера: кроссовый бег и бег на лыжах в умеренном темпе, плавание с умеренной интенсивностью и т.п. Относительно продолжительные упражнения в спортивном плавании посильны для детей потому, что здесь в работе принимают участие почти все основные мышечные группы, выполняющие своеобразную роль «мышечного насоса», помогающего сердцу.

С 7 лет происходит заметное увеличение жизненной емкости легких. На развитие дыхательного аппарата ребенка большое влияние оказывают занятия спортом. Показатели функции дыхания у 8-9-летних пловцов со стажем 1—2 года соответствуют показателям 12—13-летних подростков, не занимающихся плаванием; а показатели пловцов в возрасте 10—11 лет соответствуют показателям возрастной группы школьников 14—15 лет. Хорошо влияют на развитие дыхательного аппарата различные циклические упражнения на суше и специальные дыхательные упражнения.

Дети младшего школьного возраста обладают повышенной двигательной активностью. Они могут бегать и играть по нескольку часов в день.

При правильной организации занятий по плаванию работоспособность детей может долго не снижаться. Для этого в уроке надо чередовать разнообразные по структуре, направленности и темпу движения, а непродолжительные скоростные упражнения выполнять с оптимальным отдыхом. Занятия должны быть эмоциональными. Для этого успешно используются игровые и соревновательные ситуации. Напротив, быстрая утомляемость и медленное восстановление наблюдаются после однообразных или продолжительных упражнений высокой интенсивности, которые обычно выполняются в ущерб технике движений.

**Средства и методы тренировочной и педагогической деятельности**

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя должны являться последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, проведение занятия с младшей возрастной группой в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении.

На занятиях используются разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами избранной дисциплины спорта лиц с ПОДА.

Основными формами процесса обучения в Учреждении являются:

 групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

 работа по индивидуальным планам;

 домашняя самостоятельная работа;

 участие в соревнованиях и мероприятиях;

 медико-восстановительные мероприятия;

 тестирование и контроль (форма проверки теоретических знаний и

овладения практическими навыками).

Основными формами теоретического обучения являются:

 лекции (изложение теоретического учебного материала);

 беседы;

 нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, уроки-соревнования);

 просмотр видео записей;

 другие формы обучения.

Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:

1.1. *Словесные:* рассказ, беседа, объяснение;

1.2. *Наглядные:* иллюстрации, демонстрации; наблюдение;

1.3. *Аудио-визуальные:* сочетание словесных и наглядных методов;

1.4. *Практические:* упражнения;

*1.5. Метод игры*

1.6. *Методы стимулирования интереса к учению:* познавательные игры,

создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

**Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне**

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящего заня­тие с группой. Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только че­рез регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необ­ходимо ознакомить учащихся МБУ ДО «Ровесник» с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер обязан:

1. Производить построение и перекличку учебных групп перед за­нятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к заняти­ям не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку в учебную часть бассейна и адми­нистрации МБУ ДО «Ровесник» о происшествиях всякого рода, травмах и несчаст­ных случаях.

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

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

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

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

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

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

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

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

3. Ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разреша­ется нырять одновременно не более чем одному занимающемся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

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

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

**Для реализации программы в учреждении имеется:**

**-**плавательная ванна –25 метров х 3 дорожки;

-зал общефизической подготовки;

-тренажёрный зал.

Для реализации программы в учреждении имеется необходимый инвентарь и оборудование:

-доски для плавания;

-лопатки для рук;

-колобашки;

-мячи игровые;

-мячи набивные;

-шайбы;

-секундомеры;

-усилитель;

-коврики гимнастические;

-спасатель (палка);

-скакалки;

-обруч гимнастический;

-тренажёр силовой;

-велотренажёр;

-гантели (от 1кг до 15 кг).

**Дидактический материал**:

* 1. Воронцов А.П. Плавание баттерфляем (дельфином). А.П. Воронцов.- М., ФиС, 1983.
  2. Ганчар И.Л. Плавание - теория и методика преподавании. И.Л. Ганчар. - Минск, 1998 г
  3. Гордон С.М. Техника спортивного плавания. С.М. Гордон.- М.: ФиС, 1986.
  4. Кошано А. И. Начальное обучение плаванию. А. И. Кошанов. - М. : Чистые пруды, 2006. - 32 с
  5. Плавание. Правила соревнований:.- М., ФиС, 1983.- 32 с.
  6. Семенов Ю.А. Обучение прикладному плаванию: метод. пособие для ПТУ. - Высш.шк.,1990.-192с.:ил.

Литература

1. Бондарев И.П., Белоусова Т.Я., Мирошниченко П.Н. Руководство по спортивно-функциональной классификации пловцов с поражением опорно- двигательного аппарата, 2011.

2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. т.1. М., 2002.

3. Сладкова Н.А. Типовая программа спортивной подготовки спортсменов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по плаванию, 2010.

4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Плавание», Москва 2004 год.

5. Булгакова Н.Ж. Игры и развлечения на воде (методические рекомендации). - М.: 1980.

6. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе.-М.:Просвещение,1974.

7. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструкторов- общественников.- М.: Физкультура и спорт, 1984.

8. Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс,2003.

9. Зайцев Г.К. Школьная валеология: Педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей/-2-е изд. перераб. и доп.,СПб.: Акцидент, 1998.

10. Зенов Б.Д.,Кошкин И.М., ВайцеховскийС.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде.- М.:Физкультура и спорт, 1983.

11. Макаренко Л.П. Плавайте на здоровье.- М.: Физкультура и спорт, 1988.

12. Научное обеспечение плавцов:Педагогические и медико- биологические исследования./Под ред. Т.М.Абсалямова, Т.С. Тимаковой.-М. :ФиС, 1983.

13. Семенов Ю.А.Обучение прикладному плаванию: Метод. Пособие для ПТУ. - Высш.шк.,1990.

14. Погребной А.И. Оригинальная методика обучения плаванию.- Физическая культура:Воспитание, образование, тренировка.-1997.-№2- с.57-59.

15. Ю. Н. Чусов. Закаливание школьников. - Просвещение, 1985

16. http://paralymp.ru/ - Паралимпийский комитет России

17. http://www.russwimming.ru/ - Всероссийская федерация плавания