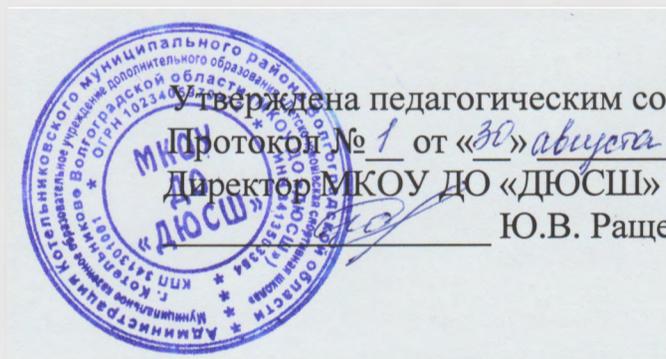


**Муниципальное казенное образовательное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»
г.Котельниково Волгоградской области**



Утверждена педагогическим советом
Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.
Директор МКОУ ДО «ДЮСШ»
Ю.В. Ращевский

**Дополнительная общеразвивающая программа
по плаванию
для спортивно-оздоровительных групп,
организуемых в МКОУ ДО «ДЮСШ»**

Программа дополнительного образования детей 7-17 лет
Срок реализации 2 года.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Нормативная часть учебной программы

Нормативная часть программы разработана коллективом тренеров-преподавателей МКОУ ДО «ДЮСШ» на основании типовой базисной учебной программы, модифицированной с учетом имеющихся условий для работы школы.

Программа МКОУ ДО «ДЮСШ» для спортивно-оздоровительных групп, составлена на основе директивных и нормативных документов:

- Законом Российской Федерации «Об образовании»;
- Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей;
- Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. 1995 г.;
- Типовым планом-проспектом учебной программы для спортивных школ, утверждённым приказом №390 от 28.06.2001 г. Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму;
- Плавание. Программа. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.
- Уставом МКОУ ДО «ДЮСШ» .

Программа предназначена для тренеров-преподавателей спортивных школ, ведущих занятия в спортивно-оздоровительных группах, и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по спортивно-оздоровительному плаванию.

Данная программа является основным документом, ориентирующим тренера на работу в спортивно-оздоровительных группах. Программа рассчитана на 45 недель непосредственной работы в условиях спортивной школы, в учебном плане сохранена номенклатура обязательных образовательных компонентов и базисное количество часов на обязательные образовательные компоненты. В учебном плане учтены рекомендации органов управления и образования.

Направленность программы: образовательная программа для Детско-юношеской спортивной школы является:

- по содержанию - физкультурно-спортивной,
- по функциональному предназначению - учебно-познавательной,
- по форме организации - групповой,
- по времени реализации - годичной подготовки (1 год).

Данная программа по плаванию для Волгоградской областной детско-юношеской спортивной школы разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (г.Москва 2004 г.), и в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Впервые в настоящей программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Данная программа определяет оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки юных спортсменов, обеспечивающей оздоровительный эффект. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по спортивному плаванию.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время, среди спортсменов, в том числе самых юных, все чаще наблюдается стремление добиться победы любой ценой, даже за счет здоровья, нарушения нравственных норм и т.д. В этой ситуации все более очевидна необходимость разработки и внедрения в практику такой программы подготовки пловцов, 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 объясняется тем, что с учетом имеющаяся материально-техническая база школы позволяет проводить занятия в различных игровых формах, тем самым занимающиеся усваивают преподаваемый материал в предлагаемых формах. Разнообразие форм и методов проведения оздоровительных занятий улучшает эмоциональный фон тренировочной обстановки и способствует достаточному усвоению материала. Достаточно жёсткая организация тренировочного процесса в спортивной школе приводит к тому, что рост спортивного мастерства происходит за счёт ресурсов ребёнка. Многие дети не справляются с предъявляемыми нагрузками, а для занятий в спортивно-оздоровительных группах не требуется хорошая функциональная подготовка и прекрасно развитые физические качества. Отметим и то, что в примерной программе, допущенной Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту предусмотрены спортивно-оздоровительные группы, которые создаются с целью охвата категории школьников, не выполнивших требования по СФП в учебно-тренировочных группах.

Программа разработана 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.

Цели программы:

1. Привлечение детей и подростков к регулярным занятиям спортом.
2. Поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся.
3. Сформировать личность воспитанника с хорошим уровнем развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей.
4. Воспитать устойчивый интерес к занятиям спортом, осознанную заинтересованность в ведении здорового образа жизни.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Отличительные особенности данной программы от уже существующей в этой области заключаются в том, что она предназначена для подготовки пловцов в спортивно-оздоровительных (СО) группах, которые организуются в ДЮСШ, не имеющей «мелкой воды»- ванны бассейна глубиной 60-80 см. То есть все программы рассчитаны на обучение плаванию в специализированных бассейнах для детей школьного возраста. А специфика предполагаемых занятий по этой программе обусловлена начальное и дальнейшее обучение плаванию проводить сразу на «большой воде». Программа ориентирована на применение широкого комплекса форм и методов проведения занятий. В структуру программы входят три блока: теория, практика и соревновательная деятельность.

Возраст детей участвующих в реализации данной образовательной программы: от 7 до 17 лет, независимо от уровня подготовленности и физических качеств. Сроки реализации образовательной программы и предъявляемые требования:

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются учащиеся, не сдавшие экзамены по ОФП и плавательной подготовке.

Учащиеся групп СОГ сдавшие экзамены для своего возраста переводятся в группы УТ по решению педагогического совета школы.

Программа рассчитана на 1 год обучения в количестве 176 часов и включает общефизическую, специально физическую и теоретическую подготовку. Учебный материал распределён с учётом специфики вида спорта и возрастных особенностей занимающихся.

Комплектование спортивно-оздоровительных групп

Таблица 1

	Объем учебно-тренировочной работы (час. в неделю)	Возраст (лет)	Мин. количество учащихся (чел в группе)	Мак. количество учащихся (чел в группе)
Спортивно - оздоровительное плавание	2	7-17	18	25

Таблица 2

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный этап				
1-й период	6-8	18	6	Контрольные испытания по физической подготовке
2-й период	9-17	18	6	Контрольные испытания по физической и технической подготовке. Участие в соревнованиях

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма занимающихся и др. Можно выделить три основные группы форм занятий:

- По количеству детей, участвующих в занятии целесообразно применять групповую форму работы
- По особенностям коммуникативного взаимодействия тренера-преподавателя и детей основными формами учебно-тренировочной работы в школе являются: групповые занятия; теоретические занятия (в форме бесед); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.
- По дидактической цели - практическое занятие по данной программе состоит из двух частей, и включает в себя занятие в «зале сухого плавания», и затем занятие непосредственно в воде, причем в такой комбинированной форме большее количество времени занимает вторая часть.

Режим занятий.

В основу комплектования спортивно-оздоровительных групп входит обязательное условие-допуск врача-педиатра на занятия плаванием. Перевод занимающихся в учебно-тренировочные группы, при условии выполнения контрольно-переводных экзаменов, производится решением педагогического совета.

Ожидаемые результаты реализации программы соответствуют поставленным перед этапом задачам.

Так после прохождения обучения на этапе спортивно-оздоровительной подготовки занимающиеся будут знать плавательную терминологию, основы судейства соревнований по плаванию, основные закономерности взаимодействия с водой. Будут уметь выполнять основные технические элементы при плавании всеми спортивными способами плавания, как в упражнениях, так и в полной координации.

Воспитанник сможет овладеть жизненно необходимым навыком плавания, и сможет владеть широким кругом двигательных навыков.

Воспитанник способен проявлять морально-этические и волевые качества.

Формы подведения итогов

Освоения программы проводятся в виде показательных соревнований с приглашением родителей занимающихся. Воспитанники проплывают от 1 до 3 дистанций, избранным видом плавания. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер, и кроме того могут являться важнейшим критерием для перевода занимающихся на учебно-тренировочный этап многолетней спортивной тренировки. Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- регулярность посещения занятий;
- положительная динамика развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Приемные нормативы для спортивно - оздоровительных групп

Таблица 3

показатели	мальчики			девочки		
	Общая физическая подготовка					
	баллы					
	3	4	5	3	4	5
Выкрут прямых рук вперед-назад		+			+	
Прыжок в длину с места	>105	105	<105+	>100	100	<100+
Отжимание из положения упор лежа	>10	10	<10+	>5	5	<5+
Подъем туловища в сед (кол-во за 30 с)	>15	15	<15+	>8	8	<8+
Подтягивание из виса лежа	>15	15	<15+	>5	5	<5+

Учебно-тематический план

Таблица 4

№	Раздел	Всего
1	Теория	3
2	Практика	
2.1	Общездоровительная подготовка	78
2.2	Специально-техническая подготовка	88
2.3	Участие в соревнованиях	3
2.4	Переводные испытания	4
	Итого	176

Таблица

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный этап				
1-й период	6-8	15	4	Контрольные испытания по физической подготовке
2-й период	9-17	15	4	Контрольные испытания по физической и технической подготовке. Участие в соревнованиях

2. Содержание.

2.1. Учебный материал.

Основные средства практических занятий.

Тренировочные задания для совершенствования двигательного навыка

При формировании двигательного навыка пловцов решаются задачи достижения экономичности движений, их вариантности, автоматизма и высокой мощности. На одних этапах многолетней подготовки эти задачи решаются последовательно, на других - одновременно. Они связаны между собой, и от качества решения одной зависит качество решения других.

Период совершенствования качества движений начинается после того, как обучаемый сформировал навыки основных двигательных действий, осознанно их выполняет, но связи с отсутствием автоматизма имеются излишние закрепощения, главным образом при выполнении подготовительных движений, циклы движений отличаются по кинематическим и динамическим характеристикам один от другого. Основным методом достижения автоматизма действий является многократное повторение движения в стандартных условиях. Для пловцов таким методом является плавание дистанционным методом с равномерной скоростью и одинаковым темпом движений. Важной характеристикой правильного выполнения этих упражнений является постоянный шаг, т.е. постоянное количество гребков на каждом отрезке дистанции. При формировании автоматизма движений необходимо переключать внимание спортсмена на различные объекты, вводить помехи эмоционального характера, изменять внешние условия действия, предлагать выполнять действия при различных условиях физического и психического утомления.

Следует иметь в виду, что навык плавательных движений можно довести до совершенства только в условиях специфической деятельности, с введением в занятия имитации движений, упражнений на специализированных тренажёрных устройствах, позволяющих максимально приблизить их к тем движениям, которые выполняются в воде, как по характеру нервно-мышечных напряжений, так и по кинематическим характеристикам.

Совершенствование двигательного навыка, какие бы методы при этом ни использовались, всегда сочетается с дополнительными объяснениями, демонстрацией, срочной информацией о качестве выполняемых движений.

В таком виде спорта, как плавание, процесс совершенствования техники движений входит в противоречие с возрастными изменениями физических качеств спортсмена. Например, автоматизированное движение, сформированное на базе невысоких силовых возможностей, значительно отличается от того, которое спортсмен должен выполнять, обладая необходимой силой. Кроме того, известно, что, чем выше автоматизм и очень низкая вариантность появляются в тех движениях, которые не связаны непосредственно с проявлением специфических качеств. Например, в плавании кролем на груди к ним относятся устойчивое положение туловища, подготовительные движения рук, положение головы, особенно в момент вдоха, согласованные рук, рук и ног, рук и дыхания.

Те же движения, которые непосредственно связаны с силой или гибкостью (ротация позвоночника при повороте головы для вдоха, расположения в пространстве и форма кисти, плеча и предплечья при гребковом усилии, длина траекторий гребковых движений, кинематика движений ног), обладают более высокой вариантностью и легче меняются при появлении необходимых для их выполнения качеств.

Перестройка движений, непосредственно не связанных с физическими качествами, если они имеют высокую степень автоматизма, представляет большую трудность, а иногда является невыполнимой задачей. Это связано с тем, что доведённое до автоматизма действие не осознаваемо и формирование нового действия его не затрагивает. Пока новое действие выполняется в спокойной обстановке с концентрацией внимания исполнителя на коррективах, ошибки не появляются и действие кажется исправленным. Как только исполнитель переключает внимание на достижение цели или на обстановку, складывающуюся вокруг него, действие осуществляется по старой неосознаваемой программе.

Для того чтобы не возникала необходимость проводить трудоёмкую работу по перестройке действий, доведённых до автоматизма, необходимо на ранних этапах совершенствования формировать технику движений таким образом, чтобы её элементы, особенно те, которые не связаны с такими физическими качествами, как максимальная сила и гибкость, были приближены к технике высококвалифицированных пловцов. Для избавления от старой программы движений, доведённых до автоматизма, находящейся в подсознании, спортсмену надо почувствовать различие в ощущениях при выполнении старого и нового движения и словесно описать их. После этого необходимо выполнять упражнения, в которых процент выполнения правильного варианта постоянно бы увеличивался, а ошибочного - уменьшался.

На первых этапах перестройка движений должна проводиться с речевым сопровождением, а в последующем, при выполнении только нового варианта, - без речевого сопровождения.

По мере формирования нового навыка для контроля за его качеством спортсмену предлагают переключать внимание на другие объекты. Если старая ошибка повторяется, продолжают применять приёмы по формированию нового навыка. При усложнённом процессе формирования нового движения используют контрастные упражнения, в которых новые двигательные действия утрированы. Успех совершенствования и перестройки движений прямо связан с уровнем знания тренером техники плавания, целенаправленной деятельностью ученика и учителя, целью которых является достижение высокого совершенства в движениях.

Занятия плавания состоят из подготовительной, основной и заключительной частей. В подготовительной части урока сообщаются задачи занятия, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части занятия решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Заключительная часть занятия направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части занятия улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает занятие подведение итогов. Как видно из табл. 5, на первых 12 занятиях проводится освоение с водой, изучение элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений. С 13-го занятия продолжается изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучения способов плавания кроль на груди и на спине. На 24-м (контрольном) занятии выполняются следующие упражнения:

- 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине - 15 м;
- 2) плавание кролем на спине;
- 3) плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе; 4) спад в воду из положения согнувшись. Далее продолжается изучение элементов техники спортивных способов плавания, но преимущественное внимание уделяется упражнениям для изучения кроля на груди и на спине, стартам и поворотам при плавании. 36-й (итоговое) занятие посвящается выполнению контрольных упражнений:

- 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине — 20-25 м;
- 2) плавание кролем на спине — 20-25 м;
- 3) плавание кролем на груди—15-20 м.

Обучение желательно проводить в мелком бассейне. Если в бассейне нет «лягушатника» и обучение начинается на глубокой воде, то темп освоения упражнений значительно снижается, особенно для детей 7-8 лет.

В течение учебного года на место выбывших учащихся (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички. Если условия занятий в детской спортивной школе позволяют, то дети, успешно освоившие программу первого этапа начального обучения, переводятся в следующую («продвинутую») группу начального обучения 1-го года, а на их место набираются новички. Таким образом, на протяжении учебного года группы, проходящие программу первого года начального обучения, могут обновлять свой состав 2-3 раза.

До конца учебного года продолжается параллельно-последовательное освоение техники всех спортивных способов плавания и совершенствование в ней.

В первом полугодии происходит углубленное разучивание техники плавания способами кроль на груди и на спине и ознакомление с элементами плавания способом дельфин. К концу этапа занимающиеся должны проплыть 25 м кролем на груди и на спине со старта с оценкой техники.

Во втором полугодии 4-6 недель (1-1,5 месяца) отводятся на изучение способа дельфин. В этот период учебно-тренировочные занятия планируются таким образом, что 60% от общего объема тренировочной нагрузки проплывается кролем на груди и на спине.

Остальные 40% общего объема плавания целиком посвящаются изучению техники плавания дельфином и совершенствованию в ней. Последние четыре недели отводятся для изучения техники плавания способом брасс и совершенствования в ней. Занятия планируются так, что 60-70% от общего объема нагрузки выполняются за счет плавания кролем на груди, на спине и дельфином. Оставшиеся 30-40% времени посвящаются изучению техники способа.

Упражнения для изучения техники движений рук

При плавании кролем на груди.

На суше.

1. Стоя в положении наклона вперед, имитационные движения рук кролем, дыхание произвольное.

В воде.

1. Стоя в положении наклона вперед, голова под водой, движения рук кролем, дыхание произвольное.
2. То же, но подбородок касается воды.
3. То же, но лицо опущено в воду, дыхание задержано.
4. Те же движения рук при ходьбе по дну в положении наклона вперед. те же движения в безопорном положении, ноги выпрямлены, но не напряжены.

При плавании кролем на спине.

На суше.

1. Стоя с поднятой вверх одной рукой, круговые движения рук назад.
2. Имитационные движения рук кролем на спине, дыхание произвольное.

В воде.

В безопорном положении движения рук кролем на спине.

При плавании брассом.

На суше.

1. Стоя в положении наклона вперед, имитационные движения рук брассом, дыхание произвольное.

В воде.

1. Стоя в положении наклона вперед, подбородок у воды, движения рук брассом, дыхание произвольное
2. То же, но лицо опущено в воду, дыхание задержано.
3. Те же движения рук при ходьбе по дну в положении наклона вперед.
4. Те же движения в безопорном положении, ноги выпрямлены, но не напряжены.

Изучение техники дыхания

Изучение техники дыхания начинается в опорном положении (стоя в положении наклона вперед). Если дыхание изучается в способе кроль на груди, то голова поворачивается в сторону на столько, чтобы рот вышел из воды, после чего выполняется вдох. При повороте голову не следует поднимать вверх, а лишь поворачивать вокруг горизонтальной оси.

После вдоха голова поворачивается в исходное положение на столько, чтобы уровень воды был приблизительно на середине лба.

При изучении техники дыхания в способах брасс и баттерфляй голова поднимается вверх так, чтобы рот показался над водой.

После вдоха голова опускается вниз, лицо погружается в воду, дальнейшее изучение техники дыхания осуществляется в согласовании с движениями рук и ног.

Упражнения для изучения техники дыхания

При плавании кролем на груди.

В воде.

1. Стоя в положении наклона вперед, лицо опущено в воду, повернуть голову (вдох), опустить лицо в воду (выдох) и т.д.

При плавании брассом и дельфином.

В воде.

1. Стоя в положении наклона вперед, подбородок касается воды, вдох; опустив лицо в воду-выдох и т.д.

Изучение согласования движений рук с дыханием.

С целью ознакомления с этим согласованием выполняется целый ряд имитационных упражнений на суше. Затем упражнения выполняются в воде в опорных положениях стоя на месте и продвигаясь в положении наклона вперед. Здесь главное внимание должно быть обращено на выполнение полного, активного и быстрого выдоха в воду и своевременного движения головы для вдоха (в зависимости от особенностей техники изучаемого способа плавания). Движение рук нужно выполнять медленно, чтобы занимающиеся успели сделать энергичный выдох и глубокий вдох. Указанные правила используют при изучении этого согласования в безопорном положении.

Упражнения для изучения согласования движений рук с дыханием.

При плавании кролем на груди.

На суше.

1. Стоя в положении наклона вперед, имитация согласования движений одной руки и дыхания.
2. То же, но двух рук и дыхания (вдох выполняется под указанную руку).

В воде.

1. Стоя в положении наклона вперед, согласование движений одной руки и дыхания.
2. То же, но двух рук и дыхания (вдох выполняется под указанную руку).
3. Те же согласования движений рук и дыхания при ходьбе по дну в положении наклона вперед.
4. Те же согласования в безопорном положении, ноги выпрямлены, но не напряжены.
5. При плавании кролем на спине.

На суше.

1. Имитация согласования движений рук и дыхания (вдох выполняется под указанную руку).

В воде.

1. В безопорном положении - согласование движений рук и дыхания: во время гребка одной рукой вдох, другой выдох.

При плавании брассом.

На суше.

1. Стоя в положении наклона вперед, имитация согласования движений рук и дыхания.

В воде.

1. Стоя в положении наклона вперед, согласование движений рук и дыхания.
2. То же при ходьбе по дну в положении наклона вперед.
3. То же в безопорном положении, ноги выпрямлены, но не напряжены.

При плавании дельфином.

На суше.

1. Стоя в положении наклона вперед, имитация согласования движений рук и дыхания.

В воде.

1. Стоя в положении наклона вперед, согласование движений рук и дыхания.
2. То же при ходьбе по дну в положении наклона вперед.
3. То же в безопорном положении, ноги выпрямлены, но не напряжены.

Изучение техники движения ног

Движения ног в кроле на груди и на спине, как в облегченных, так и в спортивных способах плавания не имеют технических различий. При изучении движений ног в способах брасс и дельфин допускаемые при облегченных способах плавания упрощения устраняются и движения приобретают форму и характер, которые отвечают технике этих спортивных способов плавания.

Движения ног в кроле на груди и кроле на спине можно сразу выполнять в безопорном положении на задержанном дыхании. В брассе и дельфине изучение движений ног должно осуществляться вначале в опорном, а затем в безопорном положении.

Упражнения для изучения техники движений ног

При плавании кролем на груди.

На суше.

1. Лежа на скамейке, имитационные движения ног, как в кроле, дыхание произвольное.

В воде.

1. Удерживаясь согнутыми руками за опору или опираясь о дно, подбородок у воды, движения ног как в кроле на груди, дыхание произвольное.
2. То же прямыми руками.
3. То же левой (правой) рукой.
4. Те же движения ног, но лицо опущено в воду, дыхание задержано.
5. Плавание в безопорном положении с помощью одних ног кролем на груди с различными положениями рук (руки впереди, прижаты к туловищу, одна впереди, одна прижата), лицо опущено в воду, дыхание задержано.
6. Плавание с опорой о доску, дыхание произвольное.

При плавании кролем на спине.

На суше.

Сидя в положении упора сзади имитационные движения ног брассом, дыхание произвольное.

В воде.

1. Удерживаясь за желоб или опираясь о дно как в кроле на спине, дыхание произвольное.
2. Плавание в безопорном положении с помощью одних ног кролем на спине с различными положениями рук (руки прижаты к туловищу, одна вытянута за головой, другая прижата к туловищу, обе вытянуты над головой), дыхание произвольное.

При плавании брассом.

На суше.

1. Сидя в положении упора сзади, имитационные движения ног брассом, дыхание произвольное.
2. Те же движения лежа на скамейке.

В воде.

1. Удерживаясь согнутыми руками за опору или опираясь о дно, движения ног как в брассе, дыхание произвольное.
2. То же прямыми руками.
3. Те же движения, но лицо опущено в воду, дыхание задержано.
4. Удерживаясь руками за опору в положении на спине или опираясь о дно, движения ног, как в брассе, дыхание произвольное.
5. Плавание в безопорном положении с помощью одних ног брассом с различными положениями рук (руки впереди, прижаты к туловищу, лицо опущено в воду, дыхание задержано).
6. Те же движения на спине, дыхание произвольное.
7. Плавание с опорой о доску, дыхание произвольное.

При плавании дельфином.

На суше.

1. Стоя на правой ноге, имитационные движения левой ногой дельфином.
2. То же с правой ногой.

В воде.

1. Удерживаясь согнутыми руками за опору или опираясь о дно, подбородок у воды, движения дельфина, дыхание произвольное.
2. То же, но прямыми руками.
3. То же, но левой (правой) рукой.
4. Те же движения ног, но лицо опущено в воду, дыхание задержано.
5. Удерживаясь руками за опору или опираясь о дно в положении тела на спине, движения ног дельфином, дыхание произвольное.
6. Те же движения ног в положении тела на левом (правом) боку.
7. Плавание на груди (на боку) в безопорном положении с помощью одних ног дельфином с различными положениями рук, дыхание задержано.
8. То же на спине, дыхание произвольное.
9. Плавание с опорой о доску, дыхание произвольное.

Изучение согласования движений ног с дыханием

Изучение этого согласования начинается в опорном положении. Здесь следует научить занимающихся выполнению полного и энергичного выдоха в воду, без задержки дыхания после вдоха и выдоха, то есть учить его непрерывному дыханию. В целях создания облегченных условий для формирования этого согласования надо на первых порах движения ног выполнять с небольшой амплитудой (укорочено) без излишнего напряжения. По мере усвоения согласования движений ног с непрерывным дыханием следует изменять как амплитуду, так и темп движений. Далее следует усложнение условий выполнения упражнений (уменьшение опоры и безопорное плавание).

Упражнения для изучения согласования движений ног с дыханием.

При плавании кролем на груди.

В воде.

1. Удерживаясь согнутыми руками за опору или опираясь о дно, согласование движений ног и дыхания.
2. То же прямыми руками.
3. То же левой (правой) рукой.
4. То же в безопорном плавании, с разным положением рук (руки впереди, одна впереди, другая прижата к туловищу, обе прижаты).
5. То же с опорой о доску.

При плавании кролем на спине.

В воде.

1. Удерживаясь за опору или опираясь о дно, согласование движений ног и дыхания (на два счета вдох, на четыре - выдох).
2. То же в безопорном плавании с различным положением рук (руки прижаты к туловищу, одна вытянута за головой, другая прижата, обе вытянуты за головой).

При плавании брассом.

В воде.

1. Удерживаясь согнутыми руками за опору или опираясь о дно, согласование движений ног и дыхания.
2. То же прямыми руками.
3. То же в безопорном плавании с различными положениями рук (руки впереди, прижаты к туловищу).
4. То же с опорой о доску.

При плавании дельфином.

В воде.

1. Удерживаясь согнутыми руками за опору или опираясь ими о дно, согласование движений ног и дыхания.
2. То же прямыми руками.
3. То же левой (правой) рукой.
4. То же согласование без опоры с различными положениями рук (руки впереди, одна впереди, другая прижата к туловищу, обе прижаты).
5. То же с опорой о доску.

Изучение согласования движений рук и ног при задержанном дыхании

Как и в облегченных способах плавания, согласование изучается только в воде. На суше проводится общее ознакомление с формой движения. В зависимости от техники изучаемого способа и правил соревнования необходимо научить занимающихся последовательности выполнения движений в различных способах плавания. В кроле на груди и на спине первыми начинают активные движения ноги, тело должно принять устойчивое горизонтальное положение у поверхности воды и только после этого следует начинать движения рук.

Упражнения для изучения согласования движений рук и ног при задержанном дыхании.

При плавании кролем на груди.

На суше.

- 1.Согласование движений рук и ног при ходьбе на месте мелкими быстрыми шагами.
- 2.То же при ходьбе вперед.

В воде.

- 1.В безопорном положении - согласование движений левой (правой) руки с движениями ног, свободная рука вытянута вперед (прижата к туловищу), лицо опущено в воду, дыхание задержано.
2. То же с поочередным выполнением гребков руками и задержкой их в исходном положении (впереди или у туловища).
3. Плавание кролем на груди при задержанном дыхании.

При плавании кроле на спине.

На суше.

- 1.Согласование движений рук и ног при ходьбе на месте мелкими быстрыми шагами, дыхание произвольное.

В воде.

- 1.В безопорном положении - согласование движений левой (правой) руки с движениями ног, свободная рука прижата к туловищу (вытянута за головой) дыхание произвольное.
- 2.То же с поочередным выполнением гребков руками и задержкой их в исходном положении (за головой или у туловища).
- 3.Плавание кролем на спине с произвольным дыханием.

При плавании брассом на суше.

На суше.

- 1.Стоя в полный рост или в положении наклона вперед, согласование движений рук с движением одной ноги, дыхание произвольное.

В воде.

- 1.В безопорном положении согласование движений рук и ног, лицо опущено в воду, дыхание задержано.

При плавании дельфином.

На суше.

- 1.Согласование движений рук с движениями одной ногой, дыхание произвольное.

В воде.

- 1.В безопорном положении - согласование движений одной руки с движениями ног при различном положении свободной руки (рука впереди или прижата к туловищу), дыхание задержано.
2. Плавание дельфином при задержанном дыхании.

Изучение согласования движений рук и ног с дыханием

Упражнения для изучения согласования движений рук и ног с дыханием

При плавании кролем на груди.

На суше.

- 1.Согласование движений рук, ног и дыхания при ходьбе на месте мелкими быстрыми шагами и при ходьбе вперед.

В воде.

1. В безопорном положении - согласование движений левой (правой) руки с движениями ноги дыхания, свободная рука впереди (прижата к туловищу).
- 2.То же с поочередным выполнением гребков руками с задержкой их в исходном положении (впереди или у туловища).
- 3.Плавание кролем на груди в полной координации в медленном темпе на короткие отрезки и небольшие дистанции.

При плавании кролем на спине.

На суше.

- 1.Согласование движений рук, ног и дыхания при ходьбе на месте мелкими шагами.

В воде.

- 1.В безопорном положении - согласование движений левой (правой) руки с движениями ног и дыхания, свободная рука прижата к туловищу (вытянута за головой).
2. То же с поочередным выполнением гребков руками и задержкой их в исходном положении (у туловища или за головой).
3. Плавание в медленном темпе кролем на спине в полной координации на короткие отрезки и небольшие дистанции.

При плавании брассом.

На суше.

- 1.Согласование движений рук с дыханием и движением одной ноги.

В воде.

- 1.Проплывание коротких отрезков и небольших дистанций брассом в полной координации.

При плавании дельфином.

На суше.

- 1.Согласование движений рук с дыханием и движением одной ноги.

В воде.

- 1.В безопорном положении - согласование движений одной руки с движениями ног и дыханием, свободная рука впереди (прижата к туловищу).
2. Плавание дельфином на короткие отрезки и небольшие дистанции в двух ударной координации.

Необходимо отметить, что с такой программой справляются дети, приступившие к занятиям плаванием в 9 лет. При начале занятий в 7-8 лет многие дети не готовы физически к правильному выполнению упражнений для способа дельфин, особенно, если у ДЮСШ нет возможности для организации полноценных занятий по ОФП и СФП на суше. В этом случае сроки обучения увеличиваются, и после изучения кроля на груди и на спине можно переходить к изучению брасса, а затем - дельфина. Все это время продолжается изучение техники стартов и поворотов при плавании разными способами. В конце учебного года проводятся контрольные соревнования по программе: первый день - 100 м комплексное плавание; второй день - каждый участник стартует 4 раза и проплывает дельфином, кролем на спине, кролем на груди и брассом по 25 м с экспертной оценкой техники плавания, стартов и поворотов. Дети, хорошо освоившие технику, имеющие хорошее продвижение от каждого гребка, умеющие лежать на воде и скользить по воде, желающие продолжать занятия плаванием, переводятся в группы начальной подготовки 2-го года обучения.

Примеры типовых занятий

Занятие №1

Задачи:

- 1) организация занимающихся;
- 2) ознакомление с обще развивающими и имитационными упражнениями на суше;
- 3) ознакомление с упражнениями для освоения с водой (передвижения, погружения и открывание глаз в воде, всплывания).

Подготовительная часть (на суше).

Теория:

беседа о цели обучения плаванию, организации и гигиене занятий; правилах поведения в бассейне.

Построение, расчет по порядку, объяснение задач занятия (проводится и на всех последующих уроках).

Общая физическая подготовка:

- 1) передвижение шагом и бегом; ходьба, бег, прыжки на двух ногах с различным положением рук; общеразвивающие упражнения (проводится и на всех последующих уроках).

Имитация упражнений, применяющихся для освоения с водой:

- 1) упражнение «поплавок», «звездочка», «медуза»;
- 2) сильный и быстрый выдох через рот с несколько округленными губами, задержать дыхание на 3-4 сек и сделать глубокий вдох через рот;
- 3) то же, но сочетая с приседанием (дыхание задерживать во время приседания, как при погружении под воду).

Основная часть (в воде):

Организованный вход в воду: построение вдоль бортика, расчет на первый-второй и распределение на пары.

Упражнения для освоения с водой:

Передвижения по дну бассейна (парами в обход и по диагонали, в колонне по одному, вперед, назад, боком (приставными шагами), бег и ходьба по кругу, взявшись за руки («хоровод»).

1. Ходьба и бег вперед и назад с помощью попеременных гребковых движений руками (следить за плоским положением кистей).

2. Ходьба в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, помогая себе

попеременными гребковыми движениями руками.

Стоя в наклоне вперед (подбородок на поверхности воды), выполнить под ряд 15-20 выдохов и вдохов с непродолжительной задержкой дыхания, набрать в ладони воду и «умыть» лицо.

Стоя в наклоне вперед, погрузить лицо в воду и открыть глаза.

Погружения под воду с открыванием под водой глаз и поиском на дне предметов.

Подныривание под разграничительную дорожку (резиновый круг, доски при передвижении по дну бассейна).

Передвижение в колонне по одному с подныриванием обруч, полностью погруженный в воду.

Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу («водолазы»).

Присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнение выдоха-вдоха во время прыжка.

То же, но после прыжка упасть в воду плашмя на грудь или бок («веселые дельфины») с различным исходным положением рук.

«Поплавок» (сделать вдох, задержать дыхание, обхватить руками колени и всплыть на поверхность).

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде, связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду («Кто выше?»),

«Полоскание белья», «Караси и карпы», «Лягушата» и др.).

Построение, подведение итогов урока и задание на дом (проводится и на всех последующих уроках).

Занятие № 2

Задачи:

- 1) разучивание упражнений для освоения с водой (передвижения, погружения, подныривания и открывание глаз в воде, всплывания и лежания);
- 2) ознакомление со скольжениями.

Подготовительная часть (на суше):

Имитационные упражнения:

стоя спиной к стене вплотную, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены; встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук и прижимаясь руками и спиной к стенке, напрячь мышцы тела на 3-4 сек (как во время скольжения в воде).

Основная часть (в воде)

Вход в воду прыжком ногами вниз (из приседа или седа) низкого бортика с опорой о него руками.

2. Упражнения для освоения с водой.

3. Упражнения 1-4, 7-10, 12-13 занятия № 1. «Медуза».

Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.

4. Упражнение «звездочка» на груди.

5. То же, но свести и развести несколько раз руки и ноги.

6. Упражнение «звездочка» на спине.

7. То же, но свести и развести несколько раз руки и ноги.

«Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.

8. Попытка выполнить скольжение на груди толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед (без доски и с доской в руках).

9. Скольжения на груди толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра); скольжение на груди с доской в вытянутых вперед руках.

10. Соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз.

Заключительная часть

Подвижные игры в воде, связанные с умением погружаться под воду заныривать под предметы («Поезд в тоннель», «Утки-нырки», «Пятнашки с поплавком» и др.).

Занятие № 3

Задачи:

1) разучивание скольжений (на груди, на спине, на боку) с элементарными гребковыми движениями.

Подготовительная часть (на суше).

Имитационные упражнения:

1) имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине с различным исходным положением рук (стоя у стены и лежа на гимнастической скамейке);

2) имитация простейших гребковых движений ногами и руками.

Основная часть (в воде).

Вход в воду соскоком с бортика; разминка с использованием различных видов передвижений по дну бассейна.

Упражнения для освоения с водой.

Упражнение 9 занятие № 2.

Скольжение на груди, обе руки у бедер.

Скольжение на боку (нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра).

Скольжения с элементарными гребковыми движениями:

1) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в

конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше;

2) то же, но гребок выполнить другой рукой;

3) то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно;

4) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше.

Ознакомление со скольжением на спине (руки у бедер).

Соскоки в воду с низкого бортика в гимнастический обруч (удерживается на расстоянии 1 м от бортика).

заключительная часть

Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить

(«Кто дальше проскользит?», «Стрела», «Ромашка»

и др.).

Занятие № 4

Задачи:

1) изучение дыхания (вдох-выдох в воду);

2) разучивание скольжений с поворотом относительно продольной оси тела;

3) разучивание элементарных гребковых движений в скольжении.

Подготовительная часть (на суше).

Имитационные упражнения:

1. Выполнить быстрый и в меру глубокий вдох через рот, присесть «под воду» и

2. Выполнить продолжительный выдох через рот и нос.

Основная часть (в воде).

Разминка в воде с использованием бега, прыжков по дну бассейна в чередовании со скольжениями;

выполнение скольжений на дальность с прыжка и с разбега по дну бассейна.

Упражнения для освоения с водой.

1. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).

2. Сделать вдох, затем, опустив губы в воду, - выдох.

3. То же, опустив лицо в воду, а затем - погрузившись с головой.

4. Сделать подряд 20 выдохов в воду, поднимая и погружая голову в воду |

Здесь и далее упражнения в скольжении чередуются с дыхательными упражнениями – продолжительными выдохами в воду.

Упражнения 9 занятие № 2 и упражнения 2-4 занятие № 3.

Скольжения с элементарными гребковыми движениями:

- 1) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, про скользить дальше;
- 2) в скольжении на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой, проскользить;
- 3) в скольжении на спине, руки у бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, проскользить.

Скольжения с элементарными гребковыми движениями и поворотом относительно продольной оси тела:

1) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на правый бок в сторону, а затем на спину; проскользить дальше в положении на спине;

2) то же, но во время скольжения на спине.

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду («У кого больше пузырей», «Поезд», «Фонтанчики»)

Занятие № 5

Задачи:

- 1) ознакомление с движениями ногами кролем на груди и на спине;
- 2) совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении;
- 3) совершенствование умения дыхания.

Подготовительная часть (на суше).

Имитация движений ногами при плавании кролем, сидя и лежа на гимнастической скамейке.

Основная часть (в воде).

Разминка в воде с использованием скольжения на груди, на спине, на боку, скольжения с вращениями - все в чередовании с прыжками и бегом по дну и дыхательными упражнениями.

Упражнения.

Сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду, движения ногами кролем. Лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды, движения ногами кролем.

То же на задержке дыхания.

Скольжения на груди с разными положениями рук (обе впереди, одна впереди, другая у бедра) с быстрыми попеременными движениями ног, как в кроле, на задержке дыхания.

То же с плавательной доской в вытянутых руках.

Кратковременные скольжения на спине с доской, прижатой к животу (либо руки вдоль туловища) с несколькими быстрыми попеременными движениями ног, как в кроле.

Упражнения 1-4 урока № 3, 7-8 урока № 4.

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду и скольжения с простейшими гребковыми движениями («Ваньки-встаньки», «Качели», «Кто победит?», «Торпеды», «Кто выиграл старт?»).

Занятие № 6

Задачи:

1) обучение умению продвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью движений ногами кролем;
2) совершенствование навыка дыхания в воде.

Подготовительная часть (на суше).

Имитация движений ногами при плавании кролем, сидя и лежа на гимнастической скамейке.

Основная часть (в воде).

Разминка с использованием скольжения с шага, прыжка, разбега по Дну бассейна, скольжении с вращениями относительно продольной оси тела, с элементарными гребковыми движениями, дыхательных упражнений.

Упражнения 7-8 урока № 4 и упражнения 4-5 урока № 5.

Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок под себя) обеими руками одновременно, затем пронести их над водой в исходное) положение, проскользить.

Здесь и далее, до 12 урока включительно, упражнения в скольжении про должны чередоваться с дыхательными упражнениями.

Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести их над водой в исходное положение, проскользить.

То же, но на спине.

Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой и пронести ее над водой в исходное положение, затем то же сделать другой рукой, проскользить. То же, но на спине.

Обучение продвижению вперед с помощью движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине (с различными и. п. рук), в скольжении на груди с пенопластовой доской в вытянутых руках.

Прыжки с низкого бортика в воду ногами вниз.

Заключительная .

Подвижные игры в воде с мячами («Салки с мячом», «Борьба за мяч», эстафета в скольжении с мячом в руках).

15 занятий для умеющих плавать

Занятие №1

На суше:

1. Ходьба простая, спортивная, в приседе, с движением рук из положения перед грудью в стороны рывком; одна вверх, другая вниз, менять положение рывками; согнуть руки, кисти к плечам - круги руками вперед и назад, одновременные и поочередные, бег и прыжки.
2. Ноги на ширине плеч, наклоны туловища вперед-назад (10 раз).
3. Ноги на ширине плеч, руки на поясе - наклоны туловища в стороны (10-12 раз).
4. Ноги на ширине плеч, руки за головой - поворот корпуса вправо-влево (10-12 раз).
5. Приседая, руки на поясе (10 раз).
6. Лежа на спине, поднять ноги до прямого угла (10 раз).
7. Лежа на спине, руки вытянуть, сесть, достать руками носки ног, головой - колени (10 раз).
8. Упор лежа, отжаться - кто сколько может.
9. Лежа на груди, ноги опираются об пол, руки за головой, поднять голову и плечи (10 раз).
10. Сесть, взяться одной рукой за пятку, другой за носок, вращать стопу в разные стороны (каждую по 20 раз).
11. Сесть, опереться руками сзади, ноги прямые, носки оттянуть - движение ног кролем под команду и счет тренера.
12. "Мельница" - все варианты кругов руками стоя и наклонившись вперед.
13. Основная стойка - руки, поднятые вверх, кисти соединены, голова между руками.
Встать на носки, потянуться вверх, напрячь все мускулы рук, ног и тела, повторить несколько раз, сначала прижимаясь спиной к стене, потом без касания.
14. Упражнение на согласование движений одной и обеих рук кролем с дыханием.

В воде:

1. Сделать соскок вниз ногами в воду.
2. Проплыть возможно большее расстояние любым способом.
3. Плавание с доской с движениями ног 25 м., обращать внимание на непрерывное ритмичное дыхание - короткий вдох и длинный выдох через рот.
4. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания (4х6 м).
5. Плавание на спине с движением ног до 25 метров.
6. Проплыть возможно большее расстояние кролем на спине.
7. Движение одной и обеих рук кролем с дыханием на месте и в передвижении по дну (до 20 раз).
8. Плавание кролем с дыханием через несколько гребков и в каждом цикле (до 10 попыток).
9. Плавание с доской с движением ног до 25 м.
10. Прыжки в воду соскок вниз ногами; прыжок вниз ногами встать на бортик зацепиться пальцами ног за его край, руки прижать к бедрам, чуть-чуть присесть, толкнувшись вверх, войти в воду; спад в воду из положения сидя на бортике.

Занятие №2

На суше:

1. Выполнить комплекс 2.

Обратить внимание на движение рук кролем с дыханием.

Выполнить упражнения на согласование движений при плавании кролем.

Нагнувшись вперед, движение рук, как при плавании кролем, с одновременным притоptyванием ногами - на движение одной рукой три удара ногами.

Считать вслух.

Это упражнение с движением рук, как при плавании кролем на спине

Не менее 3 минут.

В воде:

1. Войти в воду прыжком вниз ногами.

2. Проплыть любым способом (2x25 м).

3. проплыть с доской, работая ногами (2x25 м).

4. Проплыть кролем на спине с движением ног (2x25 м).

5. Движение рук кролем стоя и передвигаясь по дну с дыханием 2-3 минуты.

6. Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову и сделать вдох сначала один раз на несколько гребков, затем чаще (до 10 попыток).

7. Проплыть возможно большее расстояние кролем на спине.

8. Плавание кролем на груди и спине с задержкой дыхания (до 10 раз).

9. Плавание кролем на груди и спине.

10. Спад в воду.

Встать на бортик и захватить его край пальцами ног.

Поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками.

Нагнуться вперед и, не сгибая колени, теряя равновесие, войти в воду (глубина воды не менее 1,5 м).

Занятие №3

На суше:

1. Выполнить комплекс 2.

Обратить внимание на упражнения, связанные с согласованием движений и дыхания.

В воде:

1. Сделать спад с положения стоя на бортике.

2. Проплыть возможно большее расстояние, пользуясь способами кроль на груди и спине в любых сочетаниях

3. Движение рук кролем с дыханием на месте и в движении (до 3 минут).

4. Проплыть кролем на груди до 25 м.

5. проплыть кролем на спине до 25 м.

6. Проплыть с доской, работая ногами (2x25 м).

7. Проплыть на спине с движением ног (2x25 м).

8. Плавание кролем на груди и спине с задержкой дыхания (до 10 попыток).

9. Плавание кролем на спине (2x25 м).

10. Плавание кролем на груди (2x25 м).

11. Выполнить различные прыжки в воду:

1) соскок вниз ногами,

2) прыжок вниз ногами,

3) спад из положения стоя на бортике.

Помните, что при выполнении прыжков очередной прыжок делается только по команде тренера после того, как предыдущий прыгун появится на поверхности воды и отплывет в безопасное место.

Занятие №4

На суше:

1. Выполнить комплекс 2.

Обратить внимание на упражнения на согласование движений рук с дыханием.

В воде:

1. Встать на край берега или плота, пальцами ног упереться в край, руки вытянуть вверх, ладони соединить, голова между руками. Согнуть ноги в коленях, слегка присесть и, толкнувшись ногами, прыгнуть в воду (5-6 раз).

2. Проплыть 2x25 м, чередуя плавание кролем на груди и на спине.

3. Проплыть с доской, работая ногами (2x25 м).

4. Проплыть на спине с движением ног (2x25 м).

5. Движение рук кролем с дыханием стоя и в передвижении по дну - 3 мин.

6. Проплыть кролем на груди (2x25 м).

7. Проплыть на спине (2x25 м).

8. Игра в мяч. Участники игры делятся на две команды.

Команды выстраиваются в шеренги вдоль коротких боковых линий, ограждающих место для плавания. Пространство воды за линией ограждения, у которой выстроилась каждая команда, считается ее территорией. По сигналу вожатый бросает на середину поля мяч. Задача игроков каждой команды - перебросить мяч на чужую территорию. Игра длится 5 мин. Выигрывает та команда которая забросила мяч на территорию противника большее число раз.

Занятие №5

На суше:

Выполнить комплекс 3.

В воде:

1. Выполнить прыжок в воду с толчком ногами.

2. Стартовый прыжок.

Встать на край бортика или плота, упереться ногами в край, согнуть ноги в коленях и принять стартовую позу.

С одновременным взмахом рук толкнуться ногами и прыгнуть в воду.

3. Проплыть кролем 2x25 м.

4. Проплыть на спине 2x25 м.

5. Проплыть с доской, работая ногами 2x25 м.

6. Проплыть на спине с движением ног 2x25 м.

7. Движение рук кролем с дыханием на месте и в передвижении по дну.

8. Проплыть кролем на груди 2x25 м.

9. Проплыть кролем на спине 2x25 м.

10. Выполнить старт под команду тренера.

Преподаватель продолжает исправлять ошибки и совершенствовать технику плавания детей.

Необходимо добиваться, чтобы корпус был напряженным при ритмичных, непрерывных движениях ног и рук.

Гребок руками должен быть длинным с выносом руки из воды у бедра.

При плавании на груди грести под себя, не ложиться на бок во время вдоха, делать вдох одновременно с концом гребка рукой у бедра.

При плавании на спине не садиться на воду, поднять выше живот, не сгибая колени.

Во время гребка не опускать руку глубоко вниз, делать гребок под поверхностью воды к бедру.

Занятие №6

На суше:

Провести беседу о гигиеническом, оздоровительном влиянии плавания на организм детей. Выполнить комплекс и подготовительные упражнения для изучения стартового прыжка.

В воде:

1. Выполнить стартовый прыжок несколько раз.
2. проплыть возможно большее расстояние кролем на груди.
3. Проплыть возможно большее расстояние кролем на спине.
4. Проплыть с доской, работая ногами (2x25 м), следить за дыханием.
5. Проплыть на спине с движение ног (2x25 м).
6. Проплыть кролем на груди (4x25 м).
7. Проплыть кролем на спине (4x25 м).
8. Проплыть с доской, работая обеими ногами, как кролем.
9. Выполнить старт по команде тренера 5-6 раз и все разученные прыжки в воду.

Занятие №7

На суше:

Выполнить комплекс 3.

Вместо круговых движений корпуса сделать круговые движения тазом вправо-влево, руки на поясе. В воде:

1. Проплыть со старта возможно большее расстояние кролем.
2. Проплыть с доской, работая ногами (2x25 м).
3. Проплыть на спине (2x25 м).
4. Проплыть несколько отрезков на задержке дыхания с одновременным гребком обеими руками и движениями ног кролем. Дать указание по возможности укоротить гребок руками и заканчивать его в сторону от корпуса, чтобы легче было пронести руки над водой.
5. Движение рук кролем с дыханием.
6. Плавание кролем (4x25 м).
7. Прыжки в воду или игра "С донесением вплавь".

Занятие №8

На суше:

Выполнить комплекс 3 и упражнения для согласования движений рук и дыхания.

В воде:

1. Движение рук кролем с дыханием, стоя на месте.
2. Проплыть кролем (2x25 м).
3. Проплыть с доской, работая ногами (2x25 м).
4. Проплыть на спине (2x25 м).
5. Сделать скольжение из воды на спине - взяться руками за волнорез, принять положение плотной группировки, ноги поставить на стенку бассейна.
Из этого положения выбросить руки вперед на вперед.
Повторить несколько раз.
7. Проплыть на спине с движением ног (2x25 м).
8. Сделать старт из воды и проплыть возможно большее расстояние кролем на спине.
9. Игры, развлечения, прыжки в воду.

Занятие №9

На суше:

Выполнить комплекс упражнений для согласования движений при плавании кролем на груди и спине.

В воде:

1. Сделать старт и проплыть кролем на груди, кто сколько сможет.
2. Плавание с доской с движением ног (2x25 м).
3. Согласование движения рук кролем с дыханием, стоя на месте.
4. Проплыть кролем (2x25 м).
5. Проплыть на спине с движением ног (2x25 м).
6. Сделать несколько скольжений и ныряний с движением ног кролем на спине и груди.
7. Проплыть кролем на задержке дыхания (4x6 м) в среднем темпе.
9. Выполнить элементы поворотов при плавании – разучить с места касания рукой стенки бассейна, группировку, вращение.
8. Сделать старт из воды и проплыть на спине возможно большее расстояние.
10. Игры, развлечения, прыжки в воду.

Занятие №10

На суше:

Выполнить комплекс упражнений 3.

Провести текущий зачет, оценивая проплываемое расстояние и технику плавания кролем на груди и спине.

В воде:

1. Со старта проплыть возможно большее расстояние кролем на груди. каждому поставить две оценки – за технику плавания и отметку за расстояние.
2. Плавание при помощи ног с доской 25 м.
3. Со старта из воды проплыть возможно большее расстояние кролем на спине. Обязательно отметить метраж проплыва и оценить технику плавания.
4. Выполнение элементов поворота:
 - 1) кувырки через дорожку,
 - 2) вращение в группировке на груди и на спине в горизонтальной и вертикальной плоскости,
 - 3) касание руками, группировка и постановка ног на стенку, 4) толчки от стенки из положения в группировке и скольжение на груди и на спине.
5. Игры, развлечения, прыжки в воду.

Занятие №11

На суше:

Выполнить комплекс упражнений 3.

В воде:

1. Сделать старт и проплыть возможно большее расстояние, комбинируя кроль на груди и спине.
2. Проплыть на спине (2x25 м).
3. Согласование движения рук кролем с дыханием, стоя на месте.
4. Проплыть кролем (2x25 м).
5. Плавание с доской с движением ног (2x25 м).
6. Плавание кролем с задержкой дыхания небольших отрезков (4x6 м).
7. Плавание на спине с движением ног (2x25 м).
8. Плавание кролем на груди (2x25 м).
9. Во время остановок между заданиями выполнять элементы поворотов - кувырки, вращения, толчки от стенки, скольжение.
10. Выполнить стартовый прыжок (4-6 раз) и другие прыжки в воду.

Занятие №12

На суше:

Выполнить комплекс упражнений 3.

В воде:

1. Проплыть со стартом (3,4x25 м) кролем.
2. Плавание с доской с движением ног (2x25 м).
3. Плавание на задержке дыхания кролем коротких отрезков.
4. Плавание на спине (3,4x25 м).
5. Плавание кролем (2x25 м).
6. Выполнить повороты на груди и на спине.
7. Проплыть кролем на каждой руке, другая - вытянута вперед, вдох в сторону работающей руки
8. Провести эстафету поперек бассейна.

Занятие №13

Рассказать детям о спортивном значении плавания, его месте в программе Олимпийских игр, об известных советских пловцах-спортсменах, обладателях мировых рекордов, чемпионах и призерах Олимпийских игр. Спортивные способы плавания, наиболее скоростные из них - кроль, дельфин, на спине. Самый медленный способ плавания - брасс. Правила соревнований в плавании разными способами.

На суше:

Выполнить комплекс 3.

В воде:

1. Выполнить скольжение с элементами изученных способов плавания.
2. Проплыть кролем на спине с одновременными гребками обеими руками (2x25 м).
3. Плавание кролем на каждой руке, вдох под работающую руку (4x25 м).
4. Проплыть кролем на груди 50м.
5. Проплыть кролем на спине 50 м.
6. Игры, развлечения, прыжки в воду.

Занятие №14

На суше:

Выполнить комплекс 3.

В воде:

1. Проплыть любым способом 50 м.
2. Проплыть с задержкой дыхания кролем на груди и на спине (6x8 м).
3. Проплыть кролем на груди с доской 25 м.
4. Стоя на месте, выполнить упражнения на согласование движений рук и дыхания (3 мин.).
5. Проплыть кролем на груди 50 м.
6. Проплыть кролем на спине 50 м.
7. Выполнить старт под команду не менее 4-х раз.
8. Игры, развлечения, прыжки в воду.

Занятие №15

На суше:

Выполнить комплекс 3.

В воде:

1. Сделать старт и проплыть кролем 50м.
2. Проплыть кролем с доской (2x25 м).
3. Проплыть несколько отрезков на задержке дыхания кролем с выполнением поворотов между
4. Проплыть на спине, работая ногами (2x25 м).
5. Плавание на спине 50м.
6. Игры, развлечения, прыжки в воду.

Упражнения для устранения ошибок при плавании кролем на груди

Упражнения для устранения положения низкого локтя:

на суше:

- упражнения на силовом тренажёре с фиксированием локтя;
- имитация первой части гребкового движения с высоким положением локтя;
- развитие усилий в изометрическом режиме с высоким положением локтя:

В ВОДЕ:

- из исходного положения руки вперёд у поверхности воды, ноги работают кролем - поочерёдные гребковые движения предплечьем и кистью;
- гребковые движения кролем прямой рукой стоя на дне и в движении;
- различные упражнения с самоконтролем за высоким положением локтя.

Упражнения для устранения ошибок в согласовании движений рук на

суше:

- из исходного положения в полунаклоне, руки впереди, имитация движений рук в раздельно - попеременном согласовании;
- из исходного положения стоя в полунаклоне движения рукой с ускоренным проносом;
- то же упражнение с использованием тренажёра Хюттеля; в воде:
- - плавание с раздельно-попеременным согласованием;
- плавание с гребком одной рукой с быстрым её проносом.

Упражнения для устранения поперечных изгибов тела:

на суше:

- упражнения для увеличения подвижности позвоночника при вращениях вокруг продольной оси тела;
- в исходном положении лежа на скамейке имитация движений рук и ног с поворотом плеч при неподвижном тазе;

В ВОДЕ:

- плавание с раздельным и раздельно - попеременным согласованием в работе рук с 6-8 - ударной работой ног;
плавание с гребком одной рукой, другая прижата к туловищу;
- плавание с двухсторонним дыханием через один, три, пять гребков;
- плавание на задержанном вдохе;
- плавание с высоко поднятой головой без поворота её для вдоха.
-

Упражнения для устранения смещения кисти в сторону в начале гребка;

на суше:

имитация гребковых движений руками с правильной траекторией кисти в начале гребка;

В ВОДЕ:

- плавание с гребком одной рукой с дыханием в сторону той руки, которая неправильно выполняет движение;
- гребковые движения с чрезмерным смещением кисти в начале гребка в противоположную сторону;
- плавание с гребком одной рукой, другая прижата к туловищу.

Упражнение для устранения ошибок при плавании кролем на спине.

Упражнения для устранения раннего разгибания локтя во время гребка:

на суше:

имитация движений с контролем своевременного разгибания руки в локтевом суставе;

в воде:

- плавание на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку;
- одновременные и попеременные гребковые движения руками с акцентом на отталкивании назад во второй части гребка;
- плавание на спине с самоконтролем за выполнением разгибания во второй части гребка.

Упражнения для устранения нарушения вертикальности в движениях ног:

на суше:

- различные упражнения для развития подвижности позвоночника при вращениях вокруг и продольной оси тела;
- имитация гребковых и подготовительных движений рук при вертикальном или горизонтальном положении туловища, с фиксированным положением таза и без его фиксации, но с самоконтролем за его неподвижным положением;

в воде:

- плавание с самоконтролем за неподвижным положением таза при гребковых движениях рук;

Упражнения для устранения нарушения вертикальности в движениях ног: на суше:

- различные упражнения для развития подвижности позвоночника при вращениях вокруг и продольной оси тела;
- имитация гребковых и подготовительных движений рук при вертикальном или горизонтальном положении туловища, с фиксированным положением таза и без его фиксации, но с самоконтролем за его неподвижным положением;

в воде:

- плавание с самоконтролем за неподвижным положением таза при гребковых движениях рук;
- плавание с дополнительным грузом, закреплённым на поясе;
- плавание с горизонтальными стабилизирующими плоскостями, закреплёнными на поясе пловца с правой и левой сторон.

Упражнения для устранения неправильной формы кисти во время гребка :

на суше:

- различные упражнения для развития силы мышц кисти;
- имитационные упражнения с самоконтролем за правильной формой кисти

в воде:

- имитация гребковых движений у неподвижной опоры с самоконтролем за формой кисти;
- выполнение различных упражнений в движении с самоконтролем за правильной формой кисти;

упражнения для развития мышц тела и рук, участвующих в выполнении гребковых

Упражнения для устранения ошибок в технике плавания брассом

Упражнения для увеличения длины гребка руками

на суше:

- выполнение на тренажёре Хюттеля удлинённого гребкового движения;
- имитация удлинённого гребкового движения;
- развитие силы мышц, участвующих в гребковом движении рук; в

воде:

- с помощью гребкового движения рук растягивание резинового амортизатора;
- удлинённое гребковое движение рук со сжатыми в кулак кистями;
- удлинённый гребок руками со зрительным контролем (голова в воде, вдох выполняется через дыхательную трубку);
- плавание с помощью гребковых движений руками с прикреплённым к телу пловца сопротивлением любой конструкции.

Упражнения для устранения задержки в движениях рук вперёд после окончания гребка

на суше:

- в полунаклоне одновременное вращение рук в направлении вверх, наружу, вниз, с постепенным сгибанием локтей при движении рук внутрь с приближением вращения к имитации гребкового и подготовительного движений;
- в положении спиной к тренажёру Хюттеля имитировать гребок и подготовительное движение с преодолевающим усилием от тренажёра;

в воде:

- плавание с помощью одних рук или в согласовании с движениями ног с выводом рук в исходное положение по поверхности воды;
- при плавании с лидирующим тросом или растянутым резиновым амортизатором плыть, работая одними руками. При этом желательно учитывать время прохождения контрольных отрезков.

Упражнения для устранения широкого положения ног в конце гребка ногами

на суше:

- имитация движений с увеличенной скоростью сведения ног;
- прыжки с медицинболом, зажатым между стопами;
- блочное устройство или резиновый амортизатор фиксирован на стопе. Развитие усилия ногой внутрь;

в воде:

- движения ног у неподвижной опоры с небольшим их разведением;
- плавание с помощью ног с акцентом усилия внутрь;
- плавание с помощью ног с неполным разгибанием их в коленных суставах.

Упражнения для устранения слишком большого сгибания ног в тазобедренных суставах:

на суше:

- исходное положение - лёжа на груди движение ног брассом;
- исходное положение - лёжа на гимнастической скамейке, имитация движений ног брассом с узким разведением коленей;
- в положении стоя лицом к стенке имитация движения одной ногой с ограничением выведения колена вперёд;

в воде:

- исходное положение - стоя на дне лицом к бортику. Имитация подготовительного и гребкового движений ноги с ограничением выведения колена вперёд;
- плавание с помощью ног брассом на спине с доской, расположенной над коленями. Выполнять узкое движение коленями;
- плавание с помощью одних ног, руки располагаются вдоль тела. Вдох выполняется в момент подготовительного движения ног.

Упражнения для устранения раннего сгибания ног:

на суше:

исходное положение - стоя, руки впереди. Имитация гребкового и подготовительного движений рук и одной ноги в раздельном их согласовании;

в воде:

плавание в раздельном согласовании движений рук и ног.

Упражнения для устранения ошибок в способе плавания дельфин.

Упражнение для устранения чрезмерной амплитуды в движениях плеч:

на суше:

имитация движений туловища и ног с укороченным движением плеч;

в воде:

- плавание с помощью одних ног с доской сначала в медленном темпе, а затем с постепенным его увеличением;
- плавание с помощью одних ног, руки вытянуты вперёд и находятся у поверхности воды;
- плавание дельфином следить за тем, чтобы не производить резкого начала гребка руками и выполнять первую часть гребка в горизонтальной плоскости.

Упражнения для устранения низкого положения стоп в конце второго удара

ногами:

на суше:

- в исходном положении сидя имитация движений ног с укороченной амплитудой движений;
- исходное положение - лёжа на груди на гимнастической скамейке. Имитация подготовительного и ударного движений ног;
- исходное положение - в висе лицом к гимнастической стенке. Имитация движений ног;

в воде:

- плавание на спине с помощью одних ног дельфином с различным положением рук;
- плавание с помощью одних ног на боку с доской, привязанной к поясничной части тела.

Упражнения для устранения укороченного окончания гребка руками:

на суше:

- исходное положение - стоя в полунаклоне. Имитация движений руками с контролем за правильным окончанием гребка. Выполнять без усилия и с преодолением сопротивления;
- исходное положение - сидя на полу, упор сзади на гимнастическую скамейку. Разгибание и сгибание рук в локтях;

в воде:

- исходное положение - стоя на дне в полунаклоне. Гребковые движения руками. Следить за удлиненным гребком;
- плавание с помощью одних рук. Следить, чтобы в конце гребка руки касались бёдер. Упражнение выполнять на задержанном вдохе и в согласовании с дыханием.

Упражнение для устранения неправильного согласования второго удара ногами и окончания гребка руками:

на суше:

- исходное положение - стоя на одной ноге. Имитация согласования движений рук и ног;

в воде:

плавание многоударным дельфином (3-, 4-, 5-ударным) с выполнением гребка одной рукой, поочерёдных гребков руками. Следить за правильным окончанием гребка рукой и второго удара ногами.

Стартовый прыжок с тумбочки и из воды

Упражнения для устранения ошибок, возникающих при выполнении исходного положения на старте (напряжённое положение тела на тумбочке, высоко поднятая голова):

на суше:

- произвольное полное расслабление мышц;
- концентрироваться на напряжении мышечных групп, обеспечивающих удержание исходного положения на старте;
- научить постоянному мысленному контролю за характером развиваемых усилий;
- применение психотехнических игр с целью совершенствования психической регуляции мышечной координации («фокусировка», «лентяй и труженик», «пальцы» и др.);
- имитация различных исходных положений на тумбочке различной

ВЫСОТЫ;

В ВОДЕ:

принятие исходного положения на тумбочке различной высоты с контролем напряжения мышечных групп.

Упражнения для исправления ошибок в фазе «подготовительные движения и толчок» (отсутствие согласованности в движениях руками, туловищем, ногами, слабый толчок от тумбочки, замедленная реакция на стартовый сигнал):

на суше:

- исходное положение - основная стойка, акцент на быстром подседании с последующим выпрыгиванием вверх; то же упражнение из стартовой позы пловца;
- исходное положение - стартовая поза пловца. Сместить проекцию ОЦТ вперёд до неустойчивого положения. Быстрый подсед одновременно с подготовительными движениями и отталкиванием вперёд вверх;
- прыжки при смешанном режиме работы мышц, при максимально коротком времени переключения с уступающего режима на преодолевающий; прыжки в глубину с последующим максимально быстрым выпрыгиванием;
- многоскоки, прыжки в длину и высоту с регистрацией результата; напрыгивание на пирамиду высотой 50-120 см;
- прыжки с отягощением без нарушения внутренней структуры движения; выпрыгивания из полуприседа со штангой на плечах (отягощение 30-50% от максимального, 70-80% от максимального); приседания со штангой на плечах;
- прыжки на контактной платформе с регистрацией силы отталкивания; упражнения на тренажёре «тележка»;
- исходное положение - стартовая поза пловца. Выпрыгивания вверх с акцентом на быстроте и мощности толчка под команду;
- бег (ходьба) по кругу с изменением направления движения по сигналу;

В ВОДЕ:

- стартовый прыжок с акцентом на быстром выполнении подготовительных движений с последующим скольжением под водой;
- то же упражнение под команду с акцентом на скорости выполнения подготовительных движений и отталкивания;
- прыжок в воду с возвышения через стартовую тумбочку;
- прыжки с растягиванием резины, закреплённой на поясе пловца и стартовой тумбочке;
- прыжки в воду с тросом в руках, позволяющим начать первые движения

одновременно с сигналом стартера;

- прыжки с акцентом на двигательных установках: быстрый и мощный толчок от тумбочки.

Упражнения для исправления ошибок в фазе полёта (напряжённое положение тела, разведение рук, ног в стороны, плоский, глубокий вход в воду, большой, маленький угол вылета):

на суше:

- прыжки с выполнением различных движений ногами и руками в воздухе; то же упражнение с возвышения;
- прыжки на батуте, на подкидной доске, отталкивания от гимнастического мостика;
- прыжки в поролоновую яму;
- прыжки через скакалку с согнутыми ногами (скакалка в руках, опущенных вниз);

в воде:

- прыжки с трамплина 1 и 3 м, с вышки 5 и 10 м; учебные и комические прыжки с бортика бассейна;
- прыжки в воду головой при различных положениях рук и ног в воздухе вдоль туловища, с оборотом на 90 и 180°, правая рука вверх, левая вдоль туловища и др.;
- стартовые прыжки из различных исходных положений; старт из воды со стартовой подвески;
- прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна; стартовый прыжок с закрытыми глазами (с бортика и с тумбочки);
- стартовый прыжок в гимнастический обруч, через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета;
- стартовый прыжок с акцентом на дальности прыжка;
- прыжок с предметом в руках; прыжок в ластах.

Упражнения для исправления ошибок в фазе «скольжение и первые плавательные движения» (сгибание, разгибание головы во время скольжения, опаздывание, преждевременное начало плавательных движений, разведение рук, ног во время скольжения, слабый гребок руками, ногами при выполнении первых плавательных движений):

на суше:

- имитация первых плавательных движений после выполнения прыжка;
- имитация положения тела во время скольжения лёжа на гимнастическом

мате; то же упражнение в положении виса;

- в воде:

- прыжок и скольжения до отметки на дне бассейна; скольжение до звукового сигнала;
- контроль за качеством выполнения первого движения по изображению в зеркале, находящемуся на дне бассейна;
- стартовый прыжок с регистрацией времени преодоления 10-метрового отрезка дистанции;
- прыжок и скольжение до полной остановки с регистрацией расстояния (по линии головы);
- определение эффективности старта в спринте разницей во времени преодоления 7,5-метрового отрезка со старта под команду и времени преодоления 7,5-метрового отрезка со старта без команды по отрыву ног от тумбочки;
- выполнение различных вариантов первых плавательных движений (ноги способом дельфин, руки способом дельфин и др.);
- контроль за качеством выполнения первых движений с использованием различных аппаратурных методик.

Повороты

Упражнения для устранения ошибок в фазе подплывания и отплывания (снижение скорости движения, изменение прямолинейности движения, подъём головы при подплывании, подбор удобной руки для касания): на суше:

- имитация подплывания к гимнастической стенке и отхода;
- имитация выполнения поворота с опущенной головой;
- имитация выполнения поворота в обе стороны;
- имитация подплывания к гимнастической стенке с расстояния 7,5 м и отхода до 7, 5 м с контролем времени;

в воде:

- выбор ориентиров при подплывании к поворотному щиту (разметка на дне бассейна, на бортике бассейна, светолідер, звуковые сигналы);
- регистрация времени преодоления 7,5 м до и после поворотного щита;
- выполнение поворота в парах (партнёр со стабильной скоростью подплывания и отхода);
- подплывание и отход от поворотного щита при задержке дыхания;
- выполнение поворота в обе стороны;
- наплывание на поворот на скорости (напрыгивание с мостика на дне бассейна, натаскивание на поворот на резине или протяжном устройстве, набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду).

Упражнения для устранения ошибок в фазе вращения (неплотная группировка, нестабильное выполнение фазы вращения при многократном выполнении, нарушение темпа выполнения вращения):

на суше:

- кувырки, обороты, вращения на матах;

Упражнения для устранения ошибок в фазе вращения (неплотная группировка, нестабильное выполнение фазы вращения при многократном выполнении, нарушение темпа выполнения вращения);

на суше:

- - кувырки, обороты, вращения на матах;
вращение с круговой лонжей при помощи тренера или партнёров.
Исходное положение - стоя перед горкой матов. Прыжком сальто вперёд на маты;

- кувырок вперёд с постановкой ног на гимнастическую стенку с дальнейшим отталкиванием и скольжением по мату (на боку, на спине);
- исходное положение - стойка руки вверх у конца скамейки (на ней мат). Наклоном вперёд кувырок без опоры руками в положение лёжа на лопатках согнувшись;
- исходное положение - стоя перед стопкой матов (маты на уровне груди), руки вверх. Прыжком кувырок вперёд при помощи тренера или партнёров (сбоку под бедро и под живот);
- исходное положение - двое стоят лицом друг к другу, взявшись за предплечья, исполняющий лежит лицом вниз на предплечьях держащих. Броском партнёров сальто на спину на маты (начинать резким движением рук и головы вперёд вниз, помощь оказывать броском под живот и бёдра);
- исходное положение - лёжа согнувшись на лопатках. Начать движение разгиба с поворотом на матах (приземлиться стоя на коленях. Опираясь верхним плечевым поясом на горку матов, обратить внимание на то, чтобы движение поворота начиналось одновременно руками, головой, плечами и ногами; спина и таз не должны опускаться ниже горки матов; не допускать «сваливания» вперёд);
- контроль за деятельностью вестибулярного аппарата с применением следующих методик: стабилизации вертикальной позы, определения положения головы в пространстве, ортоградной устойчивости после вращательной пробы;

в воде:

- плавание с выполнением кувырков вперёд, назад (эстафеты, игры);
- сальто у бортика бассейна при помощи тренера или партнёров (добиваться плотной группировки, после сальто остаться в положении для толчка);
- то же упражнение с вращением на 180 при помощи тренера или партнёров;
- вращение после подплывания с различной скоростью к поворотному щиту (использовать протяжное устройство, резину);
- вращение с закрытыми глазами;
- два вращения с постановкой ног на стенку;
- вращения на месте в различных плоскостях при помощи тренера или партнёров

- Упражнение для устранения ошибок в фазе толчка (мгновенно развиваемое усилие при отталкивании без его окончания, подсед перед выполнением толчка, низкая, высокая постановка ног на стенку, разведение рук и высокое положение головы в момент толчка):
- на суше:
напрыгивание на пирамиду;
многоскоки, прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки из глубокого приседа с возвращением в глубокий присед («лягушка»);
- прыжки в глубину (спрыгивание с возвышения с прыжком «в темп» через другое препятствие);

В ВОДЕ:

- толчок и скольжение с установкой на мощное выполнение отталкивания; то же упражнение с установкой на быстрое отталкивание от стенки;
- толчок от поролонового коврика размером 40 x 40 см, укрепленного на месте поворота;
- толчок с растягиванием резинового амортизатора;
- вращение и толчок в положении на спине, на боку, на груди, выпрыгивание на поверхность воды без скольжения, «уход под поток»;
- толчок с использованием протяжного устройства.

Упражнения для устранения ошибок в фазах скольжения и первых плавательных движений, выхода на поверхность воды (несвоевременное начало первых движений под водой, нарушение биодинамической структуры поворота):

на суше:

- имитация поворота с сохранением ритмического рисунка поворота;
- имитация первых плавательных движений под водой, выхода на поверхность воды;

в воде:

- контроль за временными характеристиками отдельных фаз поворота;
- поворот с соревновательной скоростью;
- серия поворотов в укороченном бассейне.

III. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

3.1. Организация занятий

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. В каникулярное время спортивная школа работает в обычном режиме, а в период летних каникул может открыть в установленном порядке спортивно-оздоровительный лагерь с дневным пребыванием.

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, 21 июля. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 44 недели.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях. Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

3.2. Основные термины и понятия

Биологический возраст — степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Пубертатный период - период полового созревания человека, охватывает возрастной диапазон от 7 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период - период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. Например, к средствам ОФП на суше относят бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами; в воде - игры с мячом, прыжки в воду и т.п.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, в воде - подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки.

Подразделение на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел подготовки, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП - вспомогательная подготовка [В.Н. Платонов, 2000], целенаправленная ОФП.

Специальная техническая подготовка (СТП) - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

3.3. Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков. Понятие о биологическом и паспортном возрасте.

Большая часть многолетней спортивной подготовки в плавании приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает

диапазон от 7 до 17 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости. Пубертатный период принято разделять на три фазы: препубертатную, собственно пубертатную и постпубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

Препубертатная фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма.

Собственно пубертатный период характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма. В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются. У девочек пубертатный скачок роста отмечается в 10-13 лет с максимальной прибавкой длины тела в 11-12 лет, а у мальчиков в 12-15 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13-14 лет. С точки зрения построения многолетней тренировки собственно пубертатный период является наиболее важным. Данная фаза характеризуется нарастанием активности половых желез организма и совершенствованием деятельности всех функциональных систем.

Постпубертатная фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости.

Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный).

Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания.

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. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-

силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста.

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 1 кг. веса тела по сравнению с другими возрастными периодами достигает наибольшего прогресса. Ребенок становится более стройным, с заметными контурами мускулатуры. Кожные отделы двигательного анализатора приближаются, но 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- 177 ± 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 кровеносных 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 несколько 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.

Возрастные особенности детей 10-13 лет при обучении плаванию

Различия в физическом развитии мальчиков и девочек младшего школьного возраста незначительны. Девочки по росту, весу, скорости и силе несколько уступают мальчикам 7-9 лет. В 10 лет эти показатели начинают выравниваться, и девочки приближаются к мальчикам по спортивным результатам. Но в перспективе многолетней подготовки приходится признать и существенные различия. В 11-13 лет у девочек обычно вместе с бурным физическим развитием наблюдается стремительный рост спортивных результатов. Чтобы эти результаты были устойчивыми, необходимо уже с 9-10 лет заложить надежные основы технической и физической подготовки. Поэтому углубленную спортивную работу с девочками надо начинать на 1-2 года раньше, чем с мальчиками.

Методика подготовки юных пловцов должна соответствовать

закономерностям развития и формирования растущего организма. Эмпирическое решение вопросов тренировки пловца, оторванное от медико-биологических и педагогических данных, приводит к слепому экспериментированию на детях, что в условиях современного спорта с его огромными нагрузками недопустимо и опасно для здоровья. Но паспортный возраст иногда не совпадает с биологическим. При одном и том же календарном возрасте в ряде случаев существует диапазон различий от 2 до 3 лет в уровне и темпах биологического развития детей.

Поэтому при подготовке юных пловцов надо, прежде всего, учитывать биологический возраст. Это требует от тренера знаний закономерностей роста и формирования детского организма, практического умения ориентироваться в этих вопросах.

Основной особенностью почти всего школьного этапа жизни ребенка являются бурный рост и коренные изменения в организме, завершающиеся достижением биологической зрелости. Это так называемый пубертатный период — период полового созревания, который обычно подразделяется на предпубертатный и собственно пубертатный. Процесс роста и развития организма на этом этапе протекает неравномерно и с большими индивидуальными различиями, обусловленными многими факторами.

Предпубертатный период является подготовительным и характеризуется ярко выраженным ростом тела ребенка в длину. Он особенно отчетливо заметен у девочек, у которых рост ускоряется с 8-9 и особенно интенсивно с 10 лет. Наибольшие темпы роста тела у них наблюдаются до 13 лет, а веса — в период от 11 до 14 лет.

У мальчиков интенсивный рост организма начинается позднее, примерно с 11 лет. С этого возраста скорость роста длины тела и прибавка веса постепенно повышаются, достигая максимума к 14-15 годам.

Собственно пубертатный период часто называют «поясом перелома». В это время происходит окончательное формирование половых особенностей. Это характеризуется бурными морфологическими и функциональными изменениями в тканях и органах, которые скачкообразно переводят организм в течение полутора-трех лет в состояние зрелости.

У мальчиков «пояс перелома» захватывает возраст 13-16 лет, в течение которых предпубертатный и собственно пубертатный периоды переходят один в другой. У девочек «пояс перелома» приходится на возраст 12-14 лет и более выражен, чем у мальчиков.

В этот период наблюдается некоторое замедление роста тела, более выраженное у девочек. В то же время увеличение поперечных размеров тела и веса продолжается. У девочек наибольший темп прибавки веса приходится на период с 11 до 14 лет, а у мальчиков - с 13 до 15 лет.

Возрастные особенности детей 15-17 лет при обучении плаванию

Пловцы МКОУ ДО «ДЮСШ» к 15-17 годам обычно имеют 6-8-летний стаж регулярных занятий спортивным плаванием. Реальной целью для них становится достижение результатов кандидатов в мастера спорта по плаванию.

В юношеский период плавно заканчивается биологическое формирование организма и начинается становление. К 15-17 годам показатели эффективности

вегетативных систем почти достигают уровня взрослых. Это относится к содержанию гемоглобина в крови и миоглобина в мышечной ткани, проценту использования кислорода в легких, жизненной емкости легких, максимальной легочной вентиляции и т.п.

У девушек в возрасте 16-17 лет сердечно-сосудистая система достигает максимального уровня тренированности и способна переносить предельные нагрузки; у юношей это происходит на 2-3 года позднее. В дальнейшем

Поэтому при подготовке юных пловцов надо, прежде всего, учитывать биологический возраст. Это требует от тренера знаний закономерностей роста и формирования детского организма, практического умения ориентироваться в этих вопросах.

Основной особенностью почти всего школьного этапа жизни ребенка являются бурный рост и коренные изменения в организме, завершающиеся достижением биологической зрелости. Это так называемый пубертатный период — период полового созревания, который обычно подразделяется на предпубертатный и собственно пубертатный. Процесс роста и развития организма на этом этапе протекает неравномерно и с большими индивидуальными различиями, обусловленными многими факторами.

Предпубертатный период является подготовительным и характеризуется ярко выраженным ростом тела ребенка в длину. Он особенно отчетливо заметен у девочек, у которых рост ускоряется с 8-9 и особенно интенсивно с 10 лет. Наибольшие темпы роста тела у них наблюдаются до 13 лет, а веса — в период от 11 до 14 лет.

У мальчиков интенсивный рост организма начинается позднее, примерно с 11 лет. С этого возраста скорость роста длины тела и прибавка веса постепенно повышаются, достигая максимума к 14-15 годам.

Собственно пубертатный период часто называют «поясом перелома». В это время происходит окончательное формирование половых особенностей. Это характеризуется бурными морфологическими и функциональными изменениями в тканях и органах, которые скачкообразно переводят организм в течение полутора-трех лет в состояние зрелости.

У мальчиков «пояс перелома» захватывает возраст 13-16 лет, в течение которых предпубертатный и собственно пубертатный периоды переходят один в другой. У девочек «пояс перелома» приходится на возраст 12-14 лет и более выражен, чем у мальчиков.

В этот период наблюдается некоторое замедление роста тела, более выраженное у девочек. В то же время увеличение поперечных размеров тела и веса продолжается. У девочек наибольший темп прибавки веса приходится на период с 11 до 14 лет, а у мальчиков - с 13 до 15 лет.

Возрастные особенности детей 15-17 лет при обучении плаванию

Пловцы МКОУ ДО «ДЮСШ» к 15-17 годам обычно имеют 6-8-летний стаж регулярных занятий спортивным плаванием. Реальной целью для них становится достижение результатов кандидатов в мастера спорта по плаванию.

В юношеский период плавно заканчивается биологическое формирование организма и начинается становление. К 15-17 годам показатели эффективности вегетативных систем почти достигают уровня взрослых. Это относится к

содержанию гемоглобина в крови и миоглобина в мышечной ткани, проценту использования кислорода в легких, жизненной емкости легких, максимальной легочной вентиляции и т.п.

У девушек в возрасте 16-17 лет сердечно-сосудистая система достигает максимального уровня тренированности и способна переносить предельные нагрузки; у юношей это происходит на 2-3 года позднее. В дальнейшем степень тренируемости сердечно-сосудистой системы у мужчин становится на 20-30% выше, чем у женщин.

К началу юношеского возраста состояние двигательной функции достигает уровня взрослых. Продолжается рост тела в ширину. Соотношение веса мышц к весу тела примерно составляет: у детей 8 лет - 27%, у подростков 15 лет - 32%, у юношей 17-18 лет - 44%.

Высокими темпами нарастает мышечная сила. Сила юношей в эти годы превышает силу девушек. К 17-18 годам мышцы полностью созревают как рабочий орган. Далее происходит стабилизация возрастного развития мышцы, хотя естественное увеличение поперечника мышечных волокон и прирост силы могут продолжаться до 25-30 лет.

Юношеский возраст благоприятен для использования упражнений с отягощениями с целью развития силы. Но полного соответствия между увеличившейся мышечной массой и развитием сердца и сосудов еще нет. В целом функциональные возможности юношеского организма гораздо ниже, чем взрослого. Это проявляется при продолжительных циклических упражнениях около предельной и предельной, интенсивности, в силовых упражнениях с максимальными отягощениями. Осторожность в использовании таких упражнений диктуется еще и тем, что юным спортсменам свойственна переоценка своих сил. Высокая эмоциональность и реактивность организма, характерные для подросткового возраста, присущи и юношескому.

На анатомические, физиологические и психологические особенности пловцов заметный отпечаток накладывают многолетние занятия спортом.

В юношеских группах мы встречаемся, как правило, с одаренными спортсменами, отличающимися хорошим физическим развитием и специфическим для пловцов телосложением.

Высоких спортивных результатов в большинстве случаев добиваются атлетически развитые спортсмены. Это можно объяснить правильным отбором и многолетней физической подготовкой пловцов в возрастных группах.

Известную роль играет здесь акселерация — ускорение темпов и повышение уровня физического развития современной молодежи. Дети и подростки развиваются в среднем на 1,5-2 года быстрее, чем 10-20 лет назад. Бурное развитие организма наблюдается к 15-18 годам.

На развитие ребенка существенное воздействие оказывают физические нагрузки. В сочетании с гигиеническим режимом мышечная деятельность вызывает усиленное развитие мышц, костной ткани, вегетативных органов и систем, а также коры головного мозга. Об этих закономерностях следует помнить, планируя многолетнюю подготовку пловцов.

Юношеский организм остается столь же пластичным, как и у подростков. Он отлично адаптируется к плаванию, но легко раним при неумелом применении

«острых» нагрузок («до отказа»). Источником физического перенапряжения на тренировках может также стать инфекция. Часто это наблюдается у юных пловцов, страдающих хроническим тонзиллитом или заболеваниями носоглотки. После лечения и устранения очага инфекции высокая работоспособность восстанавливается.

В юношеские годы психическое состояние спортсмена очень изменчиво. Появляются новые интересы и новые черты гражданской зрелости. Спортсмены осознают политическую значимость выступления российских пловцов на международных соревнованиях. Они рассматривают свою подготовку как трудную, но почетную борьбу за утверждение авторитета и могущества социалистической системы. Более сознательно подходят к воспитанию воли, закаляя ее в условиях нелегкого режима занятий в спортивной и общеобразовательной школах, в процессе выполнения напряженных, а иногда и изнурительных тренировочных и соревновательных упражнений.

В этот период изменяются отношения между девушками и юношами. При ослаблении воспитательной работы со стороны тренера новые интересы в ряде случаев могут сыграть роль «сбивающих факторов». От тренера требуется педагогическое мастерство, большой такт и гражданская убежденность, чтобы из одаренного юноши или девушки воспитать волевого бойца, беззаветно любящего спорт и способного сознательно отказаться от некоторых видов развлечений и некоторых действительных или мнимых «благ» жизни.

3.4. 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 учебно-тренировочного этапа и этапа начальной подготовки. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, и материал излагается в доступной форме для каждого возраста.

Тема 1 Состояние и развитие спортивного плавания в России и за рубежом

Спортивное плавание в дореволюционной России. Развитие спортивного плавания в СССР. Участие советских пловцов в чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Всесоюзные, мировые и европейские рекорды в разных видах спортивного плавания. Международная федерация спортивного плавания

и её задачи. Развитие юношеского плавания - резерва сборной страны. Характеристика, состояние и перспективы развития спортивного плавания в стране, области, городе.

Тема 2 Строение организма человека и влияние спорта на развитие органов и функций

Особенности строения органов и развитие функций организма юных спортсменов. Особенности развития и адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма спортсменов под влиянием регулярных занятий спортивным плаванием. Роль центральной нервной системы в регулировании деятельности функций спортсмена.

Тема 3 Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, техника передачи эстафет

Техника движений рук, ног и согласования в спортивных способах плавания (кроль на груди, кроль на спине, дельфин, и брасс). Виды и техника выполнения стартов и поворотов, техника передачи эстафет.

Тема 4 Основы техники спортивного плавания

Основные свойства воды, определяющие требования к технике спортивного плавания. Биомеханические возможности тела человека при передвижении в воде. Индивидуализация технических действий пловца в зависимости от анатомо-физиологических особенностей строения тела человека, развитости физических качеств, психических свойств личности.

Тема 5 Основы методики обучения технике плавания

Требования к выполнению упражнений, направленных на разучивание отдельных элементов спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Методика совершенствования двигательных навыков и связь процесса совершенствования с развитием физических качеств.

Тема 6 Общая и специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде

Характеристика средств общей и специальной подготовки пловца на суше и в воде. Классификация и характеристика тренировочных упражнений в воде по их преимущественной направленности на развитие физических качеств. Уровни интенсивности тренировочных упражнений. Специальная выносливость - ведущее физическое качество в спортивном плавании. Особенности развития скоростно-силовых возможностей в спортивном плавании.

Тема 7 Психологическая подготовка

Личность спортсмена и мотивы спортивной деятельности. Волевые качества спортсмена. Психологическая подготовка в различные периоды спортивной тренировки. Роль тренера в психологической подготовке. Методика психорегулирующей тренировки, саморегуляция как метод управления психическим состоянием спортсмена.

Тема 8 Самоконтроль, основные средства восстановления, первая помощь при травмах и пострадавшим на воде

Объективные данные самоконтроля: масса, пульс, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение. Понятие о перетренировке. Психологические средства восстановления: идеомоторная тренировка, сон, отдых, исключение отрицательных эмоций. Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, витаминизация, спортивный массаж и его разновидности, водные процедуры, физиотерапия, спортивные растирания. Меры безопасности при занятиях плаванием, первая помощь при травмах, приёмы искусственного дыхания и непрямой массаж сердца при утоплениях и травмах.

Тема 9 Гигиена спортсмена

Понятие о гигиене человека в условиях спортивной деятельности. Гигиена тела, одежды и обуви. Питание при спортивной деятельности, понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках, понятие о калорийности и усвояемости пищи, назначение белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Питьевой режим, контроль за массой, восстановительные напитки и специальные пищевые препараты для пловцов. Средства закаливания и методика их применения. Режим дня, гигиена в быту. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков, наркомания. Гигиенические требования и нормы для спортивных сооружений (бассейн, спортзал).

Тема 10. Правила, организация и проведение соревнований

Правила соревнований по спортивному плаванию: возраст участников, права и обязанности участников, спортивная форма, представители команд. Состав судейской коллегии, права и обязанности её должностных лиц. Программы и положения соревнований по плаванию, от городских до Олимпийских игр. Организация и проведение соревнований по плаванию внутри спортивных групп, отделения и на первенство школы. Инструкторская практика. Составление и подача заявок на участие в соревнованиях по плаванию.

Тема 11. Спортивные базы, оборудование, инвентарь, тренажёры для пловцов

Плавательный бассейн, работа его отдельных подразделений, обеспечивающих его нормальную эксплуатацию. Характеристика спортивного инвентаря пловцов, необходимого для тренировочных занятий и контрольных испытаний на суше и в воде. Специальные тренажёры, их назначение, правила

3.5. Воспитательная работа Сущность и структура воспитательного процесса

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематически и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строиться на чёткой профессиональной основе.

Структурные компоненты, характеризующие профессионализм в воспитательной работе, аналогичны структуре любой другой профессионально осуществляемой деятельности, где имеется воздействие на исходный материал с целью получения определенного конечного продукта.

В воспитательной работе такими компонентами являются:

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
- знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приемов;
- выбор места и средств педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

Задачи и содержание воспитательной работы

Воспитательная работа с юными пловцами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством. В условиях МКОУ ДО «ДЮСШ» эта цель детализируется, обретая конкретный характер, связанный с физическим воспитанием, и представляет собой два взаимообусловленных направления:

- воспитание для спорта - формирование личностных свойств, качеств, характера поведения и взаимоотношений товарищами, которые необходимы для достижения наиболее высокого личного спортивного результата;
- через спорт подготовка к жизни - формирование черт и свойств личности, необходимых для дальнейшей счастливой и созидательной жизни в обществе.

Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности и др.), нравственных: (честности, доброжелательности, скромности и др.); трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности и т.д.).

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Факторы, условия и противоречия, имеющиеся в воспитательном процессе.

Нравственное воспитание - процесс многофакторный. На юного спортсмена кроме тренера и спортивного коллектива влияют семья, товарищи, учителя, окружающие взрослые, организация учебной и общественно-трудовой деятельности и др. Воздействие этих факторов может носить противоречивый характер, значительно осложняя воспитательный процесс. Поэтому необходимо знать и уметь обеспечивать условия, которые позволяют ввести воспитание в единое русло, нейтрализовать отрицательное влияние отдельных факторов, а ещё лучше переориентировать их воздействие в нужном направлении.

Наиболее важным условием, обеспечивающим успех в воспитательной работе, является реализация (выполнение) принципов воспитания, выступающих как обязательные технологические требования к организации и осуществлению воспитательного процесса.

К основополагающим относится принцип общественной и гражданской направленности воспитательного процесса, формирование личности спортсмена как активного, законопослушного и сознательного члена общества. Реализация этого принципа ориентирована на формирование у воспитанников смысл жизни, жизненной ориентации и понимания своих обязанностей и своего места среди других людей.

Принцип комплексного подхода к воспитанию указывает на необходимость одновременно и во взаимосвязи решать ряд воспитательных задач. Однако среди них всегда следует выделять главную, ведущую, без решения которой остальные задачи невыполнимы. Например, не добившись добросовестного отношения к заданиям тренера, невозможно решать большинство задач, связанных с развитием моральных, волевых и трудовых качеств у воспитанников.

Остальные принципы характеризуют условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

связь воспитания с реальной жизнью и трудом;

воспитание в коллективе;

единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;

сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника; учёт индивидуальных особенностей каждого; систематичность и непрерывность воспитательного процесса. К числу важных дополнительных условий следует отнести:

высокий нравственный авторитет тренера и хорошее качество учебно-тренировочного процесса;

единство слова и дела в жизни спортивной группы;
сплоченность коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы;
организацию положительного опыта спортсменов в противовес стихийно приобретаемому опыту, который чаще всего имеет отрицательный характер.

При этом надо предвидеть и наметить пути преодоления ряда противоречий, наиболее типичными из которых являются следующие:

- противоречие между задаваемым образцом поведения и реальной жизнью. Объективной причиной этого противоречия является направленность воспитания в будущее, ориентация на нравственные отношения, которые должны стать нормой ко времени достижения спортсменами взрослого состояния. Субъективные причины кроются в недостаточном личном опыте и неразвитости нравственного мышления воспитанника, когда случайное, но ярко бросающееся в глаза, осмысливается как норма. Это в какой-то мере определяет следующее противоречие;
- противоречие между внешним опытом и внутренней его переработкой. Неумение правильно осмыслить наблюдаемые нравственные действия и поступки окружающих, недостаточные знания, неспособность понять различные причинно-следственные связи и мотивы поступков приводят к тому, что содержание нравственных норм и правил поведения в сознании юных спортсменов нередко деформируется, приобретает ложный характер. Так, коллективизм подменяется круговой порукой, проявление воли - упрямством и т.п.;
- противоречие между новыми требованиями общества и старыми мнениями и взглядами. В нашем обществе это противоречие особенно сильно появляется сейчас, в период столь бурно протекающих изменений политического, экономического и нравственного характера.

Методы и формы воспитательной работы

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решаются все возникающие воспитательные задачи.

Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на суше и в бассейне, норм спортивной этики и др.

При работе с детьми младшего школьного возраста указания и требования тренера обычно воспринимаются как беспрекословное руководство к действию, без малейшего сомнения в их верности. Здесь имеет место метод внушения, в основе которого лежит высочайший и безусловный авторитет тренера. При сохранении такого авторитета метод внушения может с успехом использоваться и при работе со старшей возрастной группой в ДЮСШ. Но обычно уже у старших подростков начинает развиваться критическое отношение ко всяким указаниям со стороны взрослых. Поэтому, начиная с этой возрастной группы целесообразно аргументировать предъявление каждого

нового требования, чтобы оно не воспринималось негативно, как некий произвол взрослого.

В целях формирования убеждений и общественного мнения в спортивной группе целесообразно использовать обсуждение различных ситуаций, возникающих в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, а также проводить беседы дискуссионного характера. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера. Поэтому нужно быть очень внимательным к своему внешнему виду, постоянно следить за культурой своей речи и манерой общения с окружающими, включая своих подопечных.

Основная литература

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Плавание», Москва 2004 год.
2. Викулов АД. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
3. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
4. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев.: Здоровья, 1990.
5. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ /Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. - М.: 1995.
6. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.
8. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Под общ. ред. Л.П. Макаренко. - М., 1983
9. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. - М., 1993.

Дополнительная литература

1. Энциклопедия для детей. Т.20 Спорт /Глав.ред. В.А.Володин.- М.:Аванта+, 2001.-624с.:ил.
2. Обучение детей плаванию в раннем возрасте, Н.Л.Петрова, В.А.Баранов, «Советский спорт» Москва 2006г.
3. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников, Т.А.Протченко, Ю.А.Семенов, Москва 2003г.
4. «Плавание: игровой метод обучения» Е.Н.Карпенко, Т.П.Коротнова, Е.Н.Кошкодан, Олимпия пресс, Москва 2006год.
5. Правила соревнований Москва 1994 г.

