

Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа №2»
города Новочебоксарска Чувашской республики

Рассмотрено на тренерском совете
МБУ «СШ№2»
протокол № 1 от 30.08.2019 г.



Спортивно-оздоровительная Программа

обучения плаванию учащихся младших классов
общеобразовательных школ города

(адаптированная)



Новочебоксарск
2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

I.	Введение	стр. 3
II.	Пояснительная записка	стр. 3
III.	Цели и задачи	стр. 4
V.	Содержание деятельности:	стр. 5
	Теоретическая подготовка	стр. 6
	Практическая подготовка:	
	I. Подготовительные упражнения на воде	стр. 6
	1. упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды	стр. 7
	2. упражнения на освоение дыхания	стр. 9
	3. скольжения	стр. 10
	II. Общая плавательная подготовка на воде:	
	1. изучение техники спортивных способов плавания	стр. 10
	2. учебные прыжки в воду	стр. 15
	3. старты и повороты	стр. 16
	4. игры на воде	стр. 17
	5. контрольные испытания	стр. 22
	III. Общефизическая и специальная подготовка на суше	стр. 23
	IV. 36-урочная программа обучения плаванию	стр. 24
	Содержание 36 уроков начального обучения	стр. 26
VI.	Медицинский контроль	стр. 46
VII.	Аналитическая деятельность	стр. 46
VIII.	Воспитательная работа	стр. 46
IX.	Заключение	стр. 47
X.	Используемая литература	стр. 48

I. ВВЕДЕНИЕ.

В быту и повседневной деятельности мы постоянно связаны с водой. В самом близком контакте с ней находятся работники водного транспорта, молодежь, занимающаяся такими видами спорта как плавание, гребля, парусный спор, водный туризм и т.д. Бывают случаи, когда вода настигает нас там, где мы ее меньше всего ждем (наводнения, приливы). Довольно часто несчастные случаи происходят с маленькими детьми во время купания в водоемах. Поэтому простая случайность, неосмотрительность, незнание правил безопасности на воде, а самое главное неумение плавать, могут привести к гибели ребенка.

Плавание занимает одно из первых мест по популярности среди многих видов спорта. Этот вид спорта рекомендован врачами и многие профессиональные пловцы пришли в этот вид спорта, чтобы поправить здоровье, избавиться от астмы, справиться с нарушениями сердечно-сосудистой системы, поэтому плавая, мы, прежде всего оздоравливаемся, что сегодня, в век экологического кризиса и ослабления иммунной системы организма очень важно.

Благотворное влияние воды на здоровье человека, его работоспособность, настроение неопределимо. Под влиянием регулярных занятий плаванием улучшается деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, органов пищеварения, значительно расширяются возможности опорно-двигательного аппарата. Это очень актуально для нашего города, потому что врачебная статистика по заболеваниям детей в нашем городе неутешительна.

Занятия плаванием имеют также и огромное воспитательное значение. Они способствуют развитию таких качеств как смелость, решительность, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, воспитывают чувство товарищества и взаимопомощи. Навык плавания сохраняется на всю жизнь. Чем раньше человек войдет в воду и начнет учиться плавать, тем быстрее добьется успеха. Дети учатся плавать быстро, они лучше взрослых усваивают естественные движения в воде, где успех дела решают координация и ловкость, а не физическая сила.

Таким образом, основными целями программ по обучению детей плаванию является содействие в их оздоровлении, закаливании, всестороннем физическом развитии и воспитание гармоничной личности.

II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с Концепцией развития физической культуры и спорта в РФ, нормативно – правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ, примерной программой спортивной подготовки спортивных школ, а также с учетом многолетнего опыта работы школы по обучению детей плаванию. Программа адаптирована к условиям МБУ «СШ № 2».

Программа разработана коллективом авторов: заместителем директора по учебно-спортивной работе Пановой Е.Э., инструктором-методистом Андреевой О.В., тренером Ковальчик В.Ю.

Программа допущена учебной частью МБУ «СШ №2», утверждена тренерским советом и директором МБУ «СШ №2».

Настоящая программа предназначена для применения к обучению плаванию детей младшего школьного возраста.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности спортивной школы, основные требования по физической подготовке, условия зачисления для дальнейшего совершенствования в данном виде спорта.

В программе имеются методические рекомендации по обучению детей плаванию. Рекомендации разработаны на основе типовых программ для спортивных школ по плаванию, а также по итогам многолетнего опыта тренеров СШ №2.

В программе описаны средства и методы педагогического контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной, спортивной и развивающей работе с детьми.

Курс обучения плаванию данной программы рассчитан на 36 занятий с детьми начальных классов общеобразовательных школ. Занятия по программе проводятся 2-3 раза в неделю продолжительностью 45 минут.

Программа предусматривает изучение вопросов теории плавания, освоения техники плавания кролевыми способами, отдельных элементов брасса, дельфина, стартов и поворотов.

Учащиеся, прошедшие обучение и выполнившие нормативные требования по общей физической и спортивно-технической подготовке решением тренерского совета по плаванию зачисляются в учебные группы для дальнейших занятий по совершенствованию плаванию.

III. Цели и задачи.

Основной целью программы является комплексное оздоровление и закаливание детей младшего школьного возраста общеобразовательных школ города путем обучения их плаванию.

Задачи начального курса обучения:

- Содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности учащихся
- Формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям плаванием и здоровому образу жизни
- Воспитание морально-волевых качеств личности, формирование спортивного характера
- Поиск и отбор талантливых детей для дальнейшего совершенствования и подготовки спортивного резерва школы.

IV. СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Учебная работа по программе проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретическая часть – это программный материал по теории плавания: правила поведения в бассейне, основы гигиены, влияние физических упражнений на организм человека, техника и терминология плавания и т.п.

На практических занятиях школьники овладевают основами техники плавания.

Программная методика обучения плаванию опирается на принципы с учетом индивидуального подхода к ребенку: сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности.

Хорошие успехи достигаются при умелом сочетании всего многообразия словесных, наглядных, практических методов и приемов. Во время обучения движениям меняется их характер. Движения связаны с разной степенью координации: от простого к сложному, и отражают разные формы и уровни обучения.

Индивидуальные и групповые занятия могут проходить в виде контрольных испытаний, соревнований разного ранга, теоретических занятий (беседы, лекции, просмотры и анализ учебных фильмов, видеозаписей), культурно-массовых мероприятий, конкурсов и т.д.

Данная программа по обучению плаванию рассчитана на 3 этапа и предусматривает:

1. Изучение вопросов по теории плавания
2. Овладение техникой основных видов упражнений
3. Приобретение необходимых знаний и умений для самостоятельных занятий плаванием.

Учебно-тематический план

№№	Содержание учебного материала	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка: <ul style="list-style-type: none">• Правила поведения в бассейне• Гигиена физических упражнений• Влияние физических упражнений на организм человека• Техника и терминология плавания	<u>4</u> 1 1 1 1
2.	<i>Практическая подготовка:</i> <ol style="list-style-type: none">1. Подготовительные упражнения на воде2. Общая плавательная подготовка на воде:<ul style="list-style-type: none">• Изучение кролевых способов плавания• Отдельные элементы технических способов (дельфин, брасс)• Учебные прыжки в воду• Старты и повороты• Игры• Контрольные испытания3. <i>Общеспортивная подготовка на суше:</i><ul style="list-style-type: none">• СФП• ОФП	<u>23</u> 3 9 3 1 2 3 2 8 4 4
3.	Медицинский контроль	1
ИТОГО:		36 часов

Содержание теоретической подготовки.

1. Правила поведения в бассейне.

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев, заболеваний при занятиях плаванием.

2. Гигиена физических упражнений.

Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой. Режим сна, отдыха, питания.

3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Строение и функции организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем на организм человека под воздействием систематических занятий плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

4. Техника и терминология плавания:

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые на тренировках.

Содержание практической подготовки.

К **основным** средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

I. Подготовительные упражнения для освоения с водой.

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

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



Выполнение подготовительных упражнений позволяет новичку ознакомиться с физическими свойствами воды, испытать выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды.

Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания. Особое внимание

уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.

Элементарные гребковые движения руками и ногами (типа «Полоскание белья», «Лодочка», «Футбол», «Пишем восьмерки» и др.) вырабатывают чувство воды - умение опираться о воду, чувствовать её ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что является основой для постановки рационального гребка.

Умение дышать и открывать глаза в воде, получаемое на первых уроках, также является необходимой составляющей грамотного передвижения в воде. Навыки погружения в воду с головой облегчают овладение такими элементами прикладного плавания, как ныряние в длину и глубину. После того, как обучаемые научатся погружаться в воду с головой, всплывать и лежать на воде, необходимость в выполнении некоторых упражнений для освоения с водой (например «поплавок», «медуза») отпадает, и они больше не включаются в уроки.

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде, всплывания и лежания на воде; скольжения.

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды

Задачи:

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

Упражнения:

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

17. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
18. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять одновременные гребковые движения руками.
19. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.
20. Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч), выполнять движения руками перед грудью в виде «лежачей» восьмерки.
21. То же, чуть-чуть оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности воды, стараясь с каждой новой попыткой продержаться на воде как можно дольше.

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

Задачи:

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

Упражнения:

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

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

Всплывания и лежания на воде

Задачи:

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

Упражнения:

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.
2. То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподняты к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.
3. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.
4. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
5. «Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустить лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).

6. «Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.
7. Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.
8. «Звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду, затем, опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.
9. В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.
10. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь – «звездочка» в положении на груди.



Упражнение «Звездочка» в положении на груди

Упражнения на освоение дыхания

Задачи:

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

Упражнения:

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

Скольжения

Задачи:

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

Упражнения:

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



2. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
3. То же, поменяв положение рук.
4. То же, руки вдоль туловища.
5. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.
6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.
7. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.
8. То же, поменяв положение рук.
9. То же, руки вытянуты вперед.
10. Скольжение с круговыми вращениями тела – «винт».
11. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед.
12. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.
13. То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в правую сторону.
14. Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.
15. То же на левом боку.

II. ОБЩАЯ ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА НА ВОДЕ

1. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ

Упражнения для изучения техники кроля на груди.

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания:

1. И.п. – сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.

2. И.П. – лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.
3. И.П. – сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.
4. И.П. - лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок у поверхности воды. Движения ногами кролем.
5. И.П. – лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.
6. И.П. – то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.
7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох – при имитации опускания лица в воду.
8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая – вдоль туловища; затем поменять положение рук.
10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая – вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а,в,г), выдох – во время опускания лица в воду.

Основные методические указания

В упражнениях 1-10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1-4 темп движений быстрый. В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены. Упражнения 3-6, 9-19 выполняются вначале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

11. И.п. – стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад – «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.
12. И.п. – стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая – впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.
13. И.П. – то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.
14. И.п. – стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.
15. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.
16. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.
17. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).
18. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.
19. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Основные методические указания:

В упражнениях 11-14: движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад. В упражнении 146 гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох в момент касания бедра рукой. Упражнения 15-19: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад; выполняются в начале в скольжении после отталкивания от дна бассейна из и.п. одна рука впереди, другая у бедра, затем – с надувным кругом между ногами. Упражнения 15-17 выполняются вначале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений

20. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.
21. плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).
22. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух-четыреударной координации движений).
23. Плавание полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

Основные методические указания:

В упражнении 20: вначале делается два, затем три и более цикла движений. Упражнения 21-22 вначале делаются на задержке дыхания, затем вдох делается на два цикла движений, затем – на каждый цикл.

Упражнения для изучения техники кроля на спине

Упражнения для изучения движений ногами

1. Аналогично упражнениям 1и 3 для кроля на груди.
2. И.п. – лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.
3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.
4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.
5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).
6. Плавание при помощи движений ногами с различным положением рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

Основные методические указания:

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

Упражнения для изучения движений руками.

7. И.п. – стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обоими руками назад («мельница»).
8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.



9. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.
10. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.
11. То же, при помощи попеременных движений руками.
12. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).
13. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.
14. Плавание при помощи движений одной рукой, другая – вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.
15. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.
16. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, другую проносит над водой.

Основные методические указания:

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

Упражнения для изучения общего согласования движений

17. И.п. – лежа на спине, правая рука вверх, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая – гребок, левая – пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.
18. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.
19. То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

Основные методические указания

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

Упражнения для изучения техники брасса

Упражнения для изучения движений ногами

1. И.п. – сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу, развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.
2. И.п. – сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.
3. И.п. – лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.
4. И.п. – лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.
5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках.
6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше.
7. Плавание на спине с движением ногами брассом, руки у бедер.
8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.
9. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

Основные методические указания:

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

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

10. И.п. – стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.
11. И.п. – стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду на задержке дыхания).
12. То же, но в сочетании с дыханием.
13. Скольжения с гребковыми движениями руками.
14. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

Основные методические указания:

Упражнения 10-12: руки разводятся в стороны немного шире плеч. В конце гребка локти быстро «убираются» – движутся внутрь-вниз вблизи туловища, кисти соединяются вместе. После выпрямления рук сделать короткую паузу. Упражнения 13-14б вначале выполняются на задержке дыхания (по 2-4 цикла), затем – с дыханием.

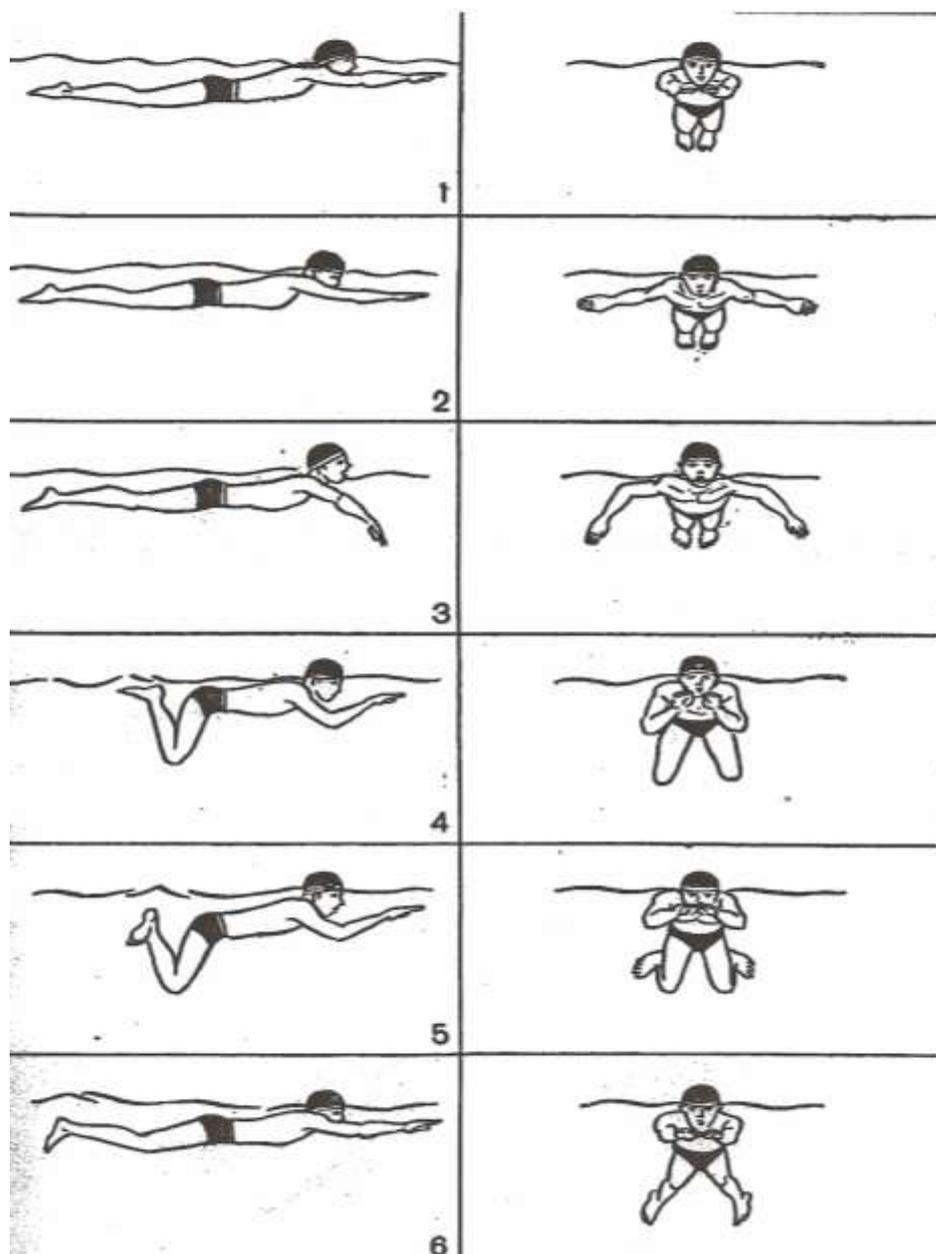
Упражнения для изучения общего согласования движений

15. Плавание с отдельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один-два цикла движений.
16. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.
17. Плавание в полной координации на задержке дыхания.
18. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один-два цикла движений.
19. То же, с вдохом в конце гребка.

Основные методические указания:

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

Способ плавания брасс



2. УЧЕБНЫЕ ПРЫЖКИ В ВОДУ

1. И.п. – основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх, при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.
2. То же из исходного положения для старта.
3. Принять и.п. для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и

- выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.
4. То же, но под команду.
 5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.
 6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.
 7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.
 8. То же, но под команду.
 9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.
 10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

3. СТАРТЫ И ПОВОРОТЫ

Упражнения для изучения старта из воды

1. Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировав и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.
2. Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.
3. То же, пронося руки вперед над водой.
4. то же, но одновременно с проносом рук над водой, резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходило под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.
5. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

Упражнения для изучения техники поворотов

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

Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди:

1. И.п. – стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив её на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.
2. И.п. – стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и упереться стопой в бортик, руки вытянуты вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.
3. И.п. – стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть

- правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, опереться стопами в бортик, руки вывести вперед.
4. То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.
 5. То же, с отталкиванием ногами от стенки.
 6. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

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

1. И.п. – стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить её на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.
2. И.п. – стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага); наклониться вперед, обе руки положить на бортик. Руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180° и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головы и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.
3. То же, с постановкой рук на бортик со скольжения.
4. То же, с подплыванием к бортику бассейна.
5. То же, с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом на поверхность.

4. ИГРЫ НА ВОДЕ

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды

«Переправа»

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

Методические указания:

Гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками – одновременно или поочередно.

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

«Лодочки»

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

Методические указания:

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

«Карусель»

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

Методические указания:

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

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

«Кто быстрее спрячется под водой?»

Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают – так, чтобы голова скрылась под водой.

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

Методические указания:

Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

«Хоровод»

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении.

Методические указания:

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

«Морской бой»

Играющие делятся на 2 команды и становятся в две шеренги лицом друг к другу (на расстоянии 1-1,5 метров). По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг другу. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза.

Методические указания:

Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.

«Водолазы»

Вариант 1: играющие достают со дна какой-либо яркий предмет, брошенный туда специально для этой цели. Глубина воды 120-150 см.

Вариант 2: играющие делятся на 2 команды с равным количеством участников. По сигналу ведущего они достают со дна предметы, ныряя в воду с открытыми глазами. Выигрывает команда, участники которой быстрее собрали все предметы.

Методические указания:

Число брошенных на дно предметов должно соответствовать количеству «водолазов», поэтому ныряющие могут быть разделены на две, три или четыре команды.

«Охотники и утки»

Играющие делятся на 2 команды – «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу, внутри него – «утки». Перебрасывая друг другу футбольную камеру, «охотники» стараются попасть в «уток», которые могут уворачиваться от мяча и нырять. Игра продолжается 2-3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.

Методические указания:

Перед началом игры ведущий должен предупредить ребят, чтобы удар мячом были не очень сильными и не причиняли болевых ощущений.

Игры с всплыванием и лежанием на воде

«Винт»

Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде.

Методические указания:

При выполнении поворотов руководитель дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.

«Слушай сигнал»

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

Вариант 2: играют две равные по силам команды. Выигрывает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

Методические указания:

Условные сигналы должны быть короткими и выразительными. Перед подачей очередного сигнала нужен промежуток времени, достаточный для отдыха.

«Кто сделает кувырок?»

Сделав вдох и приняв положение группировки, играющие по команде ведущего поочередно выполняют кувырки вперед через разграничительную дорожку или мяч. Затем дается команда выполнять кувырки назад.

После того, как каждый участник освоит выполнение кувырков вперед и назад, игра может быть проведена двумя командами в виде эстафеты.

Игры с выдохами в воду.

«У кого больше пузырей?»

По команде ведущего играющие погружаются в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду.

Методические указания:

Напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.

«Фонтанчики»

Вариант 1: Участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (короткий – «вдох» или продолжительный «вы-ы-ы-дох») выполняют 5,10,20 (или другое количество поочередных вдохов и выдохов в воду). Побеждает тот, чей «фонтанчик» бьет сильнее.

Вариант 2: Игра проводится как соревнование между двумя командами. Выигрывает команда, участники которой выполняют продолжительные и непрерывные выдохи в воду, т.е. чьи «фонтанчики» бьют лучше.

Методические указания:

Объясняя участникам правила игры, следует подчеркнуть, что преимущество имеет команда, у которой сильно бьет каждый «фонтанчик», т.е. каждый участник умеет делать правильный выдох в воду.

Игры со скольжением и плаванием

«Скольльзящие стрелы»

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжения сначала на груди, затем на спине.

Методические указания:

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



«Стрела»

Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед – как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой – под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех.

Методические указания:

Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младших возрастов.

«Торпеды»

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение с движениями ногами кролем – сначала на груди, затем на спине. Выигрывает тот, кто проплывет большее расстояние.

Методические указания:

Скольжения выполняются только в сторону мелководья.

Игры с прыжками в воду

«Не отставай»

Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они прыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займет это положение.

Методические указания:

Игру можно проводить с неумеющими плавать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди.

«Прыжки в круг»

Участники поочередно прыгивают в воду ногам вниз, стараясь попасть в пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортики бассейна.

Сначала прыжки могут выполняться из положения присев, затем из положения стоя (с шага) наконец, оттолкнувшись двумя ногами от бортика. Во время первых прыжков не следует делать замечания тем, кто задевает обруч руками. Постепенно ведущий усложняет задачу: прыгнуть в обруч, не задев его. В этом случае прыжок выполняется, вытянув руки вдоль туловища или вверх.

Методические указания:

Обращать внимание играющих на правильное исходное положение при выполнении прыжков в воду. Перед прыжком нужно захватывать пальцами ног передний край бортика или тумбочки, т.е. любой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

«Кто дальше прыгнет?»

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

Вариант 2: На расстоянии 1,5-2 м от бортика натягивается дорожка или на поверхность воды кладется шест. По команде ведущего участники игры стараются перепрыгнуть через этот условный рубеж вниз ногами с произвольным движением руками.

Методические указания:

Если играющие не умеют плавать, то глубина воды не должна превышать уровня груди или пояса. Умеющие плавать могут прыгать в глубокий водоем, но каждый очередной прыжок выполняется только после того, как предыдущий участник отплывет на безопасное расстояние или выйдет из воды.

«Кто дальше проскользит?»

Играющие сидят на бортике, опустив ноги в воду и упираясь пальцами ног в стенку бассейна или сливной желоб. Руки подняты вверх, кисти соединены, голова между руками. По команде ведущего они резко наклоняются головой и руками к воде и, оттолкнувшись ногами, падают в воду. Выигрывает тот, кто дальше проскользит.

Методические указания:

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

«На старт – марш!»

Участники выстраиваются на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга), захватив пальцами ног его край. По команде ведущего «На старт!» они занимают неподвижное положение и по команде «марш!» выполняют прыжок в воду. Выигрывает тот, кто проскользил после прыжка дальше всех.

Методические указания:

В зависимости от подготовленности участников в игре могут использоваться стартовый прыжок и другие, более простые прыжки, выполняемые вниз головой: например, спад в воду из положения согнувшись; прыжок в воду из положения согнувшись с толчком ногами; то же с маховым движением руками.

«Мяч своему тренеру»

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

«Гонки мячей»

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

Методические указания:

Оба игрока в соревнующейся паре должны иметь одинаковый уровень подготовленности.

5. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТАБЛИЦА № 1).

Таблица № 1
Контрольные упражнения и нормативы для начального обучения

№ №	Нормативные требования	Оценка	№ контрольного занятия
1.	Погружение с продолжительными выдохами под водой Доставание шайб со дна за 10 сек.	5 сек.- удовлетворит. 7 сек. – хорошо 9 сек. – отлично 1 –удовлетворит. 2 – хорошо 3 – отлично	3
2.	Удержание туловища на поверхности воды <ul style="list-style-type: none">• «Поплавок»• «Звездочка»• Стрелочка»	10 сек.– удовлетворит. 15сек. – хорошо 20 сек. – отлично	6
3.	Проплыть кролем на груди при помощи рук, ног	5 м - удовлетворит. 7 м – хорошо 9 м – отлично	9
4.	Проплыть при помощи плавательной доски с помощью ног кролевым способом	10 м – удовлетворит. 15 м – хорошо 20 м – отлично	12
5.	Соскок в воду вниз ногами с дальнейшим проплыванием отрезка одним из кролевых способов	10 м – удовлетворит. 15 м – хорошо 20 м – отлично	26
6.	Проплыть способом (со стартовым прыжком или спадом в воду): <ul style="list-style-type: none">• «кроль» на груди• «кроль» на спине• «дельфином»• «брассом» Выполнить спад в воду	20-25 м 20-25 м 12 м 12-15 м С оценкой спортивной техники	36

III. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА НА СУШЕ

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

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

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры (волейбол, футбол, баскетбол); легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания); ходьба на лыжах; бег на коньках; гребля; езда на велосипеде.

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении плаванию направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки – особенно у детей и подростков.

На первых этапах обучения, когда новичок не может ещё проплыть определенные отрезки дистанции в воде и таким образом совершенствовать выносливость, необходимо использовать другие виды физических упражнений (ходьбу, бег, спортивные и подвижные игры и т.д.), а также широко применять повторный и интервальный методы выполнения гимнастических упражнений (серии).

Для развития быстроты следует включать в занятия спортивные и подвижные игры; выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12 сек.) – прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге; специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде (на первых этапах обучения – упражнений с движениями ногами, держась руками за бортик).

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания.



С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками (типа «мельница») в положении стоя и стоя в наклоне. Они также предварительно знакомятся с необходимостью преодолевать сопротивление воды при выполнении гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или бинтами. Величина сопротивления не должна превышать 40-50 % от максимальной (для каждого занимающегося) величины, которая может быть определена при однократном выполнении этого упражнения. Наряду с динамическими используются статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц, например для ознакомления с мышечным чувством,

возникающим при имитации скольжения (применять положение «скольжения», стоя у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног).

Совершенствование физических качеств пловца на этапах начальной подготовки путем применения общеразвивающих и специальных физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью средств плавания. Именно поэтому в подготовительную часть каждого занятия по плаванию обязательно включается комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше, содержание которого определяется задачами данного урока.



Выполнение такого комплекса подготавливает новичка к успешному освоению учебного материала в непривычных условиях водной среды. В период обучения плаванию упражнения комплекса необходимо выполнять ежедневно, во время утренней зарядки.

IV. НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ (36-УРОЧНАЯ ПРОГРАММА).

Планирование занятий по начальному обучению плаванию осуществляется на тренерском совете СШ №2 и учебной частью с учетом типа, размеров и глубины бассейна, возраста новичков, степени укомплектованности групп начальной подготовки и других факторов.

За основу планирования взята программа 36 уроков начального обучения плаванию. Рассчитана на учащихся начальных классов. Осваивается при 3-х разовых занятиях в неделю, за три месяца. Занимающиеся, освоившие программный материал, переводятся в следующую группу, где продолжают изучение техники спортивного плавания.

В основе программы лежит комплексное изучение основных элементов техники плавания спортивными способами и параллельное овладение техникой плавания способами «кроль» на груди и на спине. Курс обучения условно разделяется на три ступени.

Основу **1 ступени (Уроки 1-12)** составляют подготовительные упражнения в воде, в том числе элементарные гребковые движения руками и ногами в скольжении; учебные прыжки в воду; ОРУ и СФУ на суше.

На **2 ступени (Уроки 13-26)** главное внимание уделяется изучению техники плавания способами «кроль» на груди и на спине.

На **3 ступени (Уроки 26-35)** решаются такие задачи как изучение техники выполнения «старта» с тумбочки и простейших поворотов, изучение отдельных элементов плавания «дельфином», «брассом», закрепление навыка плавания кролевыми способами.

Уроки 3,6,12,26,36 являются контрольными. На этих уроках определяется усвоение пройденного материала.

Каждая ступень обучения заканчивается **контрольным соревнованием**, на котором подводятся итоги всей учебно-образовательной и воспитательной работы.

Основной формой обучения является урок. **Урок условно делится на 3 части: подготовительную, основную и заключительную.**

1. Подготовительная часть: построение, расчет занимающихся, краткое объяснений задач и порядка проведения урока, выполнение упражнений на суше, небольшая разминка в воде.

СОДЕРЖАНИЕ 36 УРОКОВ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

УРОК 1

Задачи:

1. организация занимающихся;
2. ознакомление с общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше;
3. освоение с водой (ознакомление с передвижениями по дну, первым вариантом дыхания в воде, погружениями под воду, скольжениями).

До начала занятий в аудитории (15 минут) беседа с целью ознакомления с инструкциями по безопасности и правилами поведения в бассейне; о цели обучения плаванию и гигиене занятий.

На суше (15 минут):

1. Построение, расчет по порядку, объяснение задач урока (проводятся и на всех последующих уроках).
2. Выполнение комплекса упражнений № 1:
 - 1) бег на месте, высоко поднимая колени, с руками, вытянутыми вверх ладонями вперед (голова между руками) – 3 раза по 30 сек в чередовании с обычной ходьбой на месте;
 - 2) стоя одна рука вверх, другая вниз, вращение рук вперед; то же, но назад (здесь и далее упражнение выполняется 12-15 раз);
 - 3) стоя ноги врозь, руки вытянуты вверх, наклоны влево и вправо; наклоны вперед и назад;
 - 4) лежа в упоре, прыжком развести ноги в стороны, прыжком свести вместе;
 - 5) сед углом с опорой руками сзади, попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз; б) стоя руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соприкасаются, приседания и вставания на всей ступне, сохраняя и.п. рук и туловища.
3. Имитационные упражнения:
 - 1) ознакомление с плоским и фиксированным положением кисти «лопаточкой» (ладонь повернута назад), как при выполнении гребковых движений в воде; выполнение имитационных движений, нажимая ладонью плоской кисти на рейку гимнастической стенки, плечи партнера; имитация попеременных гребковых движений, как при передвижении по дну бассейна («идем вперед – отталкиваем воду назад», «идем назад – отталкиваем воду ладонями вперед»);
 - 2) стоя выполнить сильный и быстрый выдох через рот с несколько округленными губами (подобно тому, как сдувается с ладони лёгкий предмет), затем в меру глубокий вдох через рот, задержать дыхание на 3-4 с, вновь сделать выдох-вдох и т.д.;
 - 3) повторить предыдущее дыхательное упражнение, сочетая его с приседаниями (в и.п. выполняется выдох-вдох, во время приседания дыхание задержано, как при погружении под воду).

В воде (30 минут)*

1. Организованный вход в воду; построение вдоль бортика, расчет на первый-второй и распределение на пары.
2. Подготовительные упражнения в воде:
 - 1) передвижение по дну парами в обход и по диагонали ванны бассейна; то же, но в колонне по одному;
 - 2) бег в воде вперед, назад, боком (приставными шагами) в чередовании с ходьбой; бег и ходьба по кругу, взявшись за руки («хоровод»);
 - 3) в полуприседе (подбородок касается воды) выполнить подряд 12-15 дыханий (выдох-вдох, непродолжительная задержка дыхания на вдохе);
 - 4) ходьба и бег вперед и назад с помощью попеременных гребковых движений руками (следить за плоским положением кистей); прыжки вперед на двух с одновременными гребковыми движениями руками назад.

* Глубина бассейна 120 см, температура воды 27°

- 5) стоя в наклоне вперед (подбородок на поверхности воды) выполнить подряд 15-20 дыханий (выдох-вдох, непродолжительная задержка дыхания на вдохе), стараясь во время выдоха выдуть в воде перед собой воронку;
 - 6) стоя в наклоне вперед окунание лица в воду, открывание глаз, рассматривание дна; повторить это же упражнение в сочетании с предыдущим (следить, чтобы во время поднимания лица над водой и выполнения выдоха-вдоха ученики не подносили рук к лицу);
 - 7) погружения под воду с открыванием под водой глаз и поиском на дне предметов («водолазы»);
 - 8) передвижение в колонне по одному с подныриванием в обруч, полностью погруженный в воду («поезд идет в туннель»);
 - 9) присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнением выдоха-вдоха во время прыжка; выполнить подряд не менее 5 прыжков;
 - 10) дыхательные упражнения (в дальнейшем постоянно чередовать упражнения в движениях с дыхательными упражнениями так, чтобы на первых 6 уроках дыхательные упражнения занимали примерно одну треть всего времени занятий в воде);
 - 11) то же, что упражнение 9, но после прыжка упасть в воду плашмя на грудь или бок («веселые дельфины») с различным исходным положением рук;
 - 12) бег с руками, вытянутыми вверх ладонями вперед; прыжки на двух с аналогичным положением рук; то же, но одна рука вытянута вверх, другая у бедра (заключительные повторения провести в соревновательной форме);
 - 13) бег в наклоне вперед, удерживая прямыми руками плавательную доску на поверхности воды перед собой; то же, но опустив лицо в воду (заклучительные повторения провести в соревновательной форме);
 - 14) попытка выполнить скольжение на груди толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед (без доски и с доской в руках).
3. Подвижные игры в воде, связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду («караси и карпы», «лягушата» и др.).

Задание на дом:

- 1) завести личный спортивный дневник;
- 2) после утренней зарядки выполнить дыхательные упражнения (выдох-вдох, непродолжительная задержка дыхания) – 3 серии по 15 дыханий в каждой; повторить дыхательные упражнения с опусканием лица в таз или ванну с водой.

УРОК 2

Задачи:

1. разучивание на суше комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений; выполнение имитационных упражнений;
2. разучивание скольжения на груди с различными и.п. рук, элементарным гребковым движением в скольжении; 3) закрепление умения дышать и погружаться под воду с открытыми глазами.

На суше:

1. Выполнение комплекса упражнений № 1.
2. Имитационные упражнения:
 - 1) 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 вовремя скольжения в воде). Повторить упражнение 5 раз, чередуя его с расслаблением мышц и глубоким дыханием;
 - 2) проимитировать первый вариант дыхания в сочетании с приседаниями и выпрыгиваниями.

В воде:

- 1) Вход в воду прыжком ногами вниз (из приседа или седа) с низкого бортика с опорой на него руками.
- 2) Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками (с различными и.п. рук и с гребковыми движениями руками) в чередовании с дыхательными упражнениями.
- 3) Погружения под воду с открыванием глаз. Передвижения с подныриванием под предметы (шест, обруч и т.п.) (здесь и далее не забывать о чередовании упражнений, выполняемых на задержке дыхания, с дыхательными упражнениями).
- 4) Скольжения на груди толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра; обе руки у бедер); скольжение на груди с доской на вытянутых вперед руках. (В случае необходимости использовать пассивные виды скольжений с непосредственной помощью преподавателя).
- 5) Скольжения с элементарными движениями руками и ногами:
 - а) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше;
 - б) то же, но гребок выполнить другой рукой ;
 - в) то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно;
 - г) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше.
- 6) Ознакомление со скольжением на спине, руки вытянуты у бедер.
- 7) Соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз.
- 8) подвижные игры в воде, связанные с умением скользить, подныривать под предметы («Скользящие стрелы», «Кто быстрее спрячется в воде под плавательную доску?», «Сомбреро»).

Задание на дом:

заполнить спортивный дневник, записать в него комплекс упражнений на суше №1; ежедневно выполнять его по утрам, дополняя дыхательными упражнениями с опусканием лица в таз или ванну с водой.

УРОК 3 (контрольный)

Задачи:

1. Разучивание скольжения (на груди, на спине, на боку) с элементарными гребковыми движениями;
2. **Сдача контрольного норматива** – погружения с продолжительными выдохами под водой, доставание шайб со дна бассейна за 10 сек.

На суше:

1. выполнение комплекса упражнений № 1.
2. Имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине с различным и.п. рук (стоя у стены и лежа на гимнастической скамейке).

В воде:

1. Вход в воду соскоком с бортика; разминка с использованием различных видов передвижений по дну бассейна.
2. Обучение скольжению на груди (обе руки вытянуты вперед; одна рука вытянута вперед, другая у бедра; обе у бедра), на спине (руки у бедер; одна рука вытянута вперед, другая у бедра), на боку (нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра). В случае необходимости использовать скольжения с непосредственной помощью преподавателя. Не забывать о чередовании скольжений с дыхательными упражнениями.
3. Скольжения с элементарными гребковыми движениями (повторить соответствующие упражнения урока 2).
4. Соскоки в воду с низкого бортика в гимнастический обруч (удерживается на расстоянии 1 м от бортика).
5. **Оценка умения** погружаться под воду, находить и поднимать со дна учебного бассейна один-два небольших предмета (**смотри таблицу № 1**)

6. Подвижные игры, связанные с умением скользить («Стрелы скользят в цель», «Буксиры»).

Задание на дом:

- 1) записать в спортивный дневник оценку за выполнение контрольного упражнения (не забывать это делать в дальнейшем).
- 2) выполнить комплекс упражнений на суше и дыхательные упражнения с опусканием лица в воду.

УРОК 4

Задачи:

1. Разучивание второго варианта дыхания (вдох-продолжительный выдох в воду);
2. Разучивание скольжений с поворотом относительно продольной оси тела;
3. Дальнейшее обучение элементарным гребковым движениям в скольжении.

На суше:

1. Выполнение комплекса упражнений № 1.
2. Имитация второго варианта дыхания: стоя выполнить быстрый и в меру глубокий вдох через рот, присесть «под воду» и выполнить продолжительный выдох через рот и нос.

В воде:

1. 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.
2. Разучивание техники продолжительных выдохов в воду (второй вариант дыхания).
3. Обучение элементарным гребковым движениям в скольжении; повторить соответствующие упражнения урока 2, выполнить новые:
 - 1) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, развести руки в стороны-вперед (нажимая ладонями на воду), свести вместе, проскользить дальше;
 - 2) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, проскользить дальше; повторить то же, но другой рукой;
 - 3) в скольжении на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой, проскользить; повторить то же, но другой рукой;
 - 4) в скольжении на спине, руки у бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, проскользить;
 - 5) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить 3-4 упругих движения вверх и вниз расслабленными, но сомкнутыми ногами, проскользить дальше («дельфин выполняет движения хвостом»); повторить упражнение, но с руками, вытянутыми у бедер;
 - 6) в скольжении на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра, выполнить 2-3 упругих движения ногами из стороны в сторону, проскользить дальше («рыба выполняет движения хвостом»). (Здесь и далее не забывать о чередовании упражнений в скольжении с дыхательными упражнениями – продолжительными выдохами в воду).
4. Разучивание скольжений с гребковыми движениями руками и поворотом относительно продольной оси тела: 1) во время скольжения на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на спину; проскользить дальше в положении на спине; 2) во время скольжения на спине (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на грудь; проскользить дальше на груди.
5. Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду («у кого вода в котле закипит сильнее», «у кого больше пузырей», «поезд идет в туннель, выпускающая пар») и скольжение с вращением («винт»).

Задание на дом: выполнить комплекс упражнений на суше и дыхательные упражнения с опусканием лица в воду и продолжительным выдохом в воду через рот и нос (это же домашнее задание повторяется на уроках 5-11).

УРОК 5

Задачи:

1. Разучивание попеременных движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине;
2. Совершенствование умений выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении, дышать в воде (два варианта дыхания).

На суше:

1. Выполнение упражнений комплекса № 1.
2. Имитация быстрых попеременных движений ногами, как при плавании кролем, сидя с опорой рукам сзади и лежа на гимнастической скамейке.

В воде:

1. Разминка в воде с использованием скольжений на груди, на спине, на боку, скольжений с вращениями – все в чередовании с прыжками и бегом по дну и дыхательными упражнениями.
2. Разучивание попеременных движений ногами, как при плавании кролем:
 - а) в скольжении на груди и на спине, одна рука вытянута вперед, другая у бедра;
 - б) в скольжении на груди с плавательной доской на вытянутых вперед руках; в скольжении на спине с плавательной доской, прижатой руками к животу. (В случае необходимости использовать упражнение - лежа в воде на груди и на спине с опорой руками о бортик бассейна).
3. Совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении на груди и на спине (повторить соответствующие упражнения уроков 2-4).
4. Совершенствование умения дышать в воде (два варианта):
 - 1) выпрыгивания из воды вверх, выполняя быстрый выдох-вдох, погружаясь под воду на задержке дыхания (5-6 прыжков подряд);
 - 2) погружаясь после вдоха и выполняя в воду продолжительный выдох через рот и нос (6-8 погружений подряд).
5. Самостоятельная подготовка учеников к предстоящим контрольным испытаниям урока 6 (не более 5 минут) – совершенствование техники скольжений на груди и на спине.

УРОК 6 (контрольный)

Задачи:

1. Совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении и дышать в воде;
2. **Оценка умений:** удержание туловища на поверхности воды: «Поплавок», «Звездочка», «Стрелочка».

На суше:

1. Выполнение комплекса упражнений № 1.

В воде:

1. Разминка с использованием бега, прыжков по дну бассейна в чередовании со скольжениями и дыхательными упражнениями.
2. Совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении и дышать в воде (см. соответствующие упражнения уроков 3-5).
3. **Оценка умений** удерживать туловище на поверхности воды с помощью упражнений «Поплавок», «Звездочка», «Стрела» (**смотри таблицу №1**).
4. Подвижные игры в воде с надутой волейбольной камерой или надувными шарами («охотники и утки», «оса», эстафета в скольжении с мячом в руках).

Задание на дом:

записать в спортивный дневник оценку за выполнение контрольного упражнения.

УРОК 7

Задачи:

1. разучивание спада в воду из положения «сидя» на низком бортике;
2. обучение умению продвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью попеременных движений ногами кролем;
3. совершенствование навыка дыхания в воде (два варианта).

На суше:

1. Выполнение комплекса упражнений № 1.
2. Имитация движений ногами, как при плавании кролем лежа на груди, прогнувшись вдоль гимнастической скамейки, руки вытянуты вперед.

В воде:

1. Разминка с использованием скольжений с шага, прыжка, разбега по дну бассейна с вращениями относительно продольной оси тела, с элементарными гребковыми движениями, дыхательных упражнений.
2. Обучение умению продвигаться вперед с помощью элементарных гребковых движений руками; используются соответствующие упражнения из предыдущих уроков и новые:
 - а) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок под себя обеими руками одновременно, затем пронести их над водой в и.п., проскользить;
 - б) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести её над водой в и. п., проскользить; повторить упражнение с движениями другой рукой;
 - в) выполнить предыдущее упражнение, но в скольжении на спине;
 - г) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой и пронести её над водой в и. п., затем то же сделать другой рукой, проскользить;
 - д) выполнить предыдущее упражнение, но в скольжении на спине. (В случае необходимости использовать поддерживающие средства в виде надувных резиновых кругов, пенопластовых поплавков, закрепленных у голеностопных суставов или зажатых между бедрами. Здесь и далее упражнения в плавании продолжают чередоваться с дыхательными упражнениями так, чтобы они до 12 урока включительно занимали около одной четверти части всего времени занятия в воде).
3. 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.
4. Разучивание спада в воду из положения сидя на низком бортике, ноги упираются в край сливного корытца, руки вытянуты вверх, голова между руками (добиваться плоского входа в воду).
5. Подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем («фонтан», «торпеды»).

УРОК 8

Задачи:

1. Разучивание дыхания в скольжении на груди с движениями ногами кролем;
2. Обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами.

На суше и в воде повторяются упражнения урока 7. Кроме того, разучиваются новые упражнения в воде:

1. В скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнять движения ногами кролем, затем приподнять лицо из воды вперед–вверх, сделать быстрый выдох–

- вдох, вновь опустить лицо в воду и продолжать упражнение (преодолеть 5-7 м.);
2. То же упражнение, но с плавательной доской в вытянутых руках.

УРОК 9 (контрольный)

Задачи:

1. Разучивание спада в воду с низкого бортика из положения приседа;
2. **Оценка умений:** плавать на груди при помощи движений руками и ногами кролем.

На суше:

1. Выполнить комплекс упражнений № 1.

В воде:

1. Разучивание спада в воду с низкого бортика из положения приседа, руки вытянуты вверх, голова между руками. (Упражнение выполнять в бассейне глубиной не менее 120 см; следить за плоским входом учеников в воду).
2. **Оценка умений** плавать на груди при помощи движений руками и ногами кролем (**смотри таблицу № 1**).
3. Подвижные игры, связанные с умениями выполнять движения ногами кролем в скольжении, а также выполнять спады с последующим скольжением («Стрелы летят с берега», «Попади торпедой в цель»). (В подвижных играх с движениями ногами кролем можно использовать ласты).

Задание на дом:

записать в спортивный дневник оценку за выполнение контрольного упражнения.

УРОК 10

Задача:

1. Обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и (одновременно) движений ногами кролем; умению дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.

На суше:

Проимитировать движения, как при плавании с помощью гребковых движений руками и ногами кролем:

- 1) стоя, руки вверх, выполнить «гребок» одной рукой до бедра, затем другой рукой до бедра, одновременно быстро притопывая ногами в ритме движения кролем (пятки о пола не отрывать);
- 2) из того же и. п. выполнить «гребок» одной рукой до бедра и пронести ее «над водой» в и. п., одновременно быстро притопывая ногами в ритме движений кролем: повторить упражнение с движениями другой рукой.

В воде:

1. Разминка с использованием скольжений с толчка, прыжка, разбега по дну бассейна, скольжений с элементарными гребковыми движениями, дыхательных упражнений.
2. Совершенствование умения передвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью только гребковых движений руками и только движений ногами кролем; умения дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем (используются соответствующие упражнения предыдущих уроков).
3. Обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью гребковых движений руками и (одновременно) движений ногами кролем: 1) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, затем другой, проплыть ещё немного с помощью движений ногами; 2) выполнить то же упражнение, но в скольжении на спине; 3) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, пронести её над водой в и.п., затем повторить движения другой рукой; 4) выполнить то же упражнение, но в скольжении на спине. 5) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок до бедер

двумя руками одновременно, проплыть ещё немного вперед с помощью движений ногами.

4. Подвижные игры, связанные с умениями выполнять движения ногами кролем в скольжении, а также выполнять спады с последующим скольжением («Стрелы летят с берега», «Попади торпедой в цель»). (В подвижных играх с движениями ногами кролем можно использовать ласты).

УРОК 11

Задача:

Совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами, дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.

На суше и в воде выполняются соответствующие упражнения уроков 7-10, а также новые:

1. в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок до бедра двумя руками одновременно, затем пронести руки над водой в и.п., проскользить ещё немного вперед;
2. то же упражнение, но в скольжении на спине;
3. в скольжении на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют движения кролем; сделать одной рукой гребок до бедра и пронести руку над водой вперед, проскользить ещё немного вперед;
4. то же упражнение, но в скольжении на спине.

УРОК 12 (контрольный)

Задача:

Оценка умения плавать с помощью движений ногами кролем на груди с доской в вытянутых вперед руках.

На суше:

Оценка техники выполнения комплекса физических упражнений № 1.

В воде:

1. **Оценка умения** плавать с помощью движений ногами кролем на груди с доской в вытянутых вперед руках (**смотри таблицу № 1**).
2. Подвижные игры в воде с мячом.

Задание на дом:

1. Записать в спортивный дневник оценки за выполнение контрольных упражнений.
2. Приобрести в личное пользование надувной резиновый круг для плавания с помощью движений одними руками и резиновый амортизатор (шнур, бинт) для выполнения упражнений на суше.

Урок 13

Задачи:

1. ознакомление с техникой плавания кролем на груди;
2. разучивание техники движений руками в кроле на груди.

В аудитории (15 мин.) беседа о технике плавания кролем на груди (краткая характеристика кроля; основы правильной техники плавания кролем; последовательность в изучении техники; контрольные нормативы).

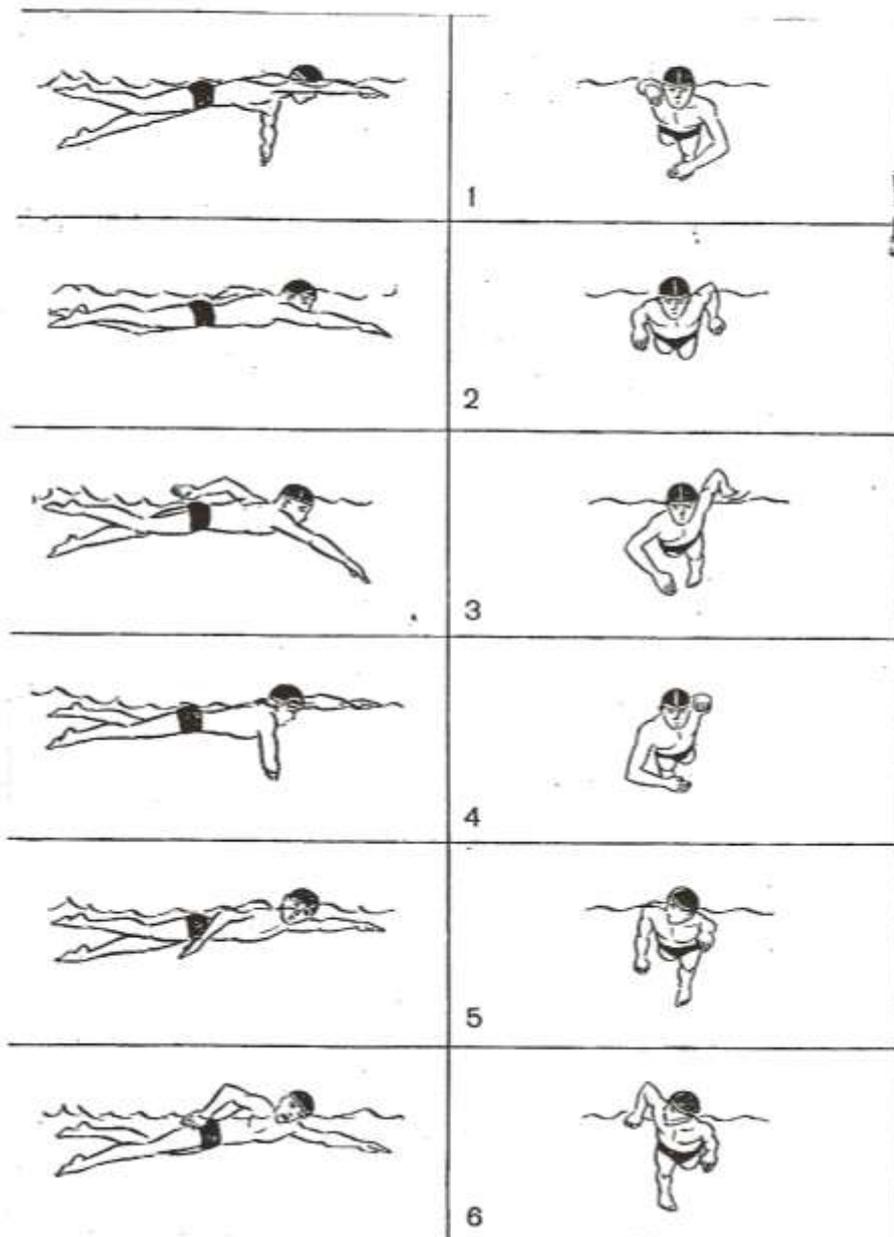
На суше:

1. Разминка.
2. Имитация техники движений руками в кроле на груди (стоя в наклоне вперед; лежа на гимнастической скамейке).
3. Имитация попеременных гребков руками, как в кроле на груди, растягивая резиновый амортизатор в положении стоя в наклоне вперед (обратить внимание на плоскую кисть во время опоры на лопаточку амортизатора).

В воде:

1. Разминка с использованием плавания с помощью гребковых движений руками и ногами в чередовании с дыхательными упражнениями.
2. Показ техники плавания кролем на груди (показывает хорошо технически подготовленный пловец 9-10 лет старшей учебной группы).

Способ плавания кроль на груди



3. Попытка проплыть кролем на груди 5-6 м (не более 2-3 попыток).
4. Разучивание техники движений руками в кроле на груди:
 - 1) стоя на дне в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, обе руки вытянуты вперед, медленно имитировать движения одной рукой, как при плавании кролем; то же, но другой рукой;

- 2) стоя в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая сзади, выполнять движения руками, как при плавании кролем;
 - 3) то же, но с передвижением по дну бассейна шагом;
 - 4) то же, что упражнения № 2 и 3, но лицо опущено в воду;
 - 5) в скольжении на груди одна рука вытянута вперед, другая у бедра, выполнить 2-3 цикла движений руками, как при плавании кролем;
 - 6) то же упражнение, но с надувным кругом между бедер (уделить данному упражнению основное внимание; довести количество циклов движений руками в одном скольжении до 4-5);
 - 7) в скольжении на груди с надувным кругом между бедер, руки вытянуты вперед, выполнить одной рукой 3-5 циклов движений кролем; то же выполнить другой рукой;
 - 8) то же упражнение, но в и. п. руки вытянуты у бедер (здесь и далее упражнения в плавании постоянно чередовать с дыхательными упражнениями так, чтобы последние занимали примерно одну четвертую – одну пятую часть всего времени занятий в воде).
5. Закрепление умения плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем (использовать и.п., в котором одна рука вытянута вперед, другая у бедра).
 6. Выполнение индивидуальных заданий (не более 5 минут).

Задание на дом:

1. Выполнить движения руками, как при плавании кролем, стоя перед зеркалом (3 повторения по 15 движений в каждом);
2. Выполнить движения руками, как при плавании кролем, растягивая резиновый амортизатор в положении стоя в наклоне вперед (2-3 повторения по 15 движений в каждом).

УРОК 14

Задачи:

1. Разучивание на суше нового комплекса физических упражнений;
2. разучивание дыхания (с поворотом головы для вдоха в сторону) в согласовании с движениями ногами при плавании кролем на груди;
3. Дальнейшее разучивание техники движений руками в кроле на груди.

На суше:

1. Выполнение комплекса упражнений № 2: 1) стоя, одна рука вытянута вверх, другая вниз, в ладонях зажато по хоккейной шайбе (либо другой предмет), вращений рук вперед, постепенно повышая темп движений; то же, но назад (здесь и далее каждое упражнение выполняется 12-15 раз); 2) и. п. то же, что и в предыдущем упражнении, рывки назад до отказа со сменой и.п. рук; 3) лежа на груди (на коврик) руки вытянуты вперед, прогнуться и выполнять попеременные движения прямыми ногами, как при плавании кролем; 4) лежа в упоре сзади, пружинящие движения животом и тазом вверх до отказа; 5) выпрыгивание вверх из приседа или полуприседа, руки вытянуты вверх, голова между руками; 6) сидя на пятках (на коврик) покачивания вперед-назад на стопах, отрывая колени как можно выше от пола; 7) имитация гребков руками, как при плавании кролем на груди, соя в наклоне вперед и растягивая резиновый амортизатор (сделать 3-4 повторения данного упражнения по 15 гребков в каждом).
2. Стоя одна рука вытянута вверх, другая прижата к туловищу, имитация дыхания, как при скольжении с поворотом головы для вдоха в сторону прижатой руки; то же, но в сочетании с имитацией движений ногами кролем (притопыванием на месте).

В воде:

1. Разминка.
2. Стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая сзади, разучивание дыхания с поворотом головы для вдоха лицом в сторону (в этом и последующих уроках рекомендуется большую часть дыхательных упражнений выполнять в данном и. п.).
3. Те же дыхательные движения, что в упражнении 3 2, но в скольжении на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра (в скольжении выполнить один выдох-вдох, проскользнуть дальше).

4. Те же дыхательные движения, что в упражнении № 3, но в скольжении на груди с движениями ногами кролем.
5. Разучивание техники движений руками в кроле на груди (используются соответствующие упражнения урока 13).
6. Совершенствование умения плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем, различных гребковых движений руками (используются соответствующие упражнения уроков 6-12), а также новые: в скольжении на груди с плавательной доской в вытянутых руках выполнять движения одной рукой (другая опирается о доску) и ногами кролем (на задержке дыхания).
7. Подвижные игры и эстафеты с использованием умения плыть кролем на груди (на задержке дыхания).

Задание на дом:

Выполнить комплекс упражнений на суше № 2 и дыхательные упражнения с опусканием лица в воду и поворотом головы для вдоха в сторону (это же домашнее задание повторяется на уроках 15-26).

УРОК 15

Задачи:

1. Разучивание согласования движений руками и ногами кролем на груди (на задержке дыхания);
2. Совершенствование умения плавать кролем на груди с помощью движений одними руками с надувным кругом между бедер, с помощью движений одними ногами в согласовании с дыханием (с поворотом головы для вдоха в сторону);
3. Разучивание соскока ногами вниз в глубоком бассейне с высокого бортика или стартовой тумбочки.

На суше:

1. Разминка, выполнение комплекса упражнений № 2.
2. Стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, имитировать согласование движений руками, как при плавании кролем на груди с притопыванием ногами в ритме 6-ударного кроля; выполнить это же упражнение, но с продвижением вперед мелкими быстрыми шажками.

В воде:

1. Разминка с использованием уже хорошо освоенных упражнений в скольжении, плавании кролем на груди и на спине по элементам, дыхательных упражнений.
2. Стоя на дне в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая назад, имитировать медленные движения руками, как при плавании кролем на груди, с притопыванием ногами в ритме 6-ударного кроля; то же упражнение, но с продвижением вперед за счет быстрых шажков ногами по дну; повторить упражнение с лицом, опущенным в воду.
3. Скольжение на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) с непрерывными попеременными движениями ногами и с последующим присоединением движений руками кролем (в каждом повторении выполнить 2-3 цикла движений руками).
4. Плавание кролем на груди с полной координацией (на задержке дыхания) после отталкивания от бортика или дна бассейна из и. п., одна рука вытянута вперед, другая у бедра (довести количество полных циклов до 4-5).
5. Совершенствование умений: плавать кролем на груди и на спине с помощью движений ногами и различных гребковых движений руками; с помощью движений одними ногами в согласовании с правильным дыханием; с помощью движений одними руками с надувным кругом между бедер (используются соответствующие упражнения уроков 10-15).
6. Разучивание соскока ногами вниз с высокого бортика или стартовой тумбочки с последующим отталкиванием от дна, скольжением и подплыванием к бортику бассейна. (Упражнения выполняются в спортивном бассейне глубиной 160-180 см, на крайней дорожке. Это первый выход учеников на глубокую воду. Необходимо

соблюдение строгой дисциплины, выполнение упражнения строго по одному, осуществление преподавателем постоянной страховки шестом).

УРОК 16

Задача:

Совершенствование умений плавать кролем на груди с полной координацией движений (на задержке дыхания); плавать на груди с помощью движений одними руками кролем (с надувным кругом между бедер) и с помощью движений одними ногами кролем (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) в согласовании с дыханием (с поворотом головы для вдоха в сторону); плавать на спине с помощью движений одними ногами кролем (одна рука вытянута вперед, другая у бедра), с помощью движений ногами кролем и элементарных гребковых движений руками.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения уроков 13-15.

УРОК 17

Задачи:

1. Разучивание согласования дыхания с движениями руками кролем на груди;
2. совершенствование умений в плавании кролем на груди с полной координацией движений на задержке дыхания, с помощью движений одними ногами в согласовании с дыханием (с поворотом головы для вдоха в сторону);
3. Совершенствование умений в плавании на спине кролем с помощью движений ногами и элементарными гребковыми движениями руками;
4. Совершенствование умения выполнять соскок в воду с высокого бортика или стартовой тумбочки в спортивном бассейне.

На суше:

1. Выполнение комплекса упражнений № 2.
2. Имитация дыхания в согласовании с движениями руками кролем:
 - 1) стоя в наклоне вперед, обе руки вперед, голова между руками, движения одной рукой, как при плавании кролем, согласовании с дыханием (для вдоха голова поворачивается лицом в сторону); то же, но другой рукой;
 - 2) стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, движения руками, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием (вдох с поворотом головы лицом в сторону).



В воде:

1. Разминка.
2. Стоя на дне в наклоне вперед прогнувшись, повторение имитационных упражнений, которые выполнялись на суше (движения руками кролем в согласовании с дыханием).
3. Разучивание согласования дыхания с движениями руками кролем на груди:
 - 1) в скольжении на груди из и. п. одна рука вытянута вперед, другая у бедра;

- 2) в плавании с помощью движений одними руками с надувным кругом между бедер;
 - 3) в плавании с помощью движений ногами кролем и гребков одной рукой (другая вытянута вперед и опирается о плавательную доску);
 - 4) в плавании с помощью движений ногами и одной руки кролем (другая у бедра).
4. Совершенствование умений, перечисленных во 2-4-й задачах данного урока, с использованием соответствующих упражнений уроков 13-16.

УРОК 18

Задача:

Совершенствование умений в плавании кролем на груди, освоенных на предыдущих уроках (см. задачи урока 17).

На суше и в воде используются соответствующие упражнения уроков 13-17.

УРОК 19

Задачи:

1. Разучивание общего согласования движений руками, ногами и дыхания в кроле на груди;
2. совершенствование умений в плавании кролем на груди и на спине по элементам и с освоенными уже связками элементов.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения уроков 13-17, а также новые:

- 1) стоя на суше в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, движения руками, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием и с притопами ногами в ритме 6-ударного кроля (во время выполнения вдоха делать небольшую остановку в движениях рук в положении, когда одна рука вытянута вперед, а другая назад);
- 2) повторение первого упражнения стоя в воде на месте, а затем с продвижением мелкими шажками по дну бассейна;
- 3) плавание кролем на груди с полной координацией движений в согласовании с дыханием (во время выполнения вдоха делать небольшую остановку в движениях рук в положении, когда одна рука вытянута вперед, другая назад); вначале вдох выполняется через два цикла движений руками, затем – на каждый цикл движений.

УРОК 20

Задачи:

1. Совершенствование умения плавать кролем на груди с полной координацией движений и дыханием;
2. Совершенствование умений в плавании на спине по элементам и с простейшими связками элементов.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения уроков 13-19.

УРОК 21

Задачи:

1. Ознакомление с техникой плавания кролем на спине;
2. Разучивание техники движения руками в кроле на спине;
3. совершенствование умения плавать кролем на груди с полной координацией движений, по элементам и со связками элементов.

В аудитории (15 мин) беседа о технике плавания кролем на спине (краткая характеристика способа; основы правильной техники плавания на спине; последовательность в изучении техники; контрольные нормативы).

На суше:

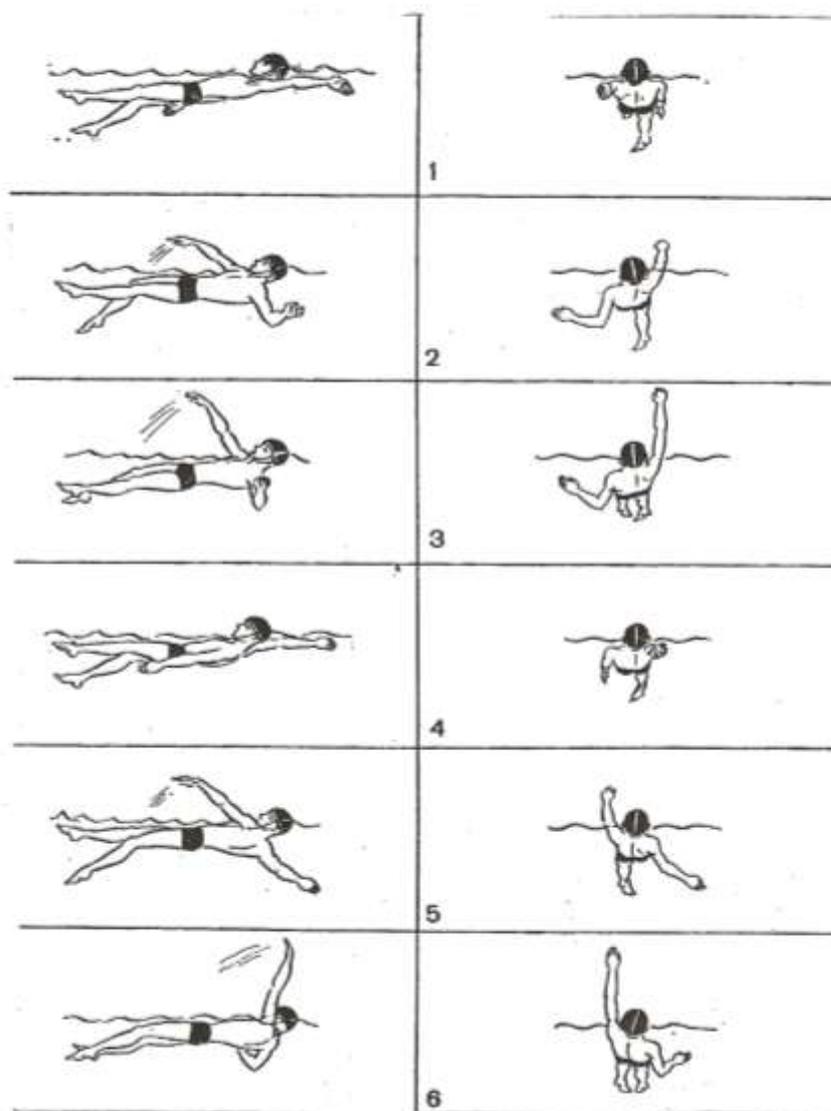
1. Выполнение комплекса упражнений № 2.

2. Имитация попеременных движений руками, как при плавании кролем на спине, стоя одна рука вытянута вверх, другая вниз. То же, но лежа на спине на гимнастической скамейке.
3. Имитация попеременных гребков руками в кроле на спине, растягивая резиновый амортизатор, закрепленный сзади.

В воде:

1. Разминка с использованием кроля на груди с полной координацией движений, элементов плавания на спине, дыхательных упражнений.
2. Показ техники плавания кролем на спине (показывает хорошо технически подготовленный пловец 9-10 лет старшей учебной группы).

Способ плавания кроль на спине



3. Попытка проплыть кролем на спине 5-6 м (не более 2-3 попыток).
4. Разучивание техники движений руками в кроле на спине:
 - 1) в скольжении на спине одна рука вытянута вперед, другая у бедра, выполнить 2-3 цикла попеременных движений руками;

- 2) то же упражнение, но с надувным кругом между бедер (уделить данному упражнению основное внимание);
 - 3) плавание на спине с надувным кругом между ног с помощью гребков одновременно двумя руками до бедер;
 - 4) плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков одновременно двумя руками;
 - 5) плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков одной рукой (другая вытянута у бедра);
 - 6) то же упражнение, но рука вытянута вперед;
 - 7) повторить упражнение № 2, доведя количество циклов попеременных движений руками до 5-6.
5. Совершенствование умения плавать кролем на груди (используются соответствующие упражнения уроков 13-20).
 6. Эстафеты с использованием кроля на груди с полной координацией движений, элементов техники плавания на спине.

УРОК 22

Задачи:

1. Дальнейшее разучивание техники движений руками в кроле на спине, технике плавания на спине с различными связками элементов.
2. совершенствование умения плавать кролем на груди.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения уроков 15-21.

УРОК 23

Задачи:

1. Разучивание согласования движений руками и ногами кролем на спине;
2. Совершенствование умения плавать кролем на груди;
3. Разучивание спада в воду из приседа в глубоком бассейне с высокого бортика или стартовой тумбочки с последующим скольжением на груди на дальность.

На суше:

1. Разминка, выполнение комплекса упражнений № 2.
2. Стоя, одна рука вытянута вверх, другая у бедра, имитировать согласование движений руками, как при плавании кролем на спине с притопами ногами в ритме 6-ударного кроля.

В воде:

1. разминка с использованием освоенных уже умений в плавании кролем на груди и на спине, дыхательных упражнений.
2. Разучивание согласования движений в плавании кролем на спине: 1) в скольжении на спине с движениями ногами кролем (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить 2-3 цикла движений руками; постепенно довести количество циклов движений руками до 5-6; 2) то же упражнение, но внимание участников обратить на выполнение выдоха-вдоха в строгом согласовании с движениями одной рукой (левой или правой).
3. Совершенствование умения плавать кролем на груди (используются соответствующие упражнения уроков 15-21).
4. Разучивание спада в воду с бортика или стартовой тумбочки из приседа, руки вытянуты вверх, голова между руками (в бассейне глубиной не менее 180 см). (Необходимы постоянная страховка с шестом в руках, выполнение упражнения по одному. Добиваться плоского входа в воду и хорошего скольжения вперед).

УРОКИ 24 и 25

Задачи:

1. Совершенствование умений плавать кролем на спине и груди с полной координацией движений и правильным дыханием;
2. Разучивание спада в воду в глубоком бассейне с бортика или стартовой тумбочки из положения стоя в наклоне вперед, руки вытянуты вперед, с последующим скольжением на дальность.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения уроков 15-23.

УРОК 26 (контрольный)

Задача:

Оценка умений выполнять спад в воду вниз ногами с дальнейшим проплыванием отрезка одним из кролевых способов.

На суше:

Оценка техники выполнения комплекса физических упражнений № 2.

В воде:

1. Разминка с использованием плавания кролем на груди и на спине, скольжений, дыхательных упражнений.
2. Оценка умения выполнять спад в воду вниз ногами с дальнейшим проплыванием отрезка одним из кролевых способов. (**Смотри таблицу № 1**).
3. Подвижные игры и эстафеты в воде с мячами.

УРОК 27

Задачи:

1. Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине;
2. Разучивание движения ногами, как при плавании «дельфином», в скольжении на груди, на спине, на боку;
3. разучивание учебного поворота.

На суше:

1. Разминка.
2. Имитация движений ногами, как при плавании дельфином:
 - 1) стоя на одной ноге и вытянув руки вверх, волнообразные упругие движения туловищем и другой ногой;
 - 2) стоя у стены на расстоянии полушага от нее, волнообразные движения туловищем, стараясь касаться ягодицами стены.
3. Имитация у стены учебного поворота в плавании на груди и на спине: подход к «поворотной стенке», касание ее рукой, группировка, вращение и постановка ног на стенку, отталкивание (последние 3 элемента имитируются в положении стоя на одной ноге).

В воде:

1. Разминка с использованием плаванием кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам, дыхательных упражнений.
2. Разучивание учебного поворота при плавании на груди и на спине с остановкой после касания рукой поворотной стенки, вращением стоя на одной ноге на дне бассейна:
 - 1) имитация поворота с подходом к стенке шагом по дну;
 - 2) разучивание техники поворота по элементам; выполнение поворота в целостном виде.
3. Совершенствование навыка плавания на груди и на спине; используются освоенные упражнения в плавании с полной координацией движений, по элементам, со связками элементов; основными группами упражнений являются следующие: 1) плавание с полной координацией движений на задержке дыхания (6-8 м) и с дыханием (постепенно увеличивая преодолеваемое в одной попытке расстояние); 2) плавание с помощью движений одними ногами с доской в вытянутых руках и без доски (с различными и. п. рук); 3) плавание с помощью движений одними руками с надувным

кругом между бедер; 4) плавание с помощью движений ногами и гребков одной рукой (другая вытянута вперед или у бедра). (Начиная с урока 27 преподаватель выделяет подгруппы учеников в зависимости от их двигательной предрасположенности к освоению способа кроль на груди или способа кроль на спине. Отдельные групповые задания ученики выполняют своим избранным способом: «кролисты» – кролем, «спинисты» - на спине).

4. Разучивание движений ногами, как при плавании «дельфином»:
 - 1) стоя на дне бассейна, повторение упражнений, имитирующих движения ногами, как при плавании «дельфином» (см. соответствующие имитационные упражнения на суше);
 - 2) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, движения ногами и туловищем, как при плавании «дельфином» (преодолеть на задержке дыхания 3-4 м);
 - 3) то же, что предыдущее упражнение, но в скольжении на спине, руки у бедер;
 - 4) то же, что упражнение 2, но в скольжении на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра;
 - 5) то же, что упражнение № 2-4, но с ластами на ногах.
5. Подвижные игры с элементами движений ногами, как при плавании «дельфином» («Дельфины ныряют и выпрыгивают из воды», «Дельфин на охоте»).

Задание на дом:

Выполнить комплекс физических упражнений на суше и упражнения, имитирующие движения ногами, как при плавании «дельфином», технику учебного поворота.

УРОК 28

Задачи:

1. Разучивание на суше нового комплекса физических упражнений;
2. Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине;
3. Дальнейшее освоение техники учебных поворотов и техники движений ногами, как при плавании «дельфином».

На суше:

1. Выполнение комплекса физических упражнений № 3:
 - 1) вращение рук вперед (в ладонях зажато по хоккейной шайбе) с одновременными прыжками на двух ногах; то же, но вращение рук назад (здесь и далее каждое упражнение выполняется не менее 15 раз);
 - 2) стоя выкрут прямых рук назад и вперед (руки захватывают концы натянутого шнура или полотенца – чем уже хват, тем эффективнее упражнение);
 - 3) лежа на груди на коврике, руки вытянуты вперед, прогнуться, отрывая руки и ноги от пола, выполнять непрерывные рывки вверх до отказа левой рукой и правой ногой одновременно, затем правой рукой и левой ногой одновременно и т. д.;
 - 4) сидя на пятках (на коврике) покачивания вперед-назад на стопах, отрывая колени как можно выше от пола;
 - 5) стоя, ноги на ширине плеч, носки стоп развернуты до отказа в стороны, приседания на всей ступне, держась рукой за стенку (спинку стула);
 - 6) имитация стартового прыжка с тумбочки (выпрыгивание вверх);
 - 7) имитация гребков руками, как при плавании «дельфином», стоя в наклоне вперед и растягивая резиновый амортизатор.
2. Имитация у стены открытого плоского поворота при плавании кролем на груди (см. аналогичное упражнение в уроке 27).

В воде используются те же упражнения, что в уроке 27.

Задание на дом:

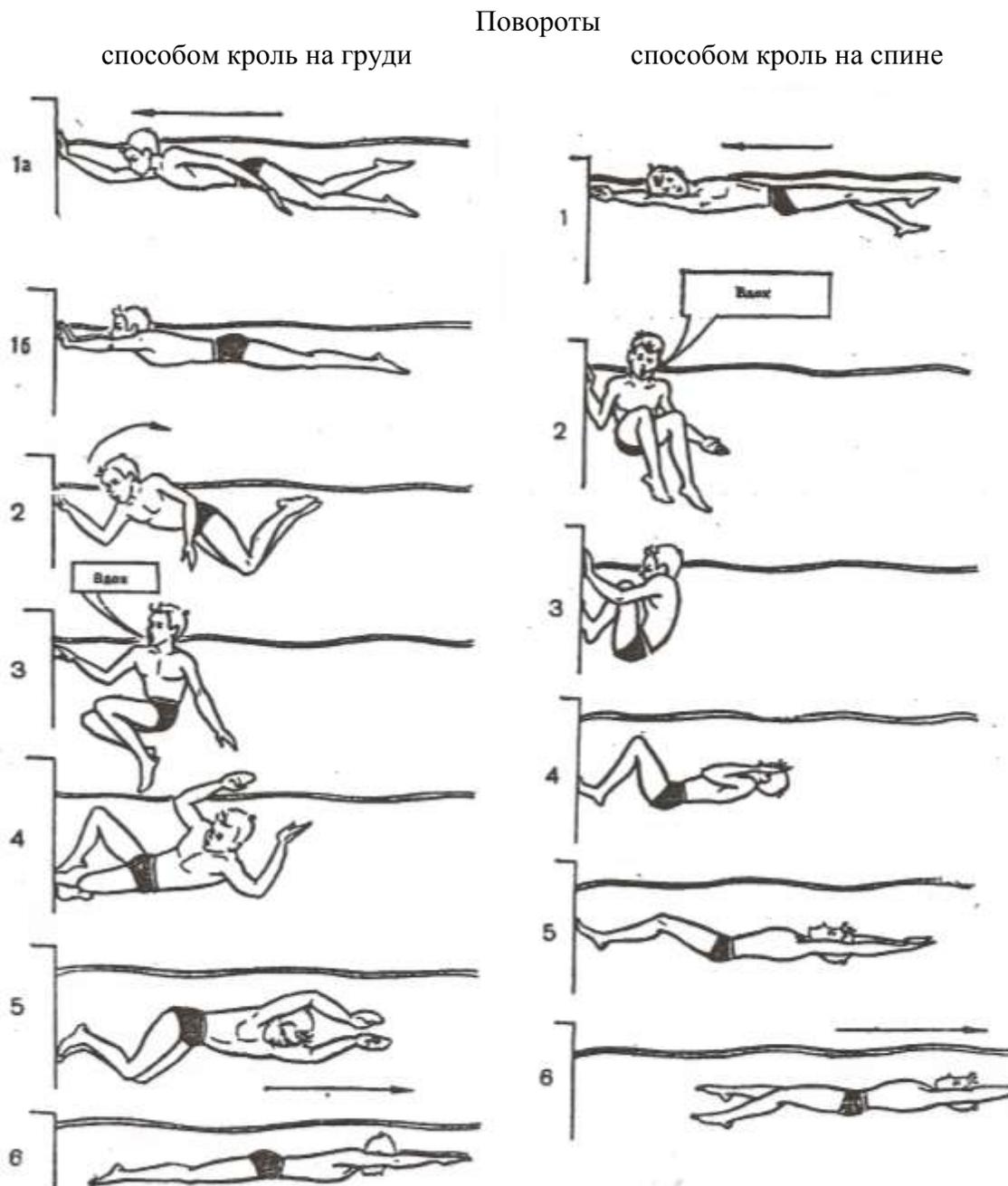
1. Выполнить комплекс физических упражнений на суше № 3;
2. Повторить имитационные упражнения, которые выполнялись на суше для освоения новых упражнений в воде (это же домашнее задание повторяется на уроках 29-35).

УРОК 29

Задачи:

1. Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине, умения выполнять учебные повороты, плавать с помощью движений ногами «дельфин»;
2. Разучивание соскока в воду с бортика в глубоком прыжковом бассейне с последующим подплыванием кролем на груди к бортику.

Для решения задачи 1 используются соответствующие упражнения предыдущих уроков.



Разучивание соскока в воду проводится в глубоком прыжковом бассейне. Техника соскока знакома ученикам, однако впервые соскок выполняется в глубоком бассейне, где нельзя оттолкнуться ногами от дна, чтобы всплыть на поверхность. Необходима постоянная страховка с шестом в руках, выполнение упражнения в строгой последовательности по одному. Первые попытки необходимо выполнять со сгибанием ног в коленях и разведением рук в стороны в момент входа в воду, чтобы избежать глубокого погружения.

УРОК 30

Задачи:

1. Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине, умения выполнять учебные повороты, плавать с помощью движений ногами дельфином;
2. Разучивание техники выполнения старта пловца с тумбочки.

Для решения задачи 1 используются соответствующие упражнения предыдущих уроков.

Для разучивания техники выполнения старта пловца применяются нижеследующие упражнения:

На суше:

- 1) стоя руки вытянуты вверх, кисти соединены, голова между руками, выполнить полуприсед, затем выпрыгнуть вверх, потянуться;
- 2) принять и. п. пловца на старте, выполнить прыжок вверх, потянуться;
- 3) то же, что предыдущее упражнение, но под команду свистком.

В воде:

- 1) повторение спадов в воду с бортика и с тумбочки из положения приседа (см. материал уроков 9 и 23), из положения стоя в наклоне вперед, руки вытянуты вперед (см. материал уроков 24 и 25) с последующим скольжением на дальность;
- 2) выполнение стартового прыжка с низкого бортика (в глубоком бассейне).

УРОК 31

Задачи:

1. Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине; умения выполнять учебные повороты, плавать с помощью движений ногами дельфином в сочетании с элементарными гребковыми движениями руками;
2. Дальнейшее разучивание техники выполнения старта пловца с тумбочки, соскока в воду вниз ногами (с метрового трамплина).

Для решения задачи 1 используются соответствующие упражнения предыдущих уроков.

Для решения задачи 2, кроме соответствующих упражнений уроков 29 и 30, применяются следующие упражнения в воде: 1) выполнение стартового прыжка с низкого бортика с последующим скольжением на дальность; 2) выполнение старта с тумбочки; 3) соскок в воду вниз ногами с метрового трамплина (не забывать о страховке и соблюдении строгой дисциплины!).

УРОКИ 32 и 33

Задачи:

1. Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине, умения выполнять учебные повороты;
2. Разучивание техники движений ногами, как при плавании брассом на груди и на спине.

Для решения задачи 1 используются соответствующие упражнения предыдущих уроков.

Для решения задачи 2 применяются следующие упражнения **на суше**:

1. Стоя боком к стене и опираясь о нее рукой, ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны до отказа, приседания на всей ступне, разводя колени в стороны и не отрывая пяток от пола;
2. частые прыжки вперед на двух ногах, пятки вместе, носки врозь, руки на пояс («пингвины»);

3. выпрыгивание вверх из полуприседа с тем же и. п., что и в предыдущем упражнении;
4. сидя на краю скамейки с опорой руками сзади, движения ногами, как при плавании брассом;
5. лежа на груди на скамейке, руки вытянуты вперед, движения ногами, как при плавании брассом.

В воде:

1. стоя на дне бассейна, повторить упражнения 1-3, которые выполнялись на суше;
2. лежа на спине с опорой руками о бортик, имитация движений ногами, как при плавании брассом;
3. лежа на груди с опорой руками о бортик, движения ногами, как при плавании брассом;
4. в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, движения ногами брассом (2-3 цикла движений);
5. то же, что предыдущее упражнение, но в скольжении на спине, руки у бедер;
6. плавание с помощью движений ногами брассом с плавательной доской в вытянутых вперед руках и без нее (руки вытянуты вперед; руки у бедер).

УРОК 34

Задача:

совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине; умения выполнять учебные повороты, старт с тумбочки, соскок с метрового трамплина; умения плавать с помощью движений ногами брассом.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения предыдущих уроков.

УРОК 35

Задачи:

1. совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине;
2. оценка умений:
 - а) плавать с помощью движений ногами кролем на груди и на спине (20-25 м);
 - б) выполнять учебные повороты;
 - в) выполнять соскок в воду вниз ногами с метрового трамплина.

На суше и в воде используются соответствующие учебные упражнения уроков 27 -34 и контрольные упражнения.

УРОК 36 (контрольный)

Задача: Контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине на дистанции 20-25 м.

На суше: разминка – выполнение комплекса физических упражнений № 3.

В воде:

1. разминка с использованием плавания кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам.
2. Контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине на дистанции 20-25 м. со старта. Пловцы независимо от избранного способа плавания выполняют старт с тумбочки; в заплывах на спине они после скольжения на груди и выхода на поверхность переворачиваются на спину и преодолевают дистанцию способом на спине. Во время контрольных испытаний оценивается техника плавания и умение выполнять старт с тумбочки (**смотри таблицу № 1**).

V. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ.

Основными задачами медицинского контроля является:

- Выявление противопоказаний к занятиям
- Определение функционального состояния для назначения соответствующей нагрузки
- Контроль за состоянием ребенка

Первые две задачи решаются перед началом курса оздоровления, третья в процессе занятий. Результаты обрабатываются, дается сравнительный анализ.

VI. АНАЛИТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Выполнение поурочной программы служит основным критерием оценки качества работы тренера и занимающихся. Контрольные нормативы составлены с учетом возрастных особенностей и по медицинской статистике заболеваний детей в нашем городе. Постоянный анализ занятий помогает с большим эффектом использовать средства и методы, применяемые на уроках.

Поскольку одной из задач обучения является отбор наиболее одаренных детей для дальнейшего спортивного совершенствования, то для этого рекомендуется вести наблюдения за занимающимися в течение всего курса обучения плаванию.

Наблюдения включают в себя:

- Медицинское обследование (антропометрию, функциональное состояние здоровья ребенка)
- тренерский контроль (выполнение и соответствие физической нагрузки, самочувствие ребенка во время занятий, посещение, поведение ребенка на занятии)
- Контроль за ребенком в семье

Все это является важнейшим условием качества процесса обучения и отбора детей для дальнейшей подготовки в учебно-тренировочных группах.

VII. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Главная задача в занятиях со спортсменами – развитие у детей и молодежи гражданственности, патриотизма, воспитание высокоморальных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

Школьники младшего возраста в эмоциональном отношении доверчивы и оптимистичны. Они относительно спокойно воспринимают педагогическое воздействие. Мышление их образно и конкретно. Они легко входят в новый спортивный коллектив, подражают товарищам, которых ставят им в пример.

От тренера требуется умение правильно моделировать мотивационную структуру личности юного спортсмена, формировать у него устремленность, постоянную «заряженность» на достижение конкретной цели.

С воспитательной точки зрения важно, чтобы динамика мотивов деятельности юных спортсменов имела выраженную тенденцию: от случайных и мимолетных мотивов – к устойчивым, от неосознанных мотивов – к осознанным, от личных мотивов – к общественным и т.д.

В СШ приходят разные по характеру, привычкам, интересам, культуре поведения и воспитанию дети. Тренеру необходимо терпеливо учить их науке коллективной жизни, соблюдению правил и традиций, уважению к каждому члену группы; воспитывать честность, справедливость, верность данному слову, готовность защищать слабых, помогать товарищам, способность защищать коллективные интересы: группы, школы, города, Республики, России.

IX. ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Ведущая идея программы – через массовое обучение детей плаванию привлечь их к систематическим занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, а также помочь каждому ребенку найти свой индивидуальный путь к самосовершенствованию. Тесное взаимодействие спортивной и общеобразовательных школ, а также родителей учащихся ведет к успешной реализации данной программы.

Х. ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.

1. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР, и ШВСМ. / Под общей редакцией Л.П.Макаренко- Москва,1983.
2. А.А.Кашкин, О.И.Попов, В.В.Смирнов. Плавание. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – Москва,2004.
3. Л.Макаренко. Юный пловец. Москва ФиС, 1983.
4. Н.Ж.Булгакова. Отбор и подготовка юных пловцов. Москва ФиС, 1978.
5. Б.Зенов, И.Кошкин, С. Вайцеховский. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. Москва ФиС, 1986.