

ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ДВОРЕЦ СПОРТА «ЮНОСТЬ»»

СОГЛАСОВАНО:

на педагогическом совете

Протокол № 1 от «30» 08 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «СШ

«ДС «ЮНОСТЬ»

И.В. Горячев

2019 г.



ПРОГРАММА
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
СРЕДИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ
В МАУ «СШ «ДС «ЮНОСТЬ»
ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»

Возраст обучающихся: с 7 лет

Срок реализации: 10 месяцев.

Авторы программы:

Зам. директора по УМР

Кукушкина Валентина Николаевна

Тренер по плаванию

Васильева Мария Сергеевна

Нижний Новгород

2019 год

ПРОГРАММА СОДЕРЖИТ:

ТИТУЛЬНЫЙ ЛИСТ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1.	Характеристика вида спорта плавание.....	3
1.2.	Организация тренировочного процесса.....	6
II.	ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН.....	9
III.	ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ.....	10
3.1.	Теоретическая подготовка.....	10
3.2.	Общая и специальная физическая подготовка.....	12
3.3.	Избранный вид спорта.....	14
3.4.	Другие виды спорта.....	43
IV.	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	45
V.	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	48
VI.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	48
VII.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	50
	ПРИЛОЖЕНИЕ № 1.....	51
	ПРИЛОЖЕНИЕ № 2	52

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивно-оздоровительная программа по плаванию для занимающихся в муниципальном автономном учреждении «Спортивная школа «Дворец спорта «Юность» разработана в соответствии:

- с Конституцией Российской Федерации;
- Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- Законом Нижегородской области от 11.06.2009 года № 76-З «О физической культуре и спорте в Нижегородской области»
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (Тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» от 01.03.2016 года №134н
- Уставом и локальными актами МАУ «СШ «ДС «Юность».

В качестве базовой программы используется типовая программа Госкомспорта России: «Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2004». (Авторы: Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В.).

Данная программа адаптирована под реальные условия МАУ «СШ «ДС «Юность». Программа предназначена для инструкторов по спорту (тренеров), ведущих занятия в спортивно-оздоровительных группах, является основным документом тренировочной и воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, освоения и тренировки по спортивно-оздоровительному плаванию.

Данная программа является основным документом, ориентирующим инструктора по спорту (тренера) на работу в спортивно-оздоровительных группах. Программа рассчитана на 42 недели непосредственной работы в условиях МАУ «СШ «ДС «Юность», в тренировочном плане сохранена номенклатура предметных областей и базисное количество часов на данные области

Направленность программы:

программа для Учреждения является:

- по содержанию – спортивно-оздоровительной,
- по функциональному предназначению -познавательной,

- по форме организации - групповой,
- по времени реализации – 10 месяцев.

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

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время среди занимающихся, в том числе самых юных, все чаще наблюдается стремление добиться победы любой ценой, даже за счет здоровья. В этой ситуации все более очевидна необходимость разработки и внедрения в практику такой программы подготовки пловцов, которая позволяла бы не только приобщить детей и молодежь к активным занятиям спортом, но, в первую очередь, получить максимально полный социально-педагогический и культурный эффект от этих занятий. Включение различных специальных упражнений, подвижных игр, разнообразных форм занятий по плаванию в тренировочный процесс позволит разнообразить процесс освоения, избежать схематичности, монотонности и повысить эффективность занятий, что в дальнейшем приведет к определенным результатам.

Целесообразность программы объясняется тем, что имеющаяся материально-техническая база МАУ «СШ «ДС «Юность» позволяет проводить занятия в различных игровых формах, тем самым занимающиеся усваивают преподаваемый материал. Разнообразие форм и методов проведения оздоровительных занятий улучшает эмоциональный фон тренировочной обстановки и способствует усвоению материала.

Спортивно-оздоровительные группы создаются с целью охвата категории школьников и подростков, а также для занимающихся, не выполнивших требования по общей физической подготовке (ОФП) и специально-физической подготовке (СФП) в группах этапов начальной подготовки и тренировочного.

Данная программа разработана с учетом современных технологий, которые отражаются в принципах освоения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах освоения, в методах контроля и управления тренировочным процессом и имеющихся в наличии средствах освоения.

Благотворное влияние плавания на организм человека известно с древних времен. Никакой другой вид физической деятельности не сравнится с занятиями в воде, из которой мы состоим более чем на 60%. Относительная невесомость тела в водной среде, горизонтальное (безопорное) его положение позволяют разгрузить позвоночник.

Постоянно двигаясь в таком положении, позвоночный столб испытывает совершенно другие, по сравнению с вертикальным положением тела, нагрузки и перемещения отдельных позвонков, соответственно разгружая нервные окончания, которые они как бы сжимают.

Помимо этого, регулярные занятия плаванием разносторонне влияют на физическое развитие человека, состояние центральной нервной и дыхательной систем, формируют правильную осанку и сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Плавные и ритмичные движения пловца в воде улучшают кровообращение и обмен веществ, укрепляют сердечно – сосудистую систему. Кожа человека промывается и очищается от пота и грязи, что облегчает кожное дыхание.

Цели программы:

1. Привлечение детей и подростков к регулярным занятиям спортом.
2. Поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся.
3. Формирование личности воспитанников с хорошим уровнем развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей.
4. Воспитание устойчивого интереса к занятиям спортом, осознанной заинтересованности в ведении здорового образа жизни.

Программный материал объединен в целостную систему подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- укрепление здоровья, закаливание и развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей;
- планомерное повышение уровня общей физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств, устранение недостатков физического развития;
- формирование интереса и мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- освоение основ техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- к концу этапа – проплывание дистанции 50 м кроль на груди или кроль на спине;
- развитие физических качеств (выносливости, гибкости, быстроты, скорости, координационных возможностей);
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, профилактика вредных привычек и правонарушений.

Основными критериями выполнения программных требований являются:

- состояние здоровья и уровень физического развития занимающихся;
- повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- освоение теоретического раздела программы;
- выполнение нормативов ОФП и СФП.

Отличительные особенности данной программы от уже существующей в этой области плавания заключаются в том, что она предназначена для подготовки пловцов в спортивно-оздоровительных группах, которые организуются в МАУ «СШ «ДС «Юность», которое имеет «мелкий бассейн» - ванна бассейна глубиной 80 см. Программа ориентирована на применение широкого комплекса форм и методов проведения занятий. В структуру программы входят четыре предметных блока: теоретическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид и другие виды спорта и подвижные игры.

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

Сроки реализации данной программы и предъявляемые требования:

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются поступающие, прошедшие индивидуальное тестирование или не сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП и плавательной подготовке (на этапах начального и тренировочного). Занимающиеся спортивно-оздоровительных групп, сдавшие нормативы для своего возраста, переводятся в группы начальной подготовки по решению тренерского совета МАУ «СШ «ДС «Юность». Программа рассчитана на 10 месяцев освоения в количестве 126 часов. Материал распределён с учётом специфики вида спорта и возрастных особенностей занимающихся.

Комплектование спортивно-оздоровительных групп

Таблица №1

Этап подготовки	Объем тренировочной работы (час. в неделю)	Возраст (лет)	Минимальное количество занимающихся в группе	Максимальное количество занимающихся в группе
Спортивно - оздоровительный	3	7 -17	15	25

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Формы занятий определяются инструктором по спорту (тренером) самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма занимающихся и др. Можно выделить три основные группы форм занятий:

- по количеству занимающихся, участвующих в занятии, целесообразно применять групповую форму работы;

- по особенностям коммуникативного взаимодействия инструктора по спорту (тренера) и занимающихся основными формами тренировочной работы в МАУ «СШ «ДС «Юность» являются: групповые занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, CD дисков); культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах;

Режим занятий. В основу комплектования спортивно-оздоровительных групп входит обязательное условие-допуск врача-педиатра для занятий плаванием. Перевод занимающихся в группы начальной подготовки при условии выполнения контрольно-переводных нормативов и испытаний производится решением тренерского совета.

Тренировочный план рассчитан на 42 учебные недели.

Начало тренировочного года в МАУ «СШ «ДС «Юность» – 1 сентября, окончание – 30 июня. При реализации программы предусматриваются тренировочные занятия в условиях МАУ «СШ «ДС «Юность».

Продолжительность тренировочной недели 7 дней.

Состав группы может меняться в течение года.

В случае выбытия занимающегося из группы инструктору по спорту (тренеру) рекомендуется принять меры по её доукомплектованию. Зачисление занимающегося в состав группы в течение тренировочного года производится при наличии вакантного бюджетного места.

Перевод из группы в группу, от одного инструктора по спорту (тренера) к другому осуществляется на основании решения тренерского совета. Перевод из другого учреждения спортивно-оздоровительной направленности в МАУ «СШ «ДС «Юность» осуществляется при наличии вакантного места в данных группах.

Расписание занятий групп составляется и утверждается администрацией МАУ «СШ «ДС «Юность» с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха занимающихся, их возрастных особенностей.

В каникулярный период тренировочные занятия проходят согласно утвержденному расписанию директором МАУ «СШ «ДС «Юность».

Режим работы: 3 часа в неделю, продолжительность одного занятия – 45 минут.
Академический час равен 45 минутам.

Ожидаемые результаты реализации программы соответствуют поставленным перед этапом задачам и зависят от возрастных особенностей, уровня общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья.

Так после прохождения освоения на этапе спортивно-оздоровительной подготовки занимающиеся будут знать плавательную терминологию, иметь стойкие гигиенические навыки, основные закономерности взаимодействия с водой и правила безопасности на воде.

Занимающийся сможет:

- овладеть жизненно необходимым навыком плавания,
- овладеть широким кругом двигательных навыков,
- выполнять основные максимально доступные для ребенка технические элементы при плавании всеми спортивными способами плавания, как в упражнениях, так и в полной координации;
- проплыть способом кроль на груди- 50 м, кроль на спине – 50 м, брасс – 25 м, дельфин -25 м без учета времени,
- выполнять длину скольжения не менее 4 м;
- способен проявлять морально-этические и волевые качества.

Способы проверки ожидаемых результатов:

- ✓ Внутренний контроль с использованием методов:
 - опроса;
 - приема нормативов;
 - врачебного метода.
- ✓ Открытые занятия.
- ✓ Тестирование.

Организация тренировочного процесса в МАУ «СШ «ДС «Юность» регламентируется тренировочным планом, годовым календарным графиком, расписанием тренировочных занятий.

II. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

В программе отражено построение тренировочного процесса спортивно-оздоровительных групп, распределение объёмов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок.

Примерный учебный план на 42 недели тренировочных занятий

Таблица № 2

Количество недель обучения	42 недели
Период обучения	10 месяцев
Количество часов в неделю	3 (акад. час.)
Периодичность занятий	3 раза в неделю
Количество занятий за год	126
Количество тренировочных часов	126
ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ
Теоретическая подготовка (5%)	6
Общая физическая подготовка (40%)	50
Специальная физическая подготовка (20%)	24
Плавание (техническая подготовка) (35%)	46
Самостоятельная работа	В рамках общего объема тренировочного плана

III. ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ

3.1. Теоретическая подготовка

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

Спортивное плавание в дореволюционной России. Развитие спортивного плавания в СССР. Участие советских пловцов в чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Всесоюзные, мировые и европейские рекорды в разных видах спортивного плавания. Международная федерация спортивного плавания и её задачи. Развитие юношеского плавания - резерва сборной страны. Характеристика, состояние и перспективы развития спортивного плавания в России, области, городе.

Тема 2 Гигиена занимающихся

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

Тема 3 Основы техники спортивного плавания. Техника спортивного плавания, стартов

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

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

Тема 4 Общая и специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде

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

Объективные данные самоконтроля: масса, пульс, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение. Психологические средства восстановления: идеомоторная тренировка, сон, отдых, исключение отрицательных эмоций. Меры безопасности при занятиях плаванием, первая помощь при травмах, приёмы искусственного дыхания и непрямой массаж сердца при утоплениях и травмах.

Тема 5. Спортивные базы, оборудование, инвентарь, тренажёры для пловцов

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

Тема 6. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним

1. Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила.
2. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).
3. Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- 1) использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и запрещенного метода;
- 2) наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во вне соревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;
- 3) отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;
- 4) нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во вне соревновательный период, в том числе не предоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;
- 5) фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг - контроля;

- б) обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;
- 7) распространение запрещенной субстанции и запрещенного метода.

3.2.Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида спорта, но косвенно, влияющих на успех в спортивной деятельности. Разносторонняя ОФП направлена на укрепление здоровья и развитие всех мышечных групп и двигательных способностей с привлечением средств и методов подготовки из других видов спорта, выполняемых в не соревновательных режимах. Для повышения уровня общего физического развития занимающегося, 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, легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах; бег на коньках; гребля; езда на велосипеде.

Общеразвивающие физические упражнения применяются в целях:

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

Выполнение общеразвивающих упражнений направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки – особенно у детей. Они подбираются для разных мышечных групп (плечевой пояс, руки, туловище и ноги) и выполняются из разных исходных положений (сидя, стоя в наклоне, лежа на спине, животе).

Подбор и дозировка упражнений зависит от их сложности, возраста детей и степени освоения ими данного материала, а также от содержания основной части занятия.

1. Обычная ходьба, фигурная маршировка (по квадрату, кругу, диагонали, «змейкой», «петлями», «восьмеркой», по спирали, «улиткой» и т.д.), спиной вперед, левым (правым) боком вперед, приставными, скрестными шагами.

2. Исходное положение (и. п.) - основная стойка (о. с.). 1 - руки вперед; положение (и. п.) - основная стойка (о. с.). 1 - руки вперед; 2 - руки вверх; 3 - руки в стороны; 4 - вернуться в и. п.
3. И.п. — о. с. (И.О.). 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх; 3 — руки вперед; 4 — вернуться в и. п.
4. И.п. — о. с. (И.О.). 1 — левую руку вверх; 2 — правую руку вверх; 3— левую опустить; 4 — правую опустить.
5. И.п. — руки на поясе (И. О.). 1 — поворот туловища налево; 2 —вернуться в и. п.; 3 — поворот туловища направо; 4 — вернуться в и. п.
6. Тоже упражнение только и. п. руки в сторону.
7. И.п. — о. с. (И.О.). 1 — поворот туловища налево, руки к плечам; 2— вернуться в и. п.; 3 — поворот туловища направо, руки к плечам; 4 — вернуться в и. п.
8. И.п. — руки на поясе (И.О.). 1— поворот туловища налево, руки вперед; 2 — вернуться в и. п.; 3 - поворот туловища направо, руки вперед; 4 - вернуться в и. п.
9. И.п. — о. с. (И.О.). Круговые движения левой рукой вперед.
10. Тоже правой рукой (И.О.).
11. И.п. — о. с. (И.О.). Круговые движения левой рукой назад.
12. Тоже правой рукой (И.О.).
13. И.п. — о. с. Круговые движения обеими руками одновременно назад.
14. Тоже вперед.
15. И.п. — о. с. 1—3 — прямые руки через стороны вверх, хлопки в ладоши над головой; 4 — вернуться в и.п. (И.О.).
16. И.п. — руки на поясе. 1 — мах правой вперед; 2 — вернуться в и.п.; 3 — мах левой вперед; 4 — вернуться в и. п.
17. И.п. — о.с. 1 — мах правой вперед, руки вперед; 2 — вернуться в и.п.; 3 — мах левой вперед, руки вперед; 4 — вернуться в и. п.
18. И.п. — сидя на полу, упор сзади (И.О.). 1 - приподнять туловище; 2 - вернуться в и. п.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Основные средства СФП – соревновательные и специально-подготовительные упражнения. Специальные физические упражнения направлены на развитие специальных качеств пловца. Сюда относятся разнообразные упражнения с резиновыми амортизаторами на развитие силы мышечных групп, принимающих участие в гребковых движениях; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных,

коленных суставах и позвоночного столба; упражнения для чередования напряжения и расслабления мышц, принимающих участие в гребковых движениях руками и ногами. Имитационные упражнения на суше позволяют ознакомиться с формой и характером упражнения перед выполнением его в воде, что повышает успешность освоения сущности движения. Выполнение имитационных упражнений на суше, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. Выполнение подготовительных упражнений позволяет занимающемуся ознакомиться с физическими свойствами воды (плотностью, вязкостью, температурой), испытать выталкивающую и подъёмную силу воды и чувство опоры о воду, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды.

3.3. Плавание (техническая подготовка)

Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений.

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды:

1. «Полоскание белья» Стоя на дне, выполнять движения руками вправо- влево, вперед-назад с изменением темпа движений.
2. «Пишем восьмерки» Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.
3. «Футбол» Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.

Всплывания и лежания на воде:

1. Из положения стоя: вдох, задержать дыхание; наклониться и лечь на воду, руки и ноги развести в стороны, тело должно лежать у поверхности воды, как «звездочка». Ноги могут опускаться, что естественно для многих ребят; удерживать их у поверхности воды лучше всего за счет усилий мышц спины и брюшного пресса.
2. В положении «Звездочка» одновременное сведение и разведение прямых рук и ног; положение кисти все время наклонное – «сметаем крошки», тоже, но фиксировать положение сведения рук и ног - «Стрелка»;
3. Тоже, но изменяя положение стопы (на себя и в стороны) – «Кочерга», «Клюшка»; в указанных положениях растопырить пальцы; «Растопырка»; оттягивать носки, удерживая их вместе и повернув стопы внутрь,
4. «Плавник»; в положении «Звездочка» выполнять только сведения и разведения ног, меняя положение стопы, руки вперед в стороны; тоже, но выполнять сведение и разведение прямых рук (кисти наклонно), ноги разведены; то же, но руки во время

движений сгибать и разгибать (кисти наклонно), изменяя амплитуду и темп движений; то же, но с попеременным мышц спины и брюшного пресса.

5. Из положения «Звездочка», делая паузы между движениями, переворот на спину, смотреть вверх — «Звездочка на спине»; многократные перевороты из положения на груди в положение на спине и наоборот с фиксацией обусловленного положения (И.О.); в положении «Звездочка на спине» ноги соединить и одно- временно выполнить гребок руками, затем прижать руки к туловищу, смотреть вверх, лежать (И.О.); в том же положении руки и ноги соединить, вытянуться, лежать.

6. И.п. — «Сижу на стуле». Выполнять горизонтальные или наклонные «Восьмерки» прямыми руками, сгибая и разгибая руки, увеличивая и уменьшая амплитуду движений.

7. Из положения «Звездочка» выполнить «Поплавок», для чего плотно сгруппироваться, голову опустить на грудь, руками обхватить ноги, глаза не закрывать. Из положения «Поплавок» выпрямиться в положении «Звездочка».

Выдохи в воду:

1. И.п. — стоя на дне бассейна, наклонится к поверхности воды поднести губы к воде «выдох как на горячий чай».

2. И.п. — стоя на дне бассейна. Опустить лицо в воду, выдох — «Киты»; то же повторить многократно; то же, продвигаясь по дну бассейна, — «Киты поплыли».

3. Приседая, выдох в воду, сесть на дно — «Гудок»; встать, широко открывая рот для вдоха, — «Бегемотик».

4. И.п. — сед на полу. Выполнить выдох в воду и лечь на дно - «Подводная лодка».

5. Попеременные приседания с выдохом в воду «Насос»; многократные приседания без остановок, индивидуально выполняя выдох в воду; то же, высоко выпрыгивая вверх.

Скольжения: Эта группа упражнений направлена на совершенствование безопорного горизонтального положения и изучение исходного положения пловца: тело продвигается в вытянутом, напряженном положении, руки и ноги выпрямлены и соединены, носки оттянуты, голова находится между руками, лицо опущено в воду, глаза открыты — скольжение на груди. Правильное исходное положение определяет и правильность последующих движений, поэтому изучению упражнений для освоения скольжений следует придавать особо - важное значение. Правильное выполнение скольжения определяют следующие факторы: исходное положение перед отталкиванием, сила и направление толчка, положение тела во время скольжения.

1. И.п. — стоя на дне, руки вверх - в стороны. Присесть — вдох, задержать дыхание, наклониться, опустить лицо в воду; положить руки на воду, соединить их и вытянуть вперед; оттолкнуться от дна и скользить на груди — «Стрелки поплыли». То же у

бортика поставить согнутые ноги на стенку глубокий вдох; опустить голову (лицом в воду) и задержать дыхание; быстро соединить и выпрямить руки вперед, оттолкнуться и скользить на груди, глаза не закрывать. При изучении скольжений, из какого бы исходного положения они ни выполнялись, вначале не нужно очень сильно отталкиваться, важно сделать это строго по направлению движения. По мере освоения скольжений на груди и на спине толчок следует выполнять сильно, ибо от этого зависит и длительность скольжения.

2. И.п — стоя, руки вверху, присесть, наклониться назад; когда тело потеряет опору и начнет падать, оттолкнуться обеими ногами одновременно назад; лечь на спину и скользить; то же, но стоя лицом к стенке и поставив на нее одну ногу.

3. Выполнить упражнение, руки прижать к туловищу, затылок опустить на воду, оттолкнуться обеими ногами и в таком положении скользить на спине.

4. Выполнить упражнение — вдох, опустить лицо в воду, руки быстро выпрямить (голова между руками), дыхание задержано — оттолкнуться и скользить на груди; то же, что упражнение 3, но руки отвести за голову, слегка опустить туловище в воду (притопиться), оттолкнуться и скользить на спине.

5. Скольжение на груди, руки впереди, в низу у бедер, одна впереди другая у бедра и наоборот.

6. Скольжение на спине, руки за головой, то же, что упражнение 5

7. Поворот на левый (правый) бок, на грудь, поворот на 360°; указанные положения фиксировать, «Винт», «Вьюн»; скольжение на груди, положение рук согласно заданию, носки «плавником», «клюшкой», «кочергой», «растопыркой».

Упражнения для освоения техники спортивных способов плавания. Данные упражнения являются основным материалом.

Освоение техники кроля на груди и кроля на спине проводится в строгой методической последовательности. Техника осваивается отдельно в следующем порядке:

- 1) положение тела;
- 2) дыхание;
- 3) движения ногами;
- 4) движения руками;
- 5) общее согласование движений.

Каждый элемент техники плавания осваивается в следующем порядке:

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

2) освоение движения в воде с неподвижной опорой. При освоении движений ногами в качестве опоры используется бортик бассейна или дно, движения руками осваиваются, стоя на дне по грудь или пояс в воде.

3) освоение движения в воде с подвижной опорой. При освоении движений ногами широко применяют плавательные доски; движения руками осваиваются во время медленной ходьбы по дну бассейна.

4) освоение движения в воде без опоры. Все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании. Техника кроля на груди и на спине предъявляет повышенные требования к подвижности в плечевых и голеностопных суставах (подошвенное сгибание), а также к силовым качествам мышц плечевого пояса, участвующих в гребковых движениях.

Обычно при освоении любого способа плавания применяется целостно-раздельный метод – от целостного представления к освоению по элементам с последующим объединением в целое. Считается, что освоение любому спортивному способу плавания целесообразно начинать с движений ног. Это объясняется относительной простотой движений и тем, что, освоив движения ногами, занимающийся быстро принимает оптимальное, рациональное положение туловища (кроме брасса).

Занимающиеся, имеющие хорошую подвижность в голеностопном суставе и освоившие лежание, скольжение, дыхание, опорный гребок, могут легко и быстро передвигаться за счет движений ног.

Исходя из этого, методика освоения технике каждого из способов плавания будет рассматриваться по следующей схеме:

1) последовательное согласование разучиваемых элементов техники:

- согласование движений ног и дыхания;
- согласование движений рук и дыхания;
- согласование всех движений;
- освоение старта;
- освоение поворота.

2) каждый элемент техники осваивается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- освоение движений в воде с неподвижной опорой;
- освоение движений в воде с подвижной опорой;
- освоение движений в воде без опоры.

Однако надо помнить, что отдельное плавательное движение (элемент техники) выполняется не совсем так, как в плавании в полной координации, поэтому не следует

добиваться высокой степени автоматизации при освоении его по частям. Необходимо вовремя заметить готовность занимающихся к выполнению движения в целом, хотя в дальнейшем отказываться от плавания по элементам не следует. Важно, чтобы занимающийся сразу правильно осваивал технику движений того или иного способа, чтобы в дальнейшем не требовалось коренных изменений в его технике. Для этого занимающийся должен четко представлять механизм образования движущих сил от различных движений рук и ног.

Постепенное усложнение упражнений подводит занимающихся к плаванию в полной координации.

Техника плавания – рациональная система движений пловца, с помощью которой он достигает запланированного результата. Весь процесс занятий плаванием можно представить как освоение техники, переходящее в ее совершенствование.

Совершенствование техники может идти двумя путями:

- а) за счет дальнейшего развития рациональной в своей основе системы движений по линии количественных изменений их характеристик;
- б) с частичной реконструкцией двигательного навыка, связанной с существенной перестройкой системы движений.

Первый вариант можно назвать совершенствованием техники (в узком смысле этого слова), второй соответствует понятию коррекции двигательного навыка. Все это составляет техническую подготовку пловца. Она обеспечивает освоение и совершенствование занимающимся правильной техники плавания, старта, поворотов с учетом его индивидуальных особенностей. В основном влияние индивидуальных особенностей на технику плавания проявляется в следующем:

- а) пловцы с хорошей плавучестью занимают более высокое положение у поверхности воды;
- б) чем больше у пловца расстояние между общим центром тяжести (центром массы тела) и центром объема вытесненной им воды, тем в большей степени ноги занимающегося опускаются вниз и тем больше усилий требуется для удержания тела в горизонтальном положении. Про таких пловцов говорят: «У него «тяжелые» ноги»;
- в) занимающиеся с длинными руками и ногами плавают в более медленном темпе;
- г) у брассистов в зависимости от того, где больше эффективность движений - рук или ног, проявляется вариант согласования движений с большим или меньшим акцентом на руки.

Способ плавания «Кроль на груди»

Кроль на груди характеризуется попеременными и симметричными движениями руками и ногами. Это самый быстрый спортивный способ плавания и самый популярный.

Положение тела. Тело пловца расположено у поверхности воды и находится в хорошо обтекаемом, близко к горизонтальному положению (угол «атаки» $0—8^\circ$). Голова опущена в воду (лицом вниз) настолько, что уровень воды находится примерно у верхней части лба.

Движения ногами. Ноги выполняют непрерывные попеременные движения сверху вниз и снизу вверх с амплитудой (ширина размаха стоп), равной примерно одной четвертой части роста пловца. Движения ногами обеспечивают устойчивое, горизонтальное положение тела и поддерживают скорость продвижения. Движение ноги вниз называется рабочим, или гребковым (оно способствует некоторому продвижению тела вперед), а движение вверх — подготовительным (оно не влияет на продвижение тела вперед). Подготовительное движение (снизу вверх). В крайнем нижнем положении нога выпрямлена в коленном суставе, а стопа повернута внутрь. По отношению к туловищу нога занимает наклонное положение, так как она остается согнутой в тазобедренном суставе. Движение вверх начинается с разгибания прямой ноги в тазобедренном суставе. До горизонтального положения нога движется прямая. Далее нога начинает сгибание в коленном суставе, а голень и стопа продолжают движение вверх. В этот момент нога, сгибаясь в тазобедренном суставе, начинает движение вниз. Когда угол между передней поверхностью бедра и туловищем (в тазобедренном суставе) составит $165—170^\circ$, а между задней поверхностью голени и бедра (в коленном суставе) — $130—140^\circ$, движение ноги снизу вверх считается законченным.

Рабочее движение (сверху вниз) начинается с последовательного разгибания ее в коленном и голеностопном (в самом конце гребка) суставах и одновременного сгибания в тазобедренном суставе. В этот момент все части ноги движутся вниз. Затем голень и стопа продолжают движение вниз до полного разгибания ноги в коленном суставе, а бедро, опережая голень и стопу, начинает движение кверху. Это опережающее движение бедра способствует увеличению скорости движения стопы вниз за счет хлыстообразного движения ноги в целом. Рабочее движение считается законченным, когда нога полностью выпрямится в коленном суставе.

Движения руками. Цикл движений одной руки состоит из следующих фаз: вход руки в воду и наплыв, опорная часть гребка, основная часть гребка, выход руки из воды, движение (пронос) руки над водой.

Вход руки в воду и наплыв. После проноса по воздуху слегка согнутая в локтевом суставе рука вкладывается в воду под острым углом впереди одноименного плечевого сустава в обтекаемом положении и в такой последовательности: кисть, предплечье, плечо. Затем рука разгибается и в этом положении движется вперед и вниз. Когда наплыв

заканчивается, рука незначительно сгибается в локтевом суставе, а кисть начинает поворачиваться в положение, перпендикулярное направлению движения. В этот момент рука составляет угол с поверхностью примерно равный 15—20°.

Опорная часть гребка. Двигаясь вперед, и сверху вниз рука продолжает сгибаться в локтевом суставе до угла 135-140°, а кисть перемещается под продольной осью тела. К концу этой фазы, когда угол между горизонталью и рукой составляет 40—45°, кисть принимает

Ниже приведен примерный комплекс упражнений, освоения технике плавания кролем на груди:

Упражнения для освоения техники кроля на груди

Упражнения для изучения движений ногами

Имитационные упражнения на суше

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. Темп движений задают счет или хлопки преподавателя: «Раз, два, три!». Движения выполняются от бедра, в быстром темпе, с небольшим размахом (30—40 см) между стопами. Ноги не следует поднимать высоко над полом.

2. И.п. — лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол.

3. Имитация движений ногами кролем. Упражнения в воде с неподвижной опорой

4. И.п. — сидя на краю бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.

5. И.п.— лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем. Выполняются в быстром темпе, чтобы занимающиеся не успевали широко разводить ноги и сгибать их в коленных суставах; не опускать голову в воду. Перед выполнением упражнения необходимо сказать занимающимся, чтобы они принимали правильное исходное положение: за счет упора предплечьями о стенку бассейна приподнимать ноги и таз к поверхности воды.

6. И.п. - лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем. Упражнение выполняется на задержке дыхания.

7. И.п. - то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая рука вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем с задержкой дыхания. То же, поменяв положение рук. Типичные ошибки. Ноги согнуты в коленных суставах, носки не оттянуты. Движения выполняются не от бедра, а от колена. Методические указания.

Ноги должны быть прямые и напряженные; носки оттянуты, как у балерины. Все имитационные упражнения на суше выполняются прямыми ногами. Движения производятся от бедра. Делая эти упражнения в воде, занимающиеся преодолевают сопротивление воды; ноги сгибаются в суставах, в результате чего формируются хлыстообразные движения. Упражнения в воде с подвижной опорой.

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 рука вдоль туловища; затем поменять положение рук. Упражнение выполняется на задержке дыхания. Упражнения в воде без опоры.

10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: прямые руки впереди; правая рука впереди, левая вдоль туловища; левая рука впереди, правая вдоль туловища; обе руки вдоль туловища. Упражнение выполняется на задержке дыхания. Упражнения для освоения согласования ногами и дыхания Имитационные упражнения на суше.

11. И.п. — лежа на груди, на скамье, руки вытянуты вперед. Имитация движений ногами кролем в согласовании с дыханием: вдох выполняется во время подъема головы вперед, выдох — при имитации опускания лица в воду.

12. И.п. — то же, одна рука вытянута вперед, другая вдоль туловища. Имитация движений ногами кролем в согласовании с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох - при имитации опускания лица в воду. То же, поменяв положение рук. Упражнения в воде с неподвижной опорой.

13. И.п. — лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками. Движения ногами кролем в согласовании с дыханием: вдох выполняется во время подъема головы вперед, выдох— во время опускания лица в воду.

14. И.п. — то же, держась за бортик бассейна одной рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем в согласовании с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох — после поворота головы лицом в воду. То же, поменяв положение рук. Упражнения в воде с подвижной опорой.

15. Плавание при помощи движений ногами, держа доску перед собой в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу. Вдох выполняется вовремя подъема головы вперед, выдох - во время опускания лица в воду.

16. То же, держа доску одной рукой, другая вдоль туловища; лицо опущено в воду. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох — после поворота головы лицом в воду. То же, поменяв положение рук. Упражнения в воде без опоры.

17. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Вдох выполняется во время подъема головы вперед, выдох - во время опускания лица в воду.

18. То же, одна рука вытянута вперед, другая вдоль туловища. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох — после поворота головы лицом в воду. То же, поменяв положение рук.

19. То же, обе руки вытянуты вдоль туловища. Дыхание выполняется так же, как в упражнении 17.

Упражнения для изучения движения руками. Имитационные упражнения на суше.

20. 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. То же другой рукой.

Методические указания. Руки в начале и в конце гребка должны быть прямыми; смотреть прямо перед собой; не раскачивать плечами. Гребок рукой выполнять под себя к противоположной ноге; заканчивать гребок у бедра.

21. И.п. — то же, обе руки впереди. Имитация движений руками кролем с подменой: как только одна рука, выполнившая гребок, вернется в исходное положение, гребок начинает другая рука.

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

Упражнения в воде с неподвижной опорой

23. 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).

24. И.п. — то же, обе руки вытянуты вперед. Поочередные движения руками кролем с подменой. Тоже с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). Типичные ошибки. Сгибание рук; раскачивание плечами. Во время гребка рука уходит в сторону от туловища и слишком рано вынимается из воды.

Методические указания. Нужно объяснить занимающимся, что гребок выполняется прямой рукой под себя, по диагонали к противоположной ноге; плечи не следует

отрывать от поверхности воды; гребок заканчивать у бедра прямой рукой; следить за правильным проносом рук над водой и входом в воду.

25. И.п. — то же, что в упр. 22. Попеременные движения руками кролем. То же с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). Упражнения с подвижной опорой.

26. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску. Упражнение выполняется на задержке дыхания. То же, поменяв положение рук.

27. Тоже, держа доску обеими руками. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука. Упражнение выполняется на задержке дыхания.

28. Тоже, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг. Упражнение выполняется на задержке дыхания. Упражнения без опоры.

29. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед) на задержке дыхания. То же, поменяв положение рук.

30. Тоже, что упр. 27, но без доски.

31. Тоже при помощи попеременных движений руками.

Методические указания. Следить за тем, чтобы выполнять гребки руками только под грудь, а не в сторону от туловища. Закончив гребок, дотронуться рукой до бедра, остановить ее и вынуть из воды. Во время гребка одной рукой напрягать другую руку и тянуться в направлении движения.

Упражнения для изучения согласования руками и дыхания

Имитационные упражнения на суше.

32. И.п. - стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая - впереди, в положении начала гребка; голова повернута в сторону опорной руки (щека лежит на воде). Имитация движений рукой кролем на груди в согласовании с дыханием. Поворот головы для вдоха выполняется в сторону работающей руки; вдох осуществляется в момент выхода руки из воды. Тоже, поменяв положение рук.

Методические указания.

Голова после вдоха должна повернуться лицом в воду раньше входа в нее руки. При повороте головы для вдоха ухо и затылок должны находиться на поверхности воды.

33. И.п. — тоже, руки вытянуты вперед, лицо опущено в воду. Имитация движений руками кролем с подменой в согласовании с дыханием. Как только работающая рука возвращается в исходное положение, гребок начинает другая рука. Дыхание выполняется в сторону гребковой руки.

34. То же, лицо опущено в воду; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая — у бедра, в положении окончания гребка. Имитация попеременных движений руками кролем на груди в согласовании с дыханием. То же, поменяв положение рук. Чередовать дыхание в одну, затем в другую сторону. Типичные ошибки. Во время вдоха голова отрывается от поверхности воды; «поздний» вдох - во время проноса руки над водой.

Методические указания. Вдох выполняется только в момент окончания гребка, когда рука находится у бедра. Вначале, для лучшего запоминания, можно останавливать руку в момент вдоха у бедра - для этого необходимо в конце гребка коснуться рукой бедра и задержать ее в этом положении.

Упражнения в воде с неподвижной опорой

35. И.п.— стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, упор руками о колени; щека лежит на воде. Открыть рот, сделать вдох, повернуть голову, опустив лицо в воду, и выполнить выдох.

36. И.п. — стоя в выпаде вперед, одна рука опирается о колени передней ноги, другая — впереди, в положении начала гребка; голова повернута в сторону опорной руки (щека лежит на воде). Движения рукой, как при плавании кролем на груди, в согласовании с дыханием. Поворот головы для вдоха выполняется в сторону работающей руки; вдох осуществляется в момент выхода руки из воды. То же, поменяв положение рук.

37. И.п. — тоже, руки вытянуты вперед, лицо опущено в воду. Движения руками кролем с подменой в согласовании с дыханием. Как только работающая рука возвращается в исходное положение, гребок начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону гребковой руки.

38. И.п. — тоже; одна рука впереди, в положении начала гребка; то другая — у бедра, в положении окончания гребка; щека лежит на воде; смотреть на руку у бедра. Движения руками кролем на груди в согласовании с дыханием. То же, поменяв положение рук.

Методические указания. Вдох выполняется только в момент окончания гребка, когда рука находится у бедра. Вначале, для лучшего запоминания можно останавливать руку в момент вдоха у бедра - для этого необходимо в конце гребка коснуться рукой бедра и задержать ее в этом положении. Гребок выполняется прямой рукой под себя, по диагонали к противоположной ноге (в результате вырабатывается гребок согнутой локте рукой); плечи не следует отрывать от воды.

39. Плавание при помощи движений одной рукой, держа другой рукой доску перед собой, в согласовании с дыханием. То же, поменяв положение рук. Сначала лучше дышать через 2—3 гребка, постепенно подводя очередной вдох под каждый гребок правой (левой) рукой. 40. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской, держа доску

обеими руками, в согласовании с дыханием. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука. Вдох выполняется под работающую руку.

41. Тоже, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг. Чередовать дыхание в одну, затем в другую сторону.

Упражнения без опоры.

42. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед) в согласовании с дыханием. Дыхание выполняется в сторону работающей руки. То же, поменяв положение рук.

43. 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.

44. Плавание при помощи попеременных движений руками в согласовании с дыханием. Чередовать дыхание в одну, затем в другую сторону.

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

Методические указания. Вдох выполнять только в конце гребка. Вначале можно останавливать руку у бедра, касаясь его рукой и поворачивая в этот момент голову на вдох. Следить за тем, чтобы делать гребки руками только под грудь, а не в сторону от туловища. Выдох начинать сразу после поворота лица в воду. Закончив гребок, дотронуться рукой до бедра, остановить ее и вынуть из воды. Во время гребка одной рукой напрягать другую руку и тянуться в направлении движения. Упражнения для изучения общего согласования движений

Имитационные упражнения на суше

46. Имитация движений руками кролем на груди с притопыванием ногами на месте: на один «гребок» рукой — три притопа. Считать вслух: «Раз, два, три. Раз, два, три...».

47. Тоже, с продвижением вперед мелкими шагами.

48. И.п.— лежа на груди на узкой скамье. Имитация движений руками и ногами кролем на груди.

49. Имитация движений руками кролем с притопыванием ногами на месте в согласовании с дыханием: на один «гребок» рукой три притопа.

50. Тоже, с продвижением вперед мелкими шагами. Вдох выполняется под правую или левую руку в конце «гребка».

51. И.п.— лежа на груди на узкой скамье. Имитация движений руками и ногами кролем в согласовании с дыханием.

Упражнения в воде с неподвижной опорой

52. Движения руками кролем на груди, продвигаясь мелкими шагами по дну бассейна (три шага на каждый гребок рукой), в согласовании с дыханием.

53. Упражнение в парах. Первые номера в положении на груди держат вторые номера за пояс. Вторые номера выполняют движения кролем на груди в полной координации. Затем партнеры меняются местами.

Упражнения в воде с подвижной опорой

54. Упражнение в парах. Первые номера в положении на груди держат вторые номера за пояс и продвигаются вперед. Вторые номера выполняют движения кролем на груди с задержкой дыхания. Затем партнеры меняются местами.

55. Упражнение выполняется в полной координации.

56. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания.

57. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания с акцентом на сильную работу ног.

58. То же с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами.

59. Плавание кролем на груди в полной координации с акцентом на сильную работу ногами.

60. То же с акцентом на сильную работу руками, стараясь не работать ногами.

61. Плавание в полной координации кролем на груди. Типичные ошибки. Во время вдоха пловец лежит не на груди, а на боку. Чрезмерно короткий гребок и выдергивание руки из воды; высоко поднятая голова. При выполнении вдоха пловец не поворачивает голову, а поднимает ее. Излишне резкие движения ногами.

Методические указания. Движения руками и ногами подчинять ритму дыхания. Тело держать напряженным. Вдох производить только в конце гребка, когда рука вынимается из воды. Голову на вдох поворачивать, а не поднимать. Грести под себя, вынимая руку из воды у бедра.

Способ плавания «Кроль на спине»

Кроль на спине характеризуется попеременными непрерывными движениями руками и ногами. Основное отличие его от остальных спортивных способов плавания состоит в положении тела и дыхании (выдох выполняется над водой).

Положение тела. Тело пловца расположено у поверхности воды и находится в хорошо обтекаемом, близком к горизонтальному положению (угол «атаки» 6—10°), плечи слегка приподняты. Голова лежит на воде, лицо обращено вверх, а подбородок слегка опущен на грудь.

Движения ногами. Также как в кроле на груди, ноги при плавании кролем на спине выполняют непрерывные попеременные движения сверху вниз и снизу вверх с

амплитудой, составляющей примерно третью часть роста пловца. Эти движения обеспечивают телу устойчивое горизонтальное положение и поддерживают скорость продвижения вперед. Движение ноги вверх называется гребковым (рабочим), а вниз — подготовительным. Подготовительное движение (сверху вниз). В крайнем верхнем положении выпрямленная в коленном суставе с повернутой внутрь расслабленной стопой нога находится у поверхности воды и занимает несколько наклонное по отношению к туловищу положение. Движение вниз начинается с разгибания прямой ноги в тазобедренном суставе. Пройдя горизонтальное положение, прямая нога продолжает движение вниз, сгибаясь в тазобедренном суставе (назад) примерно до угла в 170° . Далее нога начинает сгибание в коленном суставе, при этом голень и стопа продолжают движение вниз, а бедро, разгибаясь в тазобедренном суставе, начинает движение вверх. Когда угол между передней поверхностью бедра и туловищем (в тазобедренном суставе) составит примерно $130\text{—}140^\circ$, движение ноги сверху вниз считается законченным.

Рабочее движение (снизу вверх). Движение вверх начинается с последовательного разгибания ноги в коленном и голеностопном суставах (в последнем разгибание осуществляется в самом конце гребка), нога продолжает сгибаться в тазобедренном суставе. В этот момент бедро, голень и стопа движутся вверх. Когда коленный сустав окажется у поверхности воды, бедро начинает движение вниз, опережая голень и стопу, которые продолжают движение вверх. Опережающее движение бедра вниз способствует быстрому разгибанию ноги в коленном суставе и тем самым увеличивает скорость захлестывающего движения стопы вверх-назад. В результате такого движения ноги стопа создает некоторую силу тяги, которая способствует продвижению пловца вперед. Когда нога выпрямляется в коленном суставе, рабочее движение считается законченным.

Движения руками. Цикл движений одной руки состоит из следующих фаз: вход руки в воду и наплыв, опорная часть гребка, основная часть гребка, выход руки из воды, движение (пронос) руки над водой. Существует два варианта техники выполнения гребка руками в кроле на спине: гребок прямой и гребок согнутой рукой. Гребок прямой рукой более прост, но менее эффективен в связи с малым периодом действия максимальной силы тяги. Вход руки в воду и наплыв. В момент вкладывания руки в воду тело начинает поворачиваться вокруг продольной оси в сторону вошедшей в воду руки. В связи с этим прямая рука опускается вниз-вперед и в сторону. В конце очень непродолжительного наплыва рука начинает сгибаться в локтевом суставе, а кисть движется в перпендикулярное направлению движения положение и начинает «захватывать» воду. Все это происходит на глубине не более 15 см.

Опорная часть гребка. Продолжая движение вниз-вперед и в сторону, рука сгибается в локтевом суставе до угла в 160° ; при этом локоть опускается вниз, а кисть располагается перпендикулярно направлению движения тела, оставаясь выше локтя.

Основная часть гребка начинается в тот момент, когда рука начинает двигаться назад. Двигаясь вдоль тела назад, рука продолжает сгибаться в локтевом суставе, образуя в середине гребка угол между плечом и предплечьем примерно 120° . Кисть продолжает находиться около поверхности воды, а локоть — ниже кисти. Во второй половине этой фазы рука постепенно разгибается в локтевом суставе и заканчивает основную часть гребка, когда кисть достигает бедра. На протяжении всей основной части гребка кисть сохраняет перпендикулярное направлению движения положение и находится у поверхности воды. Усилению гребкового движения способствует также поворот туловища вокруг продольной оси примерно на $25\text{—}30^\circ$. Выход руки из воды. К моменту завершения движения руки в воде, когда кисть оказывается около бедра, напряжение мышц, принимающих участие в гребке, прекращается. В следующий момент из воды последовательно поднимаются кисть, предплечье, плечо и начинается пронос руки над водой. Движение руки над водой. Быстрое движение прямой руки над водой осуществляется в плоскости, проходящей через плечевой сустав и расположенной либо вертикально, либо под некоторым углом (не более 15°) наружу. В конце проноса ладонь также поворачивается наружу.

Дыхание. Несмотря на то, что в кроле на спине дыхание не зависит от условий среды (вдох и выдох выполняются над водой), оно должно быть непрерывным и ритмичным. Вдох выполняется через широко открытый рот во время проноса руки над водой, а выдох — во время ее движения в воде.

Общая координация движений. Согласование движений руками и ногами осуществляется следующим образом: когда правая рука выполняет наплыв, левая нога производит удар снизу вверх (одновременно правая опускается вниз); продолжая движение, правая рука выполняет опорную и начало основной части гребка, а левая нога движется вниз (одновременно правая делает удар вверх); затем правая рука выполняет основную часть гребка, а левая нога снова производит удар снизу вверх (правая нога движется вниз). Согласование гребкового движения левой руки с движениями ногами происходит в такой же последовательности.

Упражнения для изучения движений ногами

Имитационные упражнения на суше

1. И.п. - сидя на полу или на краю скамьи в упоре руками сзади (плечи отклонены назад), ноги выпрямлены в коленях, носки оттянуты. Имитация движений ногами кролем. Темп движений задают счет и хлопки тренера: «Раз, два, три».

2. Имитация движений ногами кролем в положении лежа на спине.

Методические указания. Ноги должны быть прямые и напряженные, с оттянутыми носками, как у балерины. Имитационные упражнения на суше выполняются прямыми ногами. Движения производятся от бедра, в быстром темпе, с небольшим размахом между стопами. Ноги не следует поднимать высоко над полом. Делая эти упражнения в воде, занимающиеся ощущают сопротивление воды; ноги сгибаются в суставах, в результате чего формируются хлыстообразные движения.

Упражнения в воде с неподвижной опорой.

3. И.п. — сидя на краю бортика бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет инструктора по спорту (тренера).

4. 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 инструктора по спорту (тренера).

Методические указания. Поднять таз выше: не сидеть, а лежать на воде. При правильном выполнении упражнения должен возникать фонтанчик брызг от движения стоп. Не сгибать ноги в коленных суставах, не поднимать колени из воды.

Упражнения в воде с подвижной опорой

5. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.

6. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.

7. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).

Упражнения в воде без опоры

8. Скольжения на спине (руки вдоль туловища; правая рука впереди, левая вдоль туловища; левая рука впереди, правая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед).

9. Плавание при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

10. То же, одна рука впереди, другая вдоль туловища.

11. То же, обе руки вытянуты вперед (голова между руками). Типичные ошибки. Резкое падение на воду сверху вниз и вследствие этого - глубокое погружение. Излишнее сгибание ног в тазобедренных суставах, из-за чего учащийся сидит, а не лежит на воде. При движении ногами колени выходят из воды. Запрокидывание головы назад.

Методические указания. Осторожно лечь на воду, не погружаясь, и скользить по ее поверхности; подбородок прижать к груди, живот поднять. Движения ногами выполнять с

небольшим размахом между стопами, легко, чтобы на поверхности воды оставался пенный след от носков ног; колени не поднимать из воды. Резко разгибать ноги в коленных суставах, как при ударе по мячу - тогда от стопы на поверхности воды будет появляться пенный след.

Все упражнения выполняются на вдохе с произвольным дыханием. Упражнения для изучения согласования ногами и дыхания. Для изучения движений ногами в согласовании с дыханием выполняется предыдущий комплекс упражнений (с 1-го по 11-е). Особое внимание уделяется дыханию. Вдох должен осуществляться только ртом и ни в коем случае носом: при дыхании через нос даже маленькая капля воды вызывает в носоглотке неприятные ощущения захлебывания, а при дыхании ртом капля воды даже не ощущается. Если же в рот все-таки попала вода, ее всегда можно выплюнуть.

Упражнения для изучения движений руками

Имитационные упражнения на суше

12. В положении стоя имитационные движения одной рукой кролем на спине. То же другой рукой.

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

14. То же, в положении лежа на спине.

Упражнения в воде с неподвижной опорой

15. И. п.— лежа боком к стенке бассейна, держась за нее одной рукой. Движения кролем свободной рукой. То же, повернувшись к стенке бассейна другим боком.

16. Упражнение в парах. Первые номера поддерживают за ноги вторых, которые в положении на спине выполняют движения руками кролем.

Упражнения в воде с подвижной опорой

17. Упражнение в парах. Первые номера поддерживают за ноги вторых, которые в положении на спине выполняют движения руками кролем, продвигая их вперед. Ноги не должны показываться на поверхности воды. Затем партнеры меняются местами.

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

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

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

21. То же при помощи попеременных движений руками.

Упражнения в воде без опоры

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

23. 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.

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

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

26. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая вдоль туловища). После счета «шесть» занимающийся одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую пронесит над водой. Типичные ошибки. Укороченный гребок рукой; «вырывание», а не вынимание руки из воды; слишком резкие движения ногами.

Методические указания. Гребок выполнять прямой рукой через сторону (10- 15 см от поверхности воды) и заканчивать у бедра. Рука должна выходить из воды большим пальцем вверх, а входить в воду мизинцем. Пронос руки выполняется над плечевым суставом. Движения ногами выполнять легко и часто; во время скольжения после гребка руки держать напряженными и тянуться вперед; вкладывать руки в воду на ширине плеч. Упражнения для освоения согласования движений руками и дыхания. Для освоения движений руками в согласовании с дыханием выполняется предыдущий комплекс упражнений (с 12-го по 26-е). Особое внимание уделяется дыханию. Пловец определяет для себя руку (правую или левую), с которой ему удобно согласовывать дыхание. Во время проноса руки над водой выполняется вдох, а во время гребка - выдох.

Упражнения для изучения общего согласования движений

Имитационные упражнения на суше

27. Имитация движений руками кролем на спине с притопыванием ногами на месте: на один «гребок» рукой - три притопа.

28. То же в согласовании с дыханием. Вдох выполняется под правую (левую) руку в конце «гребка». Движения руками и ногами должны быть подчинены ритму дыхания, поэтому рекомендуется выполнять упражнение под команды инструктора по спорту (тренера): короткую «Вдох» и продолжительную «Выдох».

Упражнения в воде с неподвижной опорой

29. Упражнение в парах. Первые номера держат вторых за пояс в положении на спине. Вторые номера выполняют движения кролем на спине (в полной координации).
Упражнения в воде с подвижной опорой

30. Упражнение в парах. Первые номера держат вторых за пояс в положении на спине и продвигаются вперед. Вторые номера выполняют движения в полной координации.

Упражнения в воде без опоры

31. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

32. То же с акцентом на сильную работу ногами.

33. То же с акцентом на сильную работу руками, стараясь не работать ногами.

Методические указания. Смену положения рук выполнять одновременно. Руку вынимать из воды движением плеча. Гребок выполнять до бедра. В исходном положении одна рука впереди, другая у бедра. Напрягать вытянутую вперед руку и тянуться в направлении движения. Движения ногами выполнять непрерывно.

Способ плавания «Брасс»

Брасс – стиль плавания на груди, в котором руки подаются одновременно симметрично вперед, а ноги совершают одновременный толчок в горизонтальной плоскости.

Техника плавания способом брасс на груди

Цикл движений при плавании брассом на груди состоит из одного симметричного и одновременного движения руками, движения ногами и одного вдоха и выдоха ртом.

Положение тела

Угол атаки меняется на протяжении всего цикла. Наиболее горизонтальное положение тела во время скольжения, следующего после удара ногами. В момент вдоха отмечается наибольший угол атаки тела, достигающий у некоторых пловцов 15-17 градусов. На протяжении большей части полного цикла движений голова находится почти на продольной оси тела, мышцы шеи расслаблены, пловец смотрит вперед-вниз.

Движения рук. При плавании брассом руки задают темп и ритм, они тесно связаны с дыханием, влияют на общее согласование движений. Цикл движения рук можно разделить на фазы: Выведение рук вперед, подготовительная фаза. Руки выпрямляются в локтевых суставах, пловец посылает руки вместе с плечевым поясом вперед, кисти почти соприкасаются и плавно поворачиваются ладонями вниз. Наплыв или скольжение. Руки окончательно выпрямляются, пловец вытянувшись движется вперед. Кисти находятся у самой поверхности воды. Рабочее движение - гребок - тоже можно разделить на стадии:

В предварительной стадии руки совершают движение вперед - в стороны, разворачиваясь ладонями кнаружи. Затем руки начинают сгибаться в локтевых суставах, локти выходят в высокое положение и разворачиваются в стороны, угол между поверхностью воды и

плоскостью кисть - предплечье составляет в конце предварительной фазы рабочего движения 45° .

На главной стадии рабочего движения – отталкивании - кисти резко ускоряют свое продвижение по дугообразной траектории - вначале кнаружи, а затем внутрь, создавая опору на воду. К этому времени плоскость кисть-предплечье наклонена к поверхности воды уже под углом около 60° . Кисти продолжают опорное скользящее движение вниз-внутрь навстречу друг другу и разворачиваются, за кистями в этом же направлении с ускорением двигаются локти. Отталкивание - наиболее быстрая и мощная часть цикла движений.

Заключительная стадия гребка - сведение рук около груди. Кисти устремляются внутрь-вперед-вверх и сближаются под подбородком, локти сближаются перед грудью. В этот момент делается вдох.

Движение ног Движения ногами при плавании брассом существенно отличаются от движений *ногами* при плавании другими способами. В брассе выражены плавные подготовительные движения и энергичное отталкивание от воды (удар) сравнительно жесткими опорными плоскостями стоп и голеней в направлении назад - в стороны. Цикл движения ног можно разделить на фазы: Подтягивание, подготовительная фаза движений - начинается со сгибания расслабленных ног в коленях и незначительного сгибания в тазобедренных суставах. Колени движутся вниз и в сторону, стопы движутся к поверхности воды примерно на ширине таза. Заключительную часть подтягивания выполняют более энергично: ноги значительно сгибаются в тазобедренных и коленных суставах, колени разводятся в стороны на расстояние, превышающее примерно в полтора раза ширину таза, в конце стопы быстро разводят носками кнаружи, после чего пловец тотчас начинает удар ногами.

Рабочее движение, удар. К началу удара ноги согнуты в тазобедренных суставах, угол между бедром и туловищем может приближаться к прямому и зависит от индивидуальных особенностей пловца; голени занимают положение, перпендикулярное поверхности воды (угол между голенью и бедром около 45°); колени разведены немного больше чем на ширину таза (степень разведения ног тоже может варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей), стопы развернуты носками в стороны. Во время удара – энергичного одновременного разгибания ног в тазобедренном и коленном суставах - стопы движутся по дугам назад-кнаружи, а затем назад-внутрь. Стопы заканчивают движение по траектории, направленной немного вниз, в результате чего оказываются на 20-30 см под поверхностью воды. Таз во время удара ногами жестко фиксирован, спина прямая.

Скольжение. После завершения удара бедра и голени тотчас расслабляются и как бы всплывают к поверхности воды, сохраняя хорошо обтекаемое положение. С увеличением скорости фаза скольжения сокращается.

Дыхание.

В момент завершения отталкивания руками плечевой пояс быстро приподнимается над поверхностью воды, пловец энергично выводит подбородок вперед и начинает глубокий вдох через рот. В это время отмечается наибольшая величина угла атаки тела (от 7-9 до 16-18°). Завершив вдох, занимающийся тотчас направляет плечевой пояс вслед за руками вперед и быстро выравнивает тело, так, что к началу удара ногами угол атаки снижается до 6-3°, а к началу гребка руками - до 3-0°. Таким образом, плечевой пояс движется вперед по волнообразной траектории. Выдох делается во время рабочего движения ног и скольжения

Структура движений в данном способе такова, что перепады существенные внутри цикловой скорости неизбежны даже у высококвалифицированных пловцов. Задача рационального согласования движений - как можно меньше терять скорость во время подготовительных движений и максимально повышать её во время гребковых движений руками и ногами.

Наиболее целесообразна следующая координация: в момент гребка руками ноги вытянуты вдоль и начинают сгибаться в коленях, не вызывая значительного сопротивления во время выведения рук вперед ноги подтягиваются в исходное для толчка положение в тот момент, когда руки уже вытянуты вперед, ноги совершают толчок. Координация движения брасс на груди Координация движений при плавании брассом на груди Другим распространенным вариантом координации, особенно в соревнованиях на дистанциях 50 и 100 метров, является частично слитное согласование рабочих движений рук и ног. В этом варианте руки начинают гребок в то время, когда ноги еще продолжают удар. Совпадает примерно последняя треть удара ногами с захватом воды руками. В зависимости от величины угла атаки тела и его изменений внутри цикла различают два крайних варианта техники брасса:

- с относительно плоским положением тела (величина угла атаки и ее изменения минимальны)
- с планирующим положением тела (величина угла атаки и её изменения выражены)

Упражнение № 1. На суше, стоя около стенки на одной ноге, выполнять имитирующее движение свободной ногой. Следят за правильными углами сгибания в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Это упражнение позволяет осуществлять зрительный

контроль за движениями самим занимающимся, концентрируя внимание на одной лишь ноге. Упражнение выполняется вначале одной ногой, а затем другой.

Упражнение № 2. Вторым упражнением на суше для изучения техники движений ног является имитация подготовительного и гребкового движений. Исходное положение: сидя на полу, в упоре сзади предплечьями, ноги вытянуты, голеностопы разогнуты так, чтобы стопа была направлена пальцами вверх. Изучение техники движений ног ведется под счет. На счет «раз», произносимый растянуто, выполняется сгибание ног в коленных и тазобедренных суставах. Подготовительное движение ног в брасе, сделанное быстро, создает встречную силу сопротивления, снижающую среднюю скорость движения тела. Поэтому с самых первых упражнений сгибание ног нужно выполнять медленно, затрачивая на это движение не менее 3 — 4 с. После выполнения сгибания ног следует сделать остановку и проверить положение коленей и стоп. При полностью согнутых коленях стопы должны располагаться на ширине тазобедренных суставов занимающегося, а колени — на ширине его плеч. При имитации в положении сидя не должно возникать слишком большого угла сгибания в тазобедренных суставах. Нужно следить, чтобы пятки при подготовительном движении касались пола и не поднимались вверх. На счет «и» (произносимый коротко) необходимо сделать небольшое, но очень важное движение — развести стопы носками наружу и полностью разогнуть голеностопы так, чтобы пальцы ног были направлены вверх и в стороны.

На счет «два» выполняется гребковое движение. Выпрямление тазобедренных и коленных суставов к концу движения ускоряется. При этом голеностопы, скользя пятками по полу, совершают движение вначале назад и немного в стороны, а затем — назад и вовнутрь. Окончание разгибания в суставах совпадает со сведением ног.

При разгибании ног часто непроизвольно вытягивается носок стопы. Чтобы избежать этого, необходимо на первых этапах освоения оставлять носок в разогнутом положении до самого окончания движения.

Упражнение № 3. Третье упражнение, имитирующее движение ног в брасе, отличается от первого лишь исходным положением, занимающийся ложится на спину, руки располагает вдоль тела. Подготовительное и гребковое движения имитируются под тот же счет, что и в первом упражнении, при соблюдении тех же методических требований. Однако воспроизводить движения, которые были выполнены в положении сидя, лежа намного сложнее. Это опять-таки происходит из-за того, что у занимающегося отсутствует зрительный контроль за выполняемыми действиями. В связи с этим главной задачей такого упражнения будет развитие способности ощущать направление перемещения отдельных звеньев ног, оценивать возникающие напряжения мышц в период сгибания и

разгибания суставов. Труднее всего контролируется положение стопы, особенно в момент имитации гребка. Не с первого раза удастся при сгибании получать правильное расстояние между коленями и стопами, поэтому упражнение многократно повторяется, пока не появится устойчивый навык движения.

Упражнение № 4. Заканчивается имитация движений ног в бросе упражнением в исходном положении лежа на животе поперек скамейки с упором руками о пол или лежа вдоль скамейки так, чтобы ноги свисали с нее.

Перед выполнением движений прямые ноги приподнимаются от пола до горизонтального положения. Упражнение лежа на скамейке не следует выполнять с большим количеством повторений, потому что при удержании ног на весу устают мышцы спины, и занимающемуся становится трудно сосредоточивать внимание на отдельных элементах движения.

Упражнение № 5. Если после выполненных движений занимающийся все-таки не может ориентировать стопу в нужном направлении, ему предлагается упражнение, решающее только задачу ориентации стопы. В исходном положении лежа на груди на полу производится сгибание ног в коленях. Пятки расходятся в стороны в конце сгибания, а стопы, полностью разогнутые, поворачиваются носками наружу. Замечено, что если в этом упражнении при сгибании коленей пальцы стоп направлены вниз, то бросовое движение ног в воде будет правильным. Если пальцы направлены вверх — бросовое движение не получится. Имитация гребка совершается разгибанием коленей, при этом стопы движутся назад вовнутрь.

Упражнение № 6. Поскольку упражнения в воде повторяют ранее освоенные на суше, то и в воде первым будет движение в положении стоя, держась одной рукой за неподвижную опору. При выполнении движения одной ногой необходимо следить, чтобы траектория гребка стопы совпадала с плоскостью тела, не было излишнего сгибания тазобедренного сустава, и в конце движения стопа касалась стопы другой ноги.

Упражнение № 7. Дальнейшее освоение движений ног в воде выполняется из исходного положения лежа на груди, тело и ноги вытянуты вдоль поверхности воды. Для такого положения необходима опора руками, которая позволила бы удерживать тело и ноги горизонтально, опираясь о дно водоема. Если вы занимаетесь в бассейне, то можно удерживать ноги у поверхности воды, либо держась за край борта и упираясь о стенку предплечьями, либо держась одной рукой за бортик, другой опираясь внизу на стенку бассейна. Но можно обойтись и без сложных поддержек, если организовать освоение движений ног в парах. Тогда, для того чтобы занимающийся принял устойчивое положение, партнеру достаточно поддерживать его снизу под живот. Так же, как и на

суше, движение ног в воде лучше изучать при том же счете, с остановкой в каждой его части. Освоение работы ног в брассе с остановками чередуется со слитными движениями, пока не будет достигнута правильная форма всех частей движения. Но в первую очередь необходимо добиваться фиксированного положения голеностопов, оптимального сгибания ног в тазобедренных суставах, которое позволяло бы при разгибании ног направлять движение стоп назад, вдоль поверхности воды. В этом упражнении нужно следить за тем, чтобы не появлялось раздельного гребка ногами, т.е. такого движения, когда вначале ноги разгибаются в коленях, а затем, прямые, сводятся вовнутрь. Как указывалось ранее, такое раздельное движение ног не создает движущей силы. Не испытывая сопротивления при движениях ног, занимающийся в поисках опоры старается ускорять разгибание суставов. Однако эти усилия приводят лишь к «встряхиванию» ног, иногда вызывая травмы связок коленных суставов.

Упражнения для обучения движению ногами при плавании брассом в воде

Упражнение № 8. Только после того, как будут изучены основные формы движения ног, переходят к упражнениям с поддерживающими средствами. Движение ног при опоре на плавающее средство выполняется с паузой после гребка.

В момент паузы происходит скольжение тела, и по величине продвижения вперед можно судить об эффективности гребка. Надо следить, чтобы не было остановок после окончания подготовительного движения. Пауза в положении, когда ноги согнуты, приводит к их погружению с последующей остановкой продвижения вперед.

При изучении техники движений ног с подвижной опорой больше внимания уделяется развитию усилий, а также ведется выбор наиболее рациональных траекторий движений стопы и колена. Например, при большой подвижности голеностопов, при выраженном их повороте носками наружу траектории движений стоп должны быть более широкими, а колени в конце подготовительного движения устанавливаются на расстоянии большем, чем ширина плеч. Эффективность работы ног, как указывалось ранее, определяется по величине скольжения после гребка. Ориентируясь на какой-либо неподвижный предмет, а также на ощущения от сопротивления воды продвигающемуся телу, занимающийся должен самостоятельно определить оптимальную для него форму движения и характер усилий ног.

Если от движений ног тело не продвигается вперед или ноги имеют тенденцию к погружению, то при условии хорошей плавучести поддерживающего средства можно лечь на него грудью и в медленном темпе постараться исправить имеющиеся ошибки. Если и это не помогает, следует вернуться к упражнениям у неподвижной опоры и терпеливо, при постоянном контроле за каждым движением, добиваться устранения ошибок. При

изучении техники движений ног брассом с подвижной опорой полезно возвращаться не только к упражнениям у неподвижной опоры, но и к имитации на суше, постоянно обращая внимание на тот элемент, который не получается.

Упражнение № 9. Освоив движение ног с подвижной опорой при произвольном дыхании, упражнение следует выполнять в согласовании с дыханием. Вдох делается в момент сгибания ног, а выдох происходит с опусканием головы в воду — в момент разгибания ног.

Упражнение № 10. В дальнейшем движение ног изучается в безопорном положении. Вытянув руки вверх и опустившись грудью на воду, выполняют скольжение. Затем, не поднимая головы, делают несколько движений ногами брассом. Повторив неоднократно это упражнение на задержанном вдохе, переходят к выполнению его в согласовании с дыханием. Поднимая голову для вдоха, нужно делать поддерживающие гребки кистями с короткой амплитудой движения.

Упражнение № 11. Последним и наиболее сложным упражнением из серии движений ног в безопорном положении является плавание одними ногами при расположении рук вдоль тела. Вначале движения ногами выполняются на задержанном вдохе, а затем — в согласовании с дыханием. С помощью этих упражнений эффективно исправляют слишком большое сгибание ног в тазобедренных суставах, которое, как правило, вызывает глубокое погружение ног при гребковом движении, добиваются оптимального расположения туловища.

Движения руками

Упражнение № 12. Для освоения движений рук в брассе требуется меньше времени и усилий. На суше применяются обычно два исходных положения. Первое положение: стоя в полу наклоне, руки вытянуты вперед, параллельно полу, кисти — ладонями вниз. Движение изучается под счет. На «раз» выполняется поворот кистей ладонями наружу с одновременным небольшим ладонным сгибанием в лучезапястных суставах. На счет «два» совершается движение рук в стороны и немного вниз. На первых этапах освоения плечи лучше оставлять в неподвижном положении, не поднимая их вверх, так как это действие может исказить траектории движений кистей. В конце этой части гребка кисти немного не доходят до линии плеч, локти слегка согнуты и находятся выше кистей. Вся рука, т.е. плечо, предплечье, кисть, располагается в одной вертикальной плоскости под углом к линии плеч, равном 10 — 20°. На счет «три» начинается сближение кистей, локти сгибаются и смещаются назад — за плечевой пояс и далее под туловище. Эта завершающая часть гребка делается быстро. На счет «четыре» руки выводятся вперед разгибанием плечевых и локтевых суставов.

Упражнения для освоения движению руками и согласованию движений при плавании брассом на суше и воде (пояснения в тексте).

После того, как движение рук в брассе будет освоено по частям, переходят к имитации на два счета. На «раз» выполняются слитно все три части гребкового движения и на счет «два» — выведение рук вперед. Переход от освоения мелких движений к более крупным необходим, потому что после имитации по частям возникает навык с замедленным движением, отрицательно влияющий на последующее освоение гребка.

Упражнение № 13. После имитации движений рук в этом же исходном положении приступают к освоению согласования движений рук и дыхания. Освоение ведется на два счета. На счет «раз», произносимый растянуто, дается задание делать гребок и в конце счета, когда произносится звук «з», сделать вдох, подняв голову и немного плечи. На счет «два» — опустить голову и делать выдох с одновременным выведением рук вперед. В начале освоения не следует акцентировать внимание занимающихся на задержку дыхания на вдохе, так как у них выдох в воду, как правило, затруднен и не хватает времени его закончить к началу следующего гребка.

Упражнение № 14. Во втором исходном положении лежа вдоль скамейки имитируется движение рук вначале с произвольным дыханием, а затем в согласовании с дыханием. Методические требования к имитации движений рук такие же, как и при исходном положении стоя в полу наклоне. В положении лежа -поза занимающегося приближена к той, которая возникает в воде. Поэтому имитация движений рук при горизонтальном расположении тела менее условна, более сходна по величине углов сгибания в плечевых суставах. Но при этом высота скамейки должна обеспечивать свободное движение рук, позволяя им опускаться на необходимое расстояние вниз. Например, если скамейка, стоящая на полу, имеет малую высоту, то это будет существенно искажать структуру движения рук. Высота скамейки должна быть не менее 0,40 м от пола.

Упражнение № 15. Освоив движения рук на суше, приступают к выполнению упражнений в воде. Первым из них будет движение рук в положении стоя на дне в полу наклоне голова поднята над поверхностью воды. На счет «раз» делается гребок, на счет «два» — подготовительное движение. На более дробный счет осваивать движения рук в воде целесообразно лишь в том случае, если занимающийся делает грубые ошибки. После этого следует сделать несколько движений руками с опущенной в воду головой на задержанном вдохе. Если вода прозрачная, то предложите занимающемуся приоткрыть глаза и посмотреть, как выполняется им начало гребка, куда направлено движение кистей в средней и конечной его части. Третье упражнение направлено на освоение движений рук в согласовании с дыханием.

Упражнение также выполняется на два счета с растянутым счетом «раз». В начале упражнения вдох выполняется подниманием только головы. Когда согласованность дыхания с движениями рук будет достигнута, вдох делается и с подниманием плеч. Если занимающийся не успевает выполнить выдох к концу цикла движения рук, то необходимо дать задание после окончания подготовительного движения сделать для рук небольшую паузу.

Упражнение № 16. Изучение движений рук способом брасс с подвижной опорой применяется лишь в том случае, если навык движения рук осваивается с трудом. Однако это наблюдается не часто, и поэтому после освоения движению рук в положении стоя на дне переходят к выполнению движений в безопорном положении. Занимающему дается задание выполнять поочередные движения руками и ногами. Последовательные движения рук и ног вначале делаются на задержанном вдохе, а потом гребок руками согласуется с дыханием.

Упражнение № 17. После того, как будут изучены движения рук в сочетании с последовательной работой ног, дается задание выполнять подготовительное движение ногами в момент, когда руки закончили гребок, т.е. в том сочетании, которое свойственно брассу.

Согласование движений рук и ног. Вначале упражнение выполняется на суше в положении стоя на одной ноге, затем — в положении лежа на скамейке и только после этого — в воде. Если согласование получается неправильными (чаще всего начинающие делают гребок руками и одновременно подготовительное движение ногами), нужно дать упражнение в раздельном согласовании, т.е. выполнять гребок и подготовительное движение руками и после окончания движений рук — подготовительное и гребковое движения ногами.

Способ плавания «Баттерфляй»

В баттерфляе исключительно важна правильная техника. В отличие от кроля, кроля на спине и брасса, в баттерфляе невозможно добиться хорошей скорости за счет только физической силы. Многие считают этот стиль самым трудным в освоении. Основную трудность для новичков представляет одновременный возврат над водой рук и всего тела в исходную позицию, при этом еще и с одновременным дыханием. Техника состоит из синхронного движения руками и ногами, в этом большую роль играет волнообразное движение всего тела. В начальной позиции пловец лежит на воде на животе, руки вытянуты вперед, ноги вытянуты назад.

Движения руками

Состоят из трех главных фаз: к себе, от себя, возврат, но могут быть поделены и на более мелкие части. В начале движения отчасти напоминают брасс, руки погружаются в воду ладонями в стороны (и немного вниз) примерно на ширине плеч, а затем разводятся в стороны в виде буквы Y. В фазе «от себя» руки описывают полукруг вокруг тела, локти выше кистей, кисти направлены вниз и немного под себя. Движение достигает примерно 1/3 бедра, затем начинается возврат. Скорость рук возрастает с самого начала до точки наибольшего ускорения в самом конце движения. Это ускорение создает достаточный толчок для выхода на поверхность передней части тела.

Затем следует фаза возврата, в которой руки быстро переносятся вперед, локти при этом прямые, руки расслаблены. Начинается эта фаза, когда руки еще под водой, затем они выносятся резким движением вперед за счет мышц трицепса. Важно не погружать их в воду слишком рано, так как движение вперед под водой создаст дополнительное сопротивление, хотя на длинных дистанциях такого эффекта избежать невозможно.

Руки снова погружаются в воду на расстоянии плеч, большими пальцами вниз. Шире разводить руки не рекомендуется, это уменьшит гребок, так же, как и сводить уже. Некоторые пловцы, тем не менее, предпочитают коснуться руками в этой точке, это помогает им сделать гребок более энергичным. Если в начале движения руки описывают полукруг, то к концу фазы «от себя» они могут двигаться параллельно. Это всегда было классической траекторией движения, однако в последнее время заметна тенденция совершать только большой полукруг по всей длине движения руками.

Движения ногами

Отчасти напоминает движение в кроле, однако ноги движутся одновременно, а не по очереди, и при этом задействуется другой набор мышц. За счёт сильного движения ногами вверх, затем слабого вниз, на поверхность выносятся плечи и голова, после чего сильное движение ногами вниз и слабое вверх поднимает спину. Оба этих движения переходят одно в другое благодаря естественным волнообразным колебаниям тела.

Ноги при этом держат вместе, чтобы избежать потерь в усилии. Ступни направлены вниз. В правилах не указывается, сколько раз за цикл ударов ногами должен совершить пловец. Это зависит от удобства, и обычно за цикл делается два удара.

Некоторым спортсменам удаётся совмещать движения руками баттерфляем с движениями ног из брасса. Такой сплав вполне естественен, так как баттерфляй появился как разновидность брасса приблизительно в 1953 г. До 2001 г. правилами не запрещалась такая комбинация. Правилами не допускаются работа ног брассом.

Дыхание

Вдох приходится делать за очень короткий промежуток времени. Удобно помогать себе, изгибая тело, для этого требуется хорошо отточенная техника движений. Начинается вдох на завершающей фазе движения руками: гребок на уровне груди приподнимает тело над поверхностью. Подняв голову в этот момент, пловец может сделать вдох через рот. Опытным пловцам удаётся при этом держать взгляд направленным в нижнюю часть противоположного бортика, то есть оставлять голову слегка опущенной — в таком варианте тело лучше сбалансировано и более прямое. Когда руки начинают взмах вперёд, голова погружается обратно в воду. Не следует задерживать голову над поверхностью: это замедляет возвратное движение. Выдох происходит через рот и нос в течение всего последующего цикла до следующего вдоха. Некоторые пловцы предпочитают делать вдох через сторону, как в кроле, при этом все остальные условия сохраняются — как пример можно привести спортсмена Дениса Панкратова.

Как правило, вдох делается на каждый второй выход из воды: это наиболее оптимальный вариант для больших дистанций. Можно брать дыхание и на каждом выходе, но это может уменьшать скорость и приводить к гипервентиляции лёгких. Тренированные пловцы добиваются того, чтобы циклы с дыханием и без него были одинаково быстрыми, и поэтому могут делать вдох каждый раз — например, так делает Майкл Фелпс. Используется также последовательность «два со вдохом, один без», создающая меньшую нагрузку на лёгкие и «на каждый третий», пригодная для пловцов с хорошо развитыми лёгкими — особенно на коротких дистанциях или на последнем участке. На коротких дистанциях отдельные пловцы могут вообще не брать дыхание.

Движения телом

Сложную координацию движений в баттерфляе можно облегчить с помощью правильных движений телом. Когда плечи опускаются вниз, бёдра поднимаются выше, а таз пересекает линию воды, отчего по телу как бы проходит волна. Затем в последующей фазе гребка плечи движутся вверх, и тогда бедра оказываются внизу, причём этот импульс кажется сильнее.

Упражнения для способа баттерфляй:

На суше:

1. И.п. — лежа в упоре сзади. Упругие движения тазом вверх и вниз.
2. И.п. — стоя руки вверх на расстоянии полушага от стены спиной к ней. Упругие движения тазом, как при плавании баттерфляем, стараясь касаться ягодицами стены.
3. И.п. — стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой как при плавании баттерфляем.

В воде:

1. И.п. — стоя на глубине по пояс, руки вверх, на расстоянии полшага от стены спиной к ней. Упругие движения тазом, как при плавании баттерфляем, стараясь касаться ягодицами стены.
2. И.п. — стоя на глубине по пояс на одной ноге на носке боком к стенке с опорой о нее рукой, другая вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой как при плавании баттерфляем.
3. Плавание на груди с помощью движений ногами баттерфляем, руки вытянуты вперед.
4. Плавание на груди с помощью движений ногами баттерфляем, руки с доской вытянуты вперед.
5. Плавание на спине при помощи движений ногами баттерфляем, руки вытянуты вдоль бедер.
6. Плавание на спине при помощи движений ногами баттерфляем, руки вытянуты вперед.
7. Плавание при помощи движений ногами баттерфляем на правом (левом) боку, правая (левая) рука вытянута вперед, другая рука – вдоль бедер.
8. Нырание с помощью движений ногами баттерфляем.

Одним из важных средств, используемых при обучении детей плаванию, являются подвижные игры в воде: командные и неkomандные, сюжетные и бессюжетные (типа «Кто первый», «Кто дальше», «Кто быстрее» и т. д.).

3.4. Обеспечение безопасности при проведении занятий

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейне и в зале возлагается на инструктора по спорту (тренера), непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям в бассейне осуществляется только через медицинского работника МАУ «СШ «ДС «Юность». На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Инструктор по спорту (тренер) обязан:

1. Производить построение и переключку группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие занимающиеся к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе.
3. Не допускать сверх установленной нормы занимающихся на одного инструктора по спорту (тренера).
4. Подавать служебную записку в спортивно-методический отдел и в администрацию МАУ «СШ «ДС «Юность» о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

5. Инструктор по спорту (тренер) обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке. Инструктор по спорту (тренер) является в МАУ «СШ «ДС «Юность» за 15 минут до начала занятий с группой к началу прохождения занимающихся на занятия.
6. При отсутствии инструктора по спорту (тренера) группа к занятиям не допускается.
7. Инструктор по спорту (тренер) обеспечивает организованный выход группы из душевой в помещение ванны бассейна.
8. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается только по разрешению инструктора по спорту (тренера).
9. Инструктор по спорту (тренер) обеспечивает своевременный выход занимающихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки. Во время занятий инструктор по спорту (тренер) несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся.
1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без инструктора по спорту (тренера) не разрешается.
2. Группы занимаются под руководством инструктора по спорту (тренера) в отведенной части бассейна.
3. Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением инструктора по спорту (тренера) и при соблюдении правил безопасности. При освоению ныряния разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся, на одного инструктора по спорту (тренера) при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.
4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, инструктор по спорту (тренер) должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.
5. Инструктор по спорту (тренер) должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающихся из воды. Нельзя разрешать занимающимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Цель методического обеспечения – обеспечить теоретическую и практическую подготовку инструкторов по спорту (тренеров), оснащение тренировочного процесса необходимыми методическими, техническими средствами освоения, всем необходимым для успешной реализации Программы.

Методическое обеспечение включает в себя:

- наличие фонда методической литературы по физической культуре и спорту, по плаванию;
- наличие фонда дидактических материалов;
- стендовое информирование в фойе МАУ «СШ «ДС «Юность».

Для оказания инструктивной методической помощи в МАУ «СШ «ДС «Юность» подобран дидактический материал. Имеется компьютерная и видеотехника.

Таким образом, методическое обеспечение реализуется как условие эффективного обеспечения деятельности занимающихся тренировочного процесса, а также как ресурсная поддержка в создании условий для самореализации пловца, развития его креативности, интеллектуального потенциала.

Первичным звеном процесса тренировочного занятия является физическое упражнение. Комплекс физических упражнений преимущественно одной направленности образует тренировочное задание. Ряд таких тренировочных заданий определяют структуру и содержание тренировочного занятия. Несколько тренировочных занятий в определенной методической последовательности образуют микроцикл, сочетание которых представляет мезоцикл.

Несколько мезоциклов являются структурными компонентами этапа, которые в итоге определяют структуру годового тренировочного цикла. Из приведенной схемы структуры годового тренировочного цикла его начальный компонент - тренировочное задание имеет большое значение, поскольку именно в нем более обстоятельно формулируются и решаются задачи. Тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные задачи, содержание и последовательность выполнения упражнений, дозировку и режим выполнения тренировочных нагрузок, а также организационно-методические указания, где приводятся, условия возможные ошибки и пути их исправления и др.

Таблица №5

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка	- беседа; - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с научно-методической литературой; - практический показ	- методические пособия; - методическая литература; - оборудование и инвентарь.	- участие в беседе; - краткий пересказ материала.
Общая физическая и специальная подготовка	тренировочное занятие	- словесный, - наглядный, - практический, - самостоятельный показ и подбор упражнений	- методические пособия; - методическая литература; - спортивный инвентарь.	контрольные упражнения текущий контроль
Итоговая аттестация	- групповая, - индивидуальная	- практический; - словесный.	- спортивный инвентарь, методические пособия.	Протокол

Тренировочное занятие имеет общепринятую структуру: подготовительная, основная и заключительная части

Примерное тренировочное занятие

Задачи:

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

Подготовительная часть (на суше)

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

Основная часть (в воде)

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

Упражнения для освоения с водой:

«Выдохи» в воду, «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.

Упражнение «звёздочка» на груди. То же, но свести и развести несколько раз руки и ноги.

Упражнение «звездочка» на спине. То же, но свести и развести несколько раз руки и ноги.

«Звёздочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди. Попытка выполнить скольжение на груди толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед (без доски и с доской в руках).

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

Соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз.

Заключительная часть

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

V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Плавательный бассейн

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество измерений
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Весы медицинские	штук	1
2	Доска для плавания	штук	20
3	Доска информационная	штук	1
4	Поплавки-вставки для ног	штук	50
5	Мяч ватерпольный	штук	5
6	Свисток	штук	2
7	Секундомер	штук	2
8.	Скамейки гимнастические	штук	6
9	Термометр для воды	штук	2

VI. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Вопросы по теоретической подготовке:

1. Можно ли заниматься плаванием без разрешения врача? (Да, **нет**).
2. Можно ли начинать занятия без тренера? (Да, **нет**).
3. Какой длины бывают бассейны? (**25 и 50 м**).
4. Какова температура воды на соревнованиях в бассейне? (24, **26,5**, 27)
5. Какие виды плавания вы знаете? (**баттерфляй, спина, брасс, вольный стиль**).
6. Когда появился первый бассейн в Нижнем Новгороде? (1928, **1936**, 1952)
7. Когда впервые прошли соревнования по плаванию на летних Олимпийских играх (1900, **1896**, 1908).
8. Сколько олимпийских комплектов разыгрывается в плавании? (30, **34**, 26)
9. Когда советские спортсмены впервые приняли участие в соревнованиях по плаванию на Олимпийских играх? (**1952**, 1956, 1960)
10. Кого из советских и российских пловцов победителей Олимпийских игр ты знаешь? (5 спортсменов)

**Контрольные нормативы
для спортивно-оздоровительных групп.**

показатели	мальчики	девочки
Общая физическая подготовка		
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
Отжимание из положения упор лежа	+	+
Подъем туловища в сед (кол-во за 30 с)	+	+
Техническая подготовка		
Длина скольжения	4 м	4м
Техника плавания всеми способами: 1. с помощью одних ног 2. в полной координации	+ +	+ +
Выполнение старта	+	+
Проплывание дистанции 50м избранным способом	+	+

Примечание + норматив считается выполненным при улучшении показателей(если сравнить с промежуточной аттестацией).

VII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

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

Дополнительная литература:

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

ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ:

1. Министерство спорта РФ minsport.gov.ru
2. Всероссийская федерация плавания russwimming.ru
3. Федерация плавания Нижегородской области swim-nn.ru

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
на 42 недели для спортивно-оздоровительных групп (помесячно)

Предметные области	Месяцы										Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
Количество часов в неделю 3 часа											
Теоретическая подготовка (5%)	1	1		1		1		1	1		6
Общая физическая подготовка (35%)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
Специальная физическая подготовка (20%)	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	24
Плавание. Техническая подготовка 40 (%)	5	5	5	4	3	3	5	5	5	6	46
Самостоятельная работа В рамках общего объема тренировочного плана											
Итого часов в год:	13	14	13	13	10	11	13	13	13	13	126

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Сущность и структура воспитательного процесса

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

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

В воспитательной работе такими компонентами являются:

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

Задачи и содержание воспитательной работы

Воспитательная работа с юными пловцами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством. В условиях Спортивной школы эта цель детализируется, обретая конкретный характер, связанный с физическим воспитанием

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

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности и др.), нравственных: (честности, доброжелательности, скромности и др.); трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности и т.д.). Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Методы и формы воспитательной работы

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

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

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

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

Формы подведения итогов освоения программы проводятся в виде тестирования по общей и специальной физической подготовки, а также в плавании. Занимающийся должен преодолеть дистанцию избранным видом плавания. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер, и кроме того, могут являться важнейшим критерием для перевода занимающегося в группу начальной подготовки, как следующего этапа многолетней спортивной подготовки.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

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