Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

 «Физкультурно-оздоровительный комплекс в р.п. Шатки Нижегородской области»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Рассмотрено:**протокол № 10 от 30.08.2021 г.* *Председатель педагогического совета* *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Ковыляев* | *Согласовано:**МАУ ДО «ФОК в р.п. Шатки Нижегородской области»**от 30.08.2021 г.**Заместитель директора* *по учебно-воспитательной работе**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.И.Агапова* | *Утверждено:**Приказ № 1 от 01.09.2021 г.**Директор МАУ ДО «ФОК в р.п. Шатки Нижегородской области»**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Ковыляев* |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА - ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ПЛАВАНИЕ»**

Срок реализации программы:1 год

Составители:

тренеры-преподаватели

отделения циклических видов спорта

МАУ ДО «ФОК в р.п. Шатки

 Нижегородской области»

*2021 год*

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пояснительная записка
 | Стр.3 |
| 1. Организационно – педагогические условия
 | Стр.5 |
| 1. Формы аттестации
 | Стр.11 |
| 1. Учебный план
 | Стр.12 |
| 1. Календарный учебный график
 | Стр.12 |
| 1. Рабочая программа
 | Стр.13 |
| 1. Оценочные материалы
 | Стр.33 |
| 1. Методические материалы
 | Стр.39 |
| Приложение 1 | Стр.40 |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Дополнительная общеразвивающая программа по плаванию разработана с учетом запросов детей, потребностей семьи, образовательных учреждений, детских общественных объединений и организаций, особенностей социально – экономического развития региона и национально – культурных традиций.

 В данной Программе, систематизированы средства и методы, организация подготовки, направленные на то, чтобы каждый обучающийся нашел себя в движениях, соответствующих его двигательным задаткам и интересам.

 Правовые вопросы данной программы регламентируются Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

 Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)

 Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)

 Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

 Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20, 28, 2.4.3648-20, Санитарно-эпидемиологические правила Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20, 28, 2.4.3648-20

Постановление Администрации Шатковского муниципального района Нижегородской области от 05.06.2020 г. №367 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Шатковском муниципальном районе Нижегородской области»

 Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.

**Цель программы:**формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся посредством организации занятий плаванием.

***Задачи программы:***

* удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях;
* формирование стойкого интереса к занятиям плаванием;
* овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
* обеспечение адаптации обучающихся к жизни в обществе, профессиональную ориентацию;
* развитие физических качеств: координации движения, силы, быстроты, гибкости, выносливости, подвижности в суставах;
* выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, проявивших выдающиеся способности.

 Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- Правила безопасности во и правила поведения во время занятий в бассейне

- Предупреждение несчастных случаев при занятиях плаванием.

- Правила соблюдения личной гигиены, режима дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательнойшколе.

- Российских спортсменов – героев Олимпийских игр, чемпионов Мира и Европы.

- Основы правил проведения и судейства соревнований по плаванию.

- Основы правил судейства прохождение дистанции, стартов и поворотов.

- Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

- Технику скольжения на груди в сочетании с дыханием; на спине.

- Технику имитационных упражнений.

- Технику способов плавания: «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», «дельфин».

- Основные термины, характеризующие ошибки техники.

*Должны уметь:*

- Выполнять старт из воды и низкой тумбочки, соскок и спад с бортика.

- Правильно выполнять комплекс ОРУ самостоятельно.

- Использовать правила личной гигиены.

- Лежать на воде, на груди и спине.

- Выполнять технику «вдоха-выдоха».

- Применять технику имитационных упражнений**.**

- Проплывать дистанцию 25 м вольным стилем и 25 м на спине без остановок.

- Выполнять скоростной поворот и старт с тумбочки.

- Применять технику движений руками и ногами способом «брасс».

- Правильно выполнять и проводить комплекс ОРУ.

- Оказывать первую медицинскую помощь.

- Обладать опытом участия в соревнованиях.

- Применять полученные знания на практике.

-Должны принять участие в 2 соревнованиях (согласно календаря соревнований).

Для тренеров – преподавателей:

- возможность выявления способных детей для зачисления в группы начальной подготовки.

1. **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

 Дополнительные общеразвивающие программы реализуются в течение всего календарного года, включая каникулярное время. В спортивно – оздоровительные группы зачисляются дети и взрослые.

 На обучение по дополнительной общеразвивающей программе по плаванию (далее - спортивно – оздоровительные группы) принимаются лица безпредъявления требований к уровню образования, физическим (двигательным) способностям и при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям плаванию.

 Подача заявлений о приеме и прием поступающих в Учреждение производится в период комплектования учебных групп согласно локального акта Учреждения, а также может осуществляться в течение всего календарного года при наличии свободных мест. Спортивно - оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых детей, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах обучения, но желающих заниматься плаванием.Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп, успешно усвоившие учебную программу, сдавшие контрольные нормативы на конец учебного года, могут быть зачислены на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе.

 Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа текущего года.

 Режим занятий обучающихся регламентируется учебным планом, расписанием занятий. Расписание занятий утверждается директором учреждения с учетом пожеланийтренеров – преподавателей, обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, возможностей Учреждения, возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

 Воспитание и обучение ведется на государственном языке Российской Федерации – на русском языке. Обучение осуществляется в очной форме. Занятия с обучающимися проводятся в течение всего календарного года, могут проводиться в любой день недели, в том числе в выходные и каникулярные дни.

 Начало занятий с 12.00 часов, окончание занятий в 20.00 часов, для обучающихся в возрасте 16 – 18 лет – не позднее 21.00 часа.

 Учебные занятия по плаванию проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 46 учебных недель за 276 учебных часа, из них 92 часа по сертификатам персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Шатковском муниципальном районе Нижегородской области. Продолжительность учебной недели – 7 дней.

 Продолжительность занятий (академический час) во всех группах, составляет 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут для отдыха обучающихся и проветривания помещений (после 40минут занятий, 10 минутный перерыв, время перерыва входит во время учебного процесса).

 Учебный материал программы представлен в разделах учебного плана.

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков.

**Наполняемость учебных групп**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год  обучения | Минимальная наполняемость  групп (человек) | Оптимальный (рекомендуемый) количественный  состав группы  (человек) | Максимальный количественныйсостав группы  (человек) | Максимальное количество часов в неделю |
|  1 год | 12 | 15 - 20 | 25 | 6 |

**Режим занятий**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Годобучения | Количество часов в неделю | Продолжи-тельность занятий) | Количество занятий в неделю | Общее количество часов в год | Наполняемость группы (человек) |
| 1год | 6 часов | 2 часа | 3 | 276 часов | 12- 25 |

**Продолжительность обучения, минимальный возраст обучающихсядля зачисления**

|  |  |
| --- | --- |
| Продолжительность обучения (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) |
| 1 | 5-7 |

**Материально – техническое обеспечение**

Занятия в спортивно – оздоровительных группах по плаванию проводятся в большом бассейне 25м и малом бассейне, а также в спортивном зале. Для проведения занятий по плаванию имеется следующее оборудование и инвентарь:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| 1 | Доска для плавания | штук | 15 |
| 2 | Ласты для бассейна (тренировочные) | пар | 15 |
| 3 | Дорожка разделительная для бассейна 25м | штук | 5 |
| 4 | Автоматический робот пылесос DolphinDynamic | штук | 1 |
| 5 | Стартовая тумба | штук | 6 |
| 6 | Ручка стартовой тумбы с креплением | штук | 6 |
| 7 | Секундомер электронный | штук | 5 |
| 8 | Секундомер электронный ПТК спорт 4-х стрелочный | штук | 1 |
| 9 | Экспандер плечевой | штук | 3 |
| 10 | Колобашки | штук | 15 |
| 11 | Свисток | штук | 4 |

**Воспитательная работа**

 Главные задачи в занятиях с обучающимися – развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных пловцов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

 На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера – преподавателя.

 На занятии следует отметить хоть раз каждого обучающегося и всю группу в целом. После любого занятия в бассейне или зале пловец должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

 Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом, на занятиях, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов.

 Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру - преподавателю важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого обучающегося. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания.

 Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле обучающихся за достижением поставленных целей, обязательном выполнении индивидуальных заданий.

**Психологическая подготовка**

 Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно**-**психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения обучающихся к выполняемой и предстоящей нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения задания, к режиму.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

 К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и другие. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

**Интегральная подготовка**

Интегральная (соревновательная) подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

***Развитие силы пловца***

 *На суше* для развития специальной силы у обучающихся используются упражнения с экспандерами,упражнения с партнером и другие. При выполнении упражнений траектория движения конечностей, распределение усилий во времени и темп должны быть по способности сходными с движениями пловца.

*В воде* для развития специальной силы используются плавание с лопаточками, надетыми на руки, и плавание с доской между ногами и другие.

***Развитие выносливости пловца***

 Общая выносливость воспитывается при помощи проплывания средних и длинных дистанций с умеренной мощностью. Высокий уровень развития общей выносливости является необходимой предпосылкой для совершенствования специальной выносливости и достижения высоких результатов.

*На суше* развитие и поддержание уровня общей выносливости проводятся с использованием бега, ходьбы при продолжительности их выполнения до 10-15 мин.

*В воде* общая выносливость воспитывается и поддерживается проплыванием с маленький мощностью дистанций 400-1500 м и более.

***Развитие скоростных способностей пловца***

 Скоростные способности развиваются в виде быстроты выполнения частей техники, быстроты реакции и быстроты выполнения цикла движений пловца. Быстрота выполнения движений обучающимися проявляется при движении рук по воздуху и во время вкладывания их в воду при плавании кролем на груди, кролем на спине и дельфином, при подтягивании ног и движении рук вперед во время плавания брассом. Быстрота реакции проявляется при выполнении старта под команду. Быстрота цикла движений оценивается временем его выполнения и зависит от способности обучающегося чередовать напряжение и расслабление участвующих в работе мышц. Чем быстрее происходит напряжение и расслабление мышц, тем больше времени получают мышцы для отдыха и тем экономнее техника плавания.

*На суше* скоростные способности обучающегося развиваются упражнениями с максимально быстрым выполнением отдельных частей имитационных движений, характерных для техники плавания кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом. Быстрота реакции на стартовую команду воспитывается при помощи упражнений, выполняемых из неподвижных положений (под команду): быстро прыгнуть вверх из положения пловца на старте, присесть, прыгнуть в сторону и другие.

*В воде* быстрота выполнения цикла движений обучающихся развивается упражнением в проплывании отрезков до 25 м в максимальном темпе, плавании с быстрым выполнением отдельных частей техники: движение рук по воздуху, окончание гребка, слитное с движением рук вперед и другие.

Быстрота выполнения старта традиционно контролируется временем, прошедшим от стартового сигнала до пересечения обучающимися полосы первых 10 м пути. Контроль поворота осуществляется по времени преодоления пути от 7,5 м до поворота и до пересечения обучающимся полосы 7,5 м после поворота.

***Развитие гибкости***

Уровень гибкости зависит от подвижности в суставах, определяемой эластичностью мышц, сухожилий и связок. Отменная подвижность в суставах позволяет обучающемуся овладеть эффективной техникой и делать в воде качественные и экономные движения.

Для плавания кролем на груди и кролем на спине в особенности нужна отменная подвижность в плечевых и голеностопных суставах, а для плавания брассом – отменная подвижность в коленных, тазобедренных и голеностопных.

*На суше* основными средствами повышения специальной гибкости обучающихся являются упражнения с наибольшей амплитудой движений. Это круговые движения конечностями с равномерно увеличивающейся амплитудой, пружинящие движения с увеличением.

Примерные упражнения гимнастики: разные маховые движения с постепенным увеличением амплитуды.

Упражнения для развития специальной гибкости включаются в разминку и в комплекс специальной гимнастики.

*В воде* специальная гибкость развивается и поддерживается плаванием различными методами с упором на выполнении определенных частей движений с наибольшей амплитудой.

1. **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

 Целью проведения аттестации обучающихся является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по плаванию.

Задачи аттестации:

* анализ полноты реализации дополнительной общеобразовательной программы по плаванию.
* выявление уровня подготовки обучающихся по теоретической, общей физической, специальной физической и технико – тактической подготовке, участие в соревнованиях.
* внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

Сроки проведения аттестации обучающихся устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком. Промежуточная аттестация проводится в декабре - январе месяцах, итоговая аттестация проводится в конце учебного года по графику.

 Для проведения аттестации обучающихся в учреждении создается аттестационная комиссия (не менее пяти человек). Состав комиссии утверждается приказом директора учреждения. Результаты проведения аттестации заносятся в протокол и заверяются членами аттестационной комиссии.

 Формой проведения аттестации обучающихся является сдача контрольных нормативов и тестов, содержание которых определено в дополнительной общеразвивающей программе по плаванию.

В учреждении устанавливаются следующие формы аттестация обучающихся:

* теоретическая подготовка - в форме устного опроса;
* общая физическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
* специальная физическая подготовка – сдача контрольных тестов;
* технико – тактическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
* участие в соревнованиях - определяется по итогам учебного года (спортивного сезона).
1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Разделы подготовки** | **Количество часов** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 10 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 149 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 70 |
| 4 | Технико – тактическая подготовка | 41 |
| 5 | Контрольные нормативы | 6 |
|  | Общее количество часов | 276 |

1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Месяцы  |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | Всегоза год |
| Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | КАНИКУЛЫ | 10 |
| Общая физическая подготовка | 13 | 15 | 13 | 13 | 15 | 14 | 14 | 13 | 13 | 14 | 12 | 149 |
| Специальная физическая подготовка | 7 | 6 | 8 | 8 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 70 |
| Технико – тактическая подготовка | 4 | 6 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 5 | 1 | 4 | - | 41 |
| Контрольные нормативы |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 4 |  |  | 6 |
| Общее кол-во часов | 26 | 28 | 26 | 28 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 12 | 276 |

1. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

*Теоретическая подготовка*

 В содержании теоретического материала выделено 6 основных тем, которые охватывают минимум знаний необходимых обучающимся.

 При проведении теоретических занятий используются аудиторные и внеаудиторные (самостоятельные) занятия которые проводятся по группам или индивидуально. Аудиторные занятия проводятся в форме бесед, рассказа, лекции, сообщения, семинара и другие. Учебный материал распределяется на весь период обучения.При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной им форме.

 Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях занятий, после 30 – 40 минут теоретических занятий устраивается перерыв длительностью не менее 10 минут.Теоретические занятия могут проводиться в комплексе с практическими занятиями в течение 10 – 15 минут в начале практического занятия или в конце.

***План по теоретической подготовке***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование темы | Количество часов |
| 1. | Теоретические занятия | 10 |
| 1.1 | Развитие с плавания в России и за рубежом | 1 |
| 1.2 | Правила поведения в бассейне | 2 |
| 1.3 | Правила, организация и проведения соревнований. | 2 |
| 1.4 | Гигиена физических упражнений. | 2 |
| 1.5 | Влияние физических упражнений на организм человека. | 2 |
| 1.6 | Техника и терминология плавания. | 1 |

Тема 1.1 Развитие плавания в России и за рубежом (1час)

Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное зна­чение плавания как вида спорта. Российские спортсмены - герои Олимпий­ских игр, чемпионатов мира и Европы.

Тема 1.2 Правила поведения в бассейне (2часа)

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

Тема 1.3 Правила, организация и проведения соревнований(2часа)

Требования правил соревнований, предъявляемые к технике спосо­бов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов.

Тема 1.4 Гигиена физических упражнений (2 часа)

Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмеще­ние занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий плаванием на организм занимаю­щихся.

Тема 1.5 Влияние физических упражнений на организм человека (2часа)

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

Тема 1.6 Техника и терминология плавания (1час)

Краткая характеристика техники способов плавания, стар­тов и поворотов. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

*Общая физическая подготовка*

*Упражнения на суше.*

   - ходьба, ее разновидности, бег с дополнительными движениями (скрестным шагом, приставными шагами, высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, бег с вращением, бег с подскоками);

   - наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой;

 - вращение верхних конечностей и плечевого пояса;

 -наклоны туловища, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания, сгибания и разгибания туловища;

 - упражнения для ног: приседания; пружинящие приседания с различными положениями рук и ног; подскоки и прыжки; выпады, пружинящие покачивания в выпаде и другие;

 -упражнения на растягивание и подвижность в суставах:  маятникообразные,  рывковые  или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных,  коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения туловищем;

- повороты туловища; сгибания и разгибания туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом,  движения вперед, назад, вверх и вниз и другие;

- упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.

- прыжки в длину с места, с разбега и другие;

- акробатические упражнения: перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись;  кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине; полушпагат; стойка на лопатках и другие;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

    Подвижные и спортивные игры: игры и эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега (челночный бег, бег из различных исходных положений: лежа, сидя, на коленях), прыжков и другие.

 Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с дви­жениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и каче­ственному освоению техники плавания. С формой гребковых движе­ний руками, как при плавании кролем на груди и па спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками (типа «Мельница») в положении стоя и стоя в наклоне. Они также предварительно знакомятся с необходимостью преодолевать со­противление воды при выполнении гребков руками, применяя упраж­нения с резиновыми амортизаторами. Величина сопро­тивления не должна превышать 40-50% от максимальной (для каждого занимающегося) величины, которая может быть определена при одно­кратном выполнении этого упражнения. Наряду с динамическими ис­пользуются статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц, например для ознакомления с мышеч­ным чувством, возникающим при имитации скольжения (принять по­ложение «скольжения», стоя у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног).

*Упражнения в воде.*

Игры и развлечения в воде, учебные прыжки:, «Пятнашки»,«Эстафета с транспортировкой» и другие.

***Специальная физическая подготовка***

*Упражнения на суше.*

Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом  и дельфином в сочетании с дыханием; прыжки вверх и вперед-вверх из и. п. "старт пловца".

 **Подготовительные упражнения для освоения с водой**

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

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

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

Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыха­ния после вдоха. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в сколь­жении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального по­ложения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.

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

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

**Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп:**

* упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды;
* по­гружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде;
* всплывания и лежания на воде;
* выдохи в воду;
* скольжения.

**Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды**

***Задачи:***

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

***Упражнения:***

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

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

***Задачи:***

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

 ***Упражнения:***

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не выти­рать глаза руками.

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

**Всплывания и лежания на воде**

***Задачи:***

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

***Упражнения:***

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

**Выдохи в воду**

 ***Задачи:***

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

***Упражнения:***

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

**Скольжения**

***Задачи:***

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

 ***Упражнения:***

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

**Учебные прыжки в воду**

***Задачи:***

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

 ***Упражнения:***

1. Сидя на бортике и уперевшись в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.
2. Сидя на бортике и уперевшись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь гру­дью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.
3. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять поло­жение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), накло­ниться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
4. В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести впе­ред над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.
5. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолк­нуться вверх и спрыгнуть в воду вниз ногами, (начала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверху.
6. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, под­нять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед-вниз и, поте­ряв равновесие, упасть в воду.
7. То же, что и в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и от­толкнуться от бортика.

***Технико – тактическая подготовка***

***Техническая подготовка***

**Основы методики обучения технике способов плавания**

Представленные упражнения являются основным учебным ма­териалом. Изучение техники способов плавания проводится в строгой методической последовательности.

***Техника изучается раздельно в следующем порядке:***

1) положение тела,

2) дыхание,

3) движения ногами,

4) движения руками,

5) общее согласова­ние движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществ­ляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

***Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:***

1. ознакомление с движением на суше - проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;
2. изучение движений в воде с неподвижной опорой - при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно или берег водоема; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
3. изучение движений в воде с подвижной опорой - при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;
4. изучение движений в воде без опоры - все упражнения этой груп­пы выполняются в скольжении и плавании.

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

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

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

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

***С этой целью применяются следующие варианты плавания:***

- Поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (напри­мер, плавание вдоль и поперек бассейна);

- Проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;

- Чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях, в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной коорди­нации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позво­ляет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;

- умение применять различные варианты техники плавания в изме­няющихся условиях;

- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

**Способы плавания**

**Упражнения для изучения техники кроля на груди**

***Упражнения для изучения движений ногами и дыхания:***

1. И.п. - сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги вып­рямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Ими­тация движений ногами кролем.
2. И.п. -лежа на груди поперек скамьи сопорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.
3. И.п. - сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.
4. И.п. - лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.
5. И.п. - лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опуще­но в воду. Движения ногами кролем.
6. И.п. - то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.
7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох - при имитации опускания лица в воду.
8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой дер­жать доску перед собой, левая - вдоль туловища; затем поменять положе­ние рук.
10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди;

б) одна рука впереди, другая - вдоль ту­ловища;

в) обе руки вдоль туловища;

г) обе руки за спиной, кистькаса­ется локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время пово­рота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох - во время опускания лица в воду.

***Основные методические указания:***

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

1. И.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад - «мельница». Разнонаправлен­ные круговые движения руками.
2. И.п. - стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловища вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая впереди\* » положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.
3. И.п. - то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая - у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.
4. И.п. - стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в коле­но передней ноги, другая - на поверхности поды, и положении начала гребка; подбородок на воде, смотрен, прями перед собой. Имитация дви­жений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой).
5. То же, с за­держкой дыхания (лицо опущено в воду). То те, с поворотом головы для вдоха.
6. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.
7. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска.
8. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).
9. 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..
10. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

***Основные методические указания:***

 ***В упражнениях 11-14: движения выполнять прямыми руками, гребок де­лать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад. В упражнении 14: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох - в момент касания бедра рукой. Упражнения 15-19: следить за ровным положе­нием тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад; выполняются вначале скольжении после отталкивания от дна бассейна изи.п. одна рука впереди, другая -у бедра, за­тем - с надувным кругом между ногами. Упражнения 15, 17 выполняется внача­ле на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.В упражнении 20: вначале делается два, затем три и более циклов движе­ний.***

***Упражнения для изучения общего согласования движений***

1. Плавание с непрерывной работой ног, одна руки впереди, другая - у бед­ра. Присоединение движений руками кролем на груди.
2. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для вы­работки шестиударной координации движений).
3. То же, с акцентом па сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений).
4. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

***Основные методические указания:***

***Упражнения 21-22 вначале делаются па задержке дыхания, затем вдох делается на два цикла движений, затем - на каждый цикл.***

**Упражнения для изучения техники кроля на спине**

***Упражнения для изучения движений ногами:***

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

***Основные методические указания:***

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

***Упражнения для изучения движений руками***

1. И.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).
2. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.
3. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начи­нает другая рука.
4. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.
5. То же, при помощи попеременных движений руками.
6. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений ру­ками (без выноса их из воды).
7. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сде­лать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.

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

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

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

 ***Основные методические указания:***

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

***Упражнения для изучения общего согласования движений***

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

***Основные методические указания:***

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

**Упражнения для изучения техники брасса**

***Упражнения для изучения движений ногами****:*

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

***Основные методические указания:***

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

***Упражнения для изучения движений руками и дыхания***

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

***Основные методические указания:***

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

***Упражнения для изучения общего согласования движений***

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

1. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.
2. Плавание в полной координации на задержке дыхания.
3. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка ру­ками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и сколь­жением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один-два цикла движений.
4. То же, с вдохом в конце гребка.

***Основные методические указания:***

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

**Упражнения для изучения техники дельфина**

***Упражнения для изучения движений ногами и дыхания:***

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

***Основные методические указания:***

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

***Упражнения для изучения движений руками и дыхания***

1. И.п. - стоя. Выкрут рук вперед и назад.
2. И.п. - стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.
3. То же, но лицо опущено вниз.
4. То же, но руки имитируют движения при плавании дельфином.
5. И.п. - стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).
6. И.п. - стоя. Выкрут рук вперед и назад.
7. И.п. - стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.

***Упражнения для изучения общего согласования движений***

1. И. п. - стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последова­тельность движений: движение тазом; гребок руками вниз; второе движе­ние тазом; пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале вы­полняется на суше, затем - в воде.
2. Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.
3. Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и раздельной ко­ординацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.
4. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.
5. То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два-три цикла, затем – на каждый цикл движений.

*Основные методические указания:*

***Упражнение 15: во время имитации гребка руки движутся дугообразно, вначале немного в стороны, к середине гребка - вовнутрь. Акцентировать вни­мание на высокое положение локтя. Упражнение 16: плечи находятся на поверхнос­ти воды, для вдоха голова приподнимается так, что подбородок касается воды. Упражнения 16-18, 20-23: контролировать положение высокого локтя в начале гребка, ориентацию кистей ладонями назад. Гребок должен выполняться до бе­дер. Вначале выполняются на задержке дыхания, затем - один вдох на два-три цикла движений, затем - на каждый цикл. Упражнение 19: вначале выполняет­ся медленно, с небольшими задержками, затем - в рабочем темпе.***

**Техника старта**

В плавании старт имеет важное значение. Вовремя взятый и отлично выполненный старт позволяет спортсмену начать соревнование с оптимальной скоростью плавания и (при прочих равных условиях с другими спортсменами) показать наилучший результат.

**Упражнения для изучения техники стартов**

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

***Стартовый прыжок с тумбочки***

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

***Старт из воды***

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

1. Сидя на скамейке вдоль нее, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды, выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.

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

**Техника поворотов при плавании различными стилями**

***Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди:***

1.И.п. - стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив ее на стен­ку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию сколь­жения и первых плавательных движений.

2. И.п. - стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и упереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверх­ность.

3.И.п. - стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку от­вести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом сус­таве, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппи­роваться, развернуть тело влево, упереться стопами в бортик, руки вывести вперед.

4.То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.

5.То же, с отталкиванием ногами от стенки.

6.То же, с подплыванием к бортику бассейна.

***Упражнения для изучения поворота "маятником" в брассе и в дельфине***

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

***Тактическая подготовка***

Тактическая подготовленность обучающихся определяется уровнем знаний, умений и навыков, обеспечивающих рациональное использование его всех видов подготовки для достижения цели, поставленной в соревновании.

По динамике скорости проплывания отрезков дистанции относительно средней скорости можно выделить следующие основные тактические варианты проплывания соревновательных дистанций *без учета действий соперников*:

* относительно быстрое начало дистанции;
* относительно равномерноепроплывание дистанции;
* относительно медленное начало дистанции.

 Все три варианта могут быть использованы обучающимися с целью показать высший результат. Вариант *относительно быстрого начала* характерен для обучающихся, обладающих большими скоростными возможностями. Вариант с *относительно равномерным проплыванием*и вариант с *относительно медленным началом* дистанции характерны для обучающихся, обладающих большей выносливостью. Следует отметить, что тактические варианты с целью показать высший результат, очевидно, определяются индивидуальными особенностями обучающегося и направленностью занятий с ними.

7. **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**СИСТЕМА И КРИТЕРИИ ОЦЕНОК ПРИ ПРОВЕДЕНИИ АТТЕСТАЦИИ**

 Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся учреждения. Критерии оценки определяются на основании программных требований и в соответствии с этапом подготовки.

 Выполнение контрольного норматива определяется следующими оценками: положительное - «сдал», отрицательное – «не сдал».

 Итоговый результат выполнения всех контрольных нормативов и тестов определяется в сводном протоколе «зачет» - «не зачет».

 Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 50% положительных оценок («сдал») и получить общий «зачет» по всем контрольным нормативам.

**Критерии выполнения техники упражнений и нормативные требования**

 ***Оценка выполнения челночного бега 3 х 10 метров*** *(сек):*

 Фиксируется лучший результат из двух попыток.

***Оценка выполнения броска набивного мячавесом 1 кг (м)****:*

Фиксируется лучший результат из двух попыток.

1.Обучающийся совершает два броска.

2.Во время упражнения колени остаются выпрямленными.

***Оценка выполнения наклона, вперёд с возвышения:***

1.Необходимо удержаться после третьего наклона в течение трех секунд.

2. Не сгибать ноги в коленных суставах.

***Оценка выкрута прямых рук вперед-назад:***

1.Фиксируется расстояние между кистями рук.

2.Не сгибать руки во время вращения вперед или назад.

***Оценка техника плавания вольным стилем и на спине:***

 1. С помощью одних ног:

упражнение считается выполненным при мягкой расслабленной работе ног и горизонтальным положении тела.

2. В полной координации:

 - упражнение считается выполненным при сохранении горизонтального и латерального, или незначительных изгибах, тела пловца.

- обращается внимание на равномерное дыхание обучающегося во время плавания.

***Оценка проплываниядистанции 100 (200) м комплексное плавание****:* Упражнение считается выполненным, если обучающийся преодолел, дистанцию не останавливаясь, технически правильно.

***Участие в спортивных соревнованиях обучающихся:***

Оценивается по результатам выступлений в учебном году (спортивном сезоне).

**Методика проведения оценивания знаний по теоретической подготовке**

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Обучающимся задаются вопросы на которые они должны дать краткий однозначный ответ.

***При оценивании результатов раздела теоретической подготовки ставится оценка:***

- положительное – «сдал»;

- отрицательное - «не сдал».

Оценочное суждение «сдал» ставится, если обучающийся:

-умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала;

- выделять главные положения;

- самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, фактами;

- самостоятельно и аргументированно делать анализ, обобщения,выводы.

Оценочное суждение «не сдал» ставится, если обучающийся:

- не усвоил и не раскрыл основное содержание материала.

***Нормативные требования для мальчиков и девочек (до 14 лет):***

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Норматив |
| Мальчики | Девочки |
| Общая физическая подготовка |
| Челночный бег 3\*10м; с | 10.0- 11,0 | 10.5- 11,5 |
| Бросок набивного мяча 1кг; м | 3.0 – 4,0 | 2,5- 3,5 |
| Специальная физическая подготовка |  |  |
| Наклонвперед стоя на возвышении | + | + |
| Выкрут прямых рук вперёд-назад | + | + |
| Техническая и плавательная подготовка |
| Длина скольжения; м | 2-4 | 2-4 |
| Плавания всеми способами:а) 25 м с помощью одних ногб) 25 м в полной координации | б/у времениб/у времени | б/у времениб/у времени |
| Проплыть дистанцию 100м | Проплыть всю дистанцию технически правильно без учета времени. |
| Участие в районных и областных выездных соревнованиях не более 4 раз в учебный год. | 1-4 |

***Нормативные требования для юношей и девушек (от 14 лет)***

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Норматив |
| юноши | девушки |
| Общая физическая подготовка |
| Челночный бег 3\*10м; с | 9,0 - 10,5 | 10.0 - 11,0 |
| Бросок набивного мяча 1кг; м | 3,5 - 4,5 | 3,0 4,3 |
| Общая специальная подготовка |  |  |
| Наклон вперед стоя на возвышении | + | + |
| Выкрут прямых рук вперёд-назад | + | + |
| Техническая и плавательная подготовка |
| Длина скольжения; м | 6 | 6 |
| Плавания всеми способами:а) 50 м с помощью одних ногб) 50 м в полной координации | б/у вб/у в | б/у вб/у в |
| Проплыть дистанцию 200м | Проплыть всю дистанцию технически правильно без учета времени. |
| Участие в соревнованиях  | 1-4 |

***Тесты:***

**Челночный бег 3 х 10 метров** (сек) Измерение координационных способностей.

На линии старта лежат два бруска размером 5Х5 и длиной 10 сантиметров, по команде на старт сдающий подходит к линии старта и берёт один брусок так, чтобы одна грань снаряда обязательно касалась земли. По сигналу стартёра спортсмен бежит 10 метров и опускает кубик за линию финиша, затем спортсмен возвращается за вторым кубиком и переносит его тоже за линию финиша. Как только второй кубик коснётся земли, секундомер выключается. (Бросать кубики не разрешается). Фиксируется результат.

**Бросок набивного мячавесом 1 кг**производится сидя из-за головы (см) двумя руками одновременно. Измерение скоростно – силовых способностей выполняется из положения, сидя на полу ноги врозь. Обучающийся садится за линию броска так, чтобы только пятки ног касались линии, и разводит ноги врозь на расстояние не более одного метра между ступнями. Обучающийся выполняет упражнение 2 раза. (Во время упражнения колени остаются выпрямленными). Обучающийся совершает два броска, фиксируется лучший результат.

 **Выполнения наклона, вперёд с возвышения.** Измерение гибкости.Испытуемый стоит на возвышенности в исходном положение, стоя ноги врозь на ширине плеч. По сигналу судьи обучающийся делает три пружинистых наклона вперёд, во время третьего наклона необходимо удержатся в максимальном наклоне в течение трёх секунд. (Сгибать ноги в коленных суставах запрещено).

**Выкрут прямых рук вперед-назад.**Исходное положение основная стойка ноги на ширине плеч с гимнастической палкой в руках. Испытуемый выполняет вращение прямых рук, вперёд и назад постепенно сужая, хват гимнастической палки. Упражнение прекращается если обучающийся начинает сгибать руки во время вращения вперёд или назад.

(Фиксируется расстояние между кистями рук).

**Плавания вольным стилем и на спине**

1. С помощью одних ног:

 Обучающийся выполняет упражнение с плавательной доской в руках, проплывая 25 (50) метров на спине и 25 (50) метров на груди.

2. В полной координации:

Обучающийся проплывает 25 (50) метров на груди и 25 (50) метров на спине в полной координации.

**Дистанция 100 (200) м комплексное плавание**

Обучающийсяпреодолевает дистанцию всеми стилями поочерёдно.

**Вопросы по теоретической подготовке:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вопросы | Ответы |
| 1 | Что такое комплексное плавание?   | Комплекс включает 4 способа плавания:1. баттерфляй2. на спине3. брасс4. вольный стиль |
| 2 | Длина Олимпийского бассейна? | 50 метров |
| 3 | Количество участников в финале? | 8 спортсменов |
| 4 | Способы плавания и дистанции?   | Вольный стиль - 50,100,200,400,800,1500на спине - 50,100,200брасс - 50,100,200баттерфляй -50,100,200комплексное плавание 100 (25м),200 (50м), 400(100м)эстафета вольный стиль 4х50м, 4х100м, 4х200м.комбинированная 4х50м, 4х100м |
| 5 | Тип соревнований? | Олимпийские игры, чемпионаты, первенства, кубковые, матчевые, отборочные соревнования |
| 6 | Какие физические качества помогает развиватьплавание? | Гибкость, силу, быстроту, выносливость, ловкость, скорость  |
| 7 | В чём основное различие техники плавания кроля на груди и кроля на спине? | 1. положения тела2. положение тела и работа ног3. положение тела и работа рук |
| 8 | Каким спортивным способом плавания выполняетсястарт из воды? | На спине и в комбинированной эстафете  |
| 9 |  Самая длинная Олимпийская дистанция в бассейне? | 1500м вольный стиль  |
| 10 | Правила поведения в бассейне? | Нельзя бегать в чаше бассейна, прыгать в воду без разрешения тренера, толкать друг друга, громко кричать и поднимать ложную тревогу |
| 11 | Назовите Олимпийских чемпионов по плаванию. | Назвать 3-5 соотечественников и 2-3 зарубежных Олимпийских чемпионов |
| 12 | Восстановительные средства после занятий? | Компенсаторное (свободное) плавание, контрастный душ, спец. упражнения (на расслабления, на гибкость  |
| 13 | Медико-биологические средства восстановления?   | - Питание, сбалансированное по энергетической ценности, по составу (белки,жиры,углеводы)- Физические (массаж, парная баня, сауна):- Фармакологические препараты (витамины, микроэлементы) |
| 14 | Каким спортивным способом плавания выполняетсястарт прыжком с тумбочки? | Старт в заплывах: в/ст., брасс, баттерфляй, комплексное плавание  |
| 15 | Техника выполнения старта с тумбочки? |  Длинный свисток-встать на стартовую тумбочку, по команде стартёра"на старт" -принять стартовое положение, по сигналу стартёра – выполнить старт |
| 16 | Плавание Олимпийский вид спорта или нет? | Олимпийский  |
| 17 | Какие есть разряды и звания по плаванию? | Юношеские: 3,2,1; спортивные разряды: 3,2, 1; кмс, мс, мсмк |
| 18 | В каких бассейнах проводятся соревнования поплаванию? | 25м , 50м |
| 19 | Какой самый быстрый способ плавания? | Вольный стиль |
| 20 | Где проводятся соревнования по плаванию? | В бассейнах и на открытой воде  |
| 21 | Какой самый медленный способ плавания? | Брасс |
| 22 | Какой инвентарь используется для тренировок вводе? | Колобашки, малые и большие лопатки, доски, ласты, труба, резина, круги, пояса и т.д. |

**8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

1. Плавание: пер. с англ. – М.: Астрель; АСТ, 2010. – 32 с.:ил. – (Спорт от А до Я).

2. Кашкин А.А., Попов В.В. , Смирнов В.В. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/ М.: Советский спорт, 2009. – 216 с.

3. Твой олимпийский учебник, Москва, 2009.

4. Твой олимпийский учебник, Москва, 2010.

5. Н.А.Сладкова, Типовая программа спортивной подготовки спортсменов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по плаванию. Паралимпийский комитет России. – М. : Советский спорт, 2012. – 120 с.

6. В.П.Губа, Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта (Текст). – М.: Советский спорт, 2008. – 304 с.: ил.

7. В.П. Филин, Н.А. Фомин. Основы Юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980, - 255 с., ил.

8. И.П.Мечунаев. Плавание. Книга-тренер. – М.: Эксмо, 2012. –П37-272 с.: ил.

9. Р.Г.Дёшин. Краткий справочник фармакологических препаратов, разрешенных и запрещенных в спорте: справочник. – Спорт, 2016. – 64 с.

10. Б. Люсеро. Плавание: 100 лучших упражнений; (перевод с англ. Т.Платоновой), - М.: Эксмо, 2011. – 280 с.: ил. – (Спорт в деталях).

11. Д.Е.Каунсилмен. Спортивное плавание: Пер. с англ.: - М.: Физкультура и спорт, 1982. – 208 с., ил.

***Приложение 1***

**Игры на воде, рекомендуемые для занятий по общефизической подготовке и специальной физической подготовке**

***Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды***

**«Кто выше?»**

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

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

**«Полоскание белья»**

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

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

**«Переправа»**

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

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

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

**«Лодочки»**

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

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

**«Карусель»**

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

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

**«Рыбы и сеть»**

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

Основные правила игры:

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

**«Караси и карпы»**

Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги - «караси», игроки другой - «карпы». Как только ведущий произнесет «Караси!», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды- «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

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

**«Кто быстрее спрячется под водой?»**

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

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

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

**«Хоровод»**

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

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

**«Морской бой»**

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

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

**«Жучок-паучок»**

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

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

**«Лягушата»**

Играющие («лягушата») образуют круг и внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх; по сигналу «Утка!» прячутся под водой. Неправильно выполнивший команду становится в

середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Необходимо похвалить тех детей, которые ни разу не ошиблись.

**«Насос»**

Играющие становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются в воду с головой (как только один появляется из воды, другой сразу же приседает, погружаясь в воду).

 *Методические указания.* До начала игры следует напомнить детям, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать вдох и задержать дыхание.

 **«Поезд в туннель»**

 Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив руки на пояс стоящего впереди, - это «вагоны поезда». Двое играющих, стоя лицом друг к другу, держатся за руки, опустив их на воду, - это «туннель». Изображающие «вагоны» поочередно подныривают под их руками. После того как «поезд» прошел через «туннель», игроки, изображавшие «туннель», заменяются двумя игроками из числа «вагонов».

Методические указания. Во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

***Игры с всплыванием и лежанием на воде***

**«Винт»**

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

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

**«Авария»**

По команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхность воды - это «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются продержаться как можно дольше на воде (до 3-5 мин) - «пока не подоспеет помощь».

Методические указания. До начала игры ведущий подсказывает участникам, что во время лежания на воде можно выполнять легкие гребковые движения кистями (в виде «восьмерок») около тела.

**«Слушай сигнал»**

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

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

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

**«Пятнашки с поплавком»**

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

В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавка» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

**«Кто сделает кувырок?»**

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

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

***Игры с выдохами в воду***

**«У кого больше пузырей?»**

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

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

**«Ваньки-встаньки»**

Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу ведущего стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполнит упражнение.

Методические указания. Несмотря на то, что игра направлена на совершенствование выдоха в воду, ведущему необходимо внимательно следить за обязательным выполнением других разученных элементов: например, открывания глаз в воде.

**«Фонтанчики»**

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

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

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

**«Качели»**

Играющие становятся парами спиной друг к другу, взявшись под руки. Поочередно наклоняясь вперед и опуская лицо в воду (в момент опускания лица делается выдох), они поднимают своих партнеров на спину над водой. Выигрывает пара, которая большее количество раз подряд выполнит вдох и выдох в воду.

**«Кто победит?»**

Играющие становятся в шеренгу и по команде ведущего идут по дну, помогая себе гребками рук и непрерывно делая вдох над водой и выдох в воду. Выигрывает тот, кто пришел первым к финишу и на протяжении всей дистанции правильно выполнял вдохи и выдохи. Граница финиша обозначается на расстоянии 15-20 м от места старта.

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

***Игры со скольжением и плаванием***

**«Кто дальше проскользит?»**

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

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

**«Стрела»**

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

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

**«Торпеды»**

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

Методические указания. Скольжение выполняется только в сторону мелководья. «Ромашка»

Вариант 1. Играющие образуют круг, взявшись за руки. По команде ведущего все ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга и поддерживая Себя на плаву гребковыми движениями рук около туловища. Выполняют движения ногами кролем на спине, расплываясь в разные стороны.

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

**«Кто выиграл старт?»**

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

***Игры с прыжками в воду***

**«Не отставай!»**

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

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

**«Эстафета»**

Играющие, разделившись на две команды, садятся на бортик бассейна друг за другом. По сигналу ведущего замыкающие в каждой команде ударяют рукой по плечу сидящего впереди и прыгают в воду; каждый играющий проделывает то же самое. Выигрывает команда, все игроки которой раньше оказались в воде.

Методические указания. Напомнить участникам игры, что перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание.

**«Клоунада»**

 По заданию ведущего участники игры выполняют самые разнообразные прыжки в воду вниз ногами: из исходного положения стоя спиной к воде; с поворотом в воздухе на 180°; с разведением ног в стороны и последующим их соединением перед входом в воду и др.

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

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

**«Кто дальше проскользит?»**

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

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

**«На старт - марш»**

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

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

 **«Все вместе»**

Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они одновременно выполняют соскок вниз ногами, спад в воду из положения согнувшись, прыжок с поворотом, спиной вперед или какой-либо другой прыжок.

*Методические указания.* Для повышения интереса к игре участников Можно разделить на две равные по силам команды.

**«Каскад»**

Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они поочередно выполняют соскок, прыжок вниз ногами или какой-либо другой прыжок.

Методические указания. Перед каждым прыжком ведущему необходимо внимательно проверять правильность принятия исходного положения.