

Министерство образования и науки Мурманской области
Государственное автономное учреждение
дополнительного образования Мурманской области
«Мурманский областной центр дополнительного образования «Лапландия»

ПРИНЯТА
методическим советом
Протокол
от 31.03.2021 № 32

Председатель  А.Ю. Решетова

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГАУДО МО
«МОЦДО «Лапландия»
от 31.03.2021 № 402

Директор  С. В. Кулаков

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«СПОРТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ»

Возраст обучающихся: **10–12 лет**

Срок реализации: **1 год**

Составители:
Корнеева Лариса Валерьевна,
Комышник Ирина Сергеевна
Кузнецова Лидия Михайловна,
Суранова Наталья Вячеславовна,
Цюось Елена Александровна,
педагоги дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность – **физкультурно-спортивная.**

Уровень программы – **продвинутый.**

Нормативно-правовая база разработки и реализации программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «**Спортивное плавание**» (далее - Программа) составлена на основе нормативных документов, регламентирующих работу учреждения дополнительного образования, в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648 - 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей», постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Данная Программа разработана на основе педагогического опыта с учетом материально-технического обеспечения ГАУДО МО «МОЦДО «Лапландия». Учебно-тренировочная нагрузка в неделю может варьироваться в зависимости от конкретных условий с учетом режима работы общеобразовательных школ города, контингента учащихся.

Актуальность и педагогическая целесообразность реализации Программы заключается в том, что Программа направлена на совершенствование приобретенных знаний, умений и навыков. Программа продвинутого уровня, что определяется запросом со стороны детей и их родителей.

Цель и задачи программы

Цель – совершенствование техники стилей плавания с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Задачи программы.

Обучающие:

- ознакомить с историей развития плавания в мировом спорте, особенностями различных стилей плавания;
- научить оказывать первую помощь при травмах (порезах и ушибах);
- научить простейшим способам контроля за физической нагрузкой (измерять пульс);
- совершенствовать навыки закаливания посредством водных процедур;
- совершенствовать комплексы общей и специальной физической подготовки (ОФП и СФП);
- совершенствовать стили плавания.

Воспитательные:

- формировать психологическую готовность к участию соревнованиям;
- формировать устойчивый интерес к самостоятельным занятиям плаванием и физическими упражнениями;

-воспитать положительные морально-волевые качества: смелость, дисциплинированность, честность, трудолюбие, самостоятельность;

-формировать доброжелательное отношение к товарищам, уважительное отношение к результатам своих достижений и успехам других.

-формировать духовно-нравственные качества социально активной личности, воспитывать трудолюбие, инициативность и настойчивость в преодолении трудностей.

Развивающие:

-способствовать развитию опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой мышечной и дыхательной систем;

-способствовать развитию силы, гибкости, выносливости и скоростных качеств.

Адресат программы: учащиеся, прошедшие обучение по программе «Плавание» и входящую диагностику.

Форма реализации программы: очная.

Срок освоения программы: 1 год.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях: групповая.

Возраст детей – 10–12 лет.

Режим занятий: 1 год обучения – 144 часа - 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Виды занятий: практические занятия, беседы, тренинги.

Количество учащихся в группах: минимальное количество – 7 человек, максимальное количество – 12 человек.

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты:

- умение самостоятельно выполнять упражнения, программные упражнения и тестовые задания;
- умение самостоятельно контролировать физическую нагрузку;
- умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, стремление к победе;
- выполнять контрольные нормативы на высоком уровне.

Метапредметные результаты:

- умение технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Предметные результаты:

- формирование представлений о развитии спортивного плавания и мировых рекордов в данной области;
- формирование представления о комплексном и эстафетном плавании;
- знание методических правил выполнения упражнений в соответствии с программой.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п\п	Наименование темы	Количество часов			форма контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие.	1	-	1	
2.	Развитие плавания в мировом спорте, мировые рекорды в данной области.	1	-	1	
3.	Профилактика спортивного травматизма.	1	1	2	
4.	Общая и специальная физическая подготовка.	2	20	22	
5.	Техника плавания «Кроль на груди».	1	12	13	Контрольные нормативы
6.	Техника плавания «Кроль на спине».	1	12	13	Контрольные нормативы
7.	Техника плавания «Брасс».	1	12	13	Контрольные нормативы
8.	Техника плавания «Баттерфляй».	2	20	22	Контрольные нормативы
9.	Техника стартов.	1	3	4	
10.	Восстановительные средства и мероприятия.	2	3	5	
11.	Комплексное плавание.	2	23	25	
12.	Техника поворотов в комплексном плавании.	2	6	8	
13.	Участие в соревнованиях.	1	9	10	Соревнования
14.	Диагностика (входящая, промежуточная, итоговая).	1	2	3	Контрольные нормативы
15.	Заключительное занятие.	1	1	2	
Итого		20	124	144	

Примечание: расчёт часов произведён по максимальной нагрузке на этапах обучения. Конкретная учебная нагрузка на текущий год устанавливается с учётом особенностей каждой группы.

Содержание учебного плана

Тема № 1. Вводное занятие.

Теория – 1 час.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий. Вводный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО и ЧС.

Тема № 2. Развитие плавания в мировом спорте, мировые рекорды в данной области.

Теория – 1 час.

Развитие спортивного плавания в мире. Выдающиеся достижения в области плавания.

Тема № 3. Профилактика спортивного травматизма.

Теория – 1 час.

Техника безопасности на занятиях по плаванию. Профилактика травматизма как основное направление техники безопасности.

Практика – 1 час.

Демонстрация приемов при травмах (Приложение №2).

Тема № 4. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория – 2 часа.

Специальная физическая подготовка и ее связь с ОФП. СФП и ее роль в развитии специфических качеств в плавании – силы, гибкости, выносливости, скорости.

Практика – 20 часов.

Входная диагностика - сдача контрольных нормативов по ОФП.

Совершенствование техники выполнения строевых упражнений на месте и в движении.

Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц рук и плечевого пояса.

Совершенствование техники выполнения специальных гимнастических упражнений для развития силы и гибкости: упражнения на растягивание и подвижность в суставах (особенно в голеностопных и плечевых), упражнения на гимнастической стенке, упражнения с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками.

Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц туловища.

Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц ног.

Совершенствование техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке

-для развития гибкости;

-для развития скоростно-силовых качеств;

-для развития выносливости;

-на расслабление мышц;

-имитационные упражнения.

Подвижные игры и эстафеты (Приложение №3, 4).

Тема № 5. Техника плавания «Кроль на груди».

Теория – 1 час.

Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди».

Практика – 12 часов.

Совершенствование движений ног и рук при плавании «кролем на груди».

Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук.

Плавание с помощью движений руками и вспомогательными средствами между бедрами.

Совершенствование согласования дыхания с работой рук и ног при плавании «кролем на груди», двустороннее дыхание 3х3, 5х5. Совершенствование техники плавания «кролем на груди» (плавание в умеренном темпе). Плавание дистанций в различном темпе и с различной скоростью. Плавание в парах с отягощением («паровозиком») (Приложение №5).

Тема № 6. Техника плавания «Кроль на спине».

Теория - 1 час.

Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине».

Практика – 12 часов.

Совершенствование движений ног и рук при плавании «кролем на спине».

Плавание с помощью движений ногами кролем на спине, на боку и на груди с различным положением рук.

Плавание с помощью движений руками и вспомогательными средствами между бедрами.

Совершенствование согласования дыхания с работой рук и ног при плавании «кролем на спине».

Совершенствование положения тела при плавании (высокое положение), плавание с шайбой, стаканчиком на голове.

Совершенствование техники плавания «кролем на спине» (плавание в умеренном темпе).

Плавание дистанций в различном темпе и с различной скоростью (Приложение №6).

Тема № 7. Техника плавания «Брасс».

Теория – 1 час.

Совершенствование техники плавания способом «Брасс». Современные тенденции в технике плавания брассом. Понятие «Темповой брасс».

Практика – 12 часов.

Совершенствование комплекса подводящих упражнений.

Совершенствование техники плавания способом «Брасс».

Плавание с раздельной координацией движений.

Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.

Увеличение длины шага, поздний вдох, вынос рук вперед одновременно с плечевым поясом (Приложение №7).

Тема № 8. Техника плавания «Баттерфляй».

Теория – 2 часа.

Характеристика способа плавания «Баттерфляй».

Комплекс подводящих упражнений.

Практика – 20 часов.

Закрепление техники движений ногами с дыханием.

Закрепление техники движений руками с дыханием.

Закрепление техники движений ногами и руками с дыханием.

Плавание в полной координации (Приложение №8).

Тема № 9. Техника стартов.

Теория – 1 час.

Повторение правил выполнения старта со стартовой тумбочки. Два варианта выполнения старта.

Повторение правил выполнения старта из воды. Два варианта выполнения старта.

Практика – 3 часов.

Совершенствование основных элементов выполнения старта с тумбочки: исходное положение, подготовительные движения, толчок, полет в воздухе, вход в воду и скольжение, начало плавательных движений, выход на поверхность.

Совершенствование основных элементов выполнения старта из воды.

Согласование всех движений при выполнении старта с тумбочки и старта из воды (Приложение №9, 10).

Тема № 10. Восстановительные средства и мероприятия.

Теория – 2 часа.

Восстановительные средства и мероприятия: психологические, медико-биологические (гигиенические, физиотерапевтические), пассивный и активный отдых.

Повторение правил выполнения самомассажа.

Практика – 3 часа.

Водные процедуры, закаливающего характера. Контрастный душ, теплые ванны.

Закрепление приемов выполнения самомассажа: головы, шеи, трапециевидной мышцы, плеч, верхних и нижних конечностей.

Компенсаторное плавание (активный отдых и упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин.)

Сбалансированное питание (Приложение №11).

Тема № 11. Комплексное плавание.

Теория – 2 часа.

Комплексное плавание как индивидуальная дисциплина.

Порядок стилей в комплексном плавании.

Порядок стилей в комплексной (комбинированной) эстафете.

Практика – 23 часа.

Изучение правил перехода от одного стиля к другому на дистанции в комплексном плавании.

Плавание с раздельной координацией движений всеми стилями.

Совершенствование техники движений ногами, руками, дыхания всеми стилями плавания.

Совершенствование техники плавания в полной координации всеми стилями (Приложение №14).

Тема № 12. Техника поворотов. Техника поворотов в комплексном плавании.

Теория – 2 часа.

Правила выполнения простых поворотов в комплексном плавании.

Практика – 6 часов.

Совершенствование и выполнение упражнений по отработке техники поворотов.

Закрепление техники поворотов в кроле на груди, кроле на спине, баттерфляем: плавание, вращение, отталкивание, скольжение, начало плавательных движений и выход на поверхность. Техника поворотов при переходе с одного стиля плавания к другому в комплексном плавании (Приложение № 12, 13).

Тема № 13. Участие в соревнованиях.

Теория – 1 час.

Повторение правил поведения участников на соревнованиях. Требования, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов.

Практика – 9 часов.

Участие в соревнованиях. Разбор результатов.

Тема № 14. Диагностика (входящая, промежуточная, итоговая).

Теория – 1 час.

Опрос по пройденным темам.

Практика- 2 часа.

Сдача нормативных требований по плаванию.

Тема № 15. Заключительное занятие.

Теория – 1 час.

Подведение итогов учебного года.

Практика – 1 час. Эстафеты.

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Комплекс организационно-педагогических условий

1. Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год (Приложение №1).

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы имеется необходимо:

- место проведения занятий – бассейн, спортивный зал;
- материально-техническая база – спортивный инвентарь.

Помещение для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности. В помещении находится медицинская аптечка в полной комплектации.

Занятия проводятся на исправном оборудовании.

Спортивное оборудование и инвентарь

- напольное (ковровое) покрытие;
- плавательный бассейн;
- обручи;
- гимнастические палки;
- резиновые мячи;
- гимнастические мячи;
- скакалки;
- плавательные пенопластовые доски;
- тонущие мелкие предметы;
- ласты;
- лопатки для плавания;
- колобашки.

Информационно-методическое обеспечение

Методы обучения

В процессе физического воспитания применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

- метод регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- словесные и сенсорные методы.

1. Метод регламентированного упражнения предусматривает:

- твердо предписанную программу движений (заранее обусловленный состав движений, порядок повторений);
- точное дозирование нагрузки и управление ее динамикой по ходу упражнений, четкое нормирование места и длительности интервалов отдыха;

- создание или использование внешних условий, которые облегчали бы управление действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажеров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

2. Игровой метод используется, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать такие качества и способности, как ловкость, самостоятельность, инициативность.

3. Соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач (совершенствование умений, навыков в усложненных условиях для воспитания физических, морально-волевых качеств).

4. Словесные и сенсорные методы предполагают широкое использование слова и чувственной информации.

Формы обучения:

Словесные методы могут реализовываться в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение задания, правил их выполнения);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- указаний и команд;
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- словесного отчета и взаиморазъяснения;
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи (например, «сильнее», «держать», «плавно»).

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- метод направленного «прочувствования» движений, при котором обращается внимание на мышечные ощущения при различных вариантах выполнения двигательного задания;
- метод ориентирования, т.е. введение в задания предметных ориентировок (флажков, специальной разметки зала и бассейна).

Методика проведения занятий:

1.Вводная часть. В начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание учащихся. Разминка: общая и специальная (соответствующая характеру предстоящих упражнений, подготавливает организм к основной части занятия).

3.Основная часть – формирование и отработка практических навыков и умений. Общая и специальная физические подготовки, закрепление полученных навыков.

4.Заключительная часть - закрепление пройденного материала. Построение, подведение итогов занятия.

Теоретическая часть тесно связана с практической. На каждом занятии теоретические знания закрепляются в практических формах. В процессе проведения занятий организуется наблюдение за правильным выполнением упражнений, так как это является основой в подготовке к самостоятельной работе обучающихся. Организация наблюдения помогает приобрести навыки самостоятельной работы, индивидуального мышления, формированию таких волевых качеств как настойчивость, терпеливость.

Формы аттестации/контроля

Формами контроля являются входящая диагностика, итоговая диагностика, участие в соревнованиях.

Формы диагностики результатов:

- контрольные нормативы.

Формы демонстрации результатов:

- открытые занятия;

- участие в соревнованиях.

В течение учебного года педагог отслеживает личные достижения обучающихся, для того чтобы:

- организовать индивидуальный подход к ребенку;
- оценить, насколько выросли его личные творческие способности;
- создать ситуацию успеха в образовательном процессе.

На основе ситуации успеха у ребенка формируется положительная самооценка, которая в свою очередь является стимулом для дальнейшего развития.

В обучении применяются следующие виды диагностики: входящая, промежуточная, итоговая.

Входящая диагностика осуществляется в начале учебного года. Цель - зафиксировать начальный уровень подготовки обучающихся, имеющиеся умения, навыки с помощью сдачи контрольных нормативов.

Промежуточная диагностика проводится в середине учебного года в форме контрольных нормативов.

Итоговая диагностика проводится в конце учебного года в форме контрольных нормативов.

Помимо диагностики на каждом занятии во время учебно-тренировочного процесса происходит текущий контроль, который предполагает систематическую проверку и оценку образовательных результатов по конкретным темам.

Оценка усвоения образовательных результатов

Диагностика результативности образовательного процесса

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений учащихся.

Система мониторинга разработана по видам контроля

Таблица 1

Вид контроля	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Входящая аттестация	Начальный уровень подготовки учащихся.	Сдача контрольных нормативов	Сентябрь-октябрь
Промежуточная аттестация	Оценка уровня приобретенных знаний, умений и навыков за полугодие	Сдача контрольных нормативов	Январь
Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения обучающимися образовательной программы в целом.	Сдача контрольных нормативов по СФП, технические нормативы. Соревнования.	Май
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях.	Текущая проверка знаний и умений проводится в форме наблюдений, выполнения контрольных заданий	В течение учебного года

Входящая диагностика

Параметры	Продвинутый уровень
Первоначальные умения и знания учащихся, связанные с предстоящей деятельностью	
Степень готовности детей к занятиям по программе.	Учащийся имеет большую мотивацию к занятиям
Знакомство с литературой по истории спортивного движения.	Имеет знания по истории развития плавания; знает именитых спортсменов по плаванию.
Проверка физической готовности	Выполняет контрольные нормативы на оценку «хорошо» и «отлично»
Проверка технической готовности (практические умения и навыки плавания)	Технически правильно владеет спортивными способами плавания

Входящая диагностика.**Критерии оценки результатов сдачи контрольных нормативов:**

№	Упражнения	Девочки			Мальчики		
		в	с	н	в	с	н
1.	кроль на груди 50 м (сек)	1.00.0	1.05.0	1.10.0	0.56.,0	1.01.0	1.06.0
2.	кроль на спине 50 м (сек)	1.08.0	1.13.0	1.18.0	1.02.5	1.07.5	1.11.0
3.	Брасс 50 м (сек)	1.12.5	1.17.5	1.22.5	1.06.0	1.12.5	1.16.0
4.	Баттерфляй 25 м	без времени	без времени	без времени	без времени	без времени	без времени

Промежуточная диагностика.**Критерии оценки результатов сдачи контрольных нормативов:**

№	Упражнения	Девочки			Мальчики		
		в	с	н	в	с	н
1.	кроль на груди 50 м (сек)	0.55.0	1.00.0	1.05.0	0.51.0	1.56.0	1.01.0
2.	кроль на спине 50 м (сек)	1.03.0	1.08.0	1.13.0	0.57.5	1.02.5	1.07.0
3.	Брасс 50 м (сек)	1.07.5	1.12.5	1.17.5	1.01.0	1.07.5	1.11.0
4.	Баттерфляй 25 м	без времени	без времени	без времени	без времени	без времени	без времени

Итоговая диагностика.**Критерии оценки результатов сдачи контрольных нормативов:**

№	Упражнения	Девочки			Мальчики		
		в	с	н	в	с	н
1.	кроль на груди 50 м (сек)	0.50.0	0.55.0	1.00.0	0.46.,0	0.51.0	1.56.0

2.	кроль на спине 50 м (сек)	0.58.0	1.03.0	1.08.0	0.52.5	0.57.5	1.02.0
3.	Брасс 50 м (сек)	1.02.5	1.07.5	1.12.5	0.56.0	1.02.5	1.06.0
4.	Баттерфляй 25 м	без времени	без времени	без времени	без времени	без времени	без времени

в - высокий уровень, с - средний уровень, н – низкий уровень

Список литературы для педагога

1. Кашкин А.А, Смирнов В.В., Попов О.И. Плавание. Серия: Программы для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004. - 216 с.
2. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: ТЦ «Сфера», 2001. - 464 с.
3. Лафлин Терри. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. Второе издание - Манн, Иванов и Фербер, 2011. - 183-7 с.
4. Левин Герхарт. Умею плавать. – М.: Просвещение, 2009. - 96 с.
5. Люсеро Блайт. Плавание: 100 лучших упражнений [пер. с англ. Т. Платоновой]. - М.: Эксмо, 2011. - 280 с.
6. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методика Развития. - М.: Терра спорт, 2000. – 60-63 с.
7. Петровский А.В. Возрастная и педагогическая психология. - М., 1999. - 288 с.
8. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 2. - Советский Спорт. 2012. - 544 с.
9. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. - М.: СпортАкадемПресс, 2005. - 171 с.

Список литературы для учащихся

1. Лафлин Терри. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому. - Манн, Иванов и Фербер, 2012. – 232 с.
2. Плавание Серия: Спорт от А до Я.- АСТ ХарвестАстрель, 2010. - 320 с.
3. Ситников М. В. Самоучитель плаванию, 2007.

Интернет ресурсы

1. Техника поворотов в комплексном плавании [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.youtube.com/watch?v=Rdnc9lwUeo4>, свободный. – (Дата обращения: 25.03.2020);
2. Комплекс упражнений для пловцов [Электронный ресурс]. – Режим доступа https://vk.com/im?peers=225780617&sel=c110&z=video550796117_456239392%2F325c1839d17e0fe374, свободный. – (Дата обращения: 15.04.2020);
3. Золотые правила кролиста [Электронный ресурс]. – Режим доступа https://vk.com/im?peers=225780617&sel=c110&z=video106752778_456239156%2Fc8c98313edc774788d, свободный. – (Дата обращения: 14.04.2020);
4. Золотые правила спиниста [Электронный ресурс]. – Режим доступа https://vk.com/im?peers=225780617&sel=c110&z=video106752778_456239157%2F29843b1553612be691, свободный. – (Дата обращения: 26.04.2020).

**Комплекс организационно-педагогических условий
Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год.
Объединение «Спортивное плавание».**

Педагог: _____.

Количество учебных недель: 36.

Режим проведения занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): _____

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с ____ октября 2021 по ____ ноября 2021 года;
- зимние каникулы – с ____ декабря 2021 года по ____ января 2022 года;
- весенние каникулы – с ____ марта 2022 по ____ апреля 2022 года;
- летние каникулы – с ____ июня по ____ августа 2022 года.

Во время осенних, зимних и весенних каникул в общеобразовательных организациях в объединениях занятия проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

№	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	СЕНТЯБРЬ			ГРУППОВАЯ	1 1	Вводное занятие. Развитие плавания в мировом спорте, мировые рекорды в данной области.	Зал сухого плавания	
2					1 1	Профилактика спортивного травматизма. Общая и специальная физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	
3					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
4					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
5					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
6					1 1	Техника плавания «кроль на спине». Техника плавания «брасс».	Зал сухого плавания Бассейн	

7					1 1	Техника плавания «кроль на спине». Техника плавания «брасс».	Зал сухого плавания Бассейн	
8					1 1	Входящая диагностика. Техника плавания «баттерфляй».	Зал сухого плавания Бассейн	Контрольные нормативы
9	ОКТАБРЬ			ГРУППОВАЯ	1 1	Профилактика спортивного травматизма. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
10					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
11					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
12					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
13					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «брасс».	Зал сухого плавания Бассейн	
14					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «брасс».	Зал сухого плавания Бассейн	
15					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «баттерфляй».	Зал сухого плавания Бассейн	
16					2	Техника плавания «баттерфляй».	Зал сухого плавания Бассейн	
17	НОЯБРЬ			ГРУППОВАЯ	1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
18					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
19					1 1	Техника плавания «кроль на спине». Техника плавания «брасс».	Зал сухого плавания Бассейн	
20					1 1	Техника плавания «кроль на спине». Техника плавания «брасс».	Зал сухого плавания Бассейн	
21					2	Техника плавания «баттерфляй».	Зал сухого плавания Бассейн	
22					2	Техника плавания «баттерфляй».	Зал сухого плавания Бассейн	
23					1 1	Восстановительные средства и мероприятия. Комплексное плавание.	Зал сухого плавания Бассейн	

24					2	Комплексное плавание.	Зал сухого плавания Бассейн	
25	ДЕКАБРЬ			ГРУППОВАЯ	1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
26					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника стартов.	Зал сухого плавания Бассейн	
27					1 1	Техника плавания «кроль на груди». Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
28					1 1	Техника плавания «кроль на спине». Техника плавания «брасс».	Зал сухого плавания Бассейн	
29					2	Техника плавания «баттерфляй».	Зал сухого плавания Бассейн	
30					2	Техника стартов.	Зал сухого плавания Бассейн	
31					2	Участие в соревнованиях «Кубок Лапландии».	Зал сухого плавания Бассейн	Соревнования
32					2	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
33				ГРУППОВАЯ	1 1	Техника плавания «брасс». Техника плавания «баттерфляй».	Зал сухого плавания Бассейн	
34	ЯНВАРЬ				1 1	Промежуточная диагностика. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	Контрольные нормативы
35					1 1	Техника плавания «кроль на спине». Техника плавания «брасс».	Зал сухого плавания Бассейн	
36					1 1	Техника плавания «кроль на спине». Техника плавания «брасс».	Зал сухого плавания Бассейн	
37					1 1	Техника плавания «баттерфляй». Комплексное плавание.	Зал сухого плавания Бассейн	
38					1 1	Техника плавания «баттерфляй». Комплексное плавание.	Зал сухого плавания Бассейн	
39					1 1	Техника плавания «баттерфляй». Комплексное плавание.	Зал сухого плавания Бассейн	
40					1 1	Комплексное плавание. Восстановительные средства и мероприятия.	Зал сухого плавания Бассейн	

41	ФЕВРАЛЬ			ГРУППОВАЯ	1	Общая и специальная физическая подготовка.	Зал сухого плавания	
42					1	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	
43					1	Общая и специальная физическая подготовка.	Зал сухого плавания	
44					1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
45					1	Техника плавания «басс».	Зал сухого плавания	
46					1	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	
47					1	Техника плавания «басс».	Зал сухого плавания	
48					1	Техника плавания «баттерфляй».	Бассейн	
49					1	Комплексное плавание.	Бассейн	
50	МАРТ			ГРУППОВАЯ	2	Участие в соревнованиях, посвященных Дню защитника Отечества.	Бассейн	Соревнования
51					1	Техника плавания «баттерфляй».	Зал сухого плавания	
52					1	Комплексное плавание.	Бассейн	
53					1	Общая и специальная физическая подготовка.	Зал сухого плавания	
54					1	Техника плавания «баттерфляй».	Бассейн	
55					2	Квалификационные соревнования.	Бассейн	Соревнования
56					1	Техника плавания «баттерфляй».	Зал сухого плавания	
57					1	Техника стартов.	Бассейн	
58					1	Комплексное плавание.	Зал сухого плавания	
59	АПРЕЛЬ			ГРУППОВАЯ	1	Техника стартов.	Зал сухого плавания	
60					1	Комплексное плавание.	Бассейн	
61					2	Техника поворотов в комплексном плавании.	Зал сухого плавания	
62	МАЙ			ГРУППОВАЯ	1	Техника поворотов в комплексном плавании.	Бассейн	
63					1	Комплексное плавание.	Зал сухого плавания	
64					1	Комплексное плавание.	Бассейн	
65	ИЮНЬ			ГРУППОВАЯ	1	Общая и специальная физическая подготовка.	Зал сухого плавания	
66					1	Техника плавания «баттерфляй».	Бассейн	
67					1	Техника плавания «баттерфляй».	Зал сухого плавания	

58					1	Общая и специальная физическая подготовка.	Зал сухого плавания	
59					1	Техника плавания «баттерфляй».	Бассейн	
60					1	Техника плавания «баттерфляй».	Зал сухого плавания	
61					1	Комплексное плавание.	Бассейн	
62					1	Восстановительные средства и мероприятия.	Зал сухого плавания	
63					1	Комплексное плавание.	Бассейн	
64					1	Комплексное плавание.	Зал сухого плавания	
65					2	Техника поворотов в комплексном плавании.	Бассейн	
66	М А Й			ГРУППОВАЯ	2	Комплексное плавание.	Зал сухого плавания	
67					1	Комплексное плавание.	Зал сухого плавания	
68					1	Техника поворотов в комплексном плавании.	Бассейн	Соревнования
69					1	Участие в соревнованиях «Северная волна».	Бассейн	
70					1	Техника плавания «брасс».	Зал сухого плавания	
71					1	Восстановительные средства и мероприятия.	Бассейн	Контрольные нормативы
72					1	Итоговая диагностика.	Зал сухого плавания	
73					1	Техника поворотов в комплексном плавании.	Зал сухого плавания	
74					2	Участие в соревнованиях.	Бассейн	
75					1	Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания	
76					1	Восстановительные средства и мероприятия.	Бассейн	
77					2	Техника поворотов в комплексном плавании.	Зал сухого плавания	
78					2	Общая и специальная физическая подготовка.	Зал сухого плавания	
79					2	Техника плавания «баттерфляй».	Бассейн	
80					2	Заключительное занятие.	Зал сухого плавания	
81								

Оказание первой помощи при травмах.**Первая помощь при переломе и вывихе?**

- обезболить пораженное место;
- обработать рану (при открытом переломе), остановив кровотечение и наложив повязку;
- обеспечить сломанной кости состояние покоя с помощью шин (их можно сделать из подручных материалов: доски, палки), фиксируя их как минимум на два сустава с центром шины в месте перелома;
- на место перелома наложить холодный компресс или лед.

Накладывая шины при переломе бедренной кости, внутреннюю нужно фиксировать от паха до пяты, а внешнюю – от подмышечной впадины до пяты, стараясь при этом не поднимать ногу.

Если повреждены кости таза, уложить больного на широкую доску, его колени развести в стороны, соединив стопы.

Оказывая помощь **при переломе ребер**, забинтуйте грудь пострадавшего. Если это невозможно, постарайтесь во время выдоха стянуть ее полотенцем.

Транспортировка больных с переломами должна осуществляться только на носилках. Попытки самостоятельно, без помощи врача, вправить вывих или сопоставить обломки кости запрещены, так как могут иметь непоправимые последствия.

Первая помощь при травмах головы

Если у пострадавшего травма головы, нужно:

- уложить травмированного на спину, обеспечив ему покой и недвижимое положение;
- если есть рана, обработать ее и наложить стерильную повязку;
- наложить на голову тугую повязку, предварительно зафиксировав её с двух сторон валиками;
- приложить к пораженному участку что-то холодное;
- в случае если пострадавший находится без сознания или его травма сопровождается рвотой, осторожно повернуть голову набок.

Первая помощь при растяжении связок

- фиксация пораженного места (с помощью шин и бинтов);
- холодный компресс на травмированное место;
- обеспечение травмированной конечности полного покоя до приезда врача.

Первая помощь при ушибах

- к месту ушиба приложить что-то холодное;
- состояние покоя для пораженного места;
- тугая повязка на место ушиба.

Если травмированного придавило тяжестью, нужно, освободить его и, определив вид повреждения, оказать соответствующую доврачебную помощь.

Остановка венозного кровотечения

- наложение на рану давящей повязки.
- наложение жгута и резкое сгибание конечности в суставе.
- наложение стерильной повязки, холода на рану.

Контрольные нормативы по физической культуре
Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической
подготовленности.
10 лет (4 класс)

№	Упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Прыжок в длину с места (см)	165 и более	131-164	130 и менее	160и более	119 - 159	120 и менее
2.	Прыжки со скакалкой за 1 мин	75	56 - 74	55	95	56 - 94	53
3.	Наклон вперед сидя (см)	+8,5	+3 - +8	+2	+14	+4 - +13	+3

Общеразвивающие и специальные физические упражнения**Комплекс 1**

1. Ходьба, бег, наклоны, приседания- 3 мин.
2. И. п. - сидя, одна нога согнута. Взяться руками за пятку и носок стопы и крутить ее вправо и влево. Выполнить 10 раз каждой ногой.
3. И. п. - сидя, упор руками сзади; ноги прямые, носки вытянуты. Выполнять сначала скрестные движения ногами, а потом, как при плавании кролем. Упражнение выполняется в быстром темпе, от бедра, с небольшим размахом стоп – 3 раза по 30 секунд.
4. И. п. - стоя, руки вверх, кисти соединены (голова между руками). Подняться на носки, потянуться вверх; напрячь все мышцы рук, ног и тела; затем расслабиться. Повторить напряжение 5-6 раз.
5. И. п. - стоя, руки согнуты в локтях, кисти к плечам, круговые движения руками вперед и назад. Выполнять сначала одновременно, затем попеременно каждой рукой по 20 раз.
6. «Мельница» - 1 минута.
И. п. - стоя, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Круговые движения руками вперед и назад вначале в медленном, а затем в быстром темпе. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямые – по 1 минуте.
7. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед (смотреть прямо перед собой), одна рука впереди, другая сзади у бедра. В этом положении круговые движения руками вперед («мельница») - 1 минута.

Комплекс 2

1. Выполнить упражнение 4 комплекса 1 в положении лежа на груди (или на спине), руки вытянуты вперед – 5 раз по 10 секунд.
2. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед (смотреть прямо перед собой), одна рука упирается в колено, другая вытянута вперед. Движения свободной рукой, как при плавании кролем – 3 раза по 30 секунд.
3. Упражнение то же, но с остановкой руки в трех положениях: рука впереди, в середине гребка, в конце гребка. Во время каждой остановки не меньше 3 раз напрягать мышцы руки и плеча.
4. Упражнение 5 комплекса 1 выполнить в сочетании с ходьбой и бегом – 1 минута.
5. Упражнение 6 комплекса 1 выполнить в сочетании с ходьбой на месте - 1 минута.
6. Упражнение на согласование дыхания с движением одной рукой, как при плавании кролем – 1 минута.
И. п. - стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, одна рука упирается в колено, другая - в положении конца гребка у бедра. Повернуть голову в сторону вытянутой руки и посмотреть на нее. Сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется, когда рука заканчивает гребок у бедра. Прodelать 15-20 раз каждой рукой.
7. Движения обеими руками кролем в сочетании с дыханием.
И. п. - стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад. Повернуть голову в сторону вытянутой назад руки и посмотреть на нее. Сделать вдох и начать гребковые движения руками с одновременным выдохом – 3 раза по 30 секунд

Комплекс 3

1. И.п.- сидя. Смыкания и размыкания стоп поочередно перемещая пятку – стопу- 10 раз.
2. И.п.- сидя. Супинация, поворот наружу, правой (левой) стопы с помощью другой ноги – 10 раз.

3. И.п.- сидя. Захватывание стопами резинового мяча- 10 раз.
4. И.п.- сидя. Сдавливание стопами резинового мяча – 10 раз.
5. И.п.- сидя. Подтягивание стопами матерчатого коврика – 10 раз.
- 6.И.п.- сидя. Захватывание пальцами ног различных предметов (карандаша и других предметов) – 1 мин.
7. И.п.- сидя. Сгибание - разгибание пальцев - 1 минута.
8. И.п.- сидя. Прокатывание стопами предметов круглой и цилиндрической формы – 1 минута.
9. И.п.- стоя. Ходьба на носках по мягкой поверхности, по мату – 1 минута.
- 10.И.п.- стоя, упражнения в равновесии на одной ноге (на полу, на скамейке и др.) с балансированием – 3 раза по 20 секунд.
11. И.п.- стоя на носках – 3 раза по 20 секунд.
12. И.п.- ходьба босиком по скамейке, по скакалке – 1 минута.
- 13.И.п.- стоя. Носки стоп развернуты внутрь, стопы обращены подошвенными поверхностями внутрь, руки на поясе. Подняться на носки, возвратиться в И.п. – 20 раз.
- 14.И.п.- стоя. Руки опущены, носки ног повернуты внутрь. Присесть, одновременно вытянуть руки.
15. И.п.- стоя, руки на поясе, носки стоп вместе. Переместить нагрузку на наружный край, поставить стопы параллельно и возвратиться в И.п.- 10 раз.
16. И.п.- стоя. Ноги вместе, руки на пояс. Подскоки на носках ног – 20 раз.

На суше

1. Движения ногами кролем. Сесть, упор на предплечье, ладони вниз, ноги выпрямить, носки вытянуть. Выполнять движения поочередно вверх-вниз от бедра с небольшим размахом 4 раза по 20 секунд.
2. Движения ногами кролем в положении лежа на груди – 4 раза по 20 секунд.
3. Движения руками кролем в положении стоя с наклоном. Выполняются вначале одной рукой, а затем двумя руками – 4 раза по 1 минуте.
4. Согласование движений руками с дыханием. Выполняется вначале одной, а затем двумя руками – 4 раза по 1 минуте.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

1. И.п. – стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад – «мельница».
2. И.п. – стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается на колено передней ноги, другая впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем- 3 раза. по 1 минуте.
3. И.п. – то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем – 3 раза по 1 минуте.

В воде

1. Разучивание и выполнение гребковых движений (гребковые движения ног, держась за бортик; гребковые движения ног с поддержкой).
Лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду; движение ног кролем).
2. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем.
3. Скольжение на груди с движениями ногами кролем и разными положениями рук (вытянуты вперед; одна впереди, другая у бедра; вдоль бедер).
4. Выдохи в воду в положении стоя с наклоном и поворотом головы на вдох.
5. Разучивание и выполнение движений руками кролем.
Стоя на дне наклониться вперед (подбородок у воды; одна рука впереди, другая сзади у бедра). Выполнять движения руками, как при плавании кролем.
(Держась за бортик прямой рукой, другая рука вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду; движение руками. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох – при имитации опускания лица в воду).
6. Упр. то же, но с передвижением по дну.
7. Согласование движений руками кролем с дыханием в положении стоя на дне с наклоном вперед. Вначале выполняется одной рукой, а затем двумя руками.
8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
9. Упр. то же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая – вдоль туловища; затем поменять положение рук.
10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук:
 - а) прямые руки впереди;
 - б) одна рука впереди, другая – вдоль туловища;
 - в) обе руки вдоль туловища;

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

11. Скольжение с движениями руками кролем (с задержкой дыхания).

12. Плавание кролем с задержкой дыхания.

13. Плавание кролем с постепенным увеличением расстояния.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания в воде

1. И.п.- стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено впереди стоящей 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)/ с задержкой дыхания (лицо опущено в воду)/ с поворотом головы для вдоха.

2. Плавание при помощи одной руки, держа в другой руке доску.

3. Упр. то же, но лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска.

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

Упражнения для изучения общего согласования движений в воде

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

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

3. Упражнение то же, но с акцентом на 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».

Способ плавания «Кроль на спине»**На суше**

1. Движения ногами кролем в положении сидя – 3 раза по 30 секунд.
2. «Мельница» - выполнение в положении стоя круговых движений руками в направлении назад – 3 раза по 2 минуты.
3. «Мельница» с притопыванием (на один «гребок» рукой - три шага) – 3 раза по 2 минуты.

В воде

1. Выполнение гребковых упражнений ногами:
 - сидя на бортике бассейна, опустить ноги в воду, выполнить движения ногами кролем;
 - в положении на спине взяться за бортик (руки на ширине плеч), выполнить движения ногами кролем.
2. Скольжение на спине с движением ногами кролем. Руки в положении у бедер.
3. Скольжение на спине с движениями ногами кролем (руки вытянуты за головой).
4. Плавание на спине при помощи ног с различными положениями рук: за головой, у бедер, одна впереди, другая у бедра.
5. Плавание на спине при помощи ног и отдельных гребков руками:
 - Исходное положение рук: одна впереди (за головой), другая у бедра. Сделать гребок одной рукой и пронести вперед по воздуху другую руку. Пауза, сопровождаемая движением ногами. Затем сделать гребок второй рукой и пронести первую руку по воздуху в исходное положение и т. д.
6. Плавание кролем на спине на расстояние 5 метров с задержкой дыхания на вдохе.
7. Плавание кролем на спине с постепенным увеличением расстояния.

Способ плавания «басс»**На суше**

1. Приседания, прыжки и другие упражнения для ног специальной гимнастики пловца-бассиста на суше - по 1 минуте.
2. Стоя на одной ноге, имитация движений другой ногой, как при плавании бассом по 20 секунд.
3. Сидя с опорой руками сзади, имитация движений ногами, как при плавании бассом - 3 раза по 30 секунд.
4. Лежа на животе, имитация движений ногами как при плавании бассом - 3 раза по 30 секунд.
5. Лежа на животе, ноги врозь и согнуты в коленях, стопы развернуты носками в стороны, имитация движений голеньями и стопами как при плавании бассом, преодолевая сопротивление партнера (партнер контролирует и направляет движения ног) - 10 раз.
6. Выполнение руками движений способом «басс», наклон туловища вперед - 3 раза по 1 минуте.
7. Выполнение руками движений способом «басс» в согласовании с дыханием, наклон туловища вперед - 3 раза по 1 минуте.

В воде

1. Гребки руками бассом, стоя в воде, наклон вперед.
2. Те же упражнения, в безопорном положении, ноги выпрямлены.
3. Из положения стоя наклон вперед, подбородок касается воды – сделать вдох, опустить лицо в воду, сделать выдох.
4. Из положения стоя наклон вперед, согласование движений рук, дыхания.
5. Упражнение то же, но при ходьбе по дну.
6. Упражнение то же, но в безопорном положении.
7. Руки в упоре, выполнение ногами движений способом «Басс».
8. Упражнение то же, но без опоры.
9. Упражнение то же, но лёжа на спине.
10. Упражнения на согласование движений ног и дыхания.
11. Упражнения на согласование движений ног, рук и дыхания.

Способ плавания «Баттерфляй» (дельфин)

На суше

1. Стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой 3 серии по 10 раз.
2. 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 – по 1 минуте в каждую сторону.
3. Стоя, выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта) – 20 раз.
4. Стоя, наклон вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед – 3 раза по 30 сек.
5. Стоя, руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: тазом, гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в исходное положение – 3 раза по 1 минуте
6. Упражнение 5, в согласовании с дыханием.

В воде

1. Стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Волнообразные движения туловища.
2. Стоя, руки вверх. Волнообразные движения туловищем.
3. Лежа, держась за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.
4. Упражнение то же, но лежа на боку.
5. Плавание при помощи ног в положении на груди, руки на доске.
6. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку, меняя положение рук.
7. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, меняя положение рук.
8. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине, меняя положение рук.
9. Стоя в воде в наклоне вперед. Круговые движения рук, как при плавании дельфином, лицо опущено в воду (на задержке дыхания).
10. Плавание при помощи движений руками с «калабашкой» между ногами.
11. То же, но без «калабашки».
12. Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими поддерживающими движениями ногами.
13. Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и отдельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после вдоха в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.
14. Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания.
15. Упражнение то же, но в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два – три цикла, затем на каждый цикл движений.

Стартовый прыжок с тумбочки

На суше

1. И.п.- о.с. Согнуть ноги в коленях и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками- 20 раз.
2. То же из И.п. для старта- 20 раз.
3. И.п. для старта. Согнуть ноги в коленях, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед- вверх. Одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки- 20 раз.

В воде

1. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.
2. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.
3. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.
4. Упражнение то же, но под команду.
5. Выполнить стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.
6. Выполнить стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

Старт из воды

На суше

1. Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу) лицом к стенке, зафиксировать и.п. для выполнения старта из воды, выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками- 10 раз.

В воде

1. Взявшись руками за край водосливного канала, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.
2. Упражнение то же, но пронося руки вперед над водой.
3. Упражнение то же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.
4. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

Самомассаж

Самомассаж головы.

Голову массируют в положении стоя или сидя.

Все движения необходимо делать по направлению роста волос, т.е. от макушки вниз к шее, ушам и т.д.

1. Начинайте с поглаживания: положите ладони на голову так, чтобы пальцы соединились вверху на макушке. Поглаживание проводите подушечками пальцев обеих рук вниз к шее.
2. Затем переходите к легким надавливаниям: обеими кистями рук или фалангами пальцев, сжатых в кулак, производите легкие давления на голову.
3. Следующие движения - растирания, которые могут быть кругообразными. Выполняйте их подушечками всех пальцев, слегка надавливая, сдвигая и растягивая кожу головы.
4. Последняя стадия массажа - разминание: ладонью надавливайте на кожу, а затем смещайте ладонь вместе с кожей.
5. Заканчивайте массаж поглаживанием от макушки к ушам.

Самомассаж шеи, трапецевидной мышцы.

Массаж шеи производится одной или двумя руками с применением поглаживания, растирания. Поглаживание выполняют двумя руками, ладони кладут на затылок и производят поглаживание сверху вниз или поглаживание выполняют одной рукой, а другая поддерживает её за локоть. После этого кончиками пальцев обеих рук осуществляют растирание от затылка к верхним отделам лопатки.

Разминание трапецевидной мышцы производят по очереди правой и левой руками, при этом правую руку поддерживают под локоть и потом меняют положение руки.

Самомассаж рук.

1. Тщательно растереть и размять все мелкие суставы на пальцах обеих рук. Первым и вторым пальцем правой руки взять «в щипцы» верхушку большого пальца левой руки и, как бы выжимая из него кровь, продвинуть пальцы до ладони. Повторить со всеми пальцами левой руки. Тот же массаж сделать для пальцев правой руки.
2. Сильно массировать давящими и разминающими движениями ладонную и тыльную поверхности кисти, положив большой палец массирующей руки на ладонь, остальные 4 пальца - на тыл кисти.
3. Ладонью правой руки поглаживать левую руку от лучезапястного до плечевого сустава с наружной и внутренней стороны. Затем обхватить левую руку у кисти I и III пальцем правой руки и сделать энергичное «выжимание» снизу-вверх (ведя пальцы правой руки по предплечью и плечу левой руки). То же проделать с правой рукой. Повторить массаж каждой руки несколько (5-8) раз, закончить мягким поглаживанием снизу-вверх.
4. Правой рукой помассировать левый плечевой сустав: сначала поглаживать его, затем сделать достаточно энергичное разминание и растирание, закончить снова поглаживанием. Так же помассировать левой рукой правый плечевой сустав. Каждое массажное упражнение надо делать 2-3 мин.

Самомассаж ног.

1. Сесть на стул, левую ступню положить на колено правой ноги, поглаживать тыл стопы пальцами обеих рук, сначала поверхностно, затем сильно надавливая ладонью, продвигая ее от пальцев стопы к голеностопному суставу. Подошвенную поверхность стопы нужно растирать сильно, особенно энергично разминая мышцы свода стопы (под подъемом). Делается это большими пальцами рук или сложив пальцы в кулак и растирая подошву костными выступами согнутых пальцев. Если на стопе или на пальцах ног есть болевые точки, их надо размять и растереть особенно активно, продолжая массаж до уменьшения или полного исчезновения болевых ощущений. После окончания массажа левой стопы ноги меняют местами и делаются те же манипуляции с правой стопой.

2. Сесть на пол, левую ногу согнув в колене, поглаживать левую икроножную мышцу поочередно левой и правой рукой, затем, обхватив ее ладонью и большим пальцем, сделать энергичное «выжимание», проводя плотно прижатой кистью по икроножной мышце от голеностопного до коленного сустава. Повторить несколько раз, чередуя руки. После этого таким же образом промассировать правую икроножную мышцу.

3. Сидя на стуле, ноги слегка развести. Поглаживать бедро от колена до тазобедренного сустава (сначала поверхностно, затем более глубоко и энергично), охватывая его двумя руками. Сделать разминание передних мышц. Сесть на край стула, размять задние мышцы бедра, захватывая их руками, ладонь с выпрямленными пальцами должна плотно прилегать к массируемому участку, вращательными движениями смещать мышцу в сторону мизинца.

После разминания мышцы бедра поколачивают ребром ладони (пальцы слегка сжаты в кулак) и заканчивают массаж легким поглаживанием. Так же массируют бедро другой ноги.

Техника поворотов в комплексном плавании.**Порядок стилей в комплексном плавании.**

Спортсмен, заявленный на дистанцию «комплексное плавание», должен проплывать ее в следующем порядке: вначале баттерфляем, потом спиной, далее брассом и в конце кролем на груди.

Порядок стилей в комбинированной эстафете.

Если спортсмены участвуют в комбинированной эстафете, то очередность стилей меняется следующим образом: вначале плывут кролем на спине, потом брассом, баттерфляем и завершают дистанцию кролем на груди.

Техника поворотов в комплексном плавании.

В соответствии с правилами соревнований спортсменов, выполняя поворот при переходе от одного способа плавания к другому в комплексном плавании, должен:

- 1) коснуться поворотного щита в соответствии с правилами, регламентирующими технику финиширования способом, которым он завершает данный этап;
- 2) выполнить скольжение под водой после поворота и выход на поверхность в соответствии с правилами, регламентирующими технику плавания способом, которым он начинает очередной этап.

Цель пловца во время выполнения поворотов при переходе от одного способа плавания к другому: выполнить поворот в кратчайшее время и продолжить плавание по дистанции в оптимальном соревновательном темпе и ритме очередным способом.

Общие требования к выполнению поворотов.

При выполнении поворотов необходимо:

- поддерживать, возможно, более высокую скорость плавания на последних 5 м перед поворотным щитом;
- использовать инерцию движения тела пловца к стенке бассейна для вращения во время поворота;
- использовать минимальный радиус вращения (группироваться, держать согнутые ноги вместе, таз глубоко не опускать);
- выполнять точную постановку ног на щит подошвами обеих ног одновременно; не перекашивая ступни при отталкивании от щита;
- выполнять небольшое и быстрый полуприсед перед мощным отталкиванием (с целью использования сил упругого мышечного растяжения в самом начале отталкивания ногами от щита);
- к моменту постановки ног на щит направлять обе руки под водой вперед, голову прятать между руками; во время отталкивания ногами от щита таз и туловище фиксировать; избегать прогиба туловища и колебаний таза; увеличивать силу отталкивания от щита заключительным резким разгибанием ног в голеностопных суставах;
- при скольжении после отталкивания придавать телу обтекаемое положение; руки вытягивать вперед до отказа (кисти рук держать вместе), прикрывая руками голову и туловище от встречного потока воды;
- при скольжении под водой находиться под волной, идущей на поворотный щит по поверхности вслед за пловцом;
- контролировать глубину и скорость скольжения, точно определять момент для начала гребковых движений под водой с целью выхода на поверхность;
- сохранять самый малый угол атаки тела при выходе на поверхность.

Переход от способа баттерфляй к способу на спине.

При переходе от способа баттерфляй к способу на спине применяется поворот маятником, при котором вращение происходит в боковой плоскости, несколько наклоненной к вертикали. Во время вращения таз и согнутые ноги пловца движутся к стенке бассейна под водой, голова и плечевой пояс - в противоположную сторону над поверхностью воды.

Переход со способа на спине к способу брасс.

При переходе от способа на спине к способу брасс используется несколько вариантов поворотов. Один из них - поворот маятником. Он прост, экономичен и, возможно, наиболее эффективен. По сравнению с другими в этом повороте нет трудностей с ориентированием, вращением, выполнением вдоха, точной постановкой ног ступнями на стенку, двигательными переключениями с одного способа на другой.

Подплывая к поворотному щиту на спине, пловец ориентируется, выполняет последний гребок и касается поворотного щита вытянутой рукой примерно на уровне воды.

После касания он группируется (сгибает ноги одновременно в коленных и тазобедренных суставах) и, отталкиваясь рукой от щита, начинает вращение туловища в сторону от щита. Верхняя часть туловища поднимается над поверхностью воды, одна рука движется от щита под водой, другая над водой; выполняется вдох. Заканчивается вращение постановкой ног на щит.

Переход со способа брасс на способ кроль на груди.

Спортсмен наплывет на поворотный щит с высокой скоростью и с таким расчетом, чтобы после завершения последнего отталкивания ногами без промедления коснуться руками щита.

После касания щита спортсмен группируется и, отталкиваясь руками от щита, начинает вращение туловища маятником в сторону от щита. Во время вращения верхняя часть туловища немного поднимается над поверхностью воды, одна рука движется от щита под водой, другая - над водой. Пловец выполняет вдох. Вращение заканчивается постановкой ног на поворотный щит.

Плоский поворот в кроле на груди

На суше

1. Стоя лицом к стенке зала, согнуть правую ногу и поставить 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.

В воде

1. Стоя спиной к бортику бассейна, наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и опереться 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.

2. 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, развернуться влево, опереться стопами в бортик, руки вывести вперед.

3. Упражнение то же, но с постановкой левой руки на бортик бассейна.

4. Упражнение то же, но с отталкиванием ногами от стенки.

5. Упражнение то же, но с подплыванием к бортику бассейна.

Поворот «маятник» в брассе и дельфине

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

2. И.п. - стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперед, обе руки положить на бортик. Руки согнуть в локтевых суставах, приблизиться к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполнить вдох, голову опустить в воду, задержать дыхание, сгруппироваться. Одновременно с отталкиванием правой руки выполнить поворот на 180 градусов и поставить стопы на стенку бассейна. Правую руку разогнуть, оттолкнуться. Руки соединить за головой к завершению отталкивания, проскользить до полной остановки.

3. Упражнение то же, но с постановкой рук на бортик со скольжением.

4. Упражнение то же, но с проплыванием к бортику бассейна.

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

Комплексное плавание.

Индивидуальное комплексное плавание — это дисциплина, в которой пловец использует различные стили плавания в определенном порядке (часть дистанции проплывает определённым стилем). Например, на дистанции в 400 метров пловец проплывает по 100 метров, а на дистанции 200 метров, включенной в Олимпийскую программу, по 50 метров соответственно. В индивидуальном комплексном плавании пловец начинает с баттерфляя, переходит к кролю на спине, затем плышет брассом и заканчивает вольным стилем. Пловец должен соблюдать определенные правила, включающие в себя выполнение поворотов, избегание контакта с дном бассейна, нахождение в пределах своей дорожки.

Индивидуальное комплексное плавание — это проверка как навыков пловца, так и его выносливости. На дистанции комплексным плаванием пловцам просто необходима выносливость, чтобы не только проплыть это расстояние, но и сохранить на всем протяжении хорошую скорость, необходимую для победы. Пловцы относятся к индивидуальному комплексному плаванию как к одной из наиболее сложных дисциплин в плавании. Победа в данной дисциплине ценится значительно больше, так как показывает мастерство пловца во всех стилях плавания. Тренировка и подготовка к соревнованиям в этом случае требует огромной работы. Пловцу нужно довести до совершенства свои навыки во всех стилях плавания, а также уметь правильно и быстро выполнять повороты, чтобы не терять времени на концах отрезков. Наиболее выдающиеся пловцы в индивидуальном комплексном плавании — это Майкл Фелпс, Гари Холл и Стефани Райс. Как и в других состязаниях, рекорды в данной дисциплине постоянно улучшаются. Это является следствием множества причин, начиная от высокотехнологичных костюмов и заканчивая различиями в техниках тренировок.

В индивидуальном комплексном плавании участвует один пловец. Существует так же комбинированная эстафета, где за каждую команду участвует 4 пловца. Это позволяет командам выбирать лучших и наиболее талантливых пловцов для каждого из стилей плавания. Комбинированные эстафеты проводятся как на Олимпийских играх, так и в более малых соревнованиях по плаванию по всему миру.

