

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

ПРИНЯТА

методическим советом

Протокол

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г. № \_\_\_\_\_

Председатель \_\_\_\_\_ /О.А. Бережняя

УТВЕРЖДЕНА

Приказом

ГАУДО МО «МОЦДО «Лапландия»

от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

Директор \_\_\_\_\_ /С.В. Кулаков

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ЮНЫЙ ПЛОВЕЦ»

Возраст обучающихся: **7-12 лет**

Срок реализации: **3 год**

Составители:

Корнеева Лариса Валерьевна,

Суранова Наталья Вячеславовна,

Циось Елена Александровна,

педагоги дополнительного образования

Мурманск  
2018

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность – **физкультурно-спортивная**

Уровень программы – **стартовый, базовый.**

**Нормативно-правовая база разработки и реализации программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности **«Юный пловец»** составлена на основе нормативных документов, регламентирующих работу учреждения дополнительного образования, в соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, СанПин 2.4.4.3172-14 от 4 июля 2014 г. № 41, Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Министерством образования и науки РФ от 29.08. 2013 №1008), Уставом ГАУДО МО «МОЦДО «Лапландия».

Программный материал построен на основании:

- 1.Примерной программы «Плавание» для ДЮСШ, СДЮШОР (2006 г.).
- 2.Дополнительной общеобразовательной программы «Плавание», разработанной в 2015 году и утвержденной приказом директора ГАОУМОДОД «МОЦДОД «Лапландия»
- 3.Методической и специальной литературы (см. список литературы).
- 4.Личного многолетнего профессионального опыта педагогов в данном виде спорта.

Программа разработана в целях формирования у обучающихся устойчивого интереса к занятиям плаванием и физическими упражнениями; направлена на разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья учащихся; профилактику различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной систем, способствует улучшению функциональных возможностей организма. Плавание называют идеальным видом движения, так как ни один вид спорта не имеет такого большого гигиенически-оздоровительного и лечебного значения. Содержание программы «Юный пловец» предусматривает приобретение необходимых знаний и навыков плавания в зависимости от возраста, физической, технической подготовленности и способностей обучающихся.

Программа составлена под реальные условия работы Государственного автономного учреждения дополнительного образования Мурманской области «Мурманский областной центр дополнительного образования «Лапландия». Учебно-тренировочная нагрузка в неделю может варьироваться в зависимости от конкретных условий с учетом режима работы общеобразовательных школ города, контингента учащихся, календаря спортивно-массовых мероприятий на текущий год, уставом учреждения и требований техники безопасности.

В учебно-тренировочном процессе активно используются интерактивные технологии. В программе введены схемы учета физического развития детей, проведение ежемесячного мониторинга физического развития и состояния здоровья. Организация соревнований по общей физической подготовке.

**Актуальность и педагогическая целесообразность реализации программы** состоит в том, что умение плавать относится к числу жизненно необходимых навыков. Большое количество несчастных случаев происходят на воде из-за того, что пострадавшие не умеют плавать. Помимо мероприятий, предпринимаемых спасательными службами, важнейшим средством предупреждения несчастных случаев на воде является обучение плаванию. Оно предусматривает не только овладение характерными для плавания движениями, но и выработку навыков сознательного и безопасного пребывания в воде.

## **Цель и задачи программы**

**Цель** - разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья учащихся посредством плавания.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- ознакомить с историей развития плавания в России, особенностями различных видов плавания;
- ознакомить с техникой безопасности в душевой; во время занятий в спортивном зале, в бассейне;
- научить оказывать первую доврачебную помощь при травмах (порезах и ушибах);
- научить простейшими способами контроля за физической нагрузкой (измерить пульс);
- ознакомить с основами личной гигиены спортсмена;
- обучить выполнению общеразвивающих упражнений на воде и суше;
- обучить комплексам специальных упражнений;
- обучить различным стилям плавания;
- научить составлять комплекс упражнений для утренней гимнастики;
- овладеть навыками закаливания, посредством водных процедур.

#### **Воспитательные:**

- сформировать устойчивый интерес к самостоятельным занятиям плаванием и физическими упражнениями;
- формировать здоровье сберегающий стиль поведения обучающихся;
- 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, мышечной и дыхательной системы;
- способствовать развитию силы, гибкости, выносливости, самостоятельности, инициативности.

**Адресат программы** – программа предназначена для учащихся, умеющих плавать или прошедших курс обучения по программе «Учусь плавать».

**Форма реализации программы:** очная.

**Срок освоения программы:** 3 года.

**Формы организации деятельности учащихся на занятиях:** групповая, индивидуальная.

**Возраст детей** – 7-12 лет.

**Объем программы:** 1 год обучения – 144 часа (**стартовый**), 2 год обучения – 144 часа (**базовый 1**), 3 год обучения – 144 часа (**базовый 2**).

**Минимальное количество учащихся в группах** - первый год обучения - 15 человек, второй год обучения – 12 человек, третий год обучения – 12 человек.

Каждый ребенок, желающий пройти обучение по программе «Юный пловец», имеет право на стартовый доступ к любому из предложенных уровней, которое предполагает проведение диагностических мероприятий по оценке изначальной готовности к освоению содержания и материала программы заявленного уровня. На базовый уровень дети могут быть зачислены

при сдаче контрольных тестов, определяющих уровень физической подготовленности. (Приложение 2).

Дети, прошедшие обучение по программе «Учимся плавать» и сдавшие контрольные нормативы в соответствии с программой, могут быть зачислены на 1 год обучения на базовый уровень.

**Ожидаемые результаты:**  
**1 год обучения (стартовый уровень)**

**По окончании первого года обучения**

**Предметные:**

**учащиеся будут иметь представления о (об):**

- Развитии плавания в наши дни;
- Роли питания в условиях Кольского Заполярья;
- Влиянии занятий плаванием на оздоровление организма человека;
- Влиянии утренней гимнастики на организм человека;
- Правилах проведения закаливающих процедур;
- Профилактике травматизма;
- Режиме дня;
- Разновидностях физических упражнений: строевые, общеразвивающие.

**Познакомятся с понятиями:**

- «Общая физическая подготовка»;
- «Специальная физическая подготовка»;
- «Кроль на груди»;
- «Кроль на спине».

**Знать:**

- Специальную терминологию (в соответствии с программой 1 г. о.);
- Гигиенические требования к форме и обуви для занятий;
- Принцип составления комплекса физических упражнений для утренней гимнастики;
- Оборудование и инвентарь, применяемый на занятиях;
- Факторы, влияющие на формирование осанки;
- Контрольные нормативы по СФП для данной возрастной группы;
- Причины возникновения травм;
- Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах (порезах и ушибах);
- Комплекс подготовительных упражнений для освоения водной среды.
- Правила:
  - личной гигиены;
  - выполнения дыхательных упражнений;
  - поведения на занятиях в спортивном зале и в бассейне;
  - составления комплекса имитационных упражнений;
  - выполнения закаливающих процедур;
  - выполнения упражнений для освоения водной среды;
  - выполнения соскока и спада в воду;
  - безопасного поведения во время игр на воде.

**Уметь:**

- Применять специальную терминологию  
(в соответствии с содержанием программы 1 г. о.);

- Выполнять:
  - комплекс упражнений для утренней гимнастики;
  - закаливающие водные процедуры;
  - комплексы имитационных плавательных упражнений;
  - упражнения в строю на месте и в движении;
  - упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
  - специальные гимнастические упражнения для развития силы и гибкости;
  - упражнения: на гимнастической стенке;
  - упражнение «стрелка» на груди и на спине без поддерживающих средств;
  - упражнение «поплавок»;
  - комплекс ОФП и СФП (в соответствии с программой).
- Проплывать:
  - 20 метров (15 метров, 10 метров) кролем на груди;
  - 20 метров (15 метров, 10 метров) кролем на спине.

## **2 год обучения (1 базовый уровень)**

### **По окончании второго года обучения**

#### **Предметные:**

##### **учащиеся будут иметь представления о (об):**

- Развитии спортивного плавания в Мурманской области;
- Простудных заболеваний, причинах возникновения и профилактике;
- Роли закаливания в условиях Кольского Заполярья.

#### **Познакомятся с понятиями:**

- «широкий гребок»;
- «глубокий гребок»;
- «несимметричные движения».

#### **Знать:**

- Виды закаливания.
- Правила:
  - выполнения закаливающих процедур;
  - выполнения ныряния в воду в длину и в глубину;
  - техники безопасности при нырянии в глубину;
  - выполнения стартов;
  - поведения участников на соревнованиях;
- Основные понятия в соответствии с программой 2 г. о.;
- Виды стартов и поворотов.

#### **Уметь:**

- Применять специальную терминологию (в соответствии с содержанием программы 2 г. о.);
- Выполнять:
  - комплекс упражнений для утренней гимнастики;
  - закаливающие водные процедуры;
  - комплексы имитационных плавательных упражнений;
  - упражнения в строю на месте и в движении;
  - упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
  - специальные гимнастические упражнения для развития силы и гибкости;
  - упражнение «стрелка» на груди и на спине без поддерживающих средств;
  - упражнение «поплавок»;

- комплекс ОФП и СФП (в соответствии с программой).
- Проплывать:
  - 25 метров «кролем на груди»;
  - 25 метров «кролем на спине»;
  - 25 метров способом «брасс».

### **3 год обучения (2 базовый уровень)** **По окончании третьего года обучения**

#### **Предметные:**

##### **учащиеся будут иметь представления о (об):**

- Развитии спортивного плавания в Российской Федерации.
- Восстановительных средствах и мероприятиях.

#### **Познакомятся с понятиями:**

- «Баттерфляй»;
- «Самомассаж»;
- «Скоростной поворот».

#### **Знать:**

- Виды закаливания.
- Правила:
  - выполнения ныряния в воду в длину и в глубину;
  - техники безопасности при нырянии в глубину;
  - выполнения стартов;
  - поведения участников на соревнованиях.
- Основные понятия в соответствии с программой 3г. о.;
- Виды стартов и поворотов.

#### **Уметь:**

- Применять специальную терминологию  
(в соответствии с содержанием программы 3 г. о.).
- Выполнять:
  - комплексы имитационных плавательных упражнений (для способа плавания «баттерфляем»);
  - специальные гимнастические упражнения для развития силы и гибкости;
  - упражнения: с гимнастическими палками, с мячами для футбола, со скакалками, на гимнастической стенке;
  - комплекс ОФП и СФП (в соответствии с программой).
- Проплывать:
  - 50 метров «кролем на груди»;
  - 50 метров «кролем на спине»;
  - 50 метров способом «брасс»;
  - 15 метров способом «баттерфляй».

#### **Личностные:**

- выполнять контрольные нормативы;
- проявлять стремление к победе;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

**Метапредметные:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

1 год обучения (стартовый уровень)

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие.	1	-	1	
2.	Развитие плавания в наши дни.	1	-	1	
3.	Гигиена, режим дня, закаливание и питание в условиях Кольского Заполярья.	1	1	2	
4.	Оказание доврачебной помощи при травмах.	1	1	2	
5.	Общая и специальная физическая подготовка	2	24	26	
6.	Подготовительные упражнения:				
6.1.	Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	2	8	10	
6.2.	Основные упражнения для освоения водной среды.	2	10	12	
7.	Техника плавания «кроль на груди».	6	33	39	Контрольные нормативы
8.	Техника плавания «кроль на спине».	6	33	39	Контрольные нормативы
9.	Диагностика (входящая, итоговая).	2	2	4	Контрольные нормативы
10.	Спортивный праздник на воде.	1	5	6	«Весёлые старты»
11.	Заключительное занятие.	1	1	2	
	Итого	26	118	144	

**Примечание:** Изучение теоретического материала осуществляется: в форме 10 - 15-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий и в процессе проведения практических занятий.

**Содержание учебного плана первого года обучения (стартовый уровень)****Тема № 1. Вводное занятие.****Теория – 1 час.**

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Первичный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО и ЧС.

Первичный инструктаж по темам:

- «Охрана жизни и здоровья учащихся в центре «Лапландия».
- «Правила поведения на учебных занятиях в зале сухого плавания и в бассейне».

## **Тема № 2. Развитие плавания в наши дни.**

### **Теория – 1 час.**

Развитие плавания в России. Достижения российских спортсменов в наши дни.

## **Тема № 3. Гигиена, режим дня, закаливание и питание в условиях Кольского Заполярья.**

### **Теория – 1 час.**

Понятие о гигиене. Основные гигиенические правила. Гигиенические требования к форме для занятий, обуви. Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья. Утренняя гимнастика и ее влияние на организм человека.

### **Практика – 1 час.**

Разучивание и выполнение комплекса упражнений для утренней гимнастики, проводимого в домашних условиях.

## **Тема № 4. Оказание доврачебной помощи при травмах.**

### **Теория – 1 час.**

Правила поведения на занятиях в зале сухого плавания и в бассейне. Причины возникновения травм. Оказание первой доврачебной помощи при травмах (порезах и ушибах).

### **Практика- 1 час.**

Изучение и выполнение тренировочных упражнений по оказанию первой доврачебной помощи при порезах и ушибах.

## **Тема № 5. Общая и специальная физическая подготовка.**

### **Теория – 2 часа.**

Общая физическая подготовка и ее роль в процессе занятий. Общая подготовка – основа развития различных физических качеств и повышения спортивной работоспособности. Роль общеразвивающих и специальных физических упражнений в укреплении здоровья учащихся. Инвентарь, применяемый на занятиях.

Понятие о строе в командах. Виды строя. Предварительная и исполнительная части команд.

### **Практика- 24 часа.**

Разучивание и выполнение упражнений в строю на месте и в движении.

Разучивание и выполнение упражнений для мышц рук и плечевого пояса.

Разучивание и выполнение специальных гимнастических упражнений для развития силы и гибкости: упражнения на растягивание и подвижность в суставах (особенно в голеностопных и плечевых), упражнения на гимнастической стенке.

Разучивание и выполнение упражнений для мышц туловища.

Разучивание и выполнение упражнений для мышц ног.

Проведение подвижных игр и эстафет.

## **Тема № 6. Имитационные упражнения для освоения техники плавания.**

### **Теория - 2 часа.**

Знакомство с понятием «имитационные упражнения».

Правила составления комплекса имитационных упражнений.

### **Практика- 8 часов.**

Разучивание и выполнение упражнений на освоение положения тела.

Разучивание и выполнение упражнений для мышц рук, как при плавании кролем.

Разучивание и выполнение упражнений для мышц ног, как при плавании кролем (сидя на полу или скамье).

Разучивание и выполнение отдельных элементов плавания и изучаемого способа в целом.

## **Тема № 7. Основные упражнения для освоения водной среды.**

### **Теория – 2 часа.**

Значение подготовительных упражнений для освоения водной среды.

Правила поэтапного выполнения упражнений для освоения водной среды: передвижения,

Правила поэтапного выполнения упражнений для освоения водной среды: передвижения, приседания, погружение.



**Практика –10 часов.**

Разучивание и выполнение комплекса упражнений для освоения водной среды: передвижения по дну, приседания, погружение под воду.

Игры на воде.

**Тема № 8. Техника плавания «кроль на груди».**

**Теория - 6 часов.**

Понятие слова «кроль» (история происхождения).

Правила выполнения соскока и спада в воду.

Основное положение тела и головы при плавании кролем на груди.

Основные движения ногами и руками при плавании способом «кроль на груди». Правила выполнения дыхания. Согласование движений.

**Практика - 33 часа.**

Разучивание и выполнение комплекса упражнений для освоения навыка скольжения.

Разучивание и выполнение соскока вниз ногами с низкого бортика.

Разучивание и выполнение спада в воду из положения сидя и стоя согнувшись.

Разучивание способа плавания «кроль на груди».

Разучивание упражнений на согласование дыхания с движениями рук при плавании способом кроль на груди.

Подвижные игры на воде.

**Тема №9. Техника плавания «кроль на спине».**

**Теория – 6 часов.**

Основное положение тела и головы при плавании кролем на спине.

Основные движения ногами и руками при плавании способом «кроль на спине». Правила выполнения дыхания. Согласование движений.

**Практика- 33 часа.**

Разучивание техники выполнения способа плавания «кроль на спине».

Разучивание упражнений на согласование дыхания с движениями рук при плавании способом кроль на груди. Игры на воде.

**Тема № 10. Диагностика (входящая, итоговая).**

**Теория – 2 часа.**

Опрос по пройденным темам.

**Практика - 2 часа.**

Сдача контрольных нормативов.

**Тема № 11. Спортивный праздник на воде.**

**Теория – 1 час.**

Правила проведения «Веселых стартов». Правила поведения участников на соревнованиях.

**Практика- 5 часов.**

Проведение соревнований «Веселые старты».

**Тема № 12. Заключительное занятие.**

**Теория – 1 час.**

Подведение итогов учебного года. Задание на летний период.

**Практика – 1 час.**

Игры на воде.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**2 год обучения по программе(базовый уровень 1 год)**

№	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		теория	практик	всего	
1	Вводное занятие.	1	-	1	
2	Развитие спортивного плавания в Мурманской области.	1	-	1	
3	Гигиена, режим дня, закаливание и питание в условиях Кольского Заполярья.	1	1	2	
4	Общая и специальная физическая подготовка.	2	24	26	
5	Техника плавания «кроль на груди».	2	18	20	Контрольные нормативы
6	Техника плавания «кроль на спине».	2	18	20	Контрольные нормативы
7	Техника плавания «брасс».	2	22	24	Контрольные нормативы
8	Техника ныряния в длину и глубину.	2	6	8	
9	Техника стартов.	2	10	12	
10	Техника открытых поворотов.	2	14	16	
11	Участие в соревнованиях.	2	6	8	
12	Диагностика (входящая, итоговая).	1	3	4	Контрольные нормативы
13	Заключительное занятие.	1	1	2	
Итого		21	123	144	

**Примечание:** Изучение теоретического материала осуществляется: в форме 10 - 15-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий и в процессе проведения практических занятий.

**Содержание учебного плана второго года обучения (базовый уровень 1 год)**

**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 спортивного плавания в Мурманской области.**

**Теория – 1 час.**

Развитие спортивного плавания в Мурманской области. Лучшие спортсмены-пловцы города Мурманска.

**Тема № 3. Гигиена, режим дня, закаливание и питание в условиях Кольского Заполярья.**

**Теория – 1 час.**

Режим дня для спортсмена. Соблюдение режима дня в период Полярной ночи.

Простудные заболевания; причины и профилактика. Роль закаливания в условиях Кольского Заполярья. Виды закаливания. Правила выполнения закаливающих процедур.

**Практика –1 час.**

Составление графика режима дня при посещении спортивных занятий.

**Тема № 4.Общая и специальная физическая подготовка.**

**Теория – 2 часа.**

Средства общей физической подготовки, их характеристика: упражнения с предметами и без предметов, строевая подготовка, упражнения из различных исходных положений, упражнения в ходьбе, в беге и т. д.

Направленность общей физической подготовки.

**Практика - 24 часа.**

Проверка летнего задания.

Совершенствование выполнения строевых упражнений на месте и в движении.

Совершенствование выполнения упражнений для мышц рук и плечевого пояса.

Совершенствование 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.

Совершенствование выполнения упражнений для мышц туловища.

Совершенствование выполнения упражнений для мышц ног.

Подвижные игры и эстафеты.

**Тема № 5. Техника плавания «кроль на груди».**

**Теория – 2 часа.**

Правила плавания по дорожке бассейна.

Понятие «правильная техника» при плавании «кролем на груди».

**Практика- 18 часов.**

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

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

Плавание дистанций в различном темпе и с различной скоростью.

Игры на воде.

**Тема № 6. Техника плавания «кроль на спине».**

**Теория - 2 часа.**

Понятие «правильная техника» при плавании «кролем на спине».

**Практика - 18 часов.**

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

Совершенствование согласования дыхания с работой рук и ног при плавании «кролем на спине». Совершенствование техники плавания «кролем на спине» (плавание в умеренном темпе). Плавание дистанций в различном темпе и с различной скоростью.

Игры на воде.

**Тема № 7. Техника плавания «брасс».**

**Теория – 2 часа.**

Спортивное и прикладное значение этого способа. Характеристика способа плавания «брасс». Понятия: «широкий гребок», «глубокий гребок», «несимметричные движения».

Комплекс подводных упражнений.

**Практика - 22 часа.**

Разучивание и выполнение комплекса подводных упражнений.

Разучивание техники выполнения плавания способом «брасс».

Согласование движения ног и рук с дыханием.

Игры на воде.

**Тема № 8.Техника ныряния в длину и глубину.**

**Теория – 2 часа.**

Правила выполнения ныряния в воду в длину и в глубину. Правила техники безопасности при нырянии в глубину.

**Практика - 6 часов.**

Разучивание техники погружения в воду.

Разучивание и выполнение упражнений на изменение глубины погружения и направления движения. Способы передвижения под водой. Разучивание техники ныряния в длину.

Разучивание техники ныряния в глубину. Игры на воде.

**Тема № 9. Техника стартов.**

**Теория – 2 часа.**

Старты, их роль. Виды стартов. Правила выполнения стартов. Основные элементы старта с тумбочки: исходное положение, подготовительные движения, толчок, полет в воздухе, вход в воду и скольжение, начало плавательных движений, выход на поверхность.

Основные элементы старта из воды: положение ног, туловища, рук при выполнении старта из воды. Правила выполнения толчка ногами.

**Практика - 10 часа.**

Разучивание и выполнение 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.

Разучивание и выполнение основных элементов выполнения старта из воды.

Согласование всех движений при выполнении старта с тумбочки и старта из воды.

Игры на воде.

**Тема № 10. Техника поворотов.**

**Теория – 2 часа.**

Виды поворотов: открытый и закрытый.

**Практика - 14 часов.**

Разучивание и выполнение упражнений по отработке техники поворотов (открытый, закрытый, поворот «маятником» в брасе, плоского поворота в кроле на груди).

Игры на воде.

**Тема № 11. Участие в соревнованиях.**

**Теория – 2 часа.**

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

**Практика- 6 часов.**

Участие в соревнованиях. Разбор результатов.

**Тема № 12. Диагностика (входящая, итоговая).**

**Теория – 1 час.**

Опрос по пройденным темам.

**Практика- 3 часа.**

Сдача контрольных нормативов по плаванию.

**Тема № 13. Заключительное занятие.**

**Теория – 1 час.**

Подведение итогов учебного года.

**Практика – 1 час.**

Игра «Водное поло».

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 3 год обучения по программе (базовый уровень 2 год)

№	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие.	1	-	1	
2	Развитие спортивного плавания в Российской Федерации.	1	-	1	
3	Гигиена, режим дня, закаливание и питание в условиях Кольского Заполярья.	1	1	2	
4	Общая и специальная физическая подготовка.	2	20*	22	
5	Техника плавания «кроль на груди».	2	16	18	Контрольные нормативы
6	Техника плавания «кроль на спине».	2	16	18	Контрольные нормативы
7	Техника плавания «брасс».	2	18	20	Контрольные нормативы
8	Техника плавания «баттерфляй».	2	14	16	Контрольные нормативы
9	Техника стартов.	2	10	12	
10	Восстановительные мероприятия.	1	8	9	
11	Техника закрытых поворотов.	1	10	11	
12	Участие в соревнованиях.	2	6	8	
13	Диагностика (входящая, итоговая).	1	3	4	Контрольные нормативы
14	Заключительное занятие.	1	1	2	
Итого		21	123	144	

**Примечание:** Изучение теоретического материала осуществляется: в форме 10 - 15-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий и в процессе проведения практических занятий.

### Содержание учебного плана третьего года обучения (базовый уровень 2 год)

#### 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 спортивного плавания в Российской Федерации.

##### Теория – 1 час.

Развитие спортивного плавания в Российской Федерации. Лучшие спортсмены-пловцы города Мурманска, Мурманской области и России.

### **Тема № 3. Гигиена, режим дня, закаливание и питание в условиях Кольского Заполярья.**

#### **Теория – 1 час.**

Гигиена и закаливание. Личная гигиена. Повторение основных гигиенических правил.

Режим дня для спортсмена. Соблюдение режима дня в период Полярной ночи.

Простудные заболевания; причины и профилактика. Роль закаливания в условиях Кольского Заполярья. Виды закаливания. Повторение правил выполнения закаливающих процедур.

#### **Практика – 1 час.**

Составление графика режима дня при посещении спортивных занятий. Составление дневного рациона питания. Познавательная игра «Кто больше знает полезных продуктов».

Игровая программа на закрепление правил личной гигиены ребенка: «Чистота – залог здоровья».

### **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.**

Проверка летнего задания.

Совершенствование выполнения строевых упражнений на месте и в движении.

Совершенствование выполнения упражнений для мышц рук и плечевого пояса.

Совершенствование 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.

Совершенствование выполнения упражнений для мышц туловища.

Совершенствование выполнения упражнений для мышц ног.

Совершенствование выполнения упражнений по специальной физической подготовке

- для развития гибкости;
- для развития скоростно-силовых качеств;
- для развития выносливости;
- на расслабление мышц;
- для формирования осанки;
- имитационные упражнения.

Подвижные игры и эстафеты.

### **Тема № 5. Техника плавания «кроль на груди».**

#### **Теория – 2 часа.**

Совершенствование техники плавания способом «кроль на груди».

#### **Практика - 16 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». Совершенствование техники плавания «кролем на груди» (плавание в умеренном темпе). Плавание дистанций в различном темпе и с различной скоростью.

Игры на воде.

### **Тема № 6. Техника плавания «кроль на спине».**

#### **Теория - 2 часа.**

Совершенствование техники плавания способом «кроль на спине».

#### **Практика - 16 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 техники плавания «кролем на спине» (плавание в умеренном темпе). Плавание дистанций в различном темпе и с различной скоростью.  
Игры на воде.

#### **Тема № 7. Техника плавания «брасс».**

##### **Теория – 2 часа.**

Совершенствование техники плавания способом «брасс».

##### **Практика - 18 часов.**

Совершенствование комплекса подводящих упражнений.

Совершенствование техники плавания способом «брасс».

Плавание с раздельной координацией движений.

Плавание с укороченными гребками руками и согласовании с дыханием.

Плавание в полной координации на задержке дыхания.

Согласование движения ног и рук с дыханием, дыхание через один- два цикла движений.

Совершенствование техники выполнения поворотов при плавании способом «брасс».

Игры на воде.

#### **Тема № 8. Техника плавания «баттерфляй».**

##### **Теория - 2 часа.**

Характеристика способа плавания «баттерфляй».

Комплекс подводящих упражнений.

##### **Практика - 14 часов.**

Разучивание движения ногами с дыханием.

Разучивание движения руками с дыханием.

Разучивание движения ногами и руками с дыханием.

Плавание в полной координации.

Игры на воде.

#### **Тема № 9. Техника стартов.**

##### **Теория – 2 часа.**

Правила выполнения стартов с тумбочки.

Правила выполнения стартов из воды.

##### **Практика- 10 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.

Игры на воде.

#### **Тема № 10. Восстановительные средства и мероприятия.**

##### **Теория - 1 час.**

Восстановительные средства и мероприятия: пассивный и активный отдых.

##### **Практика- 8 час.**

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

#### **Тема № 11. Техника закрытых поворотов.**

##### **Теория – 1 час.**

Правила выполнения скоростного поворота «кувырком вперед» в способах: кролем на груди, кролем на спине, баттерфляем.

##### **Практика- 10 часов.**

Совершенствование и выполнение упражнений по отработке техники поворотов (открытый, закрытый, поворот «маятником» в брассе, плоского поворота в кроле на груди, в кроле на спине).

Разучивание скоростных поворотов в кроле на груди, кроле на спине, баттерфляем: плавание, вращение, отталкивание, скольжение, начало плавательных движений и выход на поверхность.

Игры на воде.

#### **Тема № 12. Участие в соревнованиях.**

##### **Теория – 2 часа.**

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

##### **Практика- 6 часов.**

Участие в соревнованиях. Разбор результатов.

#### **Тема № 13. Диагностика (входящая, итоговая).**

##### **Теория – 1 час.**

Опрос по пройденным темам.

##### **Практика- 3 часа.**

Сдача контрольных нормативов по плаванию.

#### **Тема № 14. Заключительное занятие.**

##### **Теория – 1 час.**

Подведение итогов учебного года. Задание на летний период.

##### **Практика – 1 час.**

Спортивные эстафеты.



## **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

1. Календарный учебный график на 2018-2019 уч.г (Приложение 1).
2. Календарный учебный график на 2018-2019 уч.г (Приложение 2).
3. Календарный учебный график на 2018-2019 уч.г (Приложение 3).

## **РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Материально-техническое обеспечение**

Для успешной реализации программы имеется в наличии:

- 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;
- скакалки;
- обручи;
- гимнастические палки;
- резиновые мячи;
- фитболы;
- гимнастические мячи;
- лопатки;
- плавательные пенопластовые доски;
- тонущие мелкие предметы
- колобашки.

### **Информационно-методическое обеспечение**

#### **Основной методический инструментарий.**

Для реализации программы используются следующие методы и формы.

#### **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);
- По возможности 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.

Посредством сенсорных методов обеспечивается наглядность, которая в физическом воспитании понимается весьма широко. Это не только визуальное восприятие, но и слуховые, и мышечные (проприоцептивные) ощущения.

### **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 «прочувствованы» 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.
2. 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 контроля/аттестации

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

Формы диагностики результатов:

- сдача контрольных нормативов;

Формы демонстрации результатов:

-открытые занятия;

-участие в соревнованиях.

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

- организовать индивидуальный подход к ребенку;

- оценить, насколько выросли его личные 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 контроля: предварительный, текущий, итоговый.

Предварительный контроль имеет диагностические задачи и осуществляется в начале учебного года. Цель предварительного контроля зафиксировать начальный уровень подготовки обучающихся, имеющиеся умения, навыки с помощью сдачи контрольных нормативов.

Текущий контроль предполагает систематическую проверку и оценку образовательных результатов по конкретным темам. Такой контроль происходит на каждом занятии во время учебно-тренировочного процесса.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года в форме контрольных нормативов.

### Входящая диагностика

#### Контрольные тесты определяющие уровень физической подготовленности

Год обучения		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1 год обучения (стартовый уровень)	Проплывание стилем «кроль на груди» (м).	5	10	15
	Проплывание стилем «кроль на спине» (м).	5	10	15
2 год обучения (1 базовый уровень)	Проплывание стилем «кроль на груди» (м).	10	15	20
	Проплывание стилем «кроль на спине» (м).	10	15	20
3 год Обучения(2 базовый уровень)	Проплывание стилем «кроль на груди» (м).	15	20	25
	Проплывание стилем «кроль на спине» (м).	15	20	25
	Проплывание стилем «брасс» (м).	15	20	25

#### Критерии оценки результатов сдачи контрольных нормативов ОФП:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростно-силовые качества	Отжимания за 30 сек	Отжимания за 30 сек
	Челночный бег 3 x 10 м (не	Челночный бег 3 x 10 м (не

	более 10,0 с)	более 10,5 с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад	Выкрут прямых рук вперед-назад
	Наклон вперед стоя на возвышении	Наклон вперед стоя на возвышении

### Итоговая диагностика.

#### Критерии оценки результатов сдачи контрольных нормативов:

Год обучения		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1 год обучения (стартовый уровень)	Проплавание стилем «кроль на груди» (м).	10	15	20
	Проплавание стилем «кроль на спине» (м).	10	15	20
2 год обучения (1 базовый уровень)	*Проплавание стилем «кроль на груди» (м)	15	20	25
	*Проплавание стилем «кроль на спине» (м)	15	20	25
	*Проплавание стилем «басс» (м).	15	20	25
3 год обучения (2 базовый уровень)	Проплавание стилем «кроль на груди» (50м/сек).	Дев. 1.10.0 Мал.1.06.0	1.05.0 1.01.0	1.00.0 0.56.0
	Проплавание стилем «кроль на спине» (50м/сек).	Дев. 1.18.0 Мал.1.12.5	1.13.0 1.07.5	1.08.0 1.02.5
	Проплавание стилем «басс» (50м/сек).	Дев. 1.22.5 Мал.1.16.0	1.17.5 1.11.0	1.12.5 1.06.0
	*Проплавание стиль «баттерфляй» (25м).	*Без учета время	*Без учета время	*Без учета время

\*Учитывается техника плавания.

### Диагностика результативности образовательного процесса

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

Система мониторинга разработана по видам контроля /таблица 1/

Таблица1.

	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Входящая аттестация	Начальный уровень подготовки учащихся.		Сентябрь-октябрь

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
Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения обучающимися образовательной программы в целом.	Сдача контрольных нормативов по СФП, технические нормативы. Соревнования.	Май

### Список литературы для педагога

1. Актуальные вопросы современного плавания. - Волгоград, 2008.
2. Большакова И.А. «Маленький дельфин». Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста: Пособие для инструкторов по плаванию, Педагогов дошкольных учреждений. - М.: АРКТИ, 2005.
3. Булгакова Н.Ж., Морозов С.Н., Попов О.И. и др. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. Уч. Пос.- М.: ФиС, 2005.
4. Булгакова Н.Ж. Игры на воде, у воды, под водой. – СПб, 2005.
5. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: Фис. 2009.
6. Глазырина Л.Д. Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 классы (методическое пособие) - М.: Владос, 2003.
7. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. Пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 2002.
8. Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М.: Олимпия - Пресс, 2006.
9. Кашкин А.А., Смирнов В.В., Попов О.И. Плавание. Серия: Программы для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2006.
10. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: ТЦ «Сфера», 2001.
11. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методика Развития. - М.: Терра спорт, 2000.
12. Левин Г. Умею плавать. – М.: Просвещение, 2009.
13. Молинский К.К., Семенова С.С. Методические рекомендации по начальному обучению плавания детей с нарушениями осанки: Методические рекомендации/С-Пб АГФ им. П.Ф. Лесгафта, 2000.
14. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации. \\\ Внешкольник. Дополнительное образование, социальное, Трудовое и художественное воспитание детей, 2006, № 11. -с.97-103.
15. Новиковская О.А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. - СПб. Детство-Пресс, 2006.
16. Петровский А.В. Возрастная и педагогическая психология. - М., 1999.

17. Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (*письмо Министерства образования Российской Федерации от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16*).
18. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. - М.: Академия Развития, 2006.
19. Фатеева Л.П. Подвижные игры, эстафеты и аттракционы для младших школьников. – М.: Академия Развития, 2007.
20. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. - М.: СпортАкадемПресс, 2005.
21. ЛюсериоБлайт. Плавание: 100 лучших упражнений [пер. с англ. Т. Платоновой]. - М.: Эксмо, 2011.
22. Платонова В.Н., Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 2. - Советский Спорт. 2012
23. Лафлин Терри, Делвз Д. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. Второе издание - Манн, Иванов и Фербер, 2011.
24. Жукова М.Н. Подвижные игры. - М.: ВАКО, 2007.

### **Список литературы для учащихся**

1. Лафлин Терри. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому. - Манн, Иванов и Фербер, 2012.
2. Плавание Серия: Спорт от А до Я.- АСТ Харвест Астрель, 2010.
3. Ситников М. В. Самоучитель плаванию, 2007.
4. Кошанов А. И. Начальное обучение плаванию. Чистые пруды, 2006.
5. Булгакова Н.Ж. Плавание. АСТ Харвест Астрель Серия: Первые шаги, 2005.

**Комплекс организационно-педагогических условий  
Календарный учебный график на 2018-2019 учебный год  
Объединение «Юный пловец» группа 1 года обучения (стартовый уровень)**

Педагог: \_\_\_\_\_.

Количество учебных недель: 36.

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

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): 04.11.2018, 01-8.01 2019, 23.02.2019, 08.03.2019, 01.05.2019, 09.05.2019

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с 27 октября 2018 по 04 ноября 2018;
- зимние каникулы – с 26 декабря 2018 года по 9 января 2019 года;
- весенние каникулы – с 23 марта 2019 по 1 апреля 2019;
- летние каникулы – с 1 июня по 31 августа 2019 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	<b>СЕНТЯБРЬ</b>			<b>ГРУППОВАЯ</b>	1 1	Вводное занятие. Общая и специальная физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	
2					1 1	История возникновения плавания. Развития плавания в наши дни. Общая и специальная физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	Викторина
3					1 1	Гигиена, режим дня школьника. Закаливание и питание в условиях Крайнего Севера. Общая и специальная физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	
4					1 1	Упражнения для освоения с водой. Общая и специальная физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	
5					1 1	Имитационные упражнения для освоения техники плавания. Общая и специальная физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	
6					1 1	Техника плавания «кроль на груди» Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Зал сухого плавания Бассейн	
7					1	Гигиена, режим дня школьника. Закаливание и питание в условиях Крайнего Севера.	Зал сухого плавания Бассейн	

					1	Имитационные упражнения для освоения техники плавания.		
8					2	Входящая диагностика.	Зал сухого плавания Бассейн	Контрольные нормативы
9	О К Т Я Б Р Ъ			Г Р У П П О В А Я	1 1	Техника плавания «кроль на груди» Упражнения для освоения с водой.	Зал сухого плавания Бассейн	
10					1 1	Техника плавания «кроль на спине». Упражнения для освоения с водой.	Зал сухого плавания Бассейн	
11					1 1	Техника плавания «кроль на спине». Упражнения для освоения с водой.	Зал сухого плавания Бассейн	
12					1 1	Упражнения для освоения с водой. Упражнения для освоения с водой.	Зал сухого плавания Бассейн	
13					1 1	Имитационные упражнения для освоения техники плавания. Упражнения для освоения с водой.	Зал сухого плавания Бассейн	
14					1 1	Техника плавания «кроль на груди» Упражнения для освоения с водой.	Зал сухого плавания Бассейн	
15					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для освоения с водой.	Зал сухого плавания Бассейн	
16					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди»	Зал сухого плавания Бассейн	
17	Н О Я Б Р Ъ			Г Р У П П О В А Я	1 1	Техника плавания «кроль на спине». Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
18					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для освоения с водой.	Зал сухого плавания Бассейн	
19					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для освоения с водой.	Зал сухого плавания Бассейн	
20					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для освоения с водой.	Зал сухого плавания Бассейн	
21					2	Участие в соревнованиях «Веселые старты на воде».	Бассейн	Соревнования
22					1 1	Техника плавания «кроль на спине». Техника плавания «кроль на груди»	Зал сухого плавания Бассейн	
23					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	



24					1 1	Имитационные упражнения для освоения техники плавания. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
25	ДЕКАБРЬ			ГРУППОВАЯ	1 1	Оказание доврачебной помощи при травмах. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
26					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
27					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
28					1 1	Оказание доврачебной помощи при травмах. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
29					1 1	Имитационные упражнения для освоения техники плавания. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
30					1 1	Имитационные упражнения для освоения техники плавания. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
31					1 1	Техника плавания «кроль на спине». Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
32					1 1	Имитационные упражнения для освоения техники плавания. Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
33	ЯНВАРЬ			ГРУППОВАЯ	1 1	Техника плавания «кроль на спине». Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
34					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
35					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
36					1 1	Имитационные упражнения для освоения техники плавания. Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
37					1 1	Техника плавания «кроль на груди» Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
38					1 1	Техника плавания «кроль на груди». Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
39					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
40					1 1	Техника плавания «кроль на спине». Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	

41	ФЕВРАЛЬ			ГРУППОВАЯ	1 1	Имитационные упражнения для освоения техники плавания. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
42					1 1	Техника плавания «кроль на спине». Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
43					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
44					1 1	Техника плавания «кроль на спине». Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
45					1 1	Техника плавания «кроль на груди» Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
46					1 1	Спортивный праздник на воде, посвященный Дню защитника Отечества	Зал сухого плавания Бассейн	Соревнования
47					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
48					1 1	Техника плавания «кроль на спине». Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
49	МАРТ			ГРУППОВАЯ	1 1	Техника плавания «кроль на спине». Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
50					1 1	Техника плавания «кроль на спине». Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
51					1 1	Техника плавания «кроль на груди». Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
52					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
53					1 1	Техника плавания «кроль на груди» Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
54					1 1	Техника плавания «кроль на груди». Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
55					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
56					1 1	Техника плавания «кроль на груди» Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
57	АПР			ГРУПП	1 1	Техника плавания «кроль на спине». Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	

58	М А Й			ГРУППОВАЯ	1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
59					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
60					1 1	Техника плавания «кроль на груди» Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
61					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
62					1 1	Техника плавания «кроль на груди». Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
63					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
64					2	Спортивный праздник на воде «Веселые старты».	Зал сухого плавания Бассейн	Соревнования
65	М А Й			ГРУППОВАЯ	1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
66					2	Итоговая диагностика.	Зал сухого плавания Бассейн	Контрольные нормативы
67					1 1	Техника плавания «кроль на спине». Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
68					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
69					1 1	Техника плавания «кроль на спине». Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
70					1 1	Техника плавания «кроль на груди». Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
71					1 1	Техника плавания «кроль на груди». Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
72					2	Заключительное занятие. Задание на летний период.	Зал сухого плавания Бассейн	

**Календарный учебный график на 2018-2019 учебный год  
Объединение «Юный пловец» группа 2 год обучения (1 базовый уровень)**

Педагог: \_\_\_\_\_.

Количество учебных недель: 36.

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

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): 04.11.2018, 01-8.01 2019, 23.02.2019, 08.03.2019, 01.05.2019, 09.05.2019

Каникулярный период:

- зимние каникулы – 1 января 2018 года по 8 января 2019 года;

- летние каникулы – с 1 июня по 31 августа 2019 года.

Во время осенних, зимних и весенних каникул в объединениях занятия проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания. **(Приложение № 18)**

№	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	<b>СЕНТЯБРЬ</b>			<b>ГРУППОВАЯ</b>	1 1	Вводное занятие. Общая и специальная физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	Викторина
2					1 1	Развитие спортивного плавания в Мурманской области. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
3					1 1	Гигиена, режим дня, закаливание и питание в условиях Кольского Заполярья. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
4					1 1	Техника плавания «кроль на спине». Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
5					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
6					1 1	Техника плавания «брасс». Техника плавания «брасс».	Зал сухого плавания Бассейн	
7					1 1	Техника открытых поворотов. Техника плавания «брасс».	Зал сухого плавания Бассейн	
8					2	Входящая диагностика.	Зал сухого плавания Бассейн	Контрольные нормативы

9	О К Т Я Б Р Ъ			Г Р У П П О В А Я	1 1	Техника плавания «кроль на груди». 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	Техника открытых поворотов. 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	Техника плавания «брасс». 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	Техника стартов. Техника плавания «брасс».	Зал сухого плавания Бассейн	
16					1 1	Техника плавания «кроль на груди». Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
17	Н О Я Б Р Ъ			Г Р У П П О В А Я	1 1	Техника плавания «кроль на груди». Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
18					1 1	Техника открытых поворотов. Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
19					1 1	Техника открытых поворотов. Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
20					1 1	Техника плавания «брасс». Техника плавания «брасс».	Зал сухого плавания Бассейн	
21					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «брасс».	Зал сухого плавания Бассейн	
22					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
23					1 1	Техника плавания «кроль на спине». Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
24					2	Участие в соревнованиях «Веселые старты».	Зал сухого плавания Бассейн	Соревнования
25	Д Е К			Г Р У П П	1 1	Техника открытых поворотов. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания	

							Бассейн	
26					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
27					1 1	Техника стартов. Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
28					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника стартов.	Зал сухого плавания Бассейн	
29					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «басс».	Зал сухого плавания Бассейн	
30					1 1	Гигиена, режим дня, закаливание и питание в условиях Кольского Заполярья. Техника открытых поворотов.	Зал сухого плавания Бассейн	
31					1 1	Техника стартов. Техника плавания «басс».	Зал сухого плавания Бассейн	
32					2	Участие в соревнованиях «Кубок Лапландии».	Зал сухого плавания Бассейн	Соревнования
33	Я Н В А Р Ь			Г Р У П П О В А Я	1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
34					1 1	Техника стартов. Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
35					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
36					1 1	Техника ныряния в длину и глубину. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
37					1 1	Техника открытых поворотов. Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
38					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
39					1 1	Техника ныряния в длину и глубину Техника стартов.	Зал сухого плавания Бассейн	

40					1 1	Техника открытых поворотов. Техника плавания «басс».	Зал сухого плавания Бассейн	
41	Ф Е В Р А Л Ь			Г Р У П П О В А Я	1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
42					1 1	Техника ныряния в длину и глубину. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
43					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «басс».	Зал сухого плавания Бассейн	
44					1 1	Техника стартов. Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
45					1 1	Техника ныряния в длину и глубину. Техника плавания «басс».	Зал сухого плавания Бассейн	
46					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
47					1 1	Техника стартов. Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
48					2	Участие в соревнованиях, посвящённых Дню защитника Отечества	Зал сухого плавания Бассейн	Соревнования
49	М А Р Т			Г Р У П П О В А Я	1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
50					1 1	Техника ныряния в длину и глубину. Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
51					1 1	Техника открытых поворотов. Техника плавания «басс».	Зал сухого плавания Бассейн	
52					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «басс».	Зал сухого плавания Бассейн	
53					1 1	Техника ныряния в длину и глубину. Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
54					1 1	Техника стартов. Техника плавания «басс».	Зал сухого плавания Бассейн	
55					1 1	Техника стартов. Техника плавания «басс».	Зал сухого плавания Бассейн	
56					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	

57	А П Р Е Л Ь			Г Р У П П О В А Я	1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «брасс».	Зал сухого плавания Бассейн	
58					1 1	Техника открытых поворотов. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
59					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника стартов.	Зал сухого плавания Бассейн	
60					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «брасс».	Зал сухого плавания Бассейн	
61					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника ныряния в длину и глубину.	Зал сухого плавания Бассейн	
62					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника стартов.	Зал сухого плавания Бассейн	
63					2	Участие в соревнованиях «Северная волна».	Зал сухого плавания Бассейн	Соревнования
64					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника ныряния в длину и глубину.	Зал сухого плавания Бассейн	
65	М А Й			Г Р У П П О В А Я	1 1	Техника открытых поворотов. Техника плавания «брасс».	Зал сухого плавания Бассейн	
66					1 1	Техника открытых поворотов. Техника открытых поворотов.	Зал сухого плавания Бассейн	
67					2	Итоговая диагностика.	Зал сухого плавания Бассейн	Контрольных нормативы
68					1 1	Техника открытых поворотов. Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
69					1 1	Техника открытых поворотов. Техника плавания «брасс».	Зал сухого плавания Бассейн	
70					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника открытых поворотов.	Зал сухого плавания Бассейн	



71					1 1	Техника плавания «басс». Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
72					2	Заключительное занятие. Задания на летний период.	Зал сухого плавания Бассейн	

## Объединение «Юный пловец» группа 3 год обучения (2 базовый уровень)

Педагог: \_\_\_\_\_.

Количество учебных недель: 36.

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

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): 04.11.2018, 01-8.01 2019, 23.02.2019, 08.03.2019, 01.05.2019, 09.05.2019

Каникулярный период:

- зимние каникулы – 1 января 2018 года по 8 января 2019 года;

- летние каникулы – с 1 июня по 31 августа 2019 года.

Во время осенних, зимних и весенних каникул 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. Общая и специальная физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	
2					1 1	Развитие спортивного плавания в Российской Федерации. Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
3					1 1	Гигиена, режим дня, закаливание и питание в условиях Кольского Заполярья. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	Викторина
4					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
5					1 1	Восстановительные средства и мероприятия. Техника плавания «брасс».	Зал сухого плавания Бассейн	
6					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «брасс».	Зал сухого плавания Бассейн	
7					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «баттерфляй».	Зал сухого плавания Бассейн	
8					2	Входящая диагностика.	Зал сухого плавания Бассейн	
9	ОКТАБРЬ			ГРУППОВАЯ	1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	Контрольные нормативы

10	Н О Я Б Р Ъ			Г Р У П П О В А Я	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 «брасс».	Зал сухого плавания Бассейн	
13					1 1	Техника плавания «баттерфляй». Техника стартов.	Зал сухого плавания Бассейн	
14					1 1	Техника плавания «кроль на спине». Техника стартов.	Зал сухого плавания Бассейн	
15					1 1	Восстановительные средства и мероприятия. Техника скоростных поворотов.	Зал сухого плавания Бассейн	
16					1 1	Техника плавания «баттерфляй». Общая и специальная физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	
17	Н О Я Б Р Ъ			Г Р У П П О В А Я	1 1	Восстановительные средства и мероприятия. 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	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
20					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «брасс».	Зал сухого плавания Бассейн	
21					1 1	Техника плавания «баттерфляй». Техника стартов.	Зал сухого плавания Бассейн	
22					1 1	Техника плавания «брасс». Техника стартов.	Зал сухого плавания Бассейн	
23					1 1	Техника плавания «кроль на спине». Техника скоростных поворотов.	Зал сухого плавания Бассейн	
24					1 1	Техника плавания «кроль на спине». Техника скоростных поворотов.	Зал сухого плавания Бассейн	
25	Д Е К А Б Р Ъ			Г Р У П П О В А Я	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 плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	

27					1 1	Техника плавания «кроль на спине». Техника стартов.	Зал сухого плавания Бассейн	
28					1 1	Техника плавания «кроль на спине». Техника стартов.	Зал сухого плавания Бассейн	
29					1 1	Восстановительные средства и мероприятия. Техника скоростных поворотов.	Зал сухого плавания Бассейн	
30					1 1	Техника плавания «кроль на спине». Техника плавания «баттерфляй».	Зал сухого плавания Бассейн	
31					1 1	Техника плавания «басс». Техника плавания «баттерфляй».	Зал сухого плавания Бассейн	
32					2	Участие в соревнованиях «Кубок Лапландии».	Зал сухого плавания Бассейн	Соревнования
33	Я Н В А Р Ь			Г Р У П П О В А Я	1 1	Гигиена, режим дня, закаливание и питание в условиях Кольского Заполярья. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
34					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
35					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
36					1 1	Техника плавания «басс». Техника стартов.	Зал сухого плавания Бассейн	
37					1 1	Техника плавания «кроль на спине». Техника плавания «баттерфляй».	Зал сухого плавания Бассейн	
38					1 1	Техника стартов. Техника плавания «баттерфляй».	Зал сухого плавания Бассейн	
39					1 1	Восстановительные средства и мероприятия. Техника плавания «басс».	Зал сухого плавания Бассейн	
40					1 1	Техника скоростных поворотов. Техника плавания «басс».	Зал сухого плавания Бассейн	
41	Ф Е В Р А Л Ь			Г Р У П П О В А Я	1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
42					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
43					1 1	Техника плавания «кроль на спине». Техника плавания «басс».	Зал сухого плавания Бассейн	

44					1 1	Техника плавания «кроль на спине». Техника плавания «брасс».	Зал сухого плавания Бассейн	
45					2	Участие в соревнованиях, посвященных Дню защитника Отечества.	Зал сухого плавания Бассейн	Соревнования
46					1 1	Техника стартов. Техника плавания «баттерфляй».	Зал сухого плавания Бассейн	
47					1 1	Восстановительные средства и мероприятия. Техника скоростных поворотов.	Зал сухого плавания Бассейн	
48					1 1	Техника стартов. Техника плавания «баттерфляй».	Зал сухого плавания Бассейн	
49	МАРТ			ГРУППОВАЯ	1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
50					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
51					2	Квалификационные соревнования.	Бассейн	Соревнования
52					1 1	Восстановительные средства и мероприятия. Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
53					1 1	Техника плавания «баттерфляй». Техника скоростных поворотов.	Зал сухого плавания Бассейн	
54					1 1	Техника стартов. Техника плавания «брасс».	Зал сухого плавания Бассейн	
55					1 1	Техника стартов. Техника плавания «брасс».	Зал сухого плавания Бассейн	
56					1 1	Техника плавания «баттерфляй». Техника скоростных поворотов.	Зал сухого плавания Бассейн	
57	АПРЕЛЬ			ГРУППОВАЯ	1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
58					1 1	Восстановительные средства и мероприятия. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
59					1 1	Техника плавания «кроль на спине». Техника плавания «баттерфляй».	Зал сухого плавания Бассейн	
60					1 1	Техника скоростных поворотов. Техника плавания «брасс».	Зал сухого плавания Бассейн	

61					1 1	Техника плавания «кроль на спине». Техника плавания «баттерфляй».	Зал сухого плавания Бассейн	
62					1 1	Техника скоростных поворотов. Техника плавания «брасс».	Зал сухого плавания Бассейн	
63					2	Участие в соревнованиях «Северная волна».	Зал сухого плавания Бассейн	Соревнования
64					1 1	Техника плавания «брасс». Техника плавания «баттерфляй».	Зал сухого плавания Бассейн	
65	М А Й			Г Р У П Ш О В А Я	1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «брасс».	Зал сухого плавания Бассейн	
66					1 1	Техника плавания «брасс». Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
67					2	Итоговая диагностика.	Зал сухого плавания Бассейн	Контрольные нормативы
68					1 1	Техника плавания «брасс». Техника скоростных поворотов.	Зал сухого плавания Бассейн	
69					1 1	Техника плавания «баттерфляй». Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
70					1 1	Восстановительные средства и мероприятия. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
71					1 1	Техника плавания «кроль на спине». Техника плавания «брасс».	Зал сухого плавания Бассейн	
72					2	Заключительное занятие. Задания на летний период.	Зал сухого плавания Бассейн	

## Приложение 4

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН

### занятий на лето объединения «Юный пловец»

[illegible]

	<b>Развитие координационно-двигательных качеств</b>																	
1	Прыжки с места вверх с вращением по винтам 360 <sup>о</sup>	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	
	<b>Развитие гибкости</b>																	
1	Наклон сидя ноги вместе; ноги врозь	3 x 5 раз	3 x 5 раз	3 x 5 раз	3 x 5 раз	3 x 5 раз	3 x 5 раз	3 x 5 раз	3 x 5 раз	3 x 5 раз	3 x 5 раз	3 x 5 раз	3 x 5 раз	3 x 5 раз	3 x 5 раз	3 x 5 раз	3 x 5 раз	
2	Мост из положения лежа	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	
	<b>Техническая подготовка</b>																	
1	Кувырок назад	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	
2	Стойка на руках	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз	<b>64 часа</b>



**Предварительная диагностика (оценка изначальной готовности учащихся к освоению содержания и материала программы)**

Параметры	Критерии		
	Стартовый уровень	Базовый уровень	Базовый уровень
Степень готовности детей к занятиям по программе.	Заинтересованность в занятиях	Учащийся определился в выборе вида спорта	Учащийся имеет большую мотивацию к занятиям
Знакомство с литературой по истории спортивного движения.	Слабо ориентируется	Имеет небольшие знания по истории спортивного движения	Имеет знания по истории развития плавания; знает именитых спортсменов по плаванию.
Проверка физической готовности	Слабая физическая подготовка	Выполняет контрольные нормативы на оценку «удовлетворительно»	Выполняет контрольные нормативы на оценку «Хорошо» и «отлично»
Проверка технической готовности (практические умения и навыки плавания)	Не имеет навыков	Имеет навыки	Технически правильно владеет спортивными способами плавания

## Общеразвивающие и специальные физические упражнения

Общеразвивающие и специальные физические упражнения вырабатывают правильную осанку, развивают силу рук и ног и способствуют общему физическому развитию, воспитывают ловкость, координацию движений, силу и подвижность в суставах - качества, необходимые для успешного освоения плавания. Это -разогревающие и дыхательные упражнения, различные виды ходьбы, бег, упражнения для развития мышц туловища, плечевого пояса, рук и ног- наклоны, приседания, круговые движения туловища и таза, отжимания, маховые и рывковые движения руками и ногами с большой амплитудой и упражнения на гибкость. Включаются также упражнения, имитирующие технику плавания на суше,- например, движения ногами и руками отдельно и в сочетании с дыханием.

Например, комплекс общеразвивающих и специальных упражнений на суше во время обучения кролю на спине и груди.

### **Комплекс 1.**

1. Ходьба, бег, наклоны, приседания.
2. И. п.- сидя, одна нога согнута. Взяться руками за пятку и носок стопы и крутить ее вправо и влево. Прodelать 20 раз каждой ногой.
3. И. п. - сидя, упор руками сзади; ноги прямые, носки оттянуты. Прodelать сначала скрестные движения ногами, а потом - как при плавании кролем. Упражнение выполняется в быстром темпе, от бедра, с небольшим размахом стоп.
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. Это упражнение подводит к правильному выполнению скольжения и умению держать туловище при плавании напряженным.
5. И. п. - стоя, руки согнуты в локтях, кисти к плечам. Круговые движения руками вперед и назад. Сначала одновременно, затем попеременно каждой рукой. Прodelать 20 раз.
6. «Мельница».
- 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.
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»). Выполнять в течение 1 мин.
8. Упражнение выполняется с закрепленными резиновыми амортизаторами (приучает преодолевать сопротивление воды на суше) (упр.7).
9. Упражнение с резиновыми амортизаторами для кроля на спине.

### **Комплекс 2.**

1. Прodelать упражнение № 4 комплекса -1 в положении лежа на груди (или на спине); руки вытянуты вперед.
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. То же упражнение 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.
5. Упражнение № 6 комплекса 1 выполнить в сочетании с ходьбой на месте.
6. Согласование дыхания с движением одной рукой, как при плавании кролем.
- 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 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.

8. «Стартовый прыжок»

И.п.- стоя, ноги на ширине стопы. По команде «На старт» согнуть ноги в коленях, наклониться вперед, руки опустить вниз. По команде «Марш!» сделать мах руками вперед-вверх, оттолкнуться ногами и сделать прыжок вверх. В полете соединить руки над головой и убрать голову между руками. Приземлиться на носки и встать в положение смирно. Повторить 5-6 раз.

**Комплекс3**(на укрепление мышцы стопы).

1. И.П.- сидя. Смыкания – размыкания стоп поочередно перемещая пятку – стопу.
2. И.П.- сидя. Супинация, т. е. поворот наружу, правой (левой) стопы с помощью другой ноги.
3. И.П.- сидя. Захватывание стопами резинового мяча.
4. И.П.- сидя. Сдавливание стопами резинового мяча.
5. И.П.- сидя. Подтягивание стопами матерчатого коврика.
6. И.П.- сидя. Захватывание пальцами ног различных предметов (карандаша и других предметов).
7. И.П.- сидя. Сгибание - разгибание пальцев.
8. И.П.- сидя. Прокатывание стопами снарядов круглой и цилиндрической формы.
9. И.П.- стоя. Ходьба на носках по косой поверхности, по мату.
10. И.П.- упражнения в равновесии на одной ноге (на полу, на скамейке и др.) с балансированием.
11. И.П.- упражнение в положении стоя на носках.
12. И.П.- ходьба босиком по скамейке, по скакалке.
13. И.П.- стоя. Носки стоп развернуты внутрь, стопы обращены подошвенными поверхностями внутрь, руки на поясе. Подняться на носки, возвратиться в И.П.
14. И.П.- стоя. Руки опущены, носки ног повернуты внутрь. Присесть, одновременно вытянуть руки вперед – выдох. Возвратиться в И.П. – вдох.
15. И.П.- стоя, руки на поясе, носки стоп вместе. Переместить нагрузку на наружный край, поставить стопы параллельно и возвратиться в И.П.
16. И.П.- стоя. Ноги вместе, руки на пояс. Подскоки на носках ног.

### Упражнения для освоения водной среды

Эти упражнения выполняются одновременно с изучением простейших элементов техники плавания. Основа хорошей техники - правильное положение тела в воде и правильное дыхание (с выдохом в воду).

Осваивая их, обучающиеся учатся погружаться с головой в воду и открывать глаза, всплывать и правильно лежать на поверхности, выдыхать в воду и скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела, характерное для техники спортивного плавания.

Подготовительные упражнения выполняют на мелком месте, стоя по пояс или по грудь в воде: большинство из них делается с задержкой дыхания на вдохе. Как только обучающиеся освоятся с водой, почти все подготовительные упражнения исключаются из программы занятий. Постоянно выполняются и совершенствуются, только упражнения на скольжение и выдох в воду.

#### Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды.

Упражнения этой группы воспитывают у обучающихся чувство опоры о воду ладонью, предплечьем, стопой и голенью (что необходимо для постановки гребковых движений), приучают не бояться воды.

1. Движение в воде туда и обратно, вначале шагом, а потом бегом.

2. Ходьба с поворотами и изменением направления

Всплывание и лежание на поверхности воды. Эти упражнения позволяют обучающимся почувствовать состояние невесомости и научиться в горизонтальном положении лежать на поверхности воды на груди и на спине.

1. «Поплавок». И. п. - стоя по грудь в воде. Сделать глубокий вдох и, приседая, погрузиться в воду с головой. Поджать под себя ноги и, обхватив руками колени, всплыть на поверхность. В этом положении задержать дыхание на 10-15с, затем вернуться в и. п.

2. «Медуза». Сделав вдох, задержать дыхание и лечь на воду. Согнуться в пояснице и расслабить руки и ноги. Встать на дно.

3. Всплыть «поплавком». Затем принять положение, лежа на груди (руки и ноги прямые). Мысленно сосчитать до десяти и встать на дно.

4. Стоя по пояс в воде, присесть так, чтобы подбородок оказался у поверхности воды; руки развести в стороны. Отклонить голову назад, погружая затылок в воду и все меньше и меньше опираясь ногами о дно. Медленно поднять сначала одну ногу, затем другую и принять положение - лежа на спине, помогая себе только движениями кистей. Если ноги начнут погружаться, то надо приблизить руки к бедрам и поддерживать тело в равновесии с помощью небольших гребков кистями.

5. Упереться руками о бортик или дно бассейна и лечь на грудь. Поднять к поверхности воды таз и пятки, сделать вдох и опустить лицо в воду. Повторить упражнение несколько раз.

#### Выдохи в воду.

Умение задерживать дыхание на вдохе и выполнять выдох в воду является основой для постановки ритмичного дыхания при плавании.

1. «Умывание». Побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох.

2. И. п. - стоя на дне. Наклонить туловище вперед так, чтобы рот оказался у поверхности воды, ладонями упереться в колени. Сделать через рот глубокий вдох, опустить лицо в воду и медленно выдохнуть в воду. Плавно поднять голову в и. п. и снова сделать - вдох. Поднимание головы и опускание лица в воду сочетать таким образом, чтобы рот показывался из воды во время окончания выдоха в воду. Это упражнение повторяется в ритме нормального дыхания; на первом занятии - 10-15 раз, на последующих занятиях - 20-30 раз подряд (с поворотом головы для вдоха влево или вправо).

3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, руками упереться в колени. Голова в положении вдоха, щека лежит на воде. Открыть рот, сделать вдох, повернуть лицо в воду - выдох.

4. Опираясь руками о бортик или дно, лечь на грудь и принять горизонтальное положение. Вдохнуть и опустить лицо в воду. В этом же положении сделать 10- 15 выдохов в воду с поворотом головы в сторону для вдоха.

#### **Комплекс упражнений для освоения навыка скольжения**

1. Скольжение на груди, руки впереди, дыхание задержано.
2. Скольжение на груди, левая рука впереди, правая – у туловища.
3. Скольжение на груди, руки у туловища.
4. Скольжение на спине (повторить все предыдущие упражнения).
5. Скольжение на груди с последующими поворотами на бок, на спину.

### Способ плавания «кроль на груди»

#### На суше

1. Движений ногами кролем. Сесть, уперевшись руками сзади, отклониться назад (ноги выпрямить, носки оттянуть). Движения ногами под счет педагога: «раз», «два», «три» и т. д. Движение выполнять от бедра с небольшим размахом.
2. Движения ногами кролем в положении лежа на груди.
3. Движения руками кролем в положении стоя с наклоном. Выполняются вначале одной рукой, а затем двумя руками.
4. Согласование движений руками с дыханием. Выполняется вначале одной, а затем двумя руками.

#### В воде

1. Разучивание и выполнение гребковых движений (гребковые движения ног, держась за бортик; гребковые движения ног с поддержкой товарища).  
Лечь на грудь, опереться руками о дно или бортик бассейна; тело выпрямить носки оттянуть. Выполнять движения ногами кролем; стараясь создать фонтан брызг.  
(И.п. – лежа на груди, держась за бортик руками - локти упираются в стенку бассейна; подбородок на поверхности воды; движения ног кролем.  
И.п. – 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.  
(И.п. – держась за бортик прямой рукой, другая рука вытянута вдоль туловища; лицо опущено в вод; 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. То же 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.  
Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.  
То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая – вдоль туловища; затем поменять положение рук.  
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.
8. Скольжение с движениями руками кролем (с задержкой дыхания 10 -15с).
9. Плавание кролем с задержкой дыхания.
10. Плавание кролем с постепенным увеличением расстояния.

### Упражнения для изучения движений руками и дыхания

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 туловище вперед; одна рука опирается на колено передней ноги, другая впереди, в 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 воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же с поворотом головы для вдоха.

5. Плавание при помощи одной рукой, держа в другой доску.

6. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.

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

8. 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.

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

### Упражнения для изучения общего согласования движений

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. То же, 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.
2. «Мельница» - выполнение круговых движений руками в направлении назад.
3. «Мельница» с притопыванием (на один «гребок» рукой три шага).

#### 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 (10) м 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.
2. Стоя на одной ноге - имитация движений другой ногой как при плавании бассом.
3. Сидя с опорой руками сзади - имитация движений ногами, как при плавании бассом.
4. Лежа на животе на скамейке- имитация движений ногами как при плавании бассом.
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).
6. Выполнение руками движений способом «басс», наклон туловища вперед.
7. Выполнение руками движений способом «басс» в согласовании с дыханием, наклон туловища вперед.

### В воде

1. Движения 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. То же, но при ходьбе по дну.
6. То же, но в безопорном положении.
7. Руки в упоре, выполнение ногами движений способом «басс».
8. То же, без опоры.
9. То же, лёжа на спине.
10. Согласование движений ног и дыхания.
- 11.Согласование движений ног, рук и дыхания.

## Игры в воде.

### 1. Игры для ознакомления со свойствами воды.

#### «Море волнуется раз»

Задачи игры: освоение с водой, ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.

Описание игры: занимающийся становится в шеренгу по одному лицом к бортику и берутся руками за шест или другой предмет, символизирующий лодку у причала. По команде «море волнуется» игроки расходятся в любом направлении, выполняя произвольные движения руками.

Правила игры: по команде ведущего- «на море тихо», играющие стараются быстро занять исходное положение. Затем ведущий произносит «раз, два, три – вот на место встали мы». После чего все «лодки» снова собираются у «причала». Тот, кто опоздал, не может продолжить игру. Побеждает участник, дошедший до конца игры.

#### «Кто выше»

Задачи игры: освоение с водой, ознакомление со специфическими свойствами воды, овладение умением принимать наиболее обтекаемое положение тела.

Описание игры: играющие становятся лицом к ведущему. По команде все приседают, а затем выпрыгивают как можно выше из воды, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды.

Правила игры: после каждого прыжка объявляется победитель.

#### «Переправа»

Задачи игры: формирование навыка опоры о воду ладонью и предплечьем руки.

Описание игры: играющие становятся в шеренгу и по сигналу идут по дну, помогая себе гребками рук.

#### «Рыбы и сеть»

Задачи игры: освоение с водой, воспитание чувства коллективизма.

Описание игры: все участники игры – «рыбы», - держась за руки, разбегаются по бассейну. Водящие стараются поймать кого-нибудь из них в сети. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая сеть. Игра заканчивается, когда все «рыбы» пойманы.

### 2. Игры с погружением в воду.

#### «Кто быстрее спрячется под воду»

Задачи игры: освоение с водой, ознакомление с её выталкивающей силой.

Описание игры: по сигналу ведущего, игроки быстро приседают под воду, пытаясь удержаться на дне (в группировке).

Правила игры: побеждает тот, кто дольше продержится под водой

#### «Лягушата»

Задачи игры: освоение с водой.

Описание игры: играющие («лягушата») подпрыгивают вверх по сигналу «Щука», а по сигналу «Утка» прячутся под воду. Игрок, неправильно выполнивший команду, получает штрафной балл.

Правила игры: Побеждает участник, у которого меньшее количество баллов.

#### «Водолазы»

Задачи игры: совершенствование навыков ныряния и открывания глаз в воде.

Описание игры: играющие делятся на две команды с равным количеством участников в каждой. По сигналу водящего игроки («водолазы») достают со дна игрушки.

#### «Поезд в тоннель»

Задачи игры: совершенствование навыков ныряния, открывание глаз в воде, ориентирование под водой.

Описание игры: участники игры выстраиваются в колонны по одному и кладут руки на пояс стоящего впереди («поезд»), каждый ребенок – «вагончик». Двое играющих стоят лицом друг к другу, держась за руки над водой («тоннель»). Чтобы «Поезд» прошел в «тоннель», изображающие «поезд» поочередно пронываются.

### **3. Игры, направленные на ознакомление с подъемной силой воды.**

#### **«Медуза»**

Задачи игры: ознакомление с подъемной силой воды, ощущением состояния невесомости.

Описание игры: участники игры, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, по команде ведущего приседают под воду, затем, наклонившись, поднимаются на поверхность. Руки и ноги полусогнуты.

#### **«Поплавок»**

Задачи игры: ознакомление с подъемной силой воды, ощущением состояния невесомости.

Описание игры: участники игры, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, по команде ведущего приседают под воду. Затем, обхватив колени руками, поднимаются на поверхность. В этом положении каждый «поплавок» старается подержаться на воде до счета «десять». Соревнуются две команды и отдельные игроки.

#### **«Пятнашки с поплавком»**

Задачи игры: совершенствование навыка всплывания и лежания на воде.

Описание игры: водящий старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игрок принимает положение «поплавок». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, то оба игрока меняются ролями.

### **4. Игры, применяющиеся при обучении различным элементам техники плавания.**

#### **«Фонтан»**

Задачи игры: обучение и совершенствование техники работы ногами способом «кроль на спине».

Описание игры: играющие входят в воду и берутся за руки, образуя круг. По сигналу, не расцепляя рук, ложатся на спину, вытягивая ноги к центру круга, и начинают одновременно работать ногами, стараясь поднять как можно больше брызг.

#### **«Ромашки»**

Задачи игры: обучение и закрепление техники работы ногами способом «кроль на груди» и «способом кроль на спине».

Описание игры: играющие входят в воду и берутся за руки, образуя круг. Затем рассчитываются на первый- второй. Первые номера занимают исходное положение: лежа на спине, ноги направлены в центр круга, работают способом кроль. Вторые номера, лежа на груди, держат первых за руки, двигаются по кругу, ногами выполняя способ кроль. Через 30 секунд игроки меняются местами. Победителем признается тот, кто дольше удержался в горизонтальном положении и лучше работал ногами.

#### **«Плавающие стрелы»**

Задачи игры: постановка обтекаемого положения тела, умения тянуться вперед, сохраняя равновесие; обучение техники

Описание игры: играющие выстраиваются в одну шеренгу и по сигналу преподавателя выполняют упражнение – скольжение сначала без помощи ног. Затем с движениями ногами как в «кроле на груди». Выигрывает тот, кто проскользит дальше.

#### «Мельница»

Задачи игры: обучение технике движений руками способом «кроль на груди», «кроль на спине».

Описание игры: игроки выстраиваются в шеренгу. По сигналу ведущего, отталкиваются от бортика бассейна и выполняют скольжение «кролем на груди», стараясь доплыть до определенного места. Побеждает тот, кто раньше преодолеет заданное расстояние. Затем упражнение выполняется «кролем на спине».

#### «Гусеница»

Задачи игры: обучение и совершенствование плавания способом «кроль на спине».

Описание игры: участники делятся на пары, первый участник плывет на груди, выполняя движения руками. Второй держится за его вытянутые ноги, плывёт с помощью одних ног. Побеждает пара, первая доплывшая до определенного места.

#### «Гонки с доской»

Задачи игры: закрепить технику движений ногами способом «кроль на груди».

Описание игры: игроки делятся на две команды. По сигналу ведущего, участники с доской в руках, стартуют и плывут десять метров, работая только ногами. Побеждает команда, игроки которой выполнили задание первыми.

### **5. Игры, направленные на повышение общего физического развития.**

#### «Топтание воды»

Задачи игры: развитие силы мышц ног, совершенствование техники движения ногами при плавании брассом.

Описание игры: сохраняя вертикальное положение в воде, играющие «топчут» воду на месте. При этом ноги выполняют одновременные или попеременные движения (как в брассе).

#### «Кто выше выпрыгнет из воды»

Задачи игры: отработка прыжка из воды.

Описание игры: упражнение выполняется на глубоком месте. Находясь в вертикальном положении, нужно выпрыгнуть как можно выше, сделав сильное движение ногами, как в брассе, и одновременно оттолкнувшись руками от воды.

#### «За мячом вплавь»

Задачи игры: совершенствование техники плавания, развитие скорости.

Описание игры: играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонны. Игроки, стоящие первыми, держат мяч. По сигналу ведущего они бросают мяч вперед и прыгают в воду, плывут за ним. Догнав мяч, они бросают его до контрольной линии, и возвращаются назад, передают мяч следующему игроку.

#### «Пятнашки в воде»

Задачи игры: развитие силы.

Описание игры: игрокам разрешается плавать любым способом. Водящий «пятнает», касаясь головы. Убегающий, может погружаться в воду и подвигаться в любом направлении.

#### «Перетягивания»

Задачи игры: развитие силы.

Описание игры: игроки делятся на две команды. Участники одной команды кладут стопы ног на дорожку с правой стороны, а участники другой - с левой. По сигналу ведущего обе команды начинают работать руками кролем. Выигрывает команда, которая перетянула соперников на свою сторону.

#### «Утка-нырок»

Задачи игры: обучение технике ныряния в глубину.

Описание игры: на глубине по пояс, наклонится вперед и сделать стойку на руках (выполнять на задержке дыхания).

#### «Искатели сокровищ»

Задачи игры: обучение технике ныряния в глубину и ориентирования под водой.

Описание игры: участники игры делятся на две команды. Одна команда на глубине 1-1.5метра прячет предметы в квадрате площадью 10метров.

Другая команда как можно быстрее пытается их найти. После этого команды меняются ролями. Побеждает команда, которая быстрее справилась с заданием.

### **6. Игры с прыжками в воду.**

#### «Не отставай»

Задачи игры: отработка навыка прыжка в воду.

Описание игры: участники садятся на бортик и свешивают ноги в воду. По сигналу, игроки спрыгивают в воду, быстро поворачиваясь лицом к бортику и дотрагиваясь до него руками. Выигрывает тот, кто занимает положение раньше всех.

#### «Прыжки в круг»

Задачи игры: отработка навыка прыжка в воду.

Описание игры: участники игры поочередно спрыгивают ногами вниз в воду, стараясь попасть в обруч или круг, лежащий на воде.

#### «Кто дальше прыгнет?»

Задачи игры: формирование навыка глубокого погружения под воду с головой.

Описание игры: занимающиеся становятся на бортик бассейна на расстоянии 1метр друг от друга. По команде ведущего выполняют прыжок ногами вперед- вниз. Выигрывает тот, кто дальше прыгнет.

#### «Кто дальше проскользит?»

Задачи игры: формирование навыка прыжка в воду вниз головой.

Описание игры: занимающиеся садятся на бортик и, опустив ноги вниз, упираются пальцами в стену бассейна или в сливной желоб (руки подняты вверх, кисти соединены, голова между рук). По команде ведущего наклоняются к воде и, оттолкнувшись ногами, прыгают. Выигрывает тот, кто дальше проскользит.

#### «Поймай мяч во время прыжка»

Задачи игры: отработка техники прыжка в воду.

Описание игры: играющие прыгают с тумбочки. Находясь в полете, игрок должен поймать мяч, который пролетает от него на определенном расстоянии.

**Викторина.**

**История возникновения плавания. Развитие плавания в наши дни.**

1. Когда человек научился плавать.
2. Приспособление человека к водной среде.
3. Огромное значение воды в жизни людей.
4. Применение плавания в древние времена в военных целях.
5. Большое значение плавания в Древней Греции.
6. Что означает выражение: «раньше плавать, чем ходить».
7. Обучение плаванию в русских войсках.
8. Необходимость массового обучения плаванию.
9. Прикладное значение плавания.
10. Где проводились первые Олимпийские игры.
11. Плавание как основа разностороннего развития человека.
12. Оздоровительное значение плавания.
13. Какие бывают плавательные бассейны.
14. Что такое спортивное и прикладное плавание, плавание на открытой воде, зимнее плавание.
15. Кто такой Владимир Сальников и Александр Попов.
16. Как часто проводятся Олимпийские игры.

## Оказание первой доврачебной помощи при травмах.

**Травма** – нарушение здоровья, насильственное повреждение органа или организма в целом, вызванное внешним воздействием.

До того, как прибудет бригада скорой помощи, запрещено переносить людей, получивших травму. Исключением есть только те случаи, когда больного нужно вынести из очага опасности.

Одной из самых распространенных травм считается перелом – нарушение целостного состояния кости, которое сопровождается резкими болями, припухлостью и деформацией кости в месте удара.

### 1.Как оказать первую 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.

**При переломе позвоночника**, но спину травмированного, не поднимая его, зафиксировать широкую доску либо повернуть его в положение лицом книзу.

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.

### 2.Как оказать первую 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.

### 3.Какие основные правила первой помощи при растяжении связок?

- Фиксация пораженного места (с помощью шин и бинтов);

- Холодный компресс на травмированное место;
- Обеспечение травмированной конечности полного покоя до приезда врача.

#### **4.Каковы меры при оказании первой помощи 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.

#### **5.Как правильно остановить венозное кровотечение?**

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

#### **6.Что необходимо сделать при пищевом отравлении?**

- Вызвать скорую помощь.
- Промыть желудок.
- Дать активированный уголь.

#### **7.Первая помощь при обморожении?**

- Растереть пораженный участок жестким материалом или снегом.
- Создать условия для общего согревания.
- Наложить ватно-марлевую повязку на пораженный участок, дать теплое питье.
- Растереть пораженное место одеколоном.

#### **8.Первая помощь при ожогах?**

- Охладить конечность под проточной водой.
- Обезболить.
- Вызвать скорую помощь.



## Стартовый прыжок с тумбочки

### На суше

1. Основная стойка. Согнуть ноги в коленях и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.
2. То же из и.п. для старта.
3. Принять 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.
4. То же, но под команду.

### 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. то же. Но под команду.
5. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.
6. 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 гимнастической стенке, зафиксировать и.п. для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.

### 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. То же, пронося руки вперед над водой.  
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.
3. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

## **Техника поворотов**

### **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 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.

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, упереться стопами в бортик, руки вывести вперед.

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

4. То же, с отталкиванием ногами от стенки.

5. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

### **Поворот «маятник» в брассе и дельфине**

1. 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. 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 гр. и поставить стопы на стенку бассейна. Правую руку разогнуть, оттолкнуться. Руки соединить за головой к завершению отталкивания, проскользить до полной остановки.

3. То же, с постановкой рук на бортик со скольжением.

4. То же, с проплыванием к бортику бассейна.

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

## **Техника скоростных поворотов**

Кувырок вперед с поворотом, иначе поворот кувырком вперед (сальто) или поворот без касания рукой стенки бассейна – самый быстрый, но и самый технически сложный поворот. Чаще всего такой поворот используют при плавании кролем на короткие дистанции.

Характерная особенность **поворота кувырком вперед**: вращение выполняется вокруг поперечной (передне-задней) оси тела в вертикальной плоскости, а потом продольной оси тела в горизонтальной плоскости; поворот является закрытым.

#### **Техника выполнения поворота «кувырком вперед без касания рукой стенки бассейна» при плавании кролем на груди**

- **Подплывание к стенке и касание:** приблизительно за 1,5 метра до стенки пловец делает вдох и выполняет находящейся впереди рукой первую половину гребка, другая рука вытягивается вдоль тела.
- **Вращение:** вращение в вертикальной плоскости начинается с энергичного движения головы вниз к груди, одновременно плечевой пояс движется вниз за рукой, выполняющей вторую половину гребка. Таз поднимается вверх. Ноги, согнутые в коленях, выбрасываются вперед над поверхностью воды и ставятся на стенку, руки помогают вращению.
- **Отталкивание:** руки выбрасываются вперед по направлению движения и происходит отталкивание энергичным разгибанием ног в положении на спине (так как спортсмен выполнил в фазе вращения полуоборот в вертикальной плоскости).
- **Скольжение:** Во время скольжения спортсмен поворачивается сначала на бок, затем на грудь.
- **Начало плавательных движений и выход на поверхность:** когда скорость движения сравняется со скоростью движения на дистанции. Выход на поверхность осуществляется за счет движений ногами и гребка рукой.

Высококвалифицированные пловцы могут использовать «**поворот кувырком вперед без касания стенки бассейна рукой**» при плавании кролем на спине. Техника поворота имеет некоторые отличия:

- **Подплывание:** подплывая на спине к стенке бассейна, спортсмен завершает гребок одной рукой и оставляет ее вытянутой у бедра. Затем он выполняет энергичный длинный гребок другой рукой до бедра и одновременно поворачивается на бок в сторону этой руки и сразу же на грудь.
- **Вращение:** голова резко погружается вниз к груди, тело сгибается, выполняется кувырок вперед, стопы ставятся на стенку бассейна, руки выбрасываются вперед, аналогично повороту при плавании кролем.
- **Отталкивание:** энергичным разгибанием ног в положении на спине.
- **Начало плавательных движений и выход на поверхность:** плавательные движения руками и ногами начинаются одновременно и обеспечивают подъем к поверхности.

### Способ плавания «баттерфляй» (дельфин)

#### На суше

1. Стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.
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.
3. Стоя, выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).
4. Стоя, наклон вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.
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.

#### В воде

1. Стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища.
2. Стоя, руки вверх. Волнообразные движения туловищем.
3. Лежа, держась за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.
4. 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. Упр.5.
13. Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими поддерживающими движениями ногами.
14. Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и раздельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после вдоха в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.
15. Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания.
16. То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два – три цикла, затем- на каждый цикл движений.

## 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 соединялись 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. Закончить массаж поглаживанием.

После этого таким же образом промассировать правую икроножную мышцу.

3. Сесть на стул, ноги слегка развести. Поглаживать бедро от колена до тазобедренного сустава (сначала поверхностно, затем более глубоко и энергично), охватывая его двумя руками. После этого сделать разминание передних мышц и затем, передвинувшись на край стула, размять задние мышцы бедра, захватывая их руками, причем ладонь с выпрямленными пальцами должна плотно прилегать к массируемому участку, и 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 спортсмен, 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 перекашивать ступни при отталкивании от щита;
- выполнять небольшое и быстрое подседание 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.



## Конкурсы «Спортивный праздник на воде»

### 1. «Передай мяч»

Участники команд выстраиваются на своих дорожках в колонну по одному на расстоянии вытянутых рук. У первого игрока в руках мяч. По сигналу первый игрок наклоняется под воду и передаёт мяч между ног второму игроку. Второй игрок, подхватив мяч, под водой передаёт третьему и так далее. В случае потери мяча участник ловит мяч и продолжает игру. Последний участник, получив мяч, поднимет его над головой. Побеждает команда, первая выполнившая задание.

### 2. «Дельфин».

По сигналу инструктора первый участник, убрав руки за спину, головой толкает мяч до ограничения и обратно. Мяч передается следующему участнику. Побеждает команда, пришедшая к финишу первой.

### 3. «Быстрый мяч».

Мяч в руках у первого участника. По сигналу инструктора он плывет до ограждения и обратно, держа мяч вверх, любым способом. Передает мяч следующему участнику. Побеждает команда, первая выполнившая задание.

### 4. Конкурс «Капитанов».

На расстоянии 12 метров от бортика, напротив каждой команды на дно бассейна опускаются шайбы. По сигналу инструктора, капитаны плывут любым способом и достают шайбу. Побеждает команда, капитан которой, первым пришел к финишу.

### 5. «Транспортировка».

Один участник садится на доску, два становятся по бокам. По сигналу инструктора надо пройти до ограждения и обратно. Побеждает команда, первая выполнившая задание.

### 6. «Пизанская башня»

Участник передвигается любым способом транспортируя, пять досок, сложенных одна на другую. Передача досок производится из рук в руки. Окончанием эстафеты является касание досками стенки бассейна последним из участников.

### 8. «Эстафета»

По сигналу участники команды (мальчики), стоящие на глубокой части бассейна прыгают в воду и любым способом плывут в противоположную сторону бассейна, касаются рукой бортика и только тогда участники (девочки), стоящий на мелкой части начинает движение и так четыре этапа. Побеждает команда, пришедшая первой к финишу.