

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. Бережняк

УТВЕРЖДЕНА

Приказом

ГАУДО МО «МОЦДО «Лапландия»

от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

Директор \_\_\_\_\_ /С.В. Кулаков

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ»**

Возраст обучающихся: **10 - 12 лет**

Срок реализации: **1 год**

Составители:

Корнеева Лариса Валерьевна,

Суранова Наталья Вячеславовна,

педагоги дополнительного образования

Мурманск  
2018

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность – **физкультурно-спортивная.**

Уровень программы – **продвинутый.**

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «**Основы спортивного плавания**» 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».

Данная 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.

Содержание программы «Основы спортивного плавания» предусматривает приобретение необходимых знаний и навыков и имеет продвинутый уровень сложности-углубленное изучение содержания программы.

Образовательная программа несет в себе изменения и дополнения, включенные в структуру конструирования учебного материала, в содержание программного материала, количество часов.

В учебно-тренировочном процессе активно используются интерактивные технологии. В программе введены схемы учета физического развития детей, проведение ежемесячного визуального мониторинга физического развития и состояния здоровья. Организация соревнований. Предусмотрен раздел подводящих упражнений направленного воздействия на связки, мышцы и сухожилия.

**Актуальность и педагогическая целесообразность реализации программы** состоит в том, что умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста и однажды приобретённый сохраняется на всю жизнь.

Оздоровительная и профилактическая роль плавания значительно возрастает в условиях проживания детей на Крайнем Севере. Полярная ночь, длинная холодная зима, кислородная недостаточность неблагоприятно сказываются на самочувствии, настроении и, в конечном итоге, на здоровье детей. Наиболее эффективным средством восстановления всех систем организма, являются занятия плаванием.

Программа разработана в целях приобретения необходимых знаний и навыков и имеет продвинутый уровень сложности - углубленное изучение содержания программы и определяется запросом со стороны детей и их родителей. Программа «Основы спортивного плавания» педагогически целесообразна, т.к. при ее освоении каждый учащийся формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, физическое развитие.

### Цель и задачи программы

**Цель** - укрепление здоровья и привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой посредством плавания.

#### Задачи программы.

##### *Обучающие:*

- ознакомить с историей развития плавания, особенностями различных видов плавания;
- ознакомить с техникой безопасности в душевой; во время занятий в спортивном зале, в бассейне;
- научить оказывать первую 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 видам плавания;
- овладеть навыками закаливания, посредством водных процедур.
- совершенствовать комплексы ОФП и СФП;
- совершенствовать стили спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, комплексное плавание).

##### *Воспитательные:*

- формировать психологическую готовность к участию соревнованиям
- формировать устойчивый интерес к самостоятельным занятиям плаванием и физическими упражнениями;
- организовать формирование здоровьесберегающего стиля 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:** учащиеся, прошедшие обучение по программе «Юный пловец» и входящую диагностику.

**Форма реализации программы:** очная.

**Срок освоения программы:** 1 год.

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

**Возраст детей** – 10 - 12 лет.

**Объем программы:** 144 часа.

**Минимальное количество учащихся в группах** – 10 человек.

**Ожидаемые результаты:**  
**Продвинутый уровень**

**Предметные:**

**По окончании обучения учащиеся будут:**

**иметь представления о (об):**

- развитии спортивного плавания в мировом спорте;
- мировых рекордах в данной области;

**познакомятся с понятиями:**

- комплексное плавание и эстафетное плавание;

**знать:**

- профилактику спортивного травматизма;
- правила оказания первой помощи при несчастных случаях и травмах;
- правила выполнения стартов;
- правила поведения участников на соревнованиях;
- основные понятия в соответствии с программой;
- комплексного плавания;
- технику поворотов в комплексном плавании.

**уметь:**

- применять специальную терминологию в соответствии с программой;
- выполнять комплексы имитационных плавательных упражнений (для комплексного плавания);
- выполнять специальные гимнастические упражнения для развития силы и гибкости;
- выполнять упражнения: с гимнастическими палками, с мячами для футбола, со скакалками, на гимнастической стенке;
- выполнять комплекс ОФП и СФП (в соответствии с программой);
- проплывать 100 метров «кролем на груди»;
- проплывать 100 метров «кролем на спине»;
- проплывать 100 метров способом «басс»;
- проплывать 25 метров способом «баттерфляй»;
- проплывать 100 метров комплексным плаванием.

**Личностные:**

**Учащиеся будут:**

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- выполнять контрольные нормативы на высший балл, проявлять стремление к победе.

**Метапредметные:**

**Учащиеся будут:**

- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			форма контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие.	1	-	1	
2.	Развитие плавания в мировом спорте, мировые рекорды в данной области.	1	-	1	
3.	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой помощи при несчастных случаях и травмах.	1	1	2	
4.	Общая и специальная физическая подготовка.	2	20	22	
5.	Техника плавания «кроль на груди».	1	12	13	Контрольные нормативы
6.	Техника плавания «кроль на спине».	1	12	13	Контрольные нормативы
7.	Техника плавания «брасс».	1	12	13	Контрольные нормативы
8.	Техника плавания «баттерфляй».	2	20	22	Контрольные нормативы
9.	Техника стартов.	1	10	11	
10.	Восстановительные средства и мероприятия.	2	3	5	
11.	Комплексное плавание.	2	16	18	
12.	Техника поворотов. Техника поворотов в комплексном плавании.	2	6	8	
13.	Участие в соревнованиях.	1	9	10	
14.	Диагностика (входящая, итоговая). Эстафеты.	1	2	3	Контрольные нормативы
15.	Заключительное занятие.	1	1	2	
Итого		20	124	144	

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

### Содержание учебного плана

#### Тема № 1. Вводное занятие.

##### Теория – 1 час.

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

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

##### Теория – 1 час.

Развитие спортивного плавания в мире. Лучшие спортсмены-пловцы Европы, мира.

#### Тема № 3. Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой помощи при несчастных случаях и травмах.

**Теория – 1 час.**

Техника безопасности на занятиях по плаванию. Профилактика травматизма как основное направление техники безопасности. Оказание доврачебной помощи при несчастных случаях и травмах. Опрос.

**Практика – 1 час.**

Демонстрация приемов первой доврачебной помощи при самых распространенных несчастных случаях и видах травм.

**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.

Входная диагностика- сдача контрольных нормативов по ОФП.

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 с резиновыми амортизаторами, упражнения на гимнастической стенке, упражнения с набивными мячами, со скакалками, с гимнастическими палками.

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;

-имитационные упражнения.

Подвижные игры и эстафеты.

**Тема № 5. Техника плавания «кроль на груди».****Теория – 1 час.**

Совершенствование техники плавания способом «кроль на груди».

**Практика - 12 часов.**

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

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

Плавание с помощью движений руками и вспомогательными средствами между бедрами.

Совершенствование согласования дыхания с работой рук и ног при плавании «кролем на груди», двустороннее дыхание 3х3, 5х5. Совершенствование техники плавания «кролем на груди» (плавание в умеренном темпе). Плавание дистанций в различном темпе и с различной скоростью. Плавание в парах с отягощением («паровозиком»).

**Тема № 6. Техника плавания «кроль на спине».****Теория - 1 час.**

Совершенствование техники плавания способом «кроль на спине».

**Практика - 12 часов.**

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

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

Плавание с помощью движений руками и вспомогательными средствами между бедрами.

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

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

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

Плавание дистанций в различном темпе и с различной скоростью.

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

### **Теория – 1 час.**

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

### **Практика - 12 часов.**

Совершенствование комплекса подводящих упражнений.

Совершенствование техники плавания способом «брасс».

Плавание с раздельной координацией движений.

Плавание с укороченными гребками руками и согласовании с дыханием.

Увеличение длины шага, поздний вдох, вынос рук вперед одновременно с плечевым поясом.

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

### **Теория - 2 часа.**

Характеристика способа плавания «баттерфляй».

Комплекс подводящих упражнений.

### **Практика - 20 часов.**

Закрепление техники движений ногами с дыханием.

Закрепление техники движений руками с дыханием.

Закрепление техники движений ногами и руками с дыханием.

Плавание в полной координации.

## **Тема № 9. Техника стартов.**

### **Теория – 1 час.**

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

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

### **Практика - 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.

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

### **Теория - 2 часа.**

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

Повторение правил выполнения самомассажа.

### **Практика - 3 часа.**

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

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

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

Сбалансированное питание.

### **Тема № 11. Комплексное плавание.**

#### **Теория - 2 часа.**

Комплексное плавание как индивидуальная дисциплина.

Порядок стилей в комплексном плавании.

Порядок стилей в комплексной (комбинированной) эстафете.

#### **Практика - 16 часов.**

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

Плавание с раздельной координацией движений всеми стилями.

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

Совершенствование техники плавания в полной координации всеми стилями.

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

#### **Теория – 2 часа.**

Правила выполнения простых поворотов в комплексном плавании.

#### **Практика - 6 часов.**

Совершенствование и выполнение упражнений по отработке техники поворотов.

Закрепление техники скоростных поворотов в кроле на груди, кроле на спине, баттерфляем: плавание, вращение, отталкивание, скольжение, начало плавательных движений и выход на поверхность. Техника поворотов при переходе с одного стиля плавания к другому в комплексном плавании.

### **Тема № 13. Участие в соревнованиях.**

#### **Теория – 1 час.**

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

#### **Практика - 9 часов.**

Участие в соревнованиях. Разбор результатов.

### **Тема № 14. Диагностика (входящая, итоговая).**

#### **Теория – 1 час.**

Опрос по пройденным темам.

#### **Практика- 2 часа.**

Сдача нормативных требований по плаванию:

-100 метров «кролем на груди»;

-100 метров «кролем на спине»;

-100 метров способом «брасс»;

-25 метров способом «баттерфляй»;

-100 метров комплексным плаванием;

-технически правильно выполнять стартовый прыжок, скоростной поворот.

### **Тема № 15. Заключительное занятие.**

#### **Теория – 1 час.**

Подведение итогов учебного года.

**Практика – 1 час.** Игра «Водное поло».



## КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

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

### 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;
- плавательный бассейн;
- обручи;
- гимнастические палки;
- резиновые мячи;
- фитболы;
- гимнастические мячи;
- скакалки;
- плавательные пенопластовые доски;
- тонущие мелкие предметы;
- ласты;
- лопатки для плавания;
- колобашка.

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

### **Методика проведения занятий:**

1.Вводная часть. В начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание учащихся.

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 аттестации/контроля

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

Формы диагностики результатов:

- контрольные нормативы.

Формы демонстрации результатов:

- открытые занятия;
- показательные выступления;
- участие в соревнованиях.

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

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

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

В обучении применяются следующие виды 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. Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях. Проводится в форме наблюдений.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года в форме контрольных нормативов, участия в соревнованиях, выполнения массовых спортивных разрядов (юношеских).

### Оценка усвоения образовательных результатов

#### Диагностика результативности образовательного процесса

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

Система мониторинга разработана по видам контроля /таблица 1/

Таблица 1.

	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Входящая аттестация	Начальный уровень подготовки учащихся.	Сдача контрольных нормативов	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
---------------------	--	---	-----

### 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 более 10,0 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не 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

### Критерии оценки результатов сдачи контрольных нормативов СФП:

Уровень усвоения	Высокий	Средний	Низкий
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проплывает 100 метров кролем на груди;</li> <li>- проплывает 100 метров кролем на спине;</li> <li>- проплывает 100 метров брассом;</li> <li>- проплывает 25 метров баттерфляем;</li> <li>- проплывает 100 м комплексом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проплывает 50 м кролем на груди;</li> <li>- проплывает 50 метров кролем на спине;</li> <li>- проплывает 50 метров брассом;</li> <li>- проплывает 15 метров баттерфляем;</li> <li>- проплывает 75 м комплексом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проплывает 25 м кролем на груди;</li> <li>- проплывает 25 м кролем на спине;</li> <li>- проплывает 25 метров брассом;</li> <li>- проплывает 10 м баттерфляем;</li> <li>- проплывает 50 м комплексом.</li> </ul>

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

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

### Список литературы для педагога

1. Большакова И.А. «Маленький дельфин». Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста: Пособие для инструкторов по плаванию, Педагогов дошкольных учреждений. - М.: АРКТИ, 2005.
2. Булгакова Н.Ж. Игры на воде, у воды, под водой. – СПб, 2005.
3. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: Фис. 2009.
4. Глазырина Л.Д. Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 классы (методическое пособие) - М.: Владос, 2003.
5. Жукова М.Н. Подвижные игры. - М.: ВАКО, 2007.
6. 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.
7. Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М.: Олимпия - Пресс, 2006.
8. Кашкин А.А, Смирнов В.В., Попов О.И. Плавание. Серия: Программы для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2006.
9. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: ТЦ «Сфера», 2001.
10. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методика Развития. - М.: Терра спорт, 2000.
11. Левин Герхарт. Умею плавать. – М.: Просвещение, 2009.
12. 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.
13. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации. \\\ Внешкольник. Дополнительное образование, социальное, Трудовое и художественное воспитание детей, 2006, № 11. -с.97-103.
14. Новиковская О.А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. - СПб. Детство-Пресс, 2006.
15. Петровский А.В. Возрастная и педагогическая психология. - М., 1999.
16. 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*).
17. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. - М.: Академия Развития, 2006.
18. Фатеева Л.П. Подвижные игры, эстафеты и аттракционы для младших школьников. – М.: Академия Развития, 2007.
19. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. - М.: СпортАкадемПресс, 2005.
20. Люсерио Блайт. Плавание: 100 лучших упражнений [пер. с англ. Т. Платоновой]. - М.: Эксмо, 2011.
21. Платонова В.Н., Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 2. - Советский Спорт. 2012.
22. Лафлин Терри. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. Второе издание - Манн, Иванов и Фербер, 2011.

### **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 «Основы спортивного плавания».**

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. Развитие плавания в мировом спорте, мировые рекорды в данной области.	Зал сухого плавания	Викторина
2					1 1	Профилактика спортивного травматизма. Оказание доврачебной помощи при несчастных случаях и травмах. Общая и специальная физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	
3					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	Проверка домашнего задания на летний период
4					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	

5					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
6					1 1	Техника плавания «кроль на спине». Техника плавания «брасс».	Зал сухого плавания Бассейн	
7					1 1	Техника плавания «кроль на спине». Техника плавания «брасс».	Зал сухого плавания Бассейн	
8					1 1	Входящая диагностика. Техника плавания «баттерфляй».	Зал сухого плавания Бассейн	Контрольные нормативы
9	ОКТАБРЬ			ГРУППОВАЯ	1 1	Профилактика спортивного травматизма. Оказание доврачебной помощи при несчастных случаях и травмах. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
10					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
11					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
12					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
13					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «брасс».	Зал сухого плавания Бассейн	
14					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «брасс».	Зал сухого плавания Бассейн	
15					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «баттерфляй».	Зал сухого плавания Бассейн	
16					2	Техника плавания «баттерфляй».	Зал сухого плавания Бассейн	
17	НОЯБРЬ			ГРУППОВАЯ	1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
18					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
19					1 1	Техника плавания «кроль на спине». Техника плавания «брасс».	Зал сухого плавания Бассейн	



20					1 1	Техника плавания «кроль на спине». Техника плавания «брасс».	Зал сухого плавания Бассейн	
21					2	Техника плавания «баттерфляй».	Зал сухого плавания Бассейн	
22					2	Техника плавания «баттерфляй».	Зал сухого плавания Бассейн	
23					1 1	Восстановительные средства и мероприятия. Комплексное плавание.	Зал сухого плавания Бассейн	
24					2	Комплексное плавание.	Зал сухого плавания Бассейн	
25	ДЕКАБРЬ			ГРУППОВАЯ	1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
26					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника стартов.	Зал сухого плавания Бассейн	
27					1 1	Техника плавания «кроль на груди». Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	
28					1 1	Техника плавания «кроль на спине». Техника плавания «брасс».	Зал сухого плавания Бассейн	
29					2	Техника плавания «баттерфляй».	Зал сухого плавания Бассейн	
30					2	Техника стартов.	Зал сухого плавания Бассейн	
31					2	Участие в соревнованиях «Кубок Лапландии».	Зал сухого плавания Бассейн	
32					2	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	Соревнования
33	ЯНВАРЬ			ГРУППОВАЯ	1 1	Техника плавания «брасс». Техника плавания «баттерфляй».	Зал сухого плавания Бассейн	
34					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	
35					1 1	Техника плавания «кроль на спине». Техника плавания «брасс».	Зал сухого плавания Бассейн	

36					1 1	Техника плавания «кроль на спине». Техника плавания «брасс».	Зал сухого плавания Бассейн	
37					1 1	Техника плавания «баттерфляй». Техника стартов.	Зал сухого плавания Бассейн	
38					1 1	Техника плавания «баттерфляй». Техника стартов.	Зал сухого плавания Бассейн	
39					1 1	Техника плавания «баттерфляй». Комплексное плавание.	Зал сухого плавания Бассейн	
40					1 1	Комплексное плавание. Восстановительные средства и мероприятия.	Зал сухого плавания Бассейн	
41	ФЕВРАЛЬ			ГРУППОВАЯ	1 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 «брасс».	Зал сухого плавания Бассейн	
44					1 1	Техника плавания «кроль на спине». Техника плавания «брасс».	Зал сухого плавания Бассейн	
45					1 1	Техника плавания «баттерфляй». Техника стартов.	Зал сухого плавания Бассейн	
46					2	Участие в соревнованиях, посвященных Дню защитника Отечества.	Бассейн	Соревнования
47					1 1	Техника плавания «баттерфляй». Комплексное плавание.	Зал сухого плавания Бассейн	
48					2	Комплексное плавание.	Зал сухого плавания Бассейн	
49	МАРТ			ГРУППОВАЯ	1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «баттерфляй».	Зал сухого плавания Бассейн	
50					2	Квалификационные соревнования.	Бассейн	Соревнования
51					1 1	Техника плавания «баттерфляй». Техника стартов.	Зал сухого плавания Бассейн	

52					1 1	Техника стартов. Комплексное плавание.	Зал сухого плавания Бассейн	
53					2	Комплексное плавание.	Зал сухого плавания Бассейн	
54					1 1	Комплексное плавание. Техника поворотов в комплексном плавании.	Зал сухого плавания Бассейн	
55					2	Техника поворотов в комплексном плавании.	Зал сухого плавания Бассейн	
56					1 1	Техника стартов. Комплексное плавание.	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 «баттерфляй».	Зал сухого плавания Бассейн	
58					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «баттерфляй».	Зал сухого плавания Бассейн	
59					1 1	Техника плавания «баттерфляй». Техника стартов.	Зал сухого плавания Бассейн	
60					1 1	Техника стартов. Восстановительные средства и мероприятия.	Зал сухого плавания Бассейн	
61					2	Комплексное плавание.	Зал сухого плавания Бассейн	
62					2	Комплексное плавание.	Зал сухого плавания Бассейн	
63					1 1	Комплексное плавание. Техника поворотов в комплексном плавании.	Зал сухого плавания Бассейн	
64					2	Участие в соревнованиях «Северная волна».	Бассейн	Соревнования
65	М А Й			Г Р У П П О В А Я	1 1	Техника плавания «басс». Восстановительные средства и мероприятия.	Зал сухого плавания Бассейн	
66					1 1	Общая и специальная физическая подготовка. Техника плавания «баттерфляй».	Зал сухого плавания Бассейн	
67					1 1	Техника поворотов в комплексном плавании.	Зал сухого плавания Бассейн	

68					2	Участие в соревнованиях.	Бассейн	
69					1 1	Техника плавания «кроль на спине». Восстановительные средства и мероприятия.	Зал сухого плавания Бассейн	
70					2	Техника поворотов в комплексном плавании.	Зал сухого плавания Бассейн	
71					2	Итоговая диагностика.	Зал сухого плавания Бассейн	Контрольные нормативы
72					2	Заключительное занятие. Задания на летний период.	Зал сухого плавания	

## Оказание первой 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.

## Приложение 3

**Входящие контрольные нормативы по плавательной подготовке.**

№	Упражнения	Девочки			Мальчики		
		в	вс	с	в	вс	с
1.	кроль на груди 50 м (сек)	1.00.0	1.05.0	1.10.0	0.56.,0	1.01.0	1.06.0
2.	кроль на спине 50 м (сек)	1.08.0	1.13.0	1.18.0	1.02.5	1.07.5	1.11.0
3.	Брасс50 м (сек)	1.12.5	1.17.5	1.22.5	1.06.0	1.12.5	1.16.0
4.	Баттерфляй25 м	без времени	без времени	без времени	без времени	без времени	без времени

в - высокий уровень, вс – выше среднего уровня, с – средний уровень

**Контрольные нормативы по физической культуре**

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

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

## Приложение 4

**Критерии оценки результатов обучения**

		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1 г.о. прод уров.	Проплавание стилем «кроль на груди» (м).	25	50	100
	Проплавание стилем «кроль на спине» (м).	25	50	100
	Проплавание стилем «брасс» (м).	25	50	100
	Проплавание стилем «баттерфляй» (м).	10	15	25
	Проплавание комплексом (м)	50	75	100

### 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 сначала 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.

**Комплекс 3** (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 крслй 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.

### Способ плавания «кроль на груди»

#### На суше

1. Движения 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 вверх, 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 «брасс»

#### 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 брассом.
3. Сидя с опорой руками сзади - имитация движений ногами, как при плавании брассом.
4. Лежа на животе на скамейке- имитация движений ногами как при плавании брассом.
5. Лежа на животе ноги врозь и согнуты в коленях, стопы развернуты носками в стороны — имитация движений голенями и стопами как при плавании брассом, преодолевая сопротивление партнера (партнер контролирует и направляет движения ног).
6. Выполнение руками движений способом «брасс», наклон туловища вперед.
7. Выполнение руками движений способом «брасс» в согласовании с дыханием, наклон туловища вперед.

#### В воде

1. Движения руками брассом, 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 «брасс».
8. То же, без опоры.
9. То же, лёжа на спине.
10. Согласование движений ног и дыхания.
- 11.Согласование движений ног, рук и дыхания.

### Способ плавания «баттерфляй» (дельфин)

#### На суше

1. Стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.
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 отдельной 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.

**Приложение 10****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.

**Приложение 11****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.

## Самомассаж

### Самомассаж головы.

Голову массируют в положении стоя или сидя.

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

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

### Самомассаж шеи, трапецевидной мышцы.

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

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

### Самомассаж рук.

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

### Самомассаж ног.

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



полного исчезновения болевых ощущений. После окончания массажа левой стопы ноги меняют местами и делаются те же манипуляции с правой стопой.

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

3. Сидя на стуле, ноги слегка развести. Поглаживать бедро от колена до тазобедренного сустава (сначала поверхностно, затем более глубоко и энергично), охватывая его двумя руками. Сделать разминание передних мышц. Сесть на край стула, размять задние мышцы бедра, захватывая их руками, ладонь с выпрямленными пальцами должна плотно прилегать к массируемому участку, вращательными движениями смещать мышцу в сторону мизинца. После разминания мышцы бедра поколачивают ребром ладони (пальцы слегка сжаты в кулак) и заканчивают массаж легким поглаживанием. Так же массируют бедро другой ноги.

## Приложение 13

### 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.

### **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 (переднезадней) 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.

**Комплексное плавание.**

Индивидуальное комплексное плавание — это дисциплина, в которой пловец использует различные стили плавания в определенном порядке. Каждый стиль занимает часть дистанции. Например, на дистанции в 400м пловец проплывает по 100м, а на дистанции 200м, включенной в Олимпийскую программу, по 50м соответственно. В индивидуальном комплексном плавании пловец начинает с баттерфляя, переходит к кролю на спине, затем плывет брассом и заканчивает вольным стилем. Пловец должен соблюдать определенные правила, включающие в себя выполнение поворотов, избегание контакта с дном бассейна, нахождение в пределах своей дорожки. Индивидуальное комплексное плавание — это проверка как навыков пловца, так и его выносливости. На дистанции комплексным плаванием пловцам просто необходима выносливость, чтобы не только проплыть это расстояние, но и сохранить на всем протяжении хорошую скорость, необходимую для победы. Пловцы относятся к индивидуальному комплексному плаванию как к одной из наиболее сложных дисциплин в плавании. Победа в данной дисциплине ценится значительно больше, так как показывает мастерство пловца во всех стилях плавания. Тренировка и подготовка к соревнованиям в этом случае требует огромной работы. Пловцу нужно довести до совершенства свои навыки во всех стилях плавания, а так же уметь правильно и быстро выполнять повороты, чтобы не терять времени на концах отрезков. Наиболее выдающиеся пловцы в индивидуальном комплексном плавании — это Майкл Фелпс, Гари Холл и Стефани Райс. Как и в других состязаниях, рекорды в данной дисциплине постоянно улучшаются. Это является следствием множества причин, начиная от высокотехнологичных костюмов и заканчивая различиями в техниках тренировок. В индивидуальном комплексном плавании участвует один пловец. Существует так же комбинированная эстафета, где за каждую команду участвует 4 пловца. Это позволяет командам выбирать лучших и наиболее талантливых пловцов для каждого из стилей плавания. Комбинированные эстафеты проводятся как на Олимпийских играх, так и в более малых соревнованиях по плаванию по всему миру.

## Приложение 16

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН

занятий на лето

объединения «Основы спортивного плавания» продвинутого уровня 1 года обучения

[illegible]