

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
города Нижневартовска  
«Спортивная школа»  
(МАУДО г. Нижневартовска «СШ»)

Согласовано  
на заседании педагогического совета  
МАУДО г. Нижневартовска «СШ»  
Протокол № 21 от 20.05.2024

Утверждено  
приказом  
МАУДО г. Нижневартовска «СШ»  
№ 967 от 24.06.2024

**Программа групповых занятий  
по плаванию  
на спортивно-оздоровительном этапе**

Разработчики	Начальник отдела методического обеспечения, Суханова Анна Сергеевна,
Срок реализации программы	3 месяца
Минимальный возраст зачисления	6 лет
Этап	спортивно-оздоровительный

г. Нижневартовск, 2024 год

## СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
1.2. Комплектование групп, режим работы .....	4
1.3. Критерии отбора .....	4
1.4. Критерии оценки реализации программы.....	4
1.5. Структура и порядок построения занятий .....	5
II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	5
2.1. Теоретическая подготовка .....	5
2.1.1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. ....	5
2.1.2. Правила поведения в бассейне, инструктаж по технике безопасности. ....	5
2.1.3. Правила, организация и проведения соревнований. ....	5
2.1.4. Гигиена физических упражнений, личная гигиена. ....	6
2.1.5. Влияние физических упражнений на организм человека. ....	6
2.1.6. Техника и терминология плавания. ....	6
2.2. Общая физическая подготовка.....	6
2.2.1. Общеразвивающие упражнения.....	6
2.2.2. Специальные и имитационные упражнения на суше .....	6
2.2.3. Подготовительные упражнения .....	7
2.2.4. Подвижные и спортивные игры.....	8
2.3. Специальные физические и технические упражнения .....	8
III. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА .....	15
IV. ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ ЭКИПИРОВКИ, ИНВЕНТАРЯ И ОБОРУДОВАНИЯ ..	16
Литература .....	17
Перечень интернет ресурсов .....	17

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В муниципальном автономном учреждении дополнительного образования города Нижневартовска «Спортивная школа» (далее - учреждение) осуществляется спортивно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники плавания.

Плавание – один из тех видов спорта, который разносторонне влияет на гармоническое развитие организма человека. Навыки плавания жизненно необходимы и детям, и взрослым в их повседневной жизни.

Не менее важно и оздоровительное значение плавания. Правильно организованные занятия плаванием разносторонне развивают человека, способствуют формированию силы, выносливости, ловкости, быстроты и других качеств. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на физическое развитие человека, особенно в детском возрасте. Известно, что в воде тело человека находится во взвешенном состоянии. Относительная невесомость тела, горизонтальное положение в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. К тому же вода, очищая кожу, улучшает кожное дыхание.

Плавание положительно влияет также на состояние центральной нервной системы.

Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно.

### **1.1. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** обучение плаванию и всестороннее физическое развитие обучающихся посредством занятий в бассейне.

- формирование здорового образа жизни у детей;
- привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

**Задачи программы:**

Образовательные:

- изучение техники плавания и овладение основными навыками плавания;
- знакомство с правилами безопасности на воде;
- формирование общих представлений о плавании, его значении в жизни человека;
- изучение простейших способов контроля за физической нагрузкой.

Развивающие:

- преодоление водобоязни;
- развитие и совершенствование физических качеств (сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость);
- развитие интереса к самостоятельным занятиям плаванием;
- укрепление здоровья, закаливание организма обучающихся.

#### Воспитательные:

- формирование стойкого положительного отношения к физической культуре в целом и к плаванию в частности.
- воспитание здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью

В настоящей программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Данная программа определяет оптимальное соотношение разносторонней физической подготовки детей. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по плаванию. Разнообразие форм и методов проведения спортивно-оздоровительных занятий улучшает эмоциональный фон тренировочной обстановки и способствует достаточному усвоению материала.

### **1.2. Комплектование групп, режим работы**

Комплектование группы осуществляется в дистанционном формате на официальном сайте школы [www.olimpia-nv.ru](http://www.olimpia-nv.ru) среди всех желающих заниматься плаванием. Возрастные границы для зачисления детей в спортивно-оздоровительную группу по плаванию: 06-17 лет (включительно).

Продолжительность занятия - 60 минут. Количество занятий – не менее 1 раза в неделю. Договор на оказание услуг по плаванию подписывается на 3 месяца.

Расписание занятий составляется инструктором-методистом учреждения по представлению заявления тренера по плаванию, в целях установления более благоприятного режима занятий, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, согласовывается заместителем директора по спортивной работе и утверждается директором учреждения.

Основными формами работы с детьми являются: групповые занятия.

Форма обучения, применяющиеся при реализации программы: очная

### **1.3. Критерии отбора**

В группу по плаванию зачисляются дети, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие медицинское заключение от педиатра, по установленной форме).

### **1.4. Критерии оценки реализации программы**

Основными критериями оценки деятельности занятий по плаванию являются:

- 1) регулярность посещения занятий;

- 2) положительная динамика выполнения заданий;
- 3) освоение объёма нагрузки в соответствии с программными требованиями;
- 4) освоение теоретического раздела программы.

### **1.5. Структура и порядок построения занятий**

Занятие по обучению плаванию состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

**В подготовительной части занятия** осуществляется организация обучающихся, сообщаются задачи занятия, проводится функциональная и психологическая подготовка детей к основной части занятия. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения. Проводится на суше.

**В основной части** решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Проводится в воде.

**Заключительная часть** занятия направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части занятия улучшает эмоциональное состояние обучающихся и облегчает перенесение нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершается занятие подведением итогов.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Теоретическая подготовка**

#### **2.1.1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.**

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

#### **2.1.2. Правила поведения в бассейне, инструктаж по технике безопасности.**

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

#### **2.1.3. Правила, организация и проведения соревнований.**

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

#### **2.1.4. Гигиена физических упражнений, личная гигиена.**

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

#### **2.1.5. Влияние физических упражнений на организм человека.**

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

#### **2.1.6. Техника и терминология плавания.**

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

### **2.2. Общая физическая подготовка**

В данном разделе программы используются основные упражнения для развития общих физических качеств (сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость), упражнения для развития координационных способностей, упражнения для закрепления техники плавания.

#### **2.2.1. Общеразвивающие упражнения**

Применяются в целях развития основных физических качеств, определяющих успешность занятий в плавании (сила, координация движений, быстрота, выносливость, гибкость).

Используются самые разнообразные физические упражнения: строевые, общеразвивающие гимнастические упражнения, легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания). Выполнение общеразвивающих упражнений направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и правильной осанки у детей.

Когда новичок не может еще проплыть определенные отрезки и дистанции в воде и развивать выносливость, используются ходьба, бег, спортивные и подвижные игры и т.д., а также применяется повторный и интервальный методы выполнения гимнастических упражнений (серии).

Для развития быстроты включаются спортивные и подвижные игры; выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12 с) - прыжки, метания, стартовые ускорения в беге; специальные гимнастические упражнения.

#### **2.2.2. Специальные и имитационные упражнения на суше**

Имитация на суше движения, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и

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

Развитие физических качеств обучающегося путем применения общеразвивающих и специальных физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью средств плавания. Именно поэтому в подготовительную часть каждого занятия по плаванию обязательно включается комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше, содержание которого определяется задачами данного занятия. Выполнение такого комплекса подготавливает новичка к успешному освоению материала в непривычных условиях водной среды. Упражнения комплекса необходимо выполнять ежедневно, во время утренней зарядки.

### **2.2.3. Подготовительные упражнения**

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

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

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

Умение дышать и открывать глаза в воде, получаемое на первых занятиях, также является необходимой составляющей грамотного передвижения в воде. Навыки погружения в воду с головой облегчают овладение такими элементами прикладного плавания, как ныряние в длину и

глубину. После того как обучающиеся научатся погружаться в воду с головой, всплывать и лежать на воде, необходимость в выполнении некоторых упражнений для освоения с водой (например, «Поплавок», «Медуза») отпадает, и они больше не включаются в занятия.

Упражнения для освоения с водой: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде, всплывания и лежания на воде, выдохи в воду, скольжения, прыжки в воду.

#### **2.2.4. Подвижные и спортивные игры**

**Подвижные и спортивные игры на воде:** игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды, игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде, игры с всплыванием и лежанием на воде, игры с выдохами в воду, игры со скольжением и плаванием, игры с прыжками в воду, игры с мячом.

#### **Подвижные и спортивные игры на суше**

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, типа: «Борьба в квадратах», «Охрана побережья», «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками», «Перетягивание каната». Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.).

### **2.3. Специальные физические и технические упражнения**

#### **2.3.1. Упражнения для изучения техники кроля на груди**

*Упражнения для изучения движений ногами и дыхания*

1. И.п. - сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.
2. И.п. - лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.
3. И.п. - сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет тренера.
4. И.п. - лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.
5. И.п. - лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.
6. И.п. - то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.
7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох - при имитации опускания лица в воду.

8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.

9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая - вдоль туловища; затем поменять положение рук.

10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая - вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох - во время опускания лица в воду.

#### *Основные методические указания*

В упражнениях 1-10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1-4 темп движений быстрый. В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым. Положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены. Упражнения 3-6, 9-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - в согласовании с дыханием.

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

11. И.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад - «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.

12. И.п. - стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая - впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.

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

14. 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.

15. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.

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

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

18. 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.

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

#### *Основные методические указания*

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

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

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

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

22.То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений).

23.Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

#### *Основные методические указания*

В упражнении 20: вначале делается два, затем три и более циклов движений. Упражнения 21-22 вначале делаются на задержке дыхания, затем вдох делается на два цикла движений, затем — на каждый цикл.

### **2.3.2. Упражнения для изучения техники кроля на спине**

#### *Упражнения для изучения движений ногами*

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.

2. И.п. - лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет тренера.

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

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

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

6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

### *Основные методические указания*

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

### *Упражнения для изучения движений руками*

7. И.п. - стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).

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

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

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

11. То же, при помощи попеременных движений руками.

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

13. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед.

Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.

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

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

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

### *Основные методические указания*

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

### *Упражнения для изучения общего согласования движений*

17.И.п. -лежа на спине, правая вверху, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая - гребок, левая - пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.

18.Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

19.То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

#### *Основные методические указания*

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

### **2.3.3. Упражнения для изучения техники брасса**

#### *Упражнения для изучения движений ногами*

1. И.п. - сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу, развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.

2. И.п. - сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.

3. И.п. - лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.

4. И.п. - лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.

5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.

6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше.

7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.

8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.

9. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

#### *Основные методические указания*

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

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

10.И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.

11.И.п. - стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.

12.То же, но в сочетании с дыханием.

13.Скольжения с гребковыми движениями руками.

14.Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

#### *Основные методические указания*

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

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

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

16.Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.

17.Плавание в полной координации на задержке дыхания.

18.Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один-два цикла движений.

19.То же, с вдохом в конце гребка.

#### *Основные методические указания*

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

### **2.3.4. Упражнения для изучения техники дельфина**

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

1. И.п. - стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.

2. И.п. - стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.

3. И.п. - стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.

4. И.п. - стоя, руки вверх. Волнообразные движения туловищем.

5. И.п. - лежа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.

6. То же, но лежа на боку.
7. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.
8. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя - впереди).
9. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).
10. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя - впереди).
11. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

#### *Основные методические указания*

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

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

12. И.п. - стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).
13. И.п. - стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.
14. То же, но лицо опущено вниз.
15. То же, но руки имитируют движения» при плавании дельфином.
16. И.п. - стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).
17. Плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами.
18. Плавание при помощи движений руками без круга.

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

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

### *Основные методические указания*

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

## **III. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

С первых дней занятий тренер-преподаватель должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, усиливать положительное воздействие физической культуры и спорта.

Перед тренером-преподавателем стоит задача: привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. На занятии обязательно отмечается хоть раз работа каждого обучающегося и всей группы в целом.

Формирование мотивации к занятиям происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между трудом, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом результатов. Знания основ теории и методики занятий, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают занятия более понятными, а отношение к занятиям - активным и сознательным.

Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших пловцов мира, России и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением соревнований и обсуждением их результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренер-преподаватель стимулирует проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселяет веру в большие возможности каждого обучающегося. Каждый обучающийся должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания.

#### IV. ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ ЭКИПИРОВКИ, ИНВЕНТАРЯ И ОБОРУДОВАНИЯ

Для изучения и закрепления техники плавания на занятиях в бассейнах используется следующий *инвентарь*:

- шест из алюминия или пластмассы длиной 3—5 м применяется для страховки обучающихся и как поддерживающее средство;
- доска для плавания с помощью движений ногами используется для изучения и закрепления техники плавания;
- поплавки для плавания с помощью движений руками используются для изучения и закрепления техники плавания. Можно использовать резиновый надувной круг. Поплавки для плавания помогают сконцентрировать внимание на движениях руками;
- ласты для плавания более короткие, нежели для подводного плавания и плавания в комплекте № 1 (маска, трубка, ласты). Короткие ласты позволяют выполнять движения в таком же темпе, что и без ласт. Выполнение упражнений в ластах способствуют более эффективному продвижению в воде и повышению подвижности в голеностопных суставах;
- плавательные лопатки дают дополнительное сопротивление движениям руками, позволяют пловцу почувствовать опору о воду, научиться правильно выполнять начало гребка (захват). Площадь лопаток немного больше площади ладони рук;
- трубка для дыхания помогает пловцу сконцентрировать свое внимание на движениях руками, так как не надо поворачивать голову для вдоха.

*Экипировка* пловца включает:

- плавательный костюм — мужские плавки и закрытый женский купальник больше всего подходят для занятий в бассейне. Они должны плотно облегать тело, не стесняя свободу движений. Не рекомендуется мальчикам плавать в шортах, так как они увеличивают сопротивление воды, становятся тяжелыми и ухудшают положение тела. Для девочек не рекомендуется открытый купальник, так как при интенсивных движениях верх купальника может растянуться;
- плавательная шапочка предназначена для размещения под ней волос, чтобы они не мешали на занятиях по плаванию. Она также предотвращает попадание волос в воду бассейна, что препятствует засорению фильтров (в течение суток вся вода в бассейне должна 5 раз пройти через фильтрующие устройства). Шапочка может быть тряпочной или силиконовой, она не должна чрезмерно давить на голову;
- плавательные очки не должны пропускать воду и запотевать. При выборе очков необходимо следить, чтобы они хорошо присасывались и не спадали.

Чтобы не мерзнуть, выходя из воды, хорошо иметь широкое большое полотенце.

*Оборудование*:

Учреждением организована работа по программе в спортивном бассейне и оздоровительном бассейне на базе спортивно-оздоровительного комплекса «Олимпия» (г. Нижневарттовск, ул. Чапаева, 22).

Спортивный бассейн длиной 25 метров разделен на 6 дорожек, которые позволяют организовать передвижение в бассейне. На середине дорожки по дну бассейна выложена темной плиткой линия, по которой ориентируются пловцы.

Размер оздоровительного бассейна: 25х24 метра, с отдельными зонами: глубиной 0,6 метров, 0,9 метров и глубиной 1,65 метров.

Обучающиеся должны держаться правой стороны дорожки, так же как и машины на шоссе. Обгон медленно плывущего обучающегося осуществляется так же осторожно, как и при вождении автомобиля без «подрезания».

## **Литература**

1. Викулов АД. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.
3. Энциклопедия для детей. Т.20 Спорт /Глав. ред. В.А. Володин.- М.: Аванта+, 2001 г.
4. Обучение детей плаванию в раннем возрасте, Н.Л. Петрова, В.А. Баранов, «Советский спорт» Москва 2006 г.
5. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников, Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов, Москва 2003 г.
6. «Плавание: игровой метод обучения» Е.Н. Карпенко, Т.П. Коротнова, Е.Н. Кошкодан, Олимпия пресс, Москва 2006 г.

## **Перечень интернет ресурсов**

1. Официальный сайт учреждения <http://www.olimpia-nv.ru/>