***МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ***

***УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСК0- ЮНОШЕСКАЯ***

***СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА***

***ПО ПЛАВАНИЮ «ДЕЛЬТА» г. КАЗАНИ***

420080 г.Казань проспект Х.Ямашева – 7 пл бассейн «Оргсинтез» кон.телефон : (843)2375691

**Общеразвивающая программа**

**по плаванию**

**дополнительного образования**

**для спортивно-оздоровительных групп,**

**организуемых «ДЮСШОР «Дельта»**

**по плаванию» г.Казань**

Программа дополнительного образования детей 6-17 лет

Разработчики:

Гарнышева Э.И.- высшая кат.

Магдеева Л.Н.- первая кат.

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ 3АПИСКА ………………………………………………………….. | 3 |
| 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ …………………………………………………….. | 3 |
| 1. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ………………………………………………………. | 8 |
| * 1. Учебный материал ………………………………………………………………… | 8 |
| 1. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ …………………………………………. | 38 |
| * 1. Организация занятий ……………………………………………………………… | 38 |
| * 1. Основные термины и понятия ……………………………………………………. | 38 |
| * 1. Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков. Понятие о биологическом и паспортном возрасте ……….. | 39 |
| * 1. Теоретическая подготовка ………………………………………………………... | 44 |
| * 1. Воспитательная работа ……………………………………………………………. | 46 |
| ЛИТЕРАТУРА ……………………………………………………………………………… | 50 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

***I. Нормативная часть учебной программы***

Нормативная часть программы разработана коллективом тренеров- преподавателей ДЮСШОР «ДЕЛЬТА» на основании типовой базисной учебной программы, модифицированной с учетом имеющихся условий для работы школы.

Программа ДЮСШОР «ДЕЛЬТА»по плаванию, для спортивно-оздоровительных групп, составлена на основе директивных и нормативных документов:

- Законом Российской Федерации «Об образовании»;

- Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей;

- Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. 1995 г.;

- Типовым планом-проспектом учебной программы для спортивных школ, утверждённым приказом № 390 от 28.06.2001 г. Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму;

- Плавание. Программа. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

Москва 2004 г. Комитет РФ по физической культуре и спорту;

Программа предназначена для тренеров-преподавателей спортивных школ, ведущих занятия в спортивно-оздоровительных группах, является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по спортивно-оздоровительному плаванию.

Данная программа является основным документом, ориентирующим тренера на работу в спортивно-оздоровительных группах. Программа рассчитана на 40 недель непосредственной работы в условиях спортивной школы, в учебном плане сохранена номенклатура обязательных образовательных компонентов и базисное количество часов на обязательные образовательные компоненты. В учебном плане учтены рекомендации органов управления и образования.

**Направленность программы**: Модифицированная программа является:

• по содержанию - физкультурно-спортивной,

• по функциональному предназначению - учебно-познавательной,

• по форме организации - групповой,

• по времени реализации – годичной подготовки (1 год).

Данная программа по плаванию разработана **на основе** примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (г. Москва 2004 г.), и в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ.

**Впервые** в настоящей программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Данная программа определяет оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки юных спортсменов, обеспечивающей оздоровительный эффект. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по спортивному плаванию. Отбор и подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что в настоящее время, среди спортсменов, в том числе самых юных, все чаще наблюдается стремление добиться победы любой ценой, даже за счет здоровья, нарушения нравственных норм и т.д. В этой ситуации все более очевидна необходимость разработки и внедрения в практику такой программы подготовки пловцов, которая позволяла бы не только приобщить детей и молодежь к активным занятиям спортом, но в первую очередь - получить максимально полный социально-педагогический и культурный эффект от этих занятий. Включение различных специальных упражнений, подвижных игр, разнообразных форм занятий по плаванию в учебно-тренировочный процесс позволит разнообразить процесс обучения, избежать схематичности, монотонности и повысить эффективность занятий, что в дальнейшем приведет к определенным результатам.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется тем, что с учетом имеющаяся материально-техническая база школы позволяет проводить занятия в различных игровых формах, тем самым занимающиеся усваивают преподаваемый материал в предлагаемых формах. Разнообразие форм и методов проведения оздоровительных занятий улучшает эмоциональный фон тренировочной обстановки и способствует достаточному усвоению материала. Достаточно жёсткая организация тренировочного процесса в спортивной школе приводит к тому, что рост спортивного мастерства происходит за счёт ресурсов ребёнка. Многие дети не справляются с предъявляемыми нагрузками, а для занятий в спортивно-оздоровительных группах не требуется хорошая функциональная подготовка и прекрасно развитые физические качества. Отметим и то, что в примерной программе, допущенной Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту предусмотрены спортивно-оздоровительные группы, которые создаются с целью охвата категории школьников, не выполнивших требования по СФП в тренировочных группах.

Модифицированная программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и 4 методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

**Цели программы**:

1. Привлечение детей и подростков к регулярным занятиям спортом.

2. Поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся.

3. Сформировать личность воспитанника с хорошим уровнем развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей.

4. Воспитать устойчивый интерес к занятиям спортом, осознанную заинтересованность в ведении здорового образа жизни.

***Основные задачи подготовки****:*

• укрепление здоровья и закаливание;

• устранение недостатков физического развития;

• овладение жизненно необходимым навыком плавания;

• обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;

• формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;

• воспитание морально-этических и волевых качеств.

**Отличительные особенности** данной программы от уже существующей в этой области заключаются в том, что она предназначена для подготовки пловцов в спортивно-оздоровительных (СО) группах, которые организуются в СДЮСШОР, не имеющей «мелкой воды» - ванны бассейна глубиной 60-80 см. То есть все программы рассчитаны на обучение плаванию в специализированных бассейнах для детей школьного возраста. А специфика предполагаемых занятий по этой программе обусловлена начальное и дальнейшее обучение плаванию проводить сразу на «большой воде». Программа ориентирована на применение широкого комплекса форм и методов проведения занятий. В структуру программы входят три блока: теория, практика и соревновательная деятельность.

**Возраст детей** участвующих в реализации данной образовательной программы: от 6 до 17 лет, независимо от уровня подготовленности и физических качеств.

**Сроки реализации** образовательной программы и предъявляемые требования:

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются учащиеся, несдавшие экзамены по ОФП и плавательной подготовке. Учащиеся групп СОГ сдавшие экзамены для своего возраста переводятся в тренировочные группы по решению педагогического совета школы. Программа рассчитана на 1 год обучения в количестве 124 часов и включает общефизическую, специально физическую и теоретическую подготовку. Учебный материал распределён с учётом специфики вида спорта и возрастных особенностей занимающихся.

**Комплектование спортивно-оздоровительных групп**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Объем учебно- тренировочной работы  (час. в неделю) | Возраст  (лет) | Мин. количество учащихся  (чел. в группе) | Макс. количество учащихся  (чел. в группе) |
| Спортивно – оздоровительное плавание | 3 | 6-17 | 10 | 20 |

**Формы занятий** определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма занимающихся и др. Можно выделить три основные группы форм занятий:

• По количеству детей, участвующих в занятии целесообразно применять групповую форму работы;

• По особенностям коммуникативного взаимодействия тренера-преподавателя и детей основными формами учебно-тренировочной работы в школе являются: групповые занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, CD дисков, просмотра записи соревнований); медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах;

• По дидактической цели - практическое занятие по данной программе непосредственно в воде.

**Режим занятий**. В основу комплектования спортивно-оздоровительных групп входит обязательное условие - допуск врача-педиатра на занятия плаванием. Перевод занимающихся в тренировочные группы, при условии выполнения контрольно-переводных экзаменов, производится решением педагогического совета.

**Ожидаемые результаты** реализации программы соответствуют поставленным перед этапом задачам.

Так после прохождения обучения на этапе спортивно-оздоровительной подготовки занимающиеся будут знать плавательную терминологию, основы судейства соревнований по плаванию, основные закономерности взаимодействия с водой. Будут уметь выполнять основные технические элементы при плавании 2(двумя) стилями спортивного способа плавания (кроль на груди, кроль на спине), как в упражнениях, так и в полной координации. Воспитанник сможет овладеть жизненно необходимым навыком плавания, и сможет владеть широким кругом двигательных навыков. Воспитанник способен проявлять морально-этические и волевые качества.

**Формы подведения итогов** освоения программы проводятся в виде показательных соревнований с приглашением родителей занимающихся, (текущие: 25 м ноги кроль, 25 м ноги на спине, 25 метров кроль на груди, 25 метров кроль на спине, 50 метров кроль на груди, 50 метров кроль на спине). Воспитанники проплывают 100 метров избранным видом плавания. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер, и кроме того могут являться важнейшим критерием для перевода занимающихся на учебно-тренировочный этап многолетней спортивной тренировки.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

* регулярность посещения занятий;
* положительная динамика развития физических качеств занимающихся;
* уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;
* отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

**Контрольные нормативы**

**для спортивно-оздоровительных групп**

*Таблица 1*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Показатели** | **Мальчики** | | **Девочки** |
| **Общая физическая подготовка** | | | |
| Выкрут прямых рук вперед-назад | | + | + |
| Прыжок в длину с места | | + | + |
| Отжимание из положения упор лежа | | + | + |
| ППодъем туловища в сед (кол-во за 30 с) | | + | + |
| **Техническая подготовка** | | | |
| Длина скольжения | | 6 м | 6 м |
| Т Техника плавания всеми способами:  1. 1. с помощью одних ног  2. 2. полной координации | | +  + | +  + |
| В Выполнение стартов и поворотов | | + | + |
| П Проплывание дистанции 50-100 м  избранным способом | | + | + |

***Примечание:*** **+ норматив считается выполненным при улучшении показателей**

**Учебно-тематический план**

*Таблица 2*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел | Количество часов | | |
| Всего | Теоретич. занятия | Практич. занятия |
| 1 | Теория | **2** | 2 |  |
| 2 | Практика | **120** |  | 120 |
| 2.1 | Общефизическая подготовка на суше | **12** |  | 12 |
| 2.2 | Специально-техническая подготовка на воде | **105** |  | 105 |
| 2.3 | Участие в соревнованиях | **1** |  | 1 |
| 2.4 | Переводные испытания | **2** |  | 2 |
| 2.5 | Медицинский контроль | **2** |  |  |
|  | Итого | **124** | **2** | **120** |

**Учебный план для спортивно-оздоровительных групп**

**(в академических часах)** *Таблица 3*

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | 1 год |
| 1. количество учебных недель | 40 |
| 2. возраст обучающихся:  девочки  мальчики | 6-17 лет  6-17 лет |
| 3. количество занятий в неделю | 3 |
| 4. продолжительность одного занятия | 45 мин. |
| 5. количество часов на воде - | 105 |
| на суше – | 12 |
| 6. теоретическая подготовка | 2 |
| 7. переводные испытания | 2 |
| 8. участие в соревнованиях | 1 |
| 9. медицинский контроль | 2 |
| Общее количество часов | 124 |

**Примерный годовой план-график распределения учебных часов для**

**группы СОГ по оздоровительному плаванию**

*Таблица 4*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Месяцы | | | | | | | | | | Всего часов |
|  | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | 2 |
| I.Теория  всего | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
| II. Практика  ОФП на суше |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 12 | 12 |
| СТП на воде | 12 | 12 | 12 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 10 |  | 105 |
| Участие в соревнованиях |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |
| Переводные испытания |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  | 2 |
| Медицинский контроль | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
| **Всего** | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 120 |
| **Итого** | 14 | 12 | 12 | 12 | 13 | 13 | 12 | 12 | 12 | 12 | 124 |

***II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА***

***2.1. Учебный материал***

За основу планирования взята программа 36 уроков начального обучения

плаванию.

В основе программы лежит комплексное изучение основных элементов техники плавания спортивными способами и параллельное овладение техникой плавания способами «кроль» на груди и на спине. Курс обучения условно разделяется на три ступени.

Основу *1 ступени (Занятие 1-12)*составляют подготовительные упражнения в воде, в том числе элементарные гребковые движения руками и ногами в скольжении; учебные прыжки в воду; ОРУ и СФУ на суше.

На *2 ступени (Занятие 13-26)*главное внимание уделяется изучению техники плавания способами «кроль» на груди и на спине.

*На 3 ступени*решаются такие задачи как, изучение техники выполнения «старта» с тумбочки и простейших поворотов, изучение отдельных элементов плавания «дельфином», «брассом», закрепление навыка плавания кролевыми способами.

Уроки 3,6,12,26,36 являются контрольными. На этих уроках определяется

усвоение пройденного материала.

Каждая ступень обучения заканчивается *контрольным соревнованием,* на котором подводится итог всей учебно-образовательной и воспитательнойработы. Подготовка и проведение занятий по обучению плаванию включает анализпрограммы, учебного плана и поурочного плана-графика занятий длягруппы, а также разработку на их основе кратких конспектов урока.

***Примерный график распределения учебного материала***

***( 36 –урочная программа)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Учебный материал  Номера занятия | 1 ступень  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 | 2 ступень  13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 242526 | 3 ступень  27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 |
| 1. | Теория | + + | + + |  |
| 2. | Упражнения ОФП, СФП на суше | + + + + + + + + + + + +к | + + + + + + + + + + + + + + к | + + + + + + + + + + |
| 3. | Подготовительные  упражнения в воде:  - погружение,  скольжение, дыхание  - элементарные гребковые  движения спортивными  способами | + + +к + + +к  + + + + + + + + + + к |  |  |
| 4. | Учебные прыжки в воду | + + + +к + + + + + к | + + + + + + + + + + + + + к | + + + + + + + + + к + |
| 5. | Игры | + + + + + + + + + + + + | + + + + + + + + + + + + + | + + + + + + + + + + + |
| 6. | Упражнения для изучения  техники кроля на груди и  на спине |  | + + + + + + + + + + + + +к | + + + + + + + + + + к |
| 7 | Упражнения для изучения  техники учебных  поворотов и старта |  | + + + | + + + + + + + + + + к |

***Содержание 36 уроков начального обучения***

**Занятие 1**

**Задачи:**

1) организация обучающихся;

2) ознакомление со строевыми, обшеразвивающими и имитационными упражнениями на суше;

3) освоение с водой (ознакомление с передвижениями по дну, первым вариантом дыхания в воде, погружениями под воду, скольжениями).

В аудитории беседа о цели обучения плаванию; организации и гигиене занятий; правилах поведения в бассейне.

***На суше***

1. Построение, расчет по порядку, объяснение задач занятия (проводятся и на всех следующих занятиях).

2. Обшеразвивающис упражнения:

1) передвижение шагом и бегом в колонне по одному в обход и по диагонали зала;

2) бег приставными шагами левым и правым боком, взявшись за руки («хоровод»);

3) ходьба, бег, прыжки на двух ногах с различным положением рук (руки вытянуты вверх; одна вытянута вверх, другая у бедра; обе прижаты к туловищу);

4) выпрыгивание вверх из полуприседа и приседа по сигналу (хлопку в ладоши) со взмахом руками снизу-вверх и с руками, вытянутыми вверх и зафиксированными, в этом положении.

3. Имитационные упражнения:

1) ознакомление с плоским и фиксированным положением кисти «лопаточкой» (ладонь повернута назад), как при выполнении гребковых движений в воде; выполнение имитационных движений, нажимая ладонью плоской кисти на рейку гимнастической стенки, плечи партнера; имитация попеременных гребковых движений, как при передвижении по дну бассейна («идем вперед— отталкиваем воду назад», «идем назад— отталкиваем воду ладонями вперед»);

2) стоя выполнить сильный и быстрый выдох через рот с несколько округленными губами (подобно тому, как сдувается с ладони легкий предмет), затем в меру глубокий вдох через рот, задержать дыхание на 3— 4 с, вновь сделать выдох-вдох и т. д.;

3) повторить предыдущее дыхательное упражнение, сочетая его с приседаниями (в и. п. выполняется выдох-вдох, во время приседания дыхание задержано, как при погружении под воду).

***В воде***

1. Организованный вход в воду; построение вдоль бортик.

2. Подготовительные упражнения в воде:

1) передвижение по дну;

2) бег в воде вперед, назад, боком (приставными шагами) в чередовании с ходьбой; бег и ходьба по кругу, взявшись за руки («хоровод»);

3) в полуприседе (подбородок касается воды) выполнить подряд 12— 15 дыханий (выдох-вдох, непродолжительная задержка дыхания на вдохе);

4) ходьба и бег вперед и назад с помощью попеременных гребковых движений руками (следить за плоским положением кистей); прыжки вперед на двух с одновременными гребковыми движениями руками назад;

5) стоя в наклоне вперед (подбородок на поверхности воды) выполнить подряд 15—20 дыханий (выдох-вдох, непродолжительная задержка дыхания на вдохе), стараясь во время выдоха выдуть в воде перед собой воронку;

6) стоя в наклоне вперед окунание лица в воду, открывание глаз, рассматривание дна; повторить это же упражнение в сочетании с предыдущим (следить, чтобы во время приподнимания лица над водой и выполнения выдоха-вдоха не подносили рук к лицу);

7) погружения под воду с открыванием под водой глаз и поиском на дне предметов («водолазы»);

8) передвижение в колонне по одному с подныриванием в обруч, полностью погруженный в воду («поезд идет в туннель»);

9) присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнением выдоха-вдоха во время прыжка; выполнить подряд не менее 5 прыжков;

10) дыхательные упражнения (в дальнейшем постоянно чередовать упражнения в движениях с дыхательными упражнениями, так чтобы на первых 6 уроках дыхательные упражнения занимали примерно одну треть всего времени занятий в воде);

11) то же, что упражнение 9, но после прыжка упасть в воду плашмя на грудь или бок («веселые дельфины») с различным исходным положением рук;

12) бег с руками, вытянутыми вверх ладонями вперед; прыжки на двух с аналогичным положением рук; то же, но одна рука вытянута вверх, другая у бедра (заключительные повторения провести в соревновательной форме);

13) бег в наклоне вперед, удерживая прямыми руками плавательную доску на поверхности воды перед собой; то же, опустив лицо в воду (заключительные повторения провести в соревновательной форме);

14) попытка выполнить скольжение на груди толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед (без доски и с доской в руках).

3. Подвижные игры в воде, связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду («Караси и карпы». «Лягушата» и др.).

***Задание на дом:***

1) после утренней зарядки выполнить дыхательные упражнения (выдох-вдох, непродолжительная задержка дыхания)— 3 серии по 15 дыханий в каждой; повторить дыхательные упражнения с опусканием лица в таз или ванну с водой.

**Занятие 2**

**Задачи:**

1) разучивание на суше комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений; выполнение имитационных упражнений;

2) разучивание скольжения на груди с различными и. п. рук. Элементарным гребковым движением в скольжении:

3) закрепление умения дышать и погружаться под воду с открытыми глазами.

***На суше***

1.Ходьба и бег в обход, по диагонали зала, «змейкой»; ходьба и прыжки с различными движениями рук.

***2.Выполнение комплекса упражнений № 1:***

1) бег на месте, высоко поднимая колени, с руками, выгнутыми вверх

ладонями вперед (голова между руками) — 3 раза по 30 с в чередовании с обычной ходьбой на месте;

2) стоя одна рука вверх, другая вниз, вращение рук вперед; то же, но назад (здесь и далее упражнение выполняется 12—15 раз);

3) стоя ноги врозь, руки вытянуты вверх, наклоны влево и вправо; наклоны вперед и назад;

4) лежа в упоре, прыжком развести ноги в стороны, прыжком свести вместе;

5) сед углом с опорой руками сзади, попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз;

6) стоя руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соприкасаются, приседания и вставания на всей ступне, сохраняя и. п. рук и туловища.

***3. Имитационные упражнения:***

I) стоя спиной к стене вплотную, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова

между руками), кисти соединены; встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук. и, прижимаясь руками и спиной к стенке, напрячь мышцы тела на 3-4с (как во время

скольжения в воде). Повторить упражнение 5 раз, чередуя его с расслаблением мышц и глубоким дыханием;

2) проимитировать первый вариант дыхания в сочетании с приседаниями и выпрыгиваниями.

***В воде***

1. Вход в воду прыжком ногами вниз (из приседа или седа) с низкого бортика с опорой о него руками.

2. Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками (с различными и. и. рук и с гребковыми движениями руками) в чередовании с дыхательными упражнениями.

3. Погружения под воду с открыванием глаз. Передвижения с подныриванием под предметы (шест, обруч и т. п.). (Здесь и далее не забывать о чередовании упражнений, выполняемых на задержке дыхания, с дыхательными упражнениями).

4. Скольжения на груди толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра; обе руки у бедер); скольжение на груди с доской в вытянутых вперед руках. (В случае необходимости использовать пассивные виды скольжений с непосредственной помощью преподавателя).

5. Скольжения с элементарными движениями руками и ногами:

1) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше;

2) то же, но гребок выполнить другой рукой;

3) то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно;

4) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше.

6. Ознакомление со скольжением на спине, руки вытянуты у бедер.

7. Соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз.

8. Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить, подныривать под предметы («Скользящие стрелы». «Кто быстрее спрячется в воде под плавательную доску?», «Сомбреро»).

***Задание на дом:*** заполнить спортивный дневник, записать в него комплекс упражнений на суше № 1; ежедневно выполнять его по утрам, дополняя дыхательными упражнениями с опусканием лица в таз или ванну с водой.

**Занятие 3**

**Задачи:**

1) разучивание скольжения (на груди, на спине, на боку) с элементарными гребковыми движениями;

2) оценка умения погружаться под воду, находить и поднимать со дна небольшие предметы.

***На суше***

1. Выполнение комплекса упражнений № 1.

1) бег на месте, высоко поднимая колени, с руками, выгнутыми вверх ладонями вперед (голова между руками) — 3 раза по 30 с в чередовании с обычной ходьбой на месте;

2) стоя одна рука вверх, другая вниз, вращение рук вперед; то же, но

назад (здесь и далее упражнение выполняется 12—15 раз);

3) стоя ноги врозь, руки вытянуты вверх, наклоны влево и вправо; наклоны вперед и назад;

4) лежа в упоре, прыжком развести ноги в стороны, прыжком свести вместе;

5) сед углом с опорой руками сзади, попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз;

6) стоя руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соприкасаются, приседания и вставания на всей ступне, сохраняя и. п. рук и туловища.

2. Имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине с различным и. п. рук (стоя у стены и лежа на гимнастической скамейке).

***В воде***

1. Вход в воду соскоком с бортика; разминка с использованием различных видов передвижений по дну бассейна.

2. Обучение скольжению на груди (обе руки вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая у бедра; обе у бедра), на спине (руки у бедер; одна рука вытянута вперед, другая у бедра), на боку (нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра). В случае необходимости

использовать скольжения с непосредственной помощью преподавателя. Не забывать о чередовании скольжений с дыхательными упражнениями.

3. Скольжения с элементарными гребковыми движениями (повторить соответствующие упражнения урока 2).

*Скольжения на груди*

- толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра; обе руки у бедер);

- с доской в вытянутых вперед руках. (В случае необходимости использовать пассивные виды скольжений с непосредственной помощью преподавателя).

*Скольжения с элементарными движениями руками и ногами:*

1. скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше;
2. то же, но гребок выполнить другой рукой;
3. то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно;
4. скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше.

*Скольжение на спине, руки вытянуты у бедер*.

4. Соскоки в воду с низкого бортика в гимнастический обруч (удерживается на расстоянии 1 м от бортика).

5. Оценка умения погружаться под воду, находить и поднимать со дна учебного бассейна один-два небольших предмета.

6. Подвижные игры, связанные с умением скользить («Стрелы скользят в цель», «Буксиры»).

***Задание на дом***:

1) записать в спортивный дневник оценку за выполнение контрольного упражнения;

2) выполнить комплекс упражнений на суше и дыхательные упражнения с опусканием лица в воду.

**Занятие 4**

**Задачи:**

1) разучивание второго варианта дыхания (вдох — продолжительный выдох в воду);

*2)* разучивание скольжений с поворотом относительно продольной оси тела;

3) дальнейшее обучение элементарным гребковым движениям в скольжении.

***На суше***

1.Выполнение комплекса упражнений № 1.

1) бег на месте, высоко поднимая колени, с руками, выгнутыми вверх ладонями вперед (голова между руками) — 3 раза по 30 с в чередовании с обычной ходьбой на месте;

2) стоя одна рука вверх, другая вниз, вращение рук вперед; то же, но назад (здесь и далее упражнение выполняется 12—15 раз);

3) стоя ноги врозь, руки вытянуты вверх, наклоны влево и вправо; наклоны вперед и назад;

4) лежа в упоре, прыжком развести ноги в стороны, прыжком свести вместе;

5) сед углом с опорой руками сзади, попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз;

6) стоя руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соприкасаются, приседания и вставания на всей ступне, сохраняя и. п. рук и туловища.

2.Имитация второго варианта дыхания: стоя выполнить быстрый и в меру глубокий вдох через рот, присесть «под воду» и выполнить продолжительный выдох через рот и нос.

***В воде***

1. Разминка в воде с использованием бега, прыжков но дну бассейна в чередовании со скольжениями; выполнение скольжений на дальность с прыжка и с разбега по дну бассейна.

2. Разучивание техники продолжительных выдохов в воду (второй вариант дыхания).

3. Обучение элементарным гребковым движениям в скольжении;

- повторить соответствующие упражнения урока 2,

- выполнить новые:

1) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, развести руки в стороны-вперед (нажимая ладонями на воду), свести вместе, проскользить дальше;

2) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, проскользить дальше; повторить то же, другой рукой;

3) в скольжении на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой, проскользить; повторить то же, но другой рукой;

4) в скольжении на спине, руки у бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, проскользить;

5) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить 3—4 упругих движения вверх и вниз расслабленными, но сомкнутыми ногами, проскользить дальше («дельфин выполняет движения хвостом»); повторить упражнение, но с руками, вытянутыми у бедер;

6) в скольжении на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра, выполнить 2—3 упругих движения ногами в стороны в сторону, проскользить дальше («рыба выполняет движения хвостом»). (Здесь и далее не забывать о чередовании упражнений в скольжении с дыхательными упражнениями— продолжительными выдохами в воду).

4. Разучивание скольжений с гребковыми движениями руками и поворотом относительно продольной оси тела:

1) во время скольжения на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на спину; проскользить дальше в положении на спине;

2) во время скольжения на спине (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на грудь; проскользить дальше на груди.

5. Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду («У кого вода в котле закипит сильнее», «У кого больше пузырей», «Поезд идет в туннель, выпуская пар») и скольжение с вращением («Винт»).

***Задание на дом***: выполнить комплекс упражнений на суше и дыхательные упражнения с опусканием лица в воду и продолжительным выдохом в воду через рот и нос (это же домашнее задание повторяется на уроках 5—11).

**Занятие 5**

**Задачи:**

1) разучивание попеременных движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине;

2) совершенствование умений выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении, дышать в воде (два варианта дыхания).

***На суше***

1. Выполнение комплекса упражнений № 1.

1) бег на месте, высоко поднимая колени, с руками, выгнутыми вверх ладонями вперед (голова между руками) — 3 раза по 30 с в чередовании с обычной ходьбой на месте;

2) стоя одна рука вверх, другая вниз, вращение рук вперед; то же, назад (здесь и далее упражнение выполняется 12—15 раз);

3) стоя ноги врозь, руки вытянуты вверх, наклоны влево и вправо; наклоны вперед и назад;

4) лежа в упоре, прыжком развести ноги в стороны, прыжком свести вместе;

5) сед углом с опорой руками сзади, попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз;

6) стоя руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соприкасаются, приседания и вставания на всей ступне, сохраняя и. п. рук и туловища.

2. Имитация быстрых попеременных движений ногами, как при плавании кролем, сидя с опорой руками сзади и лежа на гимнастической скамейке.

***В воде***

1. Разминка в воде с использованием скольжений на груди, на спине, на боку, скольжений с вращениями — все в чередовании с прыжками и бегом по дну и дыхательными упражнениями.

2. Разучивание попеременных движений ногами, как при плавании кролем: - в скольжении на груди и на спине, одна рука вытянута вперед, другая у бедра; - в скольжении на груди с

плавательной доской в вытянутых вперед руках; - в скольжении на спине с плавательной доской, прижатой руками к животу. (В случае необходимости использовать упражнения лежа в воде на груди и на спине с опорой руками о бортик бассейна).

3. Совершенствование умения выполнять элементарные гребковые, движения руками в скольжении на груди и на спине (повторить соответствующие упражнения уроков 2—4).

4. Совершенствование умения дышать в воде (два варианта):

1) выпрыгивая из воды вверх, выполняя быстрый выдох-вдох,

погружаясь под воду на задержке дыхания (5— 6 прыжков подряд);

2) погружаясь после вдоха и выполняя в воду продолжительный выдох

через рот и нос (6—8 погружений подряд).

5. Самостоятельная подготовка учеников к предстоящим контрольным испытаниям урока 6 (не более 5 мин) — совершенствование техники скольжений на груди и на спине.

***Задание на дом***: выполнить комплекс упражнений на суше и дыхательные упражнения с опусканием лица в воду и продолжительным выдохом в воду через рот и нос.

**Занятие 6 (контрольное)**

**Задачи:**

1) совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении и дышать в воде:

2) оценка умений: скользить на груди и на слипе: выполнить соскок в воду с низкого бортика: дышать в воде (два варианта дыхания).

***На суше***

1. Выполнение комплекса упражнений №1

1) бег на месте, высоко поднимая колени, с руками, выгнутыми вверх ладонями вперед (голова между руками) — 3 раза по 30 с в чередовании с обычной ходьбой на месте;

2) стоя одна рука вверх, другая вниз, вращение рук вперед; то же, назад (здесь и далее упражнение выполняется 12—15 раз);

3) стоя ноги врозь, руки вытянуты вверх, наклоны влево и вправо; наклоны вперед и назад;

4) лежа в упоре, прыжком развести ноги в стороны, прыжком свести вместе;

5) сед углом с опорой руками сзади, попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз;

6) стоя руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соприкасаются, приседания и вставания на всей ступне, сохраняя и. п. рук и туловища.

***В воде***

1. Разминка с использованием бега, прыжков по дну бассейна в чередовании со скольжениями и дыхательными упражнениями.

2. Совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения, скольжения и дышать в воде (соответствующие упражнения уроков 3—5).

3. Оценка умений:

- скользить на груди и на спине, одна рука вытянута вперед, другая у бедра;

- погружаться и выполнять продолжительные выдохи в воду (6—8 погружений подряд);

- выпрыгивать из воды с выполнением выдоха-вдоха во время прыжка и последующим погружением под воду (5—6 прыжков подряд);

- выполнять соскок в воду с низкого бортика бассейна в гимнастический обруч.

4. Подвижные игры в воде с надутой волейбольной камерой или надувными шарами («Охотники и утки», «Оса», эстафета в скольжении с мячом в руках).

***Задание на дом***: выполнить комплекс упражнений на суше и дыхательные упражнения с опусканием лица в воду и продолжительным выдохом в воду через рот и нос.

**Занятие 7**

**Задачи**:

I) разучивание спада в воду из положения - сидя на низком бортике;

2) обучение умению продвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью попеременных движений ногами кролем;

3) совершенствование навыка дыхания в воде (два варианта).

***На суше***

1.Выполнение комплекса упражнений № I.

1) бег на месте, высоко поднимая колени, с руками, выгнутыми вверх ладонями вперед (голова между руками) — 3 раза по 30 с в чередовании с обычной ходьбой на месте;

2) стоя одна рука вверх, другая вниз, вращение рук вперед; то же, но назад (здесь и далее упражнение выполняется 12—15 раз);

3) стоя ноги врозь, руки вытянуты вверх, наклоны влево и вправо; наклоны вперед и назад;

4) лежа в упоре, прыжком развести ноги в стороны, прыжком свести вместе;

5) сед углом с опорой руками сзади, попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз;

6) стоя руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соприкасаются, приседания и вставания на всей ступне, сохраняя и. п. рук и туловища.

2. Имитация движений ногами, как при плавании кролем лежа на груди прогнувшись вдоль гимнастической скамейки, руки вытянуты вперед.

***В воде***

1. Разминка с использованием скольжений с шага, прыжка, разбега по дну бассейна, скольжений с вращениями относительно продольной оси тела, с элементарными гребковыми движениями, дыхательных упражнений.

2. Обучение умению продвигаться вперед с помощью элементарных гребковых движений руками; используются соответствующие упражнения из предыдущих уроков и новые:

1) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок под себя обеими руками одновременно, затем пронести их над водой в и. п., проскользить;

2) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и. п., проскользить: повторить упражнение с движениями другой рукой;

3) выполнить предыдущее упражнение, но в скольжении на спине;

4) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой и пронести ее над водой р. и.п., затем то же сделать другой рукой, проскользить;

5) выполнить предыдущее упражнение, но в скольжении на спине. (В случае необходимости использовать поддерживающие средства в виде надувных резиновых кругов, пенопластовых поплавков, за крепленных у голеностопных суставов или зажатых между бедрами. Здесь и далее упражнения в плавании продолжают чередоваться с дыхательными упражнениями, так чтобы они до 12 урока включительно занимали около одной четверти части всего времени занятия в воде).

3. Обучение продвижению вперед с помощью движений йогами кролем в скольжении на груди и на спине (с различными и. п. рук), в скольжении на груди с пенопластной доской в вытянутых руках.

4. Разучивание спада в воду из положения сидя на низком бортике, ноги упираются в кран сливного корытца, руки вытянуты вверх, голова между руками (добиваться плоского входа в воду).

5. Подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем («фонтан», «торпеды»).

***Задание на дом***: выполнить комплекс упражнений на суше и дыхательные упражнения с опусканием лица в воду с продолжительным выдохом в воду через рот и нос.

**Занятие 8**

**Задачи:**

1) разучивание дыхания в скольжении на груди с движениями ногами кролем;

2) обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и йогами.

***На суше***

1.Выполнение комплекса упражнений № I.

1) бег на месте, высоко поднимая колени, с руками, выгнутыми вверх ладонями вперед (голова между руками) — 3 раза по 30 с в чередовании с обычной ходьбой на месте;

2) стоя одна рука вверх, другая вниз, вращение рук вперед; то же, но назад (здесь и далее упражнение выполняется 12—15 раз);

3) стоя ноги врозь, руки вытянуты вверх, наклоны влево и вправо; наклоны вперед и назад;

4) лежа в упоре, прыжком развести ноги в стороны, прыжком свести вместе;

5) сед углом с опорой руками сзади, попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз;

6) стоя руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соприкасаются, приседания и вставания на всей ступне, сохраняя и. п. рук и туловища.

2. Имитация движений ногами, как при плавании кролем лежа на груди прогнувшись вдоль гимнастической скамейки, руки вытянуты вперед.

***В воде***

1. Разминка с использованием скольжений с шага, прыжка, разбега по дну бассейна, скольжений с вращениями относительно продольной оси тела, с элементарными гребковыми движениями, дыхательных упражнений.

2. Обучение умению продвигаться вперед с помощью элементарных гребковых движений руками; используются соответствующие упражнения из предыдущих уроков и такие:

1) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок под себя обеими руками одновременно, затем пронести их над водой в и. п., проскользить;

2) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и. п., проскользить: повторить упражнение с движениями другой рукой;

3) выполнить предыдущее упражнение, но в скольжении на спине;

4) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой и пронести ее над водой р. и. н., затем, то же сделать другой рукой, проскользить;

5) выполнить предыдущее упражнение, но в скольжении на спине. (В случае необходимости использовать поддерживающие средства в виде надувных резиновых кругов, пенопластовых поплавков, за крепленных у голеностопных суставов или зажатых между бедрами. Здесь и далее упражнения в плавании продолжают чередоваться с дыхательными упражнениями, так чтобы они до 12 урока включительно занимали около одной четверти части всего времени занятия в воде)

3. Разучиваются новые упражнения в воде:

1) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнять движения ногами кролем, затем приподнять лицо из воды вперед-вверх, сделать быстрый выдох-вдох, вновь опустить лицо в воду и продолжать упражнение (преодолеть 5—7 м);

2) то же упражнение, но с плавательной доской в вытянутых вперед руках.

***Задание на дом***: выполнить комплекс упражнений на суше и дыхательные упражнения с опусканием лица в воду л продолжительным выдохом в воду через рот и нос.

**Занятие 9**

**Задачи:**

1) разучивание спада в воду с низкого бортика из положения приседа;

2) обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движении руками и (одновременно) движений ногами кролем; умению дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.

***На суше***

1. Выполнить комплекс упражнений № 1.

2. Проимитировать движения, как при плавании с помощью гребковых движений руками и ногами кролем:

1) стоя руки вверх выполнить «гребок» одной рукой до бедра, затем другой рукой до бедра, одновременно быстро притопывая ногами в ритме движений кролем (пятки от пола не отрывать);

2) из того же и. п. выполнить «гребок» одной рукой до бедра и пронести ее «над водой» в и. п., одновременно быстро притопывая ногами в ритме движений кролем: повторить упражнение с движениями другой рукой.

***В воде***

1. Разминка с использованием скольжений с толчка, прыжка, разбега по дну бассейна, скольжений с элементарными гребковыми движениями, дыхательных упражнений.

2. Совершенствование умения передвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью только гребковых движений руками и только движений ногами кролем; умения дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем (используются

соответствующие упражнения предыдущих уроков).

3. Обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью гребковых движений руками и (одновременно) движений ногами кролем:

1) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, затем другой, приплыть еще немного с помощью движений ногами;

2) выполнить то же упражнение, но в скольжении на спине;

3) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения

4) кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и. п., затем повторить движения другой рукой;

5) выполнить то же упражнение, но в скольжении на спине;

6) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок до бедер двумя руками одновременно, проплыть еще немного вперед с помощью движений йогами.

4. Разучивание спада в воду с низкого бортика из положения приседа, руки вытянуты вверх, голова между руками. (Упражнение выполнять в бассейне глубиной не менее 120 см; следить за плоским входом учеников на воду).

5. Подвижные игры, связанные с умениями выполнять движения ногами кролем в скольжении, а также выполнять спады с последующим скольжением («Стрелы летят с берега», «Попади торпедой в цель»), (В подвижных играх с движениями ногами кролем можно использовать ласты).

***Задание на дом***: выполнить комплекс упражнений на суше и дыхательные упражнения с опусканием лица в воду с продолжительным выдохом в воду через рот и нос.

**Занятие 10**

**Задача**:

совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами, дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.

***На суше и в воде*** выполняются соответствующие упражнения уроков 7—9, а также новые:

1) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения

кролем, сделать гребок до бедра двумя руками одновременно, затем пронести руки над водой в и. п., проскользить еще немного вперед;

2) то же упражнение, но в скольжении на спине;

3) в скольжении на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют движения кролем; сделать одной рукой гребок до бедра и пронести руку над водой вперед, проскользить еще немного вперед;

4) то же упражнение, но в скольжении на спине.

***Задание на дом***: выполнить комплекс упражнений на суше и дыхательные упражнения с опусканием лица в воду и продолжительным выдохом в воду через рот и нос.

**Занятие 11**

**Задача:** совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами, дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.

***На суше и в воде*** используются соответствующие упражнения уроков 7—10.

***Задание на дом***: выполнить комплекс упражнений на суше и дыхательные упражнения с опусканием лица в воду и продолжительным выдохом в воду через рот и нос.

**Занятие 12 (контрольное)**

**Задачи:**

1) оценка умений:

а) выполнять комплекс физических упражнений па суше:

б) выполнять спад в воду с низкого бортика из положения приседа;

в) плавать на груди и на спине с помощью движении ногами кролем;

г) дышать в воде (два варианта дыхания);

2) совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении с помощью

элементарных гребковых движений руками и ногами.

***На суше***

Оценка техники выполнения комплекса физических упражнений № I.

***В воде***

1. Разминка с использованием плавания с помощью гребковых движений ногами и руками в чередовании с дыхательными упражнениями.

2. Совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении с помощью гребковых движений руками и ногами; умения дышать в скольжении с движениями ногами кролем (см. соответствующие упражнения в уроках 7—10).

3. Оценка умения дышать в воде:

1) погружаться и выполнять продолжительные выдохи в воду (10—12 погружений подряд);

2) выпрыгивать из воды с выполнением выдоха-вдоха во время прыжка и последующим погружением под воду (10—12 прыжков подряд).

4. Оценка умения плавать с помощью движений ногами кролем:

1) на груди, руки вытянуты вперед (12 м);

2) на спине, руки вытянуты вперед (10 м);

3) на груди с доской в вытянутых вперед руках (16 м) .

5. Оценка умения выполнять спад в воду с низкого бортика из положения приседа, руки вытянуты вперед. (Проводить в бассейне с глубиной не менее 120 см; следить за плоским входом учеников в воду).

6. Подвижные игры в воде с мячом.

***Задание на дом:***

1) записать в спортивный дневник оценки за выполнение контрольных упражнений (не забывать, это делать и в дальнейшем);

2) выполнить комплекс упражнений на cушe № 1;

3) приобрести в личное пользование и принести на следующее занятие надувной резиновый круг для плавания с помощью движений одними руками и резиновый амортизатор (шнур, бинт) для выполнения упражнений на суше.

**Занятие 13**

**Задачи:**

1) ознакомление с техникой плавания кролем на груди;

2) разучивание техники движений руками в кроле па груди.

***В аудитории*** (15 мин.) беседа:

* о технике плавания кролем на груди (краткая характеристика кроля); основы правильной техники плавания кролем;
* последовательность в изучении техники;
* контрольные нормативы;
* просмотр слайдов по технике плавания кролем.

***На суше.***

1. Разминка в движении.

2. Имитация техники движений руками в кроле на груди (стоя в наклоне вперед; лежа на гимнастической скамейке).

3. Имитация попеременных гребков руками, как в кроле на груди, растягивая резиновый амортизатор в положении стоя в наклоне вперед (обратить внимание на плоскую кисть во время опоры на лопаточку амортизатора).

***В воде.***

1. Разминка с использованием плавания с помощью гребковых движений руками и ногами в чередовании с дыхательными упражнениями.

2. Показ техники плавания кролем на груди (показывает хорошо технически подготовленный пловец 9—10 лет старшей учебной группы).

3. Попытка проплыть кролем на груди 5—6 м (не более 2—3 попыток).

4. Разучивание техники движений руками в кроле на груди:

1) стоя на дне в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, обе руки вытянуты вперед, медленно имитировать движения одной рукой, как при плавании кролем; то же, но другой рукой;

2) стоя в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая сзади, выполнять движения руками, как при плавании кролем;

3) то же, но с передвижением по дну бассейна шагом;

4) то же, что упражнения № 2 и 3, но лицо опущено в воду;

5) в скольжении на груди одна рука вытянута вперед, другая у бедра, выполнить 2—3 цикла движений руками, как при плавании кролем;

6) то же упражнение, но с надувным кругом между бедер (уделить данному упражнению основное внимание; довести количество циклов движений руками в одном скольжении до 4-5);

7) в скольжении на груди с надувным кругом между бедер, руки вытянуты вперед, выполнить одной рукой 3—5 циклов движений кролем; то же выполнить другой рукой; то же упражнение, в и. п. руки вытянуты у бедер (здесь и далее упражнения в плавании постоянно чередовать с дыхательными упражнениями, так чтобы последние занимали примерно одну четвертую—одну пятую часть всего времени занятий в воде).

5. Закрепление умения плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем (использовать и. п., в котором одна рука вытянута вперед, другая у бедра).

6. Выполнение индивидуальных заданий (не более 5 мин).

***Задание на дом:***

1) выполнить движения руками, как при плавании кролем, стоя перед зеркалом (3 повторения по 15 движений в каждом);

2) выполнить движения руками, как при плавании кролем, растягивая

резиновый амортизатор в положении стоя в наклоне вперед (2—3 повторения по 15 движений в каждом).

**Занятие 14**

**Задачи:**

1) разучивание на суше нового комплекса физических упражнений;

2) разучивание дыхания (с поворотом головы для вдоха в сторону) в согласовании с движениями ногами при плавании кролем на груди;

3) дальнейшее разучивание техники движений руками в кроле на груди.

***На суше.***

1. Разминка в движении.

2. Выполнение **комплекса упражнений № 2:**

1) стоя одна рука вытянута вверх, другая вниз, в ладонях зажато по хоккейной шайбе, вращение рук вперед, постепенно повышая теми движений; то же, но назад (здесь и далее каждое упражнение выполняется 12—15 раз);

2) и. п. то же, что и в предыдущем упражнении, рывки назад до отказа со сменой п. п. рук;

3) лежа на груди (на коврике) руки вытянуты вперед, прогнуться и выполнять попеременные движения прямыми ногами, как при плавании кролем;

4) лежа в упоре сзади, пружинящие движения животом и тазом вверх до отказа;

5) выпрыгивание вверх из приседа или полуприседа, руки вытянуты вверх, голова между руками;

6) сидя на пятках (на коврике) покачивания вперед-назад на стопах, отрывая колени как можно выше от пола;

7) имитация гребков руками, как при плавании кролем на груди, стоя в наклоне вперед и растягивая резиновый амортизатор (сделать 3—4 повторения данного упражнения по 15 гребков в каждом).

3. Стоя одна рука вытянута вверх, другая прижата к туловищу, имитация

дыхания, как при скольжении с поворотом головы для вдоха в сторону

прижатой руки; то же, но в сочетании с имитацией движений ногами кролем

(притопыванием на месте).

***В воде.***

1. Разминка.

2. Стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая сзади, разучивание дыхания с поворотом головы для вдоха лицом в сторону (в этом и последующих уроках рекомендуется большую часть дыхательных упражнений выполнять в данном и. п.).

3. Те же дыхательные движения, что в упражнении № 2, но в скольжении на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра (в скольжении выполнить один выдох-вдох, проскользнуть дальше).

4. Те же дыхательные движения, что в упражнении №3, но в скольжении на груди с движениями ногами кролем.

5. Разучивание техники движений руками в кроле на груди (используются соответствующие упражнения урока 13).

6. Совершенствование умения плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем, различных гребковых движений руками (используются соответствующие упражнения уроков 6—12), а также новые: в скольжении на груди с плавательной доской в вытянутых руках выполнять движения одной рукой (другая опирается о доску) и

ногами кролем (на задержке дыхания).

7. Подвижные игры и эстафеты с использованием умения плыть кролем па груди (на задержке дыхания).

***Задание на дом***: выполнить комплекс упражнений на суше № 2 и дыхательные упражнения с опусканием лица в воду и поворотом головы для вдоха в сторону (это же домашнее задание повторяется на уроках 15—26).

**Занятие 15**

**Задачи:**

1) разучивание согласования движений руками " ногами кролем на груди (на задержке дыхания);

2) совершенствование умения плавать кролем на груди с помощью движений одними руками с надувным кругом между бедер, с помощью движений одними ногами в согласовании с дыханием (с поворотом головы для вдоха в сторону);

3) разучивание соскока ногами вниз в глубоком бассейне с высокого бортика или стартовой тумбочки.

***На суше.***

1. Разминка и выполнение комплекса упражнений № 2.

2. Стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, имитировать согласование движений руками, как при плавании кролем на груди с притопыванием ногами в ритме 6-ударпого кроля; выполнить это же упражнение, но с продвижением вперед мелкими быстрыми шажками.

***В воде.***

1. Разминка с использованием уже хорошо освоенных упражнений в скольжении, плавании кролем на груди и на спине по элементам, дыхательных упражнений.

2. Стоя на дне в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая назад, имитировать медленные движения руками, как при плавании кролем на груди, с притопыванием ногами в ритме 6-ударного кроля; то же упражнение, но с продвижением вперед за счет быстрых шажков ногами по дну; повторить упражнение с лицом, опущенным в воду.

3. Скольжение на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) с непрерывными попеременными движениями ногами и с последующим присоединением движении руками кролем (в каждом повторении выполнить 2—3 цикла движении руками).

4. Плавание кролем на груди с полной координацией (на задержке дыхания) после отталкивания от бортика или дна бассейна из и. п., одна рука вытянута вперед, другая у бедра (довести количество полных циклов до 4—5).

5. Совершенствование умений: плавать кролем на груди и на спине с помощью движений ногами и различных гребковых движений руками; с помощью движений одними ногами в согласовании с правильным дыханием; с помощью движений одними руками с надувным кругом между бедер (используются соответствующие упражнения уроков 10—15).

6.Разучивание соскока ногами вниз с высокого бортика или стартовой тумбочки с последующим отталкиванием от дна, скольжением и подплыванием к бортику бассейна. (Упражнения выполняются в спортивном бассейне глубиной 160—180 см, на крайней дорожке. *Это* *первый выход учеников на глубокую воду. Необходимо соблюдение*

*строгой дисциплины, выполнение упражнения строго по одному, осуществление преподавателем постоянной страховки шестом).*

***Задание на дом***: выполнить комплекс упражнений на суше № 2 и дыхательные упражнения с опусканием лица в воду и поворотом головы для вдоха в сторону.

**Занятие 16**

**Задача:**

1) совершенствование умений плавать кролем на груди с полной координацией движений (на задержке дыхания);

2) плавание на груди с помощью движений одними руками кролем (с надувным кругом между бедер) и с помощью движений одними ногами кролем (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) в согласовании с дыханием (с поворотом головы для вдоха в сторону);

3) плавание на спине с помощью движений одними ногами кролем (одна рука вытянута вперед, другая у бедра), с помощью движений ногами кролем и элементарных гребковых движений руками.

***На суше и в воде*** используются соответствующие упражнения уроков 13—15.

***Задание на дом***: выполнить комплекс упражнений на суше № 2 и дыхательные упражнения с опусканием лица в воду и поворотом головы для вдоха в сторону.

**Занятие 17**

**Задачи:**

1) разучивание согласования дыхания с движениями руками кролем на груди;

2) совершенствование умений в плавании кролем на груди в полной координации движений на задержке дыхания, с помощью движений одними ногами в согласовании с дыханием (с поворотом головы для вдоха в сторону);

3) совершенствование умений в плавании па спине кролем с помощью движений ногами и элементарными гребковыми движениями руками;

4) совершенствование умения выполнять соскок в воду с высокого бортика или стартовой тумбочки в спортивном бассейне.

***На суше.***

**1.** Выполнение **комплекса упражнений *№* 2.**

2. Имитация дыхания в согласовании с движениями руками кролем:

* стоя в наклоне вперед, обе руки вперед, голова между руками, движения одной рукой, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием (для вдоха голова поворачивается лицом в сторону); то же, но другой рукой;
* стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, движения руками, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием (вдох с поворотом головы лицом в сторону).

***В воде.***

1. Разминка.

2. Стоя на дне в наклоне вперед прогнувшись, повторение имитационных упражнений, которые выполнялись на суше (движения руками кролем в согласовании с дыханием).

3. Разучивание согласования дыхания с движениями руками кролем на груди:

* в скольжении на груди в и. п. одна рука вытянута вперед, другая у бедра;
* в плавании с помощью движений одними руками с надувным кругом между бедер;
* в плавании с помощью движений ногами кролем и гребков одной рукой (другая вытянута вперед и опирается о плавательную доску);
* в плавании с помощью движений ногами и одной руки кролем (другая у бедра).

4. Совершенствование умений, перечисленных во 2-4-й задачах данного урока, с использованием соответствующих упражнений уроков 13—16.

***Задание на дом***: выполнить комплекс упражнений на суше № 2 и дыхательные упражнения с опусканием лица в воду и поворотом головы для вдоха в сторону.

**Занятие 18**

**Задача:**

1) разучивание согласования дыхания с движениями руками кролем на груди;

2) совершенствование умений в плавании кролем на груди в полной координации движений на задержке дыхания, с помощью движений одними ногами в согласовании с дыханием (с поворотом головы для вдоха в сторону);

3) совершенствование умений в плавании па спине кролем с помощью движений ногами и элементарными гребковыми движениями руками;

4) совершенствование умения выполнять соскок в воду с высокого бортика или стартовой тумбочки в спортивном бассейне.

***На суше и в воде*** используются соответствующие упражнения уроков 13—17.

***Задание на дом***: выполнить комплекс упражнений на суше № 2 и дыхательные упражнения с опусканием лица в воду и поворотом головы для вдоха в сторону.

**Занятие 19**

**Задачи:**

1) разучивание общего согласования движений руками, ногами и дыхания в кроле на груди;

2) совершенствование умений в плавании кролем на груди и на спине по элементам и с освоенными уже связками элементов.

***На суше и в воде*** используются соответствующие упражнения уроков 13—17

Разучить новые упражнения:

1) стоя на суше в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад,

движения руками, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием и с притопыванием ногами в ритме 6-ударного кроля (во время выполнения вдоха делать небольшую остановку в движениях рук в положении, когда одна рука вытянута вперед, а другая назад);

2) повторение первого упражнения стоя в воде на месте, а затем с продвижением мелкими шажками по дну бассейна;

3) плавание кролем на груди с полной координацией движений в согласовании с дыханием (во время выполнения вдоха делать небольшую остановку в движениях рук в положении, когда одна рука вытянута вперед, другая назад); вначале вдох выполняется через два цикла движений руками, затем — на каждый цикл движений.

***Задание на дом***: выполнить комплекс упражнений на суше № 2 и дыхательные упражнения с опусканием лица в воду и поворотом головы для вдоха в сторону.

**Занятие 20**

**Задачи:**

1) совершенствование умения плавать кролем на груди в полной координации движений и дыханием;

2) совершенствование умений в плавании на спине по элементам и с простейшими связками элементов.

***На суше и в воде*** используются соответствующие упражнения уроков 13—19.

***Задание на дом***: выполнить комплекс упражнений на суше № 2 и дыхательные упражнения с опусканием лица в воду и поворотом головы для вдоха в сторону.

**Занятие 21**

**Задачи:**

1) ознакомление с техникой плавания кролем на спине;

2) разучивание техники движений руками в кроле на спине;

3) совершенствование умения плавать кролем на груди в полной координации движений, по элементам и со связками элементов.

***В аудитории*** (15 мин) беседа:

* о технике плавания кролем на спине (краткая характеристика способа);
* основы правильной техники плавания на спине;
* последовательность в изучении техники;
* контрольные нормативы;
* просмотр слайдов по технике плавания кролем на спине.

***На суше.***

**1.** Выполнение **комплекса упражнений № 2.**

2. Имитация попеременных движений руками, как при плавании кролем на спине, стоя одна рука вытянута вверх, другая вниз. То же, по лежа на спине на гимнастической скамейке.

3. Имитация попеременных гребков руками в кроле на спине, растягивая резиновый амортизатор, закрепленный сзади.

***В воде.***

1. Разминка с использованием кроля на груди с полной координацией движений, элементов плавания па спине, дыхательных упражнений.

2. Показ техники плавания кролем на спине, (показывает хорошо технически подготовленный пловец 9—10 лет старшей учебной группы).

3. Попытка проплыть кролем на спине 5—6 м (не более 2—3 попыток).

4. Разучивание техники движений руками в кроле на спине:

1) в скольжении на спине одна рука вытянута вперед, другая у бедра, выполнить 2—3 цикла попеременных движений руками;

2) то же упражнение, но с надувным кругом между бедер (уделить данному упражнению основное внимание);

3) плавание на спине с надувным кругом между ног с помощью гребков одновременно двумя руками до бедер;

4) плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков одновременно двумя руками;

5) плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков одной рукой (другая вытянута у бедра);

6) то же упражнение, но рука вытянута вперед;

7) повторить упражнение № 2,доведя количество циклов попеременных движений руками до 5—6.

5. Совершенствование умения плавать кролем на груди (используются соответствующие упражнения уроков 13—20).

6. Эстафеты с использованием кроля на груди с полной координацией движений, элементов техники плавания на спине.

***Задание на дом***: выполнить комплекс упражнений на суше № 2 и дыхательные упражнения с опусканием лица в воду и поворотом головы для вдоха в сторону.

**Занятие 22**

**Задачи:**

1) дальнейшее разучивание техники движений руками в кроле на спине, технике плавания на спине с различными связками элементов;

2) совершенствование умения плавать кролем на груди.

***На суше и в воде*** используются соответствующие упражнения уроков 15—21.

***Задание на дом***: выполнить комплекс упражнений на суше № 2 и дыхательные упражнения с опусканием лица в воду и поворотом головы для вдоха в сторону.

**Занятие 23**

**Задачи:**

1) разучивание согласования движений руками и ногами кролем на спине;

2) совершенствование умения плавать кролем на груди;

3) разучивание спада в воду из приседа в глубоком бассейне с высокого бортика или стартовой тумбочки с последующим скольжением на груди на дальность.

***На суше***

**1.** Разминка, выполнение **комплекса упражнений № 2.**

2. Стоя одна рука вытянута вверх, другая у бедра, имитировать согласование движений руками, как при плавании кролем па спине с притопыванием ногами в ритме 6-ударного кроля.

***В воде***

1. Разминка с использованием освоенных уже умений в плавании кролем на груди и на спине, дыхательных упражнений.

2. Разучивание согласования движений в плавании кролем на спине:

1) в скольжении на спине с движениями ногами кролем (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить 2—3 цикла движений руками; постепенно довести количество циклов движений руками до 5—6;

2) то же упражнение, но внимание учеников обратить на выполнение выдоха-вдоха и строгом согласовании с движениями одной руки (левой или правой).

3. Совершенствование умений плавать кролем на груди, (используются соответствующие упражнения уроков 15—21).

4.Разучивание спада в воду с бортика или стартовой тумбочки из приседа, руки вытянуты вверх, голова между руками (в бассейне глубиной не менее 180 см).

*(Необходимы: постоянная страховка с шестом в руках, выполнение упражнения по одному. Добиваться плоского входа в воду и хорошего скольжения вперед).*

***Задание на дом***: выполнить комплекс упражнений на суше № 2 и дыхательные упражнения с опусканием лица в воду и поворотом головы для вдоха в сторону.

**Занятие 24 и 25**

**Задачи:**

1) совершенствование умений плавать кролем па спине и на груди с полной

координацией движений и правильным дыханием;

2) разучивание спада в воду в глубоком бассейне с бортика или стартовой тумбочки из положения стоя в наклоне вперед, руки вытянуты вперед, с последующим скольжением па дальность.

***На суше и в воде*** используются соответствующие упражнения уроков 15—23.

***Задание на дом***: выполнить комплекс упражнений на суше № 2 и дыхательные упражнения с опусканием лица в воду и поворотом головы для вдоха в сторону.

**Занятие 26 (контрольное)**

**Задачи:**

1) оценка умений:

а) плавать кролем на груди и на спине;

б) плавать с помощью движений ногами кролем на груди и на спине;

в) выполнять спад в глубоком бассейне из положения стоя в наклоне вперед, руки вытянуты вперед;

2) выполнять комплекс физических упражнений на суше;

3) закрепление умений плавать кролем на груди и на спине.

***На суше.***

Оценка техники выполнения **комплекса физических упражнений № 2.**

***В воде.***

1. Разминка с использованием плавания кролем на груди и на спине, скольжений, дыхательных упражнений.

2. Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами.

3. Оценка умения проплывать расстояние 12 м кролем на груди и на спине с полной координацией движений и дыханием.

4. Оценка умения плавать с помощью движений одними ногами кролем на груди с доской, в вытянутых вперед руками (20 м) и на спине, руки вытянуты вперед (16 м).

5. Оценка умения выполнять спад с высокого бортика пли стартовой тумбочки. *(Проводить в бассейне глубиной не менее 180 см; следить за плоским входом учеников вводу).*

6. Подвижные игры и эстафеты в воде с мячами.

***Задание на дом***: выполнить комплекс упражнений на суше № 2 и дыхательные упражнения с опусканием лица в воду и поворотом головы для вдоха в сторону.

**Занятие 27**

**Задачи:**

1) совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине;

2) разучивание движения ногами, каш при плавании дельфином, в скольжении на груди, на спине на боку;

3) разучивание учебного поворота.

***На суше***

1. Разминка.

2. Имитация движений ногами, как при плавании дельфином:

1) стоя на одной ноге и вытянув руки вверх, волнообразные упругие движения туловищем и другой ногой;

2) стоя у стены на расстоянии полушага от нее, волнообразные движения туловищем, стараясь касаться ягодицами стены.

3. Имитация у стены учебного поворота в плавании на груди и на спине; подход к «поворотной стенке», касание её рукой, группировка, вращение и постановка ног на стенку, отталкивание (последние 3 элемента имитируются в положении стоя на одной ноге).

***В воде***

1. Разминка с использованием плавания кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам, дыхательных упражнений.

2. Разучивание учебного поворота при плавании на груди и па спине с остановкой после касания рукой поворот мои стенки, вращением стоя на одной ноге на дне бассейна:

1) имитация поворота с подходом к стенке шагом по дну;

2) разучивание техники поворота по элементам;

3) выполнение поворота в целостном виде.

3. Совершенствование навыка плавания па груди и на спине; используются освоенные уже упражнения в плавании с полной координацией движений, по элементам, со связками элементов; основными группами упражнений являются следующие:

1) плавание с полной координацией движений на задержке дыхания (6—7 м) и с дыханием (постепенно увеличивая преодолеваемое в одной попытке расстояние);

2) плавание с помощью движений одними ногами с доской в вытянутых руках и без доски (с различными и. п. рук);

3) плавание с помощью движений одними руками с надувным кругом между бедер;

4) плавание с помощью движений ногами и гребков одной рукой (другая вытянута вперед или у бедра*).*

*(Начиная с урока 27 преподаватель выделяет подгруппы учеников в зависимости от их двигательной предрасположенности к освоению способа кроль на груди или способа кроль на спине. Отдельные групповые задания ученики выполняют своим «избранным» способом: кролисты — кролем, спинисты — на спине).*

4. Разучивание движений ногами, как при плавании дельфином:

1) стоя на дне бассейна, повторение упражнений, имитирующих движения ногами, как при плавании дельфином (см. соответствующие имитационные упражнения на суше);

2) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, движения ногами и туловищем, как при плавании дельфином (преодолеть на задержке дыхания 3—4 м);

3) то же, что предыдущее упражнение, но в скольжении па спине, руки у бедер;

4) то же, что упражнение 2, но в скольжении на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра;

5) то же, что упражнение № 2—4, но с ластами па ногах.

5. Подвижные игры с элементами движений ногами, как при плавании дельфином («Дельфины ныряют и выпрыгивают из воды», «Дельфины на охоте»).

**Задание па дом:** выполнить комплекс физических упражнений на суше и упражнения, имитирующие движения ногами, как при плавании дельфином, технику учебного поворота.

**Занятие 28**

**Задачи:**

1) разучивание на суше нового комплекса физических упражнений;

2) совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине;

3) дальнейшее освоение техники учебных поворотов и техники движений ногами, как при плавании дельфином.

***На суше***

1. Выполнение **комплекса физических упражнении № 3:**

1) вращение рук вперед (в ладонях зажато по хоккейной шайбе) с одновременными прыжками на двух ногах; то же, но вращение рук назад (здесь и далее каждое упражнение выполняется не менее 15 раз);

2) стоя, выкрут прямых рук назад и вперед (руки захватывают концы натянутого шнура или полотенца — чем уже хват, тем эффективнее упражнение);

3) лежа на груди на коврике, руки вытянуты вперед, прогнуться, отрывая руки и ноги от пола, выполнять непрерывные рывки вверх до отказа левой рукой и правой ногой одновременно, затем правой рукой и левой ногой одновременно и т. д.;

4) сидя на пятках (па коврике) покачивания вперед-назад па стопах, отрывая колени как можно выше от пола;

5) стоя ноги на ширине плеч, носки стоп развернуты до отказа в стороны, приседания на всей ступне, держась рукой за стенку (спинку стула);

6) имитация стартового прыжка с тумбочки (выпрыгивание вверх);

7) имитация гребков руками, как при плавании дельфином, стоя в наклоне вперед и растягивая резиновый амортизатор.

2. Имитация у стены открытого плоского поворота при плавании кролем на груди (см. аналогичное упражнение в уроке 27).

***В воде*** используются те же упражнения, что и в уроке 27.

***Задание на дом***:

1) выполнить комплекс физических упражнений на суше № 3;

2) повторить имитационные упражнения, которые выполнялись на суше для освоения новых упражнений в воде (это же домашнее задание повторяется на уроках 29—35).

**Занятие 29**

**Задачи:**

1) совершенствование навыка плавания кролем па груди и па спине, умения

выполнять учебные повороты, плавать с помощью движений ногами

дельфином;

2) разучивание соскока в воду с бортика в глубоком прыжковом бассейне с последующим подплыванием кролем на груди к бортику.

*Для решения задачи 1 используются соответствующие упражнения предыдущих уроков. Разучивание соскока в воду проводится в глубоком прыжковом бассейне.*

*Техника соскока знакома ученикам, однако впервые соскок выполняется в глубоком бассейне, где нельзя оттолкнуться ногами от дна, чтобы всплыть на поверхность. Необходима постоянная страховка с шестом в руках, выполнение упражнения в строгой последовательности по одному. Первые попытки необходимо выполнять со сгибанием ног в коленях и разведением рук в стороны в момент входа в воду, чтобы избежать глубокого погружения.*

***Задание на дом***:

1) выполнить комплекс физических упражнений на суше № 3;

2) повторить имитационные упражнения, которые выполнялись на суше для освоения новых упражнений в воде.

**Занятие 30**

**Задачи:**

1) совершенствование навыка плавания кролем на груди и па спине, умения выполнять учебные повороты, плавать с помощью движений ногами дельфином;

2) разучивание техники выполнения старта пловца с тумбочки.

*Для решения задачи 1 используются соответствующие упражнения предыдущих уроков. Для разучивания техники выполнения старта пловца применяются нижеследующие упражнения:*

***На суше***

1) стоя руки вытянуты вверх, кисти соединены, голова между руками, выполнить полуприсед, затем выпрыгнуть вверх, потянуться;

2) принять и. п. пловца на старте, выполнить прыжок вверх, потянуться;

3) то же, что предыдущее упражнение, под команду свистком.

***В воде***

1) повторение спадов в воду с бортика и с тумбочки из положения приседа (см. материал уроков 9 и 23), положения стоя в наклоне вперед, руки вытянуты вперед (см. материал уроков 24 и 25) с последующим скольжением на дальность;

2) выполнение стартового прыжка с низкого бортика (в глубоком спортивном бассейне).

***Задание на дом***:

1. выполнить комплекс физических упражнений на суше № 3;

2) повторить имитационные упражнения, которые выполнялись па суше для освоения новых упражнений в воде.

**Занятие 31**

**Задачи:**

I) совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине; умения выполнять учебные повороты, плавать с помощью движений ногами дельфином в сочетании с элементарными гребковыми движениями руками;

2) дальнейшее разучивание техники выполнения старта пловца с тумбочки, соскока в воду вниз ногами (с метрового трамплина).

*Для решения задачи 1 используются соответствующие упражнения предыдущих уроков.*

*Для решения задачи 2. кроме соответствующих упражнений уроков 29 и 30, применяются* **следующие упражнения в воде**:

1) выполнение стартового прыжка с низкого бортика с последующим скольжением на дальность;

2) выполнение старта с тумбочки;

3) соскок в воду вниз ногами с метрового трамплина **(не забывать о страховке и соблюдении строгой дисциплины!).**

***Задание на дом***:

1) выполнить комплекс физических упражнений на суше № 3;

2) повторить имитационные упражнения, которые выполнялись па суше для освоения новых упражнений в воде.

**Занятие 32 и 33**

**Задачи:**

1) совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине, умения выполнять учебные повороты;

2) разучивание техники движений ногами, как при плавании брассом на груди и на спине.

*Для решения задачи 1 используются соответствующие упражнения предыдущих уроков.*

*Для решения задачи 2 применяются следующие* ***упражнения* на суше:**

1) стоя боком к стене и опираясь о нее рукой, ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны до отказа, приседания на всей ступне, разводя колени в стороны и не отрывая пяток от пола;

2) частые прыжки вперед на двух ногах, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе («пингвины»);

3) выпрыгивание вверх из полуприседа с тем же и. п. ног, что и в предыдущем упражнении;

4) сидя па краю скамейки с опорой руками сзади, движения ногами, как при плавании брассом;

5) лежа на груди на скамейке, руки вытянуты вперед, движения ногами, как при плавании брассом.

***В воде:***

1) стоя на дне бассейна, повторить упражнения 1—3, которые выполнялись на суше;

2) лежа на спине (с опорой руками о бортик, имитация, движений ногами, как при плавании брассом;

3) лёжа на груди с опорой руками о бортик, движения ногами, как при плавании брассом; 4) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, движения ногами брассом(2-3 цикла движений);

5) тоже, что предыдущее упражнение, но в скольжении на спине, руки у бедер;

6) плавание с помощью движений ногами брассом с плавательной доской в вытянутых вперед руках и без нее (руки вытянуты вперед; руки у бедер).

***Задание на дом***:

1) выполнить комплекс физических упражнений на суше № 3;

2) повторить имитационные упражнения, которые выполнялись на суше для освоения новых упражнений в воде.

**Занятие 34**

**Задача:**

1) совершенствование:

* навыка плавания кролем на груди и на спине;
* умения выполнять учебные повороты, старт с тумбочки, соскок с метрового трамплина;
* умения плавать с помощью движений ногами брассом.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения предыдущих уроков.

***Задание на дом***:

1) выполнить комплекс физических упражнений на суше № 3;

2) повторить имитационные упражнения, которые выполнялись на суше для освоения новых упражнений в воде.

**Занятие 35**

**Задачи:**

I) совершенствование навыка плавания кролем па груди и на спине;

2) оценка умений:

а) плавать с помощью движений ногами кролем на груди и на спине (20—25м);

б) выполнять учебные повороты;

в) выполнять соскок в воду вниз ногами с метрового трамплина.

На суше и в воде используются соответствующие учебные упражнения уроков 27—34 и контрольные упражнения.

***Задание на дом***:

1) выполнить комплекс физических упражнений на суше № 3;

2) повторить имитационные упражнения, которые выполнялись на суше для освоения новых упражнений в воде.

**Занятие 36 (контрольное)**

**Задачи:** контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине (по выбору) на дистанции 25 м.

***На суше.***

Разминка: выполнение комплекса физических упражнении № 3.

***В воде.***

1. Разминка с использованием плавания кролем па груди и на спине с полной координацией движения и по элементам.

2. Контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине на дистанции 20—25 м со старта. Пловцы независимо от избранного способа плавания выполняют старт с тумбочки; в заплывах на спине они после скольжения на груди и выхода на поверхность

переворачиваются на спину и преодолевают дистанцию способом на спине. Во время контрольных испытаний оценивается техника плавания и умение выполнять старт с тумбочки.

3. Эстафета (длина одного этапа 10—12 м) кролем на груди.

4. Свободное купание; игры.

**Задание на дом**:

1) продолжить ежедневное выполнение комплекса физических упражнений; чередовать комплексы № 1 № 2 и № 3 через каждые 1—2 недели;

2) готовиться к соревнованиям.

После освоения курса идет совершенствование техники плавания кроль на груди и кроль на спине, стартов, поворотов.

**Тренировочные задания для совершенствования двигательного навыка**

При формировании двигательного навыка пловцов решаются задачи достижения экономичности движений, их вариантности, автоматизма и высокой мощности. На одних этапах многолетней подготовки эти задачи решаются последовательно, на других – одновременно. Они связаны между собой, и от качества решения одной зависит качество решения других.

Период совершенствования качества движений начинается после того, как обучаемый сформировал навыки основных двигательных действий, осознанно их выполняет, но связи с отсутствием автоматизма имеются излишние закрепощения, главным образом при выполнении подготовительных движений, циклы движений отличаются по кинематическим и динамическим характеристикам один от другого. Основным методом достижения автоматизма действий является многократное повторение движения в стандартных условиях. Для пловцов таким методом является плавание дистанционным методом с равномерной скоростью и одинаковым темпом движений. Важной характеристикой правильного выполнения этих упражнений является постоянный шаг, т.е. постоянное количество гребков на каждом отрезке дистанции. При формировании автоматизма движений необходимо переключать внимание спортсмена на различные объекты, вводить помехи эмоционального характера, изменять внешние условия действия, предлагать выполнять действия при различных условиях физического и психического утомления.

Следует иметь в виду, что навык плавательных движений можно довести до совершенства только в условиях специфической деятельности, с введением в занятия имитации движений, как по характеру нервно-мышечных напряжений, так и по кинематическим характеристикам.

Совершенствование двигательного навыка, какие бы методы при этом ни использовались, всегда сочетается с дополнительными объяснениями, демонстрацией, срочной информацией о качестве выполняемых движений.

В таком виде спорта, как плавание, процесс совершенствования техники движений входит в противоречие с возрастными изменениями физических качеств спортсмена. Например, автоматизированное движение, сформированное на базе невысоких силовых возможностей, значительно отличается от того, которое спортсмен должен выполнять, обладая необходимой силой. Кроме того, известно, что, чем выше автоматизм и очень низкая вариантность появляются в тех движениях, которые не связаны непосредственно с проявлением специфических качеств. Например, в плавании кролем на груди к ним относятся устойчивое положение туловища, подготовительные движения рук, положение головы, особенно в момент вдоха, согласованные рук, рук и ног, рук и дыхания. Те же движения, которые непосредственно связаны с силой или гибкостью (ротация позвоночника при повороте головы для вдоха, расположения в пространстве и форма кисти, плеча и предплечья при гребковом усилии, длина траекторий гребковых движений, кинематика движений ног), обладают более высокой вариантностью и легче меняются при появлении необходимых для их выполнения качеств.

Перестройка движений, непосредственно не связанных с физическими качествами, если они имеют высокую степень автоматизма, представляет большую трудность, а иногда является невыполнимой задачей. Это связано с тем, что доведённое до автоматизма действие не осознаваемо и формирование нового действия его не затрагивает. Пока новое действие выполняется в спокойной обстановке с концентрацией внимания исполнителя на коррективах, ошибки не появляются и действие кажется исправленным. Как только исполнитель переключает внимание на достижение цели или на обстановку, складывающуюся вокруг него, действие осуществляется по старой неосознаваемой программе.

Для того чтобы не возникала необходимость проводить трудоёмкую работу по перестройке действий, доведённых до автоматизма, необходимо на ранних этапах совершенствования формировать технику движений таким образом, чтобы её элементы, особенно те, которые не связаны с такими физическими качествами, как максимальная сила и гибкость, были приближены к технике высококвалифицированных пловцов.

Для избавления от старой программы движений, доведённых до автоматизма, находящейся в подсознании, спортсмену надо почувствовать различие в ощущениях при выполнении старого и нового движения и словесно описать их. После этого необходимо выполнять упражнения, в которых процент выполнения правильного варианта постоянно бы увеличивался, а ошибочного – уменьшался.

На первых этапах перестройка движений должна проводиться с речевым сопровождением, а в последующем, при выполнении только нового варианта, - без речевого сопровождения.

По мере формирования нового навыка для контроля за его качеством спортсмену предлагают переключать внимание на другие объекты. Если старая ошибка повторяется, продолжают применять приёмы по формированию нового навыка.

При усложнённом процессе формирования нового движения используют контрастные упражнения, в которых новые двигательные действия утрированы.

Успех совершенствования и перестройки движений прямо связан с уровнем знания тренером техники плавания, целенаправленной деятельностью ученика и учителя, целью которых является достижение высокого совершенства в движениях.

**Упражнения для устранения ошибок при плавании кролем на груди**

*Упражнения для устранения положения низкого локтя:*

на суше:

- упражнения на силовом тренажёре с фиксированием локтя;

- имитация первой части гребкового движения с высоким положением локтя;

- развитие усилий в изометрическом режиме с высоким положением локтя:

в воде:

- из исходного положения руки вперёд у поверхности воды, ноги работают кролем – поочерёдные гребковые движения предплечьем и кистью;

- гребковые движения кролем прямой рукой стоя на дне и в движении;

- различные упражнения с самоконтролем за высоким положением локтя.

*Упражнения для устранения ошибок в согласовании движений рук:*

на суше:

- из исходного положения в полунаклоне, руки впереди, имитация движений рук в раздельно - попеременном согласовании;

- из исходного положения стоя в полунаклоне движения рукой с ускоренным проносом;

в воде:

- плавание с раздельно-попеременным согласованием;

- плавание с гребком одной рукой с быстрым её проносом.

*Упражнения для устранения поперечных изгибов тела:*

на суше:

- упражнения для увеличения подвижности позвоночника при вращениях вокруг продольной оси тела;

- в исходном положении лежа на скамейке имитация движений рук и ног с поворотом плеч при неподвижном тазе;

в воде:

- плавание с раздельным и раздельно - попеременным согласованием в работе рук с 6-8 – ударной работой ног;

- плавание с гребком одной рукой, другая прижата к туловищу;

- плавание с двухсторонним дыханием через один, три, пять гребков;

- плавание на задержанном вдохе;

- плавание с высоко поднятой головой без поворота её для вдоха.

*Упражнения для устранения смещения кисти в сторону в начале гребка:*

на суше:

имитация гребковых движений руками с правильной траекторией кисти в начале гребка;

в воде:

- плавание с гребком одной рукой с дыханием в сторону той руки, которая неправильно выполняет движение;

- гребковые движения с чрезмерным смещением кисти в начале гребка в противоположную сторону;

- плавание с гребком одной рукой, другая прижата к туловищу.

**Упражнение для устранения ошибок при плавании кролем на спине**

*Упражнения для устранения раннего разгибания локтя во время гребка:*

на суше:

имитация движений с контролем своевременного разгибания руки в локтевом суставе;

в воде:

- плавание на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку;

- одновременные и попеременные гребковые движения руками с акцентом на отталкивании назад во второй части гребка;

- плаванием на спине с самоконтролем за выполнением разгибания во второй части гребка.

*Упражнения для устранения нарушения вертикальности в движениях ног*:

на суше:

- различные упражнения для развития подвижности позвоночника при вращениях вокруг и продольной оси тела;

- имитация гребковых и подготовительных движений рук при вертикальном или горизонтальном положении туловища, с фиксированным положением таза и без его фиксации, но с самоконтролем за его неподвижным положением;

в воде:

- плавание с самоконтролем за неподвижным положением таза при гребковых движениях рук;

- плавание с дополнительным грузом, закреплённым на поясе;

- плавание с горизонтальными стабилизирующими плоскостями, закреплёнными на поясе пловца с правой и левой сторон.

*Упражнения для устранения неправильной формы кисти во время гребка:*

на суше:

- различные упражнения для развития силы мышц кисти;

- имитационные упражнения с самоконтролем за правильной формой кисти в воде:

- имитация гребковых движений у неподвижной опоры с самоконтролем за формой кисти; - выполнение различных упражнений в движении с самоконтролем за правильной формой кисти;

- упражнения для развития мышц тела и рук, участвующих в выполнении гребковых движений.

- плавание с помощью ног с неполным разгибанием их в коленных суставах.

**Стартовый прыжок с тумбочки и из воды**

*Упражнения для устранения ошибок, возникающих при выполнении исходного положения на старте* (напряженное положение тела на тумбочке, высоко поднятая голова):

на суше:

- произвольное полное расслабление мышц;

- концентрироваться на напряжении мышечных групп, обеспечивающих удержание исходного положения на старте;

- научить постоянному мысленному контролю за характером развиваемых усилий;

- применение психотехнических игр с целью совершенствования психической регуляции мышечной координации («фокусировка», «лентяй и труженик», «пальцы» и др.);

- имитация различных исходных положений на тумбочке различной высоты;

в воде:

- принятие исходного положения на тумбочке различной высоты с контролем напряжения мышечных групп.

*Упражнения для исправления ошибок в фазе «подготовительные движения и толчок»* (отсутствие согласованности в движениях руками, туловищем, ногами, слабый толчок от тумбочки, замедленная реакция на стартовый сигнал);

на суше:

- исходное положение – основная стойка, акцент на быстром подседании с последующим выпрыгиванием вверх; то же упражнение из стартовой позы пловца;

- исходное положение – стартовая поза пловца. Сместить проекцию ОЦТ вперёд до неустойчивого положения. Быстрый подсед одновременно с подготовительными движениями и отталкиванием вперёд вверх;

- прыжки при смешанном режиме работы мышц, при максимально коротком времени переключения с уступающего режима на преодолевающий; прыжки в глубину с последующим максимально быстрым выпрыгиванием;

- многоскоки, прыжки в длину и высоту с регистрацией результата; напрыгивание на пирамиду высотой 50-120 см;

- прыжки с отягощением без нарушения внутренней структуры движения; выпрыгивания из полуприседа со штангой на плечах (отягощение 30-50% от максимального , 70-80% от максимального); приседания со штангой на плечах;

- прыжки на контактной платформе с регистрацией силы отталкивания; упражнения на тренажёре «тележка»;

- исходное положение – стартовая поза пловца. Выпрыгивания вверх с акцентом на быстроте и мощности толчка под команду;

- бег (ходьба) по кругу с изменением направления движения по сигналу;

в воде:

- стартовый прыжок с акцентом на быстром выполнении подготовительных движений с последующим скольжением под водой;

- то же упражнение под команду с акцентом на скорости выполнения подготовительных движений и отталкивания;

- прыжок в воду с возвышения через стартовую тумбочку;

- прыжки с растягиванием резины, закреплённой на поясе пловца и стартовой тумбочке;

- прыжки в воду с тросом в руках, позволяющим начать первые движения одновременно с сигналом стартера;

- прыжки с акцентом на двигательных установках: быстрый и мощный толчок от тумбочки.

*Упражнения для исправления ошибок в фазе полёта* (напряжённое положение тела, разведение рук, ног в стороны, плоский, глубокий вход в воду, большой, маленький угол вылета);

на суше:

- прыжки с выполнением различных движений ногами и руками в воздухе; то же упражнение с возвышения;

- прыжки на батуте, на подкидной доске, отталкивания от гимнастического мостика;

- прыжки в поролоновую яму;

- прыжки через скакалку с согнутыми ногами (скакалка в руках, опущенных вниз);

в воде:

- прыжки с трамплина 1 и 3 м, с вышки 5 и 10 м; учебные и комические прыжки с бортика бассейна;

- прыжки в воду головой при различных положениях рук и ног в воздухе6 вдоль туловища, с оборотом на 90 и 180 градусов, правая рука вверху, левая вдоль туловища и др.;

- стартовые прыжки из различных исходных положений; старт из воды со стартовой подвески;

- прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна;

- стартовый прыжок с закрытыми глазами (с бортика и с тумбочки);

- стартовый прыжок в гимнастический обруч, через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета;

- стартовый прыжок с акцентом на дальности прыжка;

- прыжок с предметом в руках; прыжок в ластах.

*Упражнения для исправления ошибок в фазе «скольжение и первые плавательные движения»* (сгибание, разгибание головы во время скольжения, опаздывание, преждевременное начало плавательных движений, разведение рук, ног во время скольжения, слабый гребок руками, ногами при выполнении первых плавательных движений):

на суше:

- имитация первых плавательных движений после выполнения прыжка;

- имитация положения тела во время скольжения лёжа на гимнастическом мате; то же упражнение в положении виса;

в воде:

- прыжок и скольжения до отметки на дне бассейна;

- скольжение до звукового сигнала;

- контроль за качеством выполнения первого движения по изображению в зеркале, находящемуся на дне бассейна;

- стартовый прыжок с регистрацией времени преодоления 10-метрового отрезка дистанции;

- прыжок и скольжение до полной остановки с регистрацией расстояния (по линии головы);

- определение эффективности старта в спринте разницей во времени преодоления 7,5-метрового отрезка со старта под команду и времени преодоления 7,5-метрового отрезка со старта без команды по отрыву ног от тумбочки;

- выполнение различных вариантов первых плавательных движений (ноги способом дельфин, руки способом дельфин и др.);

- контроль за качеством выполнения первых движений с использованием различных аппаратурных методик.

**Повороты**

*Упражнения для устранения ошибок в фазе подплывания и отплывания* (снижение скорости движения, изменение прямолинейности движения, подъём головы при подплывании, подбор удобной руки для касания):

на суше:

- имитация подплывания к гимнастической стенке и отхода;

- имитация выполнения поворота с опущенной головой; - имитация выполнения поворота в обе стороны;

- имитация подплывания к гимнастической стенке с расстояния 7,5 м и отхода до 7, 5 м с контролем времени;

в воде:

- выбор ориентиров при подплывании к поворотному щиту (разметка на дне бассейна, на бортике бассейна, светолидер, звуковые сигналы);

- регистрация времени преодоления 7,5 м до и после поворотного щита;

- выполнение поворота в парах (партнёр со стабильной скоростью подплывания и отхода); - подплывание и отход от поворотного щита при задержке дыхания;

- выполнение поворота в обе стороны;

- наплывание на поворот на скорости (напрыгивание с мостика на дне бассейна, натаскивание на поворот на резине или протяжном устройстве, набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду).

*Упражнения для устранения ошибок в фазе вращения* (неплотная группировка, нестабильное выполнение фазы вращения при многократном выполнении, нарушение темпа выполнения вращения);

на суше:

- кувырки, обороты, вращения на матах;

- вращение с круговой лонжей при помощи тренера или партнёров. Исходное положение – стоя перед горкой матов. Прыжком ¾ сальто вперёд на маты;

- кувырок вперёд с постановкой ног на гимнастическую стенку с дальнейшим отталкиванием и скольжением по мату (на боку, на спине);

- исходное положение – стойка руки вверх у конца скамейки (на ней мат). Наклоном вперёд кувырок без опоры руками в положение лёжа на лопатках согнувшись;

- исходное положение – стоя перед стопкой матов (маты на уровне груди), руки вверху. Прыжком кувырок вперёд при помощи тренера или партнёров (сбоку под бедро и под живот);

- исходное положение – двое стоят лицом друг к другу, взявшись за предплечья, исполняющий лежит лицом вниз на предплечьях держащих. Броском партнёров ½ сальто на спину на маты (начинать резким движением рук и головы вперёд вниз, помощь оказывать броском под живот и бёдра);

- исходное положение – лёжа согнувшись на лопатках. Начать движение разгиба с поворотом на матах (приземлиться стоя на коленях. Опираясь верхним плечевым поясом на горку матов, обратить внимание на то, чтобы движение поворота начиналось одновременно руками, головой, плечами и ногами; спина и таз не должны опускаться ниже горки матов; не допускать «сваливания» вперёд);

- контроль за деятельностью вестибулярного аппарата с применением следующих методик: стабилизации вертикальной позы, определения положения головы в пространстве, ортоградной устойчивости после вращательной пробы;

в воде:

- плавание с выполнением кувырков вперёд, назад (эстафеты, игры);

- ½ сальто у бортика бассейна при помощи тренера или партнёров (добиваться плотной группировки, после сальто остаться в положении для толчка);

- то же упражнение с вращением на 180 при помощи тренера или партнёров;

- вращение после подплывания с различной скоростью к поворотному щиту (использовать протяжное устройство, резину);

- вращение с закрытыми глазами;

- два вращения с постановкой ног на стенку;

- вращения на месте в различных плоскостях при помощи тренера или партнёров. *Упражнение для устранения ошибок в фазе толчка* (мгновенно развиваемое усилие при отталкивании без его окончания, подсед перед выполнением толчка, низкая, высокая постановка ног на стенку, разведение рук и высокое положение головы в момент толчка):

на суше:

- напрыгивание на пирамиду;

- многоскоки, прыжки на одной и двух ногах;

- прыжки из глубокого приседа с возвращением в глубокий присед («лягушка»);

- прыжки в глубину (спрыгивание с возвышения с прыжком «в темп» через другое препятствие);

в воде:

- толчок и скольжение с установкой на мощное выполнение отталкивания; то же упражнение с установкой на быстрое отталкивание от стенки;

- толчок от поролонового коврика размером 40 х 40 см, укреплённого на месте поворота;

- толчок с растягиванием резинового амортизатора;

- вращение и толчок в положении на спине, на боку, на груди, выпрыгивание на поверхность воды без скольжения, «уход под поток»;

- толчок с использованием протяжного устройства.

*Упражнения для устранения ошибок в фазах скольжения и первых плавательных движений, выхода на поверхность воды* (несвоевременное начало первых движений под водой, нарушение биодинамической структуры поворота):

на суше:

- имитация поворота с сохранением ритмического рисунка поворота;

- имитация первых плавательных движений под водой, выхода на поверхность воды;

в воде:

- контроль за временными характеристиками отдельных фаз поворота;

- поворот с соревновательной скоростью;

- серия поворотов в укороченном бассейне.

***III. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ***

**3.1. Организация занятий**

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение всего учебного года.

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, 30 июня (или август). Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 40 недель.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях. Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

**3.2. Основные термины и понятия**

Биологический возраст — степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Пубертатный период - период полового созревания человека, охватывает возрастной диапазон от 9 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период - период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. Например, к средствам ОФП на суше относят бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами; в воде - игры с мячом, прыжки в воду и т.п. Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, в воде - подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки. Подразделение на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел подготовки, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП - вспомогательная подготовка [В.Н. Платонов, 2000], целенаправленная ОФП.

Специальная техническая подготовка (СТП) - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

***3.3. Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков. Понятие о биологическом и паспортном возрасте.***

Большая часть многолетней спортивной подготовки в плавании приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 8 до 17 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости.

Пубертатный период принято разделять на три фазы: препубертатную, собственно пубертатную и постпубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

Препубертатная фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма.

Собственно пубертатный период характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма. В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются. У девочек пубертатный скачок роста отмечается в 10-13 лет слишком прироста длины тела в 11-12 лет, а у мальчиков в 12-15 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13-14 лет. С точки зрения построения многолетней тренировки собственно пубертатный период является наиболее важным. Данная фаза характеризуется нарастанием активности половых желез организма и совершенствованием деятельности всех функциональных систем.

Постпубертатная фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости. Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный). Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитии) они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания. Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно - они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста.

**Возрастные особенности детей 6-10 лет при обучении плаванию**: **шестилетний возраст является переломным этапом в развитии ребенка. Интенсивные и неравномерные темпы роста тела детей, характерные для предыдущих лет, замедляются. Увеличение роста и веса идет более пропорционально. Интенсивно протекают морфологические изменения в тканях, органах, происходит их функциональное совершенствование.** К началу младшего школьного возраста двигательная функция организма проходит значительный путь развития. Существенные изменения наблюдаются и в строении мышц. Если раньше мышца росла в основном в длину, то теперь она начинает расти и в толщину. Особенно интенсивно развиваются мышцы туловища и конечностей В этот период увеличение силы на 1 кг. веса тела по сравнению с другими возрастными периодами достигает наибольшего прогресса. Ребенок становится более стройным, с заметными контурами мускулатуры. Корковые отделы двигательного анализатора приближаются, но степени зрелости к мозгу взрослых людей,

Дети 6-10 лет могут **успешно овладевать тонкими и координационно-сложными движениями, если они умеренны по амплитуде и не требуют большой силы.**

В этом возрасте они относительно быстро осваивают основы современной техники спортивных способов плавания, чему способствует высокая подвижность в суставах и естественность движений. Но при освоении сложных элементов техники плавания у детей наблюдаются различные сопутствующие движения. Детям этого возраста свойственна также высокая возбудимость нервных центров и слабость процессов внутреннего торможения. Отсюда у них менее устойчиво внимание и большая утомляемость. Быстрыми темпами совершенствуется нервная регуляция произвольной мышечной деятельности, повышается функциональная активность каждой мышечной единицы. Происходит освоение центральной нервной системой развивающихся возможностей мышечной массы. В этот период времени целесообразно применять разносторонние упражнения на суше и в воде, развивающие мускулатуру юного пловца.

У детей 6—10 лет мышца **сердца по своему развитию намного отстает от мышцы взрослого человека. Небольшой объем сердца и незначительная величина выброса крови в единицу времени не позволяют достичь больших величин максимального потребления** кислорода, развить и поддержать высокую мощности мышечной деятельности. Усиление сердечной деятельности происходит главным образом за счет увеличения частоты сердечных сокращений. Например, при одной и той же работе умеренной мощности частота сердечных сокращений в минуту равна: у детей - 134±6; у подростков-127±7; у юношей -123 ± 8. Частота сердечных сокращений у детей в покое также повышена. Мышца сердца ребенка благодаря широкому просвету коронарных сосудов и быстрому кровообращению обильно снабжается кровью. Значительная эластичность стенок кровеносных сосудов, невысокий уровень артериального давления расширяют функциональные возможности сердца. Поэтому сердце у детей младшего школьного возраста сравнительно выносливо. Оказывается, что при соблюдении постепенности для них посильны продолжительные тренировочные упражнения «мягкого» характера: кроссовый бег и бег на лыжах в умеренном темпе, плавание с умеренной интенсивностью и т.п. Относительно продолжительные упражнения в спортивном плавании посильны для детей потому, что здесь в работе принимают участие почти все основные мышечные группы, выполняющие своеобразную роль «мышечного насоса», помогающего сердцу.

С 6 **лет происходит заметное увеличение жизненной емкости легких. На развитие дыхательного аппарата ребенка большое влияние оказывают занятия спортом. Показатели** функции дыхания у 8-9-летних пловцов со стажем 1—2 года соответствуют показателям 12—13-летних подростков, не занимающихся плаванием; а показатели пловцов в возрасте 10—11 лет соответствуют показателям возрастной группы школьников 14—15 лет. Хорошо влияют на развитие дыхательного аппарата различные циклические упражнения на суше и специальные дыхательные упражнения. Дети младшего школьного возраста обладают повышенной двигательной активностью. Они могут бегать и играть по нескольку часов в день.

При правильной организации занятий по плаванию работоспособность детей может долго не снижаться. Для этого в уроке надо чередовать разнообразные по структуре, направленности и темпу движения, а непродолжительные скоростные упражнения выполнять с оптимальным отдыхом. Занятия должны быть эмоциональными. Для этого успешно используются игровые и соревновательные ситуации. Напротив, быстрая утомляемость и медленное восстановление наблюдаются после однообразных или продолжительных упражнений высокой интенсивности, которые обычно выполняются в ущерб технике движений.

**Возрастные особенности детей 10-13 лет при обучении плаванию**

Различия в физическом развитии мальчиков и девочек младшего школьного возраста незначительны. Девочки по росту, весу, быстроте и силе несколько уступают мальчикам 7—9 лет. В 10 лет эти показатели начинают выравниваться, и девочки приближаются к мальчикам по спортивным результатам. Но в перспективе многолетней подготовки приходится признать и существенные различия. В 11—13 лет у девочек обычно вместе с бурным физическим развитием наблюдается стремительный рост спортивных результатов. Чтобы эти результаты были устойчивыми, необходимо уже с 9— 10 лет заложить надежные основы технической и физической подготовки. Поэтому углубленную спортивную работу с девочками надо начинать на 1—2 года раньше, чем с мальчиками.

Методика подготовки юных пловцов должна соответствовать закономерностям развития и формирования растущего организма. Эмпирическое решение вопросов тренировки пловца, оторванное от медико-биологических и педагогических данных, приводит к слепому экспериментированию на детях, что в условиях современного спорта с его огромными нагрузками недопустимо и опасно для здоровья. Но паспортный возраст иногда не совпадает с биологическим. При одном и том же календарном возрасте в ряде случаев существует диапазон различий от 2 до 3 лет в уровне и темпах биологического развития детей.

Поэтому при подготовке юных пловцов надо, прежде всего, учитывать биологический возраст. Это требует от тренера знаний закономерностей роста и формирования детского организма, практического умения ориентироваться в этих вопросах.

Основной особенностью почти всего школьного этапа жизни ребенка являются бурный рост и коренные изменения в организме, завершающиеся достижением биологической зрелости. Это так называемый пубертатный период — период полового созревания, который обычно подразделяется на предпубертатный и собственно пубертатный. Процесс роста и развития организма на этом этапе протекает неравномерно и с большими индивидуальными различиями, обусловленными многими факторами.

Предпубертатный период является подготовительным и характеризуется ярко выраженным ростом тела ребенка в длину. Он особенно отчетливо заметен у девочек, у которых рост ускоряется с 8—9 и особенно интенсивно с 10 лет. Наибольшие темпы роста тела у них наблюдаются до 13 лет, а веса — в период от 11 до 14 лет.

У мальчиков интенсивный рост организма начинается позднее, примерно с 11 лет. С этого возраста скорость роста длины тела и прибавка веса постепенно повышаются, достигая максимума к 14—15 годам.

Собственно пубертатный период часто называют «поясом перелома». В это время происходит окончательное формирование половых особенностей. Это характеризуется бурными морфологическими и функциональными изменениями в тканях и органах, которые скачкообразно переводят организм в течение полутора-трех лет в состояние зрелости.

У мальчиков «пояс перелома» захватывает возраст 13 —16 лет, в течение которых предпубертатный и собственно пубертатный периоды переходят один в другой. У девочек «пояс перелома» приходится на возраст 12—14 лет и более выражен, чем у мальчиков. В этот период наблюдается некоторое замедление роста тела, более выраженное у девочек. В то же время увеличение поперечных размеров тела и веса продолжается. У девочек наибольший темп прибавки веса приходится на период с 11 до 14 лет, а у мальчиков — с 13 до 15 лет.

**Возрастные особенности детей 15-17 лет при обучении плаванию**

Пловцы СДЮСШОР к 15—17 годам обычно имеют 6—8-летиий стаж регулярных занятий спортивным плаванием. Реальной целью для них становится достижение результатов кандидатов в мастера спорта по плаванию.

В юношеский период плавно заканчивается биологическое формирование организма и начинается становление. К 15—17 годам показатели эффективности вегетативных систем почти достигают уровня взрослых. Это относится к содержанию гемоглобина в крови и миоглобина в мышечной ткани, проценту использования кислорода в легких, жизненной емкости легких, максимальной легочной вентиляции и т.п.

У девушек в возрасте 16—17 лет сердечно-сосудистая система достигает максимального уровня тренированности и способна переносить предельные нагрузки; у юношей это происходит на 2—3 года позднее. В дальнейшем 25 степени тренируемости сердечно-сосудистой системы у мужчин становится на 20—30% выше, чем у женщин.

К началу юношеского возраста состояние двигательной функции достигает уровня взрослых. Продолжается рост тела в ширину. Соотношение веса мышц к весу тела примерно составляет: у детей 8 лет — 27%, у подростков 15 лет — 32%, у юношей 17—18 лет — 44%.

Высокими темпами нарастает мышечная сила. Сила юношей в эти годы превышает силу девушек. К 17—18 годам мышца полностью созревает как рабочий орган. Далее происходит стабилизация возрастного развития мышцы, хотя естественное увеличение поперечника мышечных волокон и прирост силы могут продолжаться до 25—30 лет. Юношеский возраст благоприятен для использования упражнений с отягощениями с целью развития силы. Но полного соответствия между увеличившейся мышечной массой и развитием сердца и сосудов еще нет. В целом функциональные возможности юношеского организма гораздо ниже, чем взрослого. Это проявляется при продолжительных циклических упражнениях околопредельной и предельной, интенсивности, в силовых упражнениях с максимальными отягощениями. Осторожность в использовании таких упражнений диктуется еще и тем, что юным спортсменам свойственна переоценка своих сил. Высокая эмоциональность и реактивность организма, характерные для подросткового возраста, присущи и юношескому.

На анатомические, физиологические и психологические особенности пловцов заметный отпечаток накладывают многолетние занятия спортом.

В юношеских группах мы встречаемся, как правило, с одаренными спортсменами, отличающимися хорошим физическим развитием и специфическим для пловцов телосложением.

Высоких спортивных результатов в большинстве случаев добиваются атлетически развитые спортсмены. Это можно объяснить правильным отбором и многолетней физической подготовкой пловцов в возрастных группах.

Известную роль играет здесь акселерация — ускорение темпов и повышение уровня физического развития современной молодежи. Дети и подростки развиваются в среднем на 1,5—2 года быстрее, чем 10—20 лет назад. Бурное развитие организма наблюдается к 15—18 годам.

На развитие ребенка существенное воздействие оказывают физические нагрузки. В сочетании с гигиеническим режимом мышечная деятельность вызывает усиленное развитие мышц, костной ткани, вегетативных органов и систем, а также коры головного мозга. Об этих закономерностях следует помнить, планируя многолетнюю подготовку пловцов.

Юношеский организм остается столь же пластичным, как и у подростков. Он отлично адаптируется к плаванию, но легко раним при неумелом применении «острых» нагрузок («до отказа»). Источником физического перенапряжения на тренировках может также стать инфекция. Часто это наблюдается у юных пловцов, страдающих хроническим тонзиллитом или заболеваниями носоглотки. После лечения и устранения очага инфекции высокая работоспособность восстанавливается.

В юношеские годы психическое состояние спортсмена очень изменчиво. Появляются новые интересы и новые черты гражданской зрелости. Спортсмены осознают политическую значимость выступления российских пловцов на международных соревнованиях. Они рассматривают свою подготовку как трудную, но почетную борьбу за утверждение авторитета и могущества социалистической системы. Более сознательно подходят к воспитанию воли, закаляя ее в условиях нелегкого режима занятий в спортивной и общеобразовательной школах, в процессе выполнения напряженных, а иногда и изнурительных тренировочных и соревновательных упражнений.

В этот период изменяются отношения между девушками и юношами. При ослаблении воспитательной работы со стороны тренера новые интересы в ряде случаев могут сыграть роль «сбивающих факторов». От тренера требуется педагогическое мастерство, большой такт и гражданская убежденность, чтобы из одаренного юноши или девушки воспитать волевого бойца, беззаветно любящего спорт и способного сознательно отказаться от некоторых видов развлечений и некоторых действительных или мнимых «благ» жизни.

***3.4.Теоретическая подготовка***

Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций непосредственно в процессе тренировки. Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками, как элемент практических занятий. Теоретические занятия направлены на воспитание сознательного отношения детей и родителей к спорту и к занятиям плаванием. Учебный материал распределяется на весь период обучения учебно-тренировочного этапа и этапа начальной подготовки. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, и материал излагается в доступной форме для каждого возраста.

**Тема 1** *Состояние и развитие спортивного плавания в России и за рубежом*

Спортивное плавание в дореволюционной России. Развитие спортивного плавания в СССР. Участие советских пловцов в чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Всесоюзные, мировые и европейские рекорды в разных видах спортивного плавания. Международная федерация спортивного плавания и её задачи. Развитие юношеского плавания – резерва сборной страны. Характеристика, состояние и перспективы развития спортивного плавания в стране, области, городе.

**Тема 2.** *Строение организма человека и влияние спорта на развитие органов и функций* Особенности строения органов и развитие функций организма юных спортсменов. Особенности развития и адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма спортсменов под влиянием регулярных занятий спортивным плаванием. Роль центральной нервной системы в регулировании деятельности функций спортсмена.

**Тема 3** *Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, техника передачи эстафет*

Техника движений рук, ног и согласования в спортивных способах плавания (кроль на груди, кроль на спине). Виды и техника выполнения стартов и поворотов, техника передачи эстафет.

**Тема 4** *Основы техники спортивного плавания*

Основные свойства воды, определяющие требования к технике спортивного плавания. Биомеханические возможности тела человека при передвижении в воде. Индивидуализация технических действий пловца в зависимости от анатомо-физиологических особенностей строения тела человека, развитости физических качеств, психических свойств личности.

**Тема 5** *Основы методики обучения технике плавания*

Требования к выполнению упражнений, направленных на разучивание отдельных элементов спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Методика совершенствования двигательных навыков и связь процесса совершенствования с развитием физических качеств.

**Тема 6** *Общая и специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде*

Характеристика средств общей и специальной подготовки пловца на суше и в воде. Классификация и характеристика тренировочных упражнений в воде по их преимущественной направленности на развитие физических качеств. Уровни интенсивности тренировочных упражнений. Специальная выносливость – ведущее физическое качество в спортивном плавании. Особенности развития скоростно-силовых возможностей в спортивном плавании.

**Тема 7** *Психологическая подготовка*

Личность спортсмена и мотивы спортивной деятельности. Волевые качества спортсмена. Психологическая подготовка в различные периоды спортивной тренировки. Роль тренера в психологической подготовке. Методика психорегулирующей тренировки, саморегуляция как метод управления психическим состоянием спортсмена.

**Тема 8** *Самоконтроль, основные средства восстановления, первая помощь при травмах и пострадавшим на воде*

Объективные данные самоконтроля: масса, пульс, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение. Понятие о перетренировке. Психологические средства восстановления: идеомоторная тренировка, сон, отдых, исключение отрицательных эмоций. Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, витаминизация, спортивный массаж и его разновидности, водные процедуры, физиотерапия, спортивные растирания. Меры безопасности при занятиях плаванием, первая помощь при травмах, приёмы искусственного дыхания и непрямой массаж сердца при утоплениях и травмах.

**Тема 9** *Гигиена спортсмена*

Понятие о гигиене человека в условиях спортивной деятельности. Гигиена тела, одежды и обуви. Питание при спортивной деятельности, понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках, понятие о калорийности и усвояемости пищи, назначение белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Питьевой режим, контроль за массой, восстановительные напитки и специальные пищевые препараты для пловцов. Средства закаливания и методика их применения. Режим дня, гигиена в быту. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков, наркомания. Гигиенические требования и нормы для спортивных сооружений (бассейн, спортзал).

**Тема 10** *Правила, организация и проведение соревнований*

Правила соревнований по спортивному плаванию: возраст участников, права и обязанности участников, спортивная форма, представители команд. Состав судейской коллегии, права и обязанности её должностных лиц. Программы и положения соревнований по плаванию от городских до Олимпийских игр. Организация и проведение соревнований по плаванию внутри спортивных групп, отделения и на первенство школы.

Инструкторская практика. Составление и подача заявок на участие в соревнованиях по плаванию.

**Тема 11** *Спортивные базы, оборудование, инвентарь, тренажёры для пловцов*

Плавательный бассейн, работа его отдельных подразделений, обеспечивающих его нормальную эксплуатацию. Характеристика спортивного инвентаря пловцов, необходимого для тренировочных занятий и контрольных испытаний на суше и в воде. Специальные тренажёры, их назначение, правила пользования ими.

***3.5. Воспитательная работа***

***Сущность и структура воспитательного процесса***

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематически и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строиться на чёткой профессиональной основе. Структурные компоненты, характеризующие профессионализм в воспитательной работе, аналогичны структуре любой другой профессионально осуществляемой деятельности, где имеется воздействие на исходный материал с целью получения определенного конечного продукта.

В воспитательной работе такими компонентами являются:

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;

- знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;

- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приемов;

- выбор места и средств педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

***Задачи и содержание воспитательной работы***

Воспитательная работа с юными пловцами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

В условиях СДЮСШОР эта цель детализируется, обретая конкретный характер, связанный с физическим воспитанием, и представляет собой два взаимообусловленных направления:

- воспитание для спорта – формирование личностных свойств, качеств, характера поведения и взаимоотношений товарищами, которые необходимы для достижения наиболее высокого личного спортивного результата;

- через спорт подготовка к жизни – формирование черт и свойств личности, необходимых для дальнейшей счастливой и созидательной жизни в обществе. Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;

- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;

- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности и др.), нравственных (честности, доброжелательности, скромности и др.); трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности и т.д.). Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

***Факторы, условия и противоречия, имеющиеся в воспитательном процессе.***

Нравственное воспитание – процесс многофакторный. На юного спортсмена кроме тренера и спортивного коллектива влияют семья, товарищи, учителя, окружающие взрослые, организация учебной и общественно-трудовой деятельности и др. Воздействие этих факторов может носить противоречивый характер, значительно осложняя воспитательный процесс. Поэтому необходимо знать и уметь обеспечивать условия, которые позволяют ввести воспитание в единое русло, нейтрализовать отрицательное влияние отдельных факторов, а ещё лучше переориентировать их воздействие в нужном направлении.

Наиболее важным условием, обеспечивающим успех в воспитательной работе, является реализация (выполнение) принципов воспитания, выступающих как обязательные технологические требования к организации и осуществлению воспитательного процесса.

К основополагающим относится принцип общественной и гражданской направленности воспитательного процесса, формирование личности спортсмена как активного, законопослушного и сознательного члена общества. Реализация этого принципа ориентирована на формирование у воспитанников смысл жизни, жизненной ориентации и понимания своих обязанностей и своего места среди других людей. Принцип комплексного подхода к воспитанию указывает на необходимость одновременно и во взаимосвязи решать ряд воспитательных задач. Однако среди них всегда следует выделять главную, ведущую, без решения которой остальные задачи невыполнимы. Например, не добившись добросовестного отношения к заданиям тренера, невозможно решать большинство задач, связанных с развитием моральных, волевых и трудовых качеств у воспитанников.

Остальные принципы характеризуют условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;

- воспитание в коллективе;

- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;

- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;

- учёт индивидуальных особенностей каждого;

- систематичность и непрерывность воспитательного процесса.

К числу важных дополнительных условий следует отнести:

- высокий нравственный авторитет тренера и хорошее качество учебно-тренировочного процесса;

- единство слова и дела в жизни спортивной группы;

- сплоченность коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы; - организацию положительного опыта спортсменов в противовес стихийно приобретаемому опыту, который чаще всего имеет отрицательный характер.

При этом надо предвидеть и наметить пути преодоления ряда противоречий, наиболее типичными из которых являются следующие:

- противоречие между задаваемым образцом поведения и реальной жизнью. Объективной причиной этого противоречия является направленность воспитания в будущее, ориентация на нравственные отношения, которые должны стать нормой ко времени достижения спортсменами взрослого состояния. Субъективные причины кроются в недостаточном личном опыте и неразвитости нравственного мышления воспитанника, когда случайное, но ярко бросающееся в глаза, осмысливается как норма. Это в какой-то мере определяет следующее противоречие;

- противоречие между внешним опытом и внутренней его переработкой. Неумение правильно осмыслить наблюдаемые нравственные действия и поступки окружающих, недостаточные знания, неспособность понять различные причинно-следственные связи и мотивы поступков приводят к тому, что содержание нравственных норм и правил поведения в сознании юных спортсменов нередко деформируется, приобретает ложный характер. Так, коллективизм подменяется круговой порукой, проявление воли – упрямством и т.п.;

- противоречие между новыми требованиями общества и старыми мнениями и взглядами. В нашем обществе это противоречие особенно сильно появляется сейчас, в период столь бурно протекающих изменений политического, экономического и нравственного характера.

***Методы и формы воспитательной работы***

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решаются все возникающие воспитательные задачи.

Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на суше и в бассейне, норм спортивной этики и др.

При работе с детьми младшего школьного возраста указания и требования тренера обычно воспринимаются как беспрекословное руководство к действию, без малейшего сомнения в их верности. Здесь имеет место метод внушения, в основе которого лежит высочайший и безусловный авторитет тренера. При сохранении такого авторитета метод внушения может с успехом использоваться и при работе со старшей возрастной группой в СДЮСШОР. Но обычно уже у старших подростков начинает развиваться критическое отношение ко всяким указаниям со стороны взрослых. Поэтому, начиная с этой возрастной группы целесообразно аргументировать предъявление каждого 32 нового требования, чтобы оно не воспринималось негативно, как некий произвол взрослого.

В целях формирования убеждений и общественного мнения в спортивной группе целесообразно использовать обсуждение различных ситуаций, возникающих в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, а также проводить беседы дискуссионного характера. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера. Поэтому нужно быть очень внимательным к своему внешнему виду, постоянно следить за культурой своей речи и манерой общения с окружающими, включая своих подопечных.

**Основная литература**

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Плавание», Москва 2004 год.

2. Викулов АД. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.

3. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Физкультура и спорт, 1981.

4. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990.

5. **Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ /Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. - М.: 1995.**

6. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998.

7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.

8. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Под общ. ред. Л.П. Макаренко. - М., 1983

9. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. - М., 1993.

**Дополнительная литература**

1. Энциклопедия для детей. Т.20 Спорт /Глав. ред. В.А.Володин.- М.: Аванта+, 2001.-624с.: ил.

2. Обучение детей плаванию в раннем возрасте, Н.Л.Петрова, В.А.Баранов, «Советский спорт» Москва 2006г.

3. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников, Т.А. Протченко, Ю.А.Семенов, Москва 2003г.

4. «Плавание: игровой метод обучения» Е.Н.Карпенко, Т.П. Коротнова, Е.Н. Кошкодан, Олимпия пресс, Москва 2006 год.

5. Правила соревнований, г. Москва 1994 г.