



АДМИНИСТРАЦИЯ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

РАСПОРЯЖЕНИЕ

от 05.08.2024 № 1-5-369/2024

Об утверждении типовой учебной программы «Плавание для всех»

В соответствии с поручениями Президента Российской Федерации по итогам заседаний Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта от 30 апреля 2019 г. № Пр-759 и от 7 октября 2021 г. № Пр-1919, в рамках исполнения Стратегии развития спортивной индустрии до 2035 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 3 июня 2019 г. № 1188-р, постановлением Правительства Ленинградской области №170 от 13 марта 2024 года «Об организации оказания государственной услуги «Физкультурно-оздоровительная услуга по физической подготовке и физическому развитию отдельных категорий граждан по программе «Плавание для всех» в рамках исполнения государственного социального заказа в соответствии с социальным сертификатом», а также постановлением Правительства Ленинградской области от 16.01.2014 № 4 «О комитете по физической культуре и спорту Ленинградской области»:

1. Утвердить типовую программу «Плавание для всех» согласно приложению к настоящему распоряжению.
2. Рекомендовать государственным учреждениям Ленинградской области, подведомственным комитету по физической культуре и спорту Ленинградской области, органам местного самоуправления Ленинградской области использовать утвержденную в соответствии с приложением к настоящему распоряжению типовую учебную программу при разработке программ обучения плаванию отдельных категорий граждан, в целях реализации государственной услуги «физкультурно-оздоровительная услуга по физической подготовке и физическому развитию отдельных категорий граждан по программе «плавание для всех» в рамках исполнения государственного социального заказа в соответствии с социальным сертификатом».
3. Контроль за исполнением настоящего распоряжения оставляю за собой.

Председатель комитета

В. Н. Комаров

УТВЕРЖДЕНА
Распоряжением комитета по
физической культуре и спорту
Ленинградской
области от 2024 г. № *1-5-369/2024*

Типовая программа
«ПЛАВАНИЕ ДЛЯ ВСЕХ»
Количество учебных часов: 36 часов

Ленинградская область
2024

1. Общие положения

1. Типовая программа «Плавание для всех» (далее - Программа) предназначена для рекомендации всем физкультурно-спортивным организациям для оказания физкультурно-оздоровительной услуги по физической подготовке и физическому развитию отдельных категорий граждан по программе «Плавание для всех» и разработана на основе:

– Федерального закона № 329-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

– Приказ Министерства спорта Российской Федерации №806 от 16.11.2023 «Об утверждении правил вида спорта «Плавание»;

– Приказ №1-4-7/2024 от 16.04.2024 «Об утверждении требований к условиям и порядку оказания государственной услуги по физической подготовке и физическому развитию отдельных категорий граждан по программе «Плавание для всех»;

– Постановления Правительства Ленинградской области № 170 от 13.03.2024 «Об организации государственной услуги «Физкультурно-оздоровительная услуга по физической подготовке и физическому развитию отдельных категорий граждан по программе «Плавание для всех» в рамках исполнения государственного социального заказа в соответствии с социальным сертификатом».

2. Умение плавать обеспечивает каждому занимающемуся всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, увеличение продолжительности жизни и работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

3. Цель программы - обучение плаванию как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у занимающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств плавания.

4. Задачи Программы:

– всестороннее гармоничное развитие занимающихся, увеличение объёма их двигательной активности;

– укрепление физического, психологического и социального здоровья занимающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами плавания;

– формирование жизненно важного навыка плавания и умения применять его в различных условиях;

– формирование общих представлений о плавании, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке занимающихся;

– обучение основам техники всех способов плавания, безопасному поведению на занятиях в бассейне, отдыхе у воды, в критических ситуациях;

- удовлетворение индивидуальных потребностей занимающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами плавания;
- популяризация плавания.

5. Условия набора в группы.

В группы принимаются граждане Российской Федерации, постоянно или временно проживающие в Ленинградской области, являющиеся:

1) инвалидами с нарушениями опорно-двигательного аппарата, за исключением граждан, пользующихся креслом-коляской (данное ограничение обусловлено частичной доступностью спортивного сооружения);

2) участниками специальной военной операции (далее – участники СВО), получившие увечье (ранение, контузию, травму) при выполнении задач в ходе специальной военной операции;

3) членами семьи участника специальной военной операции, прошедшие отбор и получившие социальный сертификат в соответствии с Постановлением Правительства Ленинградской области № 170 от 13 марта 2024 года, а также предоставившие медицинскую справку об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий в бассейне.

6. Количество обучающихся в группе:

1) инвалиды с нарушениями опорно-двигательного аппарата – 2 человека;

2) участники СВО – 16 человек;

3) члены семьи участника СВО – 16 человек.

7. Сроки реализации программы:

Режим занятий: 1, 2 или 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

Общее количество часов – при планировании занятий плаванием по Программе получение теоретических знаний и освоение базовых элементов техники плавания предполагается в объеме 36 академических часов.

Продолжительность обучения по типовой программе «Плавание для всех»:

В зависимости от режима занятий продолжительность обучения по программе может варьироваться:

1 раз в неделю – 9 месяцев;

2 раза в неделю – 4,5 месяца;

3 раза в неделю – 3 месяца.

8. По итогам завершения курса обучения по программе возможно сформировать у занимающихся общие представления о плавании, навыки плавания и умения применять их в различных условиях, обучить основам техники различных способов плавания, а также безопасному поведению на занятиях в бассейне, на отдыхе у воды и в критических ситуациях.

9. Содержание 36-ти часовой программы условно предполагает деление на три этапа обучения.

Основу первого этапа (уроки 1 — 12) составляют подготовительные упражнения по освоению с водой, общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде для начального обучения технике

На втором этапе (уроки 13—26) основу составляет изучение техники плавания кролем на груди и на спине, брассом, выполнение старта из воды и простых поворотов.

Третий этап (уроки 27—36) предполагает изучение и совершенствование техники плавания способами кроль на груди и на спине, брассом, стартов и поворотов, прикладного плавания.

10. Планируемые результаты по освоению Программы:

- формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств;
- формирование представлений о видах и стилях плавания, их сходстве и различиях;
- формирование навыков: безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне, купания в открытых водоемах и в повседневной жизни; личной гигиены при занятиях плаванием;
- освоение технических элементов плавания: держаться на воде в безопорном положении, лежать на воде в положениях на груди и на спине; правильно дышать, находясь в воде; работать с плавательным инвентарем; освоение технических действий стилей плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине; учебные прыжки в воду и простейшие повороты;
- умение определять внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания;
- освоение тестовых упражнений по физической подготовленности в плавании;
- проплывание произвольным способом плавания без остановки дистанции 25 метров.

2. Содержание программы

Раздел 1. Знания о плавании

1.1. Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года.

1.2. Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде.

1.3. Режим дня при занятиях плаванием. Личная гигиена во время занятий плаванием.

1.4. Форма одежды/плавательная экипировка (спортивный костюм, плавательный костюм, шапочка, полотенце). Сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий плаванием.

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности

2.1. Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне и открытых водоемах. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

2.2. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. Характерные травмы во время занятий плаванием и мероприятия по их предупреждению.

2.3. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования для занятий плаванием.

2.4. Самостоятельное освоение двигательных действий.

2.5. Тестирование уровня физической подготовленности в плавании.

Раздел 3. Физическое совершенствование

3.1. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (выносливости, силы, гибкости, ловкости и скоростных способностей).

3.2. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.

3.3. Подготовительные упражнения для освоения с водой (упражнения для: ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывания глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения).

3.4. Упражнения с использованием плавательных досок, гимнастических палок, аква-гантелей, нудлсов и других вспомогательных средств.

3.5. Учебные прыжки в воду из положения сидя на бортике с упором рукой, ногами, из упора присев, из положения стоя соскок вниз ногами с шага и прыжка, спад из положения согнувшись, прыжок вниз головой.

3.6. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для освоения способов плавания: упражнения для изучения движений ногами; согласования движений ногами и дыхания; движений руками; движений руками и дыхания; общего согласования движений (включая имитационные упражнения на суше, упражнения в воде с неподвижной, подвижной опорой, без опоры).

3.7. Спортивные способы плавания (начальный этап) в бассейне (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин)). Упражнения и игры для совершенствования техники плавания.

3.8. Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для изучения стартового прыжка, старта из воды; для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе, поворота кувырком вперед в кроле на груди и на спине.

3.9. Проплывание учебных дистанций произвольным способом. Плавание различными способами плавания в полной координации.

3.10. Прикладные способы плавания: плавание на боку; ныряние; брасс на спине.

3.11. Способы погружения при нырянии.

3.12. Плавание в экстремальных ситуациях (длительное пребывание в воде; способы отдыха в воде; при судорогах во время плавания; плавание в водорослях, при сильной волне, при сильном течении и водоворотах при провале под лед; в одежде).

3.13. Приемы освобождения от захватов тонущего; транспортировка пострадавшего на воде. Применение спасательных средств.

3. Материально-техническое обеспечение реализации программы:

11. Требования к материально-техническим условиям реализации программы предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие плавательного бассейна (25 м или 50 м);
- наличие раздевалок, душевых.

12. Оборудование и спортивный инвентарь должны соответствовать правилам проведения занятий и соревнований по синхронному плаванию. Основное гигиеническое требование к спортивному инвентарю и оборудованию – травмо-безопасность.

13. В санитарном отношении важны условия хранения инвентаря и оборудования. Их нужно оберегать от повреждений и преждевременного износа. Также необходимо производить дезинфекцию. Перечень необходимого оборудования для занятий представлен ниже:

- аквапалка;
- акватренер двойной с поясом;
- антискользящее покрытие для влажных помещений
- доска для плавания;
- жилет плавательный спасательный (страховочный);
- шест пластмассовый
- шест спасательный с петлей;
- контейнер для хранения инвентаря
- крепление для спасательного круга;
- круг спасательный;
- пояс с петлей для обучения плаванию;
- термометр для воды;
- термометр комнатный.

4. Занятия по обучению плаванию

14. Программа по обучению плаванию рассчитана на 36 уроков.

15. Основные способы плавания – кроль на груди и на спине, брасс. Первые занятия в бассейне ориентированы на начальное освоение с водой (1-6). На занятии 6 проводят контрольные испытания по овладению простейшими плавательными навыками (упражнения «поплавок» и скольжение на спине и на груди).

16. Освоение спортивных способов начинается с кроля на груди и на спине (занятия 7-18). На занятии 18 занимающимся предлагают выполнить контрольные упражнения:

- 1) проплавание дистанции 8-10 м кролем на груди на задержке дыхания;
- 2) проплавание дистанции 10-15 м кролем на груди в полной координации.

Освоение техники брасса проходит на занятиях 19-33.

Занятия 34-35 посвящены совершенствованию изученных способов плавания. На занятии 36 проводятся итоговые контрольные испытания.

17. Занимающиеся выполняют нормативы под контролем тренера (инструктора) с фиксацией результата.

18. Критерии оценки качества выполнения контрольных нормативов установлены Программой.

Контрольные нормативы «Начальное освоение с водой»

1. Упражнение «поплавок» нацелено на освоение навыка всплывания и лежания.

Последовательность действий:

- Сделать вдох, задержать дыхание.
- Присесть под воду.
- Принять положение плотной группировки: колени касаются груди, голени обхватить руками, прижать лоб к коленям.
- Всплыть в данном положении к поверхности воды.
- Полежать 5 секунд, не расслабляя руки и ноги.
- Встать на дно.

Упражнение оценивается положительно в случае соблюдения данных требований. Упражнение не считается освоенным, если занимающийся не погружается под воду; не удерживает положение группировки; способен продержаться на воде менее 5 сек.

2. Упражнение «скольжение» направлено на освоение рабочей позы пловца.

Последовательность действий:

- 1) Скольжение на груди.
- Встать спиной к бортику, прямые руки поднять вверх и соединить ладони за головой.
- Поставить одну ногу на стенку бортика на уровне колена.

- Сделать вдох, задержать дыхание, наклониться к поверхности воды, положить руки на воду (лицо опущено в воду).

- Оттолкнуться от бортика одной или обеими ногами.

- Проскользить по поверхности воды в положении руки впереди, голова между руками. Ноги выпрямлены в коленях, стопы вместе, носки оттянуты.

2) Скольжение на спине.

- Встать лицом к бортику, взяться руками за бортик, ноги поставить на стенку бассейна у поверхности воды, затылок положить на воду (уши погружены в воду).

- Сделать вдох, задержать дыхание.

- Отпустить руки, оттолкнуться от бортика ногами.

- Проскользить по поверхности воды в положении руки вдоль тела, ноги выпрямлены в коленях, стопы вместе, носки оттянуты.

Положительная оценка предполагает умение проскользить не менее 5-6 м. Упражнение не засчитывается, если занимающийся отталкивается с поднятой над водой головой (не может опустить лицо в воду); сгибает ноги в коленях, не оттягивает стопы; не соединяет руки (при скольжении на груди); скользит по поверхности менее 5 м.

3. Контрольные нормативы «Первичные навыки в кроле на груди и на спине»

Данный норматив позволяет оценить степень овладения техникой движений руками и ногами в кроле на груди и на спине. Последовательность действий:

1) Кроль на груди.

- Встать спиной к бортику, прямые руки поднять вверх и соединить ладони за головой.

- Поставить одну ногу на стенку бортика на уровне колена.

- Сделать вдох, задержать дыхание, наклониться к поверхности воды, положить руки на воду (лицо опущено в воду).

- Оттолкнуться от бортика одной или обеими ногами.

- После скольжения проплыть при помощи поочередных гребков руками и попеременных ударов ногами расстояние 7-10 м.

2) Кроль на спине.

- Встать лицом к бортику, взяться руками за бортик, ноги поставить на стенку бассейна у поверхности воды, затылок положить на воду (уши погружены в воду).

- Сделать вдох, задержать дыхание.

- Отпустить руки, оттолкнуться от бортика ногами.

- После скольжения проплыть при помощи поочередных гребков руками и попеременных ударов ногами расстояние 7-10 м.

Требования к технике движений ногами: ноги прямые, носки оттянуты, работают в непрерывном темпе. Руки выполняют гребки поочередно, пальцы кисти соединены вместе.

Положительная оценка выставляется при условии проплыwania требуемого расстояния без остановок, в спокойном темпе.

Отрицательная оценка выставляется в случае, если занимающийся встает на дно, движения ногами и руками неритмичные; не опускает лицо в воду (при плавании на груди); не кладет затылок на воду (при плавании на спине).

4. Контрольные нормативы «Проплывание дистанции 25 м избранным способом»

Последовательность действий:

- Принять исходное положение у стенки бассейна.
- По команде тренера (инструктора) оттолкнуться от бортика.
- Проплыть избранным способом плавания 25 м в равномерном темпе.

Положительная оценка выставляется при условии проплыwania дистанции без остановок. Обязательным является выполнение выдоха в воду при плавании способами кроль на груди и брасс.

Отрицательную оценку получают: не освоившие технику движений изученных способов; в случае остановок и вставании на дно бассейна; не делающие выдох в воду при плавании кролем на груди или брассом.

Занятие № 1-2

Задачи:

- организация занимающихся;
- ознакомление с общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше;
- ознакомление с упражнениями на освоение с водой.

Подготовительная часть (на суше):

1. Вводная беседа о цели обучения плаванию, организации занятий, правилах поведения в бассейне.

2. Комплекс СПД (специальная двигательная подготовка) №1:

- ходьба с различным положением рук (обе вытянуты вверх; одна рука вытянута вверх, другая у бедра; обе прижаты к туловищу) – 1-2 мин.;

и.п. – стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Вращения руками вперед (20 раз);

и.п. – то же. Вращения руками назад (20 раз);

и.п. – сидя, руки в упоре сзади. Поочередные движения прямыми ногами вверх-вниз (30 раз);

и.п. – сед на пятках, руки упираются в пол. Покачивания на стопах вперед-назад, отрывая колени от пола (10 раз);

и.п. – стоя, руки вытянуты вверх и соединены (голова между руками).

Приседания, пятки от пола не отрывать (12 раз).

3. Имитационные упражнения:

и.п. – сидя на полу в положении группировки («поплавок») – 2-3 раза;

и.п. – лежа на груди (на спине) на полу, развести ноги и руки в стороны («звездочка») – 2-3 раза;

и.п. – стоя на полу в наклоне, ноги на ширине плеч, голова и руки опущены вниз («медуза») – 2-3 раза;

и.п. – стоя на полу, сделать вдох через рот, задержать дыхание на 3-4с, затем – выдох через рот и нос (8-10 раз);

то же, но в сочетании с приседанием (дыхание задерживать во время приседания, как при погружении под воду) – 6-8 раз.

Основная часть (в воде):

Организованный вход в воду: соскок ногами вниз из положения сидя с опорой на руки.

Упражнения для освоения с водой:

1.Передвижения по дну бассейна: а) бег и ходьба - парами в обход и по диагонали, в колонне по одному, вперед, назад, боком (приставными шагами), по кругу, взявшись за руки («хоровод»); б) ходьба с помощью попеременных и одновременных гребковых движений руками (следить за плоским положением кистей); в) ходьба в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками (по 25 м).

2.И.п. - стоя в наклоне вперед, руками упереться в колени. Упражнение «Лунка»: подуть на воду, делая углубление на поверхности (10 раз).

3.И.п. - стоя на дне. Упражнение «Умывание»: набрать в ладони воду, вылить себе на лицо (4-5 раз).

4.И.п. - стоя в наклоне вперед, упереться руками в колени. Задержать дыхание, погрузить лицо в воду и открыть глаза, делать выдох в воду через нос или рот. Затем поднять голову из воды и сделать вдох(10 раз).

5.И.п. – стоя на дне. Погружения под воду на задержке дыхания ноги могут оставаться на дне бассейна подныривание под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) можно держаться за инвентарь с передвижением по дну бассейна (4-5 раз).

6.И.п. - стоя около бортика, держаться прямыми руками за бортик бассейна. Задержать дыхание, погрузить лицо в воду и открыть глаза, оторвать ноги от дна бассейна, постараться лечь на поверхность воды, делать выдох в воду через нос или рот. Затем поднять голову из воды, поставить ноги на дно бассейна сделать вдох через рот (10 раз). *Если упражнение выполняется хорошо, можно отпустить бортик и выполнять упражнение без опоры.

Выполнять упражнения 1,2,3,4,5,6 до тех пор, пока занимающийся не освоит навык положительной плавучести.

Заключительная часть

Подвижные игры в воде, связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду («Кто выше?», «Полоскание белья», «Караси и карпы», «Лягушата» и др.).

Занятие № 3-4

Задачи:

- совершенствование упражнений для освоения с водой (передвижения, погружения, выдохи в воду, подныривания и открывание глаз в воде, всплывания и лежания);

- разучивание скольжений (на груди, на спине, на боку);

- ознакомление с движениями ногами кролем на груди и на спине.

Подготовительная часть (на суше):

1. Выполнить комплекс СПД (специальная двигательная подготовка) №1.

2. Имитационные упражнения: «Стрела» - стоя спиной к стене вплотную, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены; встать на носки, потянуться вверх, прижимаясь руками и спиной к стенке, напрячь мышцы тела на 3-4с (5-6 раз);

и.п. - сидя или лежа на гимнастической скамейке, поочередные движения вверх-вниз прямыми ногами в быстром темпе (3x10раз).

Основная часть (в воде):

Вход в воду: прыжок ногами вниз из положения приседа с опорой о бортик на одну руку.

Упражнения:

1. Передвижения по дну бассейна: а) бег и ходьба - парами в обход и по диагонали, в колонне по одному, вперед, назад, боком (приставными шагами), по кругу, взявшись за руки («хоровод»); б) ходьба с помощью попеременных и одновременных гребковых движений руками (следить за плоским положением кистей); в) ходьба в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками (по 25 м).

2. И.п. - стоя в наклоне вперед, руками опереться в колени. Упражнение «Лунка»: подуть на воду, делая углубление на поверхности (10 раз).

3. И.п. - стоя на дне. Упражнение «Умывание»: набрать в ладони воду, вылить себе на лицо (4-5 раз).

4. И.п. - стоя в наклоне вперед, опереться руками в колени. Задержать дыхание, погрузить лицо в воду и открыть глаза, делать выдох в воду через нос или рот. Затем поднять голову из воды и сделать вдох (10 раз).

5. И.п. - стоя на дне. Погружения под воду на задержке дыхания ноги могут оставаться на дне бассейна подныривание под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) можно держаться за инвентарь с передвижением по дну бассейна (4-5 раз).

6. И.п. - стоя около бортика, держаться прямыми руками за бортик бассейна. Задержать дыхание, погрузить лицо в воду и открыть глаза, оторвать ноги от дна бассейна, постараться лечь на поверхность воды делать выдох в воду через нос или рот. Затем поднять голову из воды, поставить ноги на дно бассейна сделать вдох через рот (10 раз).

Выполнять упражнения 1,2,3,4,5,6 до тех пор, пока занимающиеся не освоят навык положительной плавучести.

7.И.п. – стоя на дне. Упражнение «Водолазы»: погружения под воду с открыванием под водой глаз и поиском на дне предметов (3-4 раза).

8.И.п. – стоя на дне. Передвижение в колонне по одному с подныриванием в обруч, установленный вертикально и полностью погруженный в воду (2-3 раза).

9.И.п. – стоя на дне. Упражнение «Поплавок»: сделать вдох, задержать дыхание, присесть, обхватить руками колени и всплыть на поверхность. Опустить ноги на дно, поднять голову над поверхностью воды сделать вдох через рот (2-3 раза).

10.И.п. – стоя на дне. Упражнение «Медуза»: после выполнения упражнения «Поплавок» расслабить руки и ноги, голова опущена, полежать 5 секунд (2-3- раза).

11.И.п. – стоя на дне. Упражнение «Звездочка»: после выполнения упражнения «Медуза» выпрямить руки и ноги, напрячь мышцы спины и ягодиц, лежать 3-4 сек. (2-3 раза).

Упражнения на скольжение по поверхности воды, работа ног.

1.Упражнение «Звездочка» на спине, далее - сведение и разведение рук и ног (2-3 раза).

2.Упражнение «Звездочка» в положении на спине; затем свести ноги и руки, сделать вдох, задержать дыхание и перевернуться на грудь – выполнить «Звездочку» в положении на груди (2-3 раза).

3.И.п. – стоя на дне, руки вытянуты вперед (вдоль поверхности воды). Упражнение «Стрела»: сделать вдох, наклониться, опустить голову под воду, положить руки на воду, оттолкнуться ногами от бортика или дна, выполнить скольжение на груди (2-3 раза).

4.И.п. – на груди скольжение на задержке дыхания, лицо опущено в воду после отталкивания от дна или бортика бассейна с различным положением рук: руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра; обе руки у бедер (4 раза).

5.И.п. - сидя на бортике бассейна, опустив ноги в воду, движения вверх-вниз прямыми ногами - движения кролем (3 раза по 15-20с).

6.И.п. - лежа на груди, держась за бортик прямыми руками, движения ногами кролем на задержке дыхания, лицо опущено в воду (5 раз по 10-15с).

7.И.п. – на груди движения ногами кролем на задержке дыхания, лицо опущено в воду после отталкивания от дна или бортика бассейна. руки вытянуты вперед, держим в руках доску для плавания (вдоль поверхности воды). (Проплывание 10-15м 4 раза)

8.И.п. – на груди движения ногами кролем на задержке дыхания, голова в воде после отталкивания от дна или бортика бассейна с различным положением рук: руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра; обе руки у бедер (4 раза по 10-15м).

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде, связанные с умением погружаться под воду и подныривать под предметы («Поезд в тоннель», «Утки-нырки», «Пятнашки с поплавком», «Спрячься в воду», «Водолазы», «Охотники и утки» и др.).

Занятие № 5-6

Задачи:

- обучение умению продвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками;
- изучение техники движений ногами кролем;
- совершенствование навыка дыхания в воде.

Подготовительная часть (на суше):

1. Выполнить комплекс СПД (специальная двигательная подготовка) №1.

2. Имитационные упражнения:

и.п. – сидя, упор сзади на гимнастической скамейке, поочередные движения вверх-вниз прямыми ногами (2х30 раз);

и.п. - лежа на груди на гимнастической скамейке, руки вытянуты вперед. Выполнять поочередные движения вверх-вниз прямыми ногами (2х30 раз);

и.п. – лежа на полу на спине, руки вдоль тела. Выполнять поочередные движения вверх-вниз прямыми ногами (2х30 раз).

Основная часть (в воде):

Вход в воду: прыжок ногами вниз, руки вдоль тела («солдатик»).

Разминка с использованием скольжений после отталкивания от стенки бассейна или дна, с поворотами на грудь и на спину.

Упражнения:

1. И.п. - сидя на бортике бассейна, опустив ноги в воду, движения прямыми ногами кролем (3 раза по 15-20с).

2. И.п. - лежа на груди, держась за бортик прямыми руками, движения ногами кролем на задержке дыхания, лицо опущено в воду (5 раз по 10- 15с).

3. И.п. – на груди. Работа ногами кролем на задержке дыхания, голова в воде после отталкивания от дна или бортика бассейна. руки вытянуты вперед, держим в руках доску для плавания (вдоль поверхности воды). (Проплывание 10-15м 4 раза)

4. И.п. – на груди. Работа ногами кролем на задержке дыхания, голова в воде после отталкивания от дна или бортика бассейна с различным положением рук: руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра; обе руки у бедер (4 раза по 10-15м).

Обучение гребковым упражнениям на груди и на спине.

1. И.п. - на груди, руки вытянуты вперед. Выполнить скольжение, затем сделать гребок под себя обеими руками одновременно, продолжить скольжение (4-5 раз).

2. И.п. - на груди, руки вытянуты вперед. Выполнить скольжение, сделать гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в исходное положение, продолжить скольжение (4-5 раз).

3. То же, другой рукой (4-5 раз).

4. И.п. - на спине, руки впереди (за головой). Выполнить скольжение, затем сделать одновременный гребок руками через стороны до бедер (4-5 раз).

5. И.п. - лежа на спине, держась за бортик руками хватом сверху.

Движения ногами кролем, дыхание произвольное (2 раза по 20-30с).

6.И.п. - лежа на груди, держась за бортик прямыми руками. Движения ногами кролем, выполняя выдох в воду (3раза по 20-30с).

7.И.п. - лежа на груди, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища, лицо опущено в воду. Движения ногами кролем на задержке дыхания (2 раза по 15-20с).

8.Выполнить подряд 15-20 выдохов в воду (с опусканием лица в воду, с приседанием под воду).

9.И.п. – на груди, держа в вытянутых вперед руках плавательную доску. Плавание при помощи движений ногами кролем на задержке дыхания (4 раза по 10-15м).

10.И.п. – на спине, держа в руках плавательную доску. Плавание при помощи движений ногами кролем (4 раза по 25 м).

Заключительная часть:

Подвижные игры в воде с мячами («Салки с мячом», «Борьба за мяч», эстафета в скольжении с мячом в руках).

Занятие № 7-8

Задачи:

- совершенствование техники плавания с помощью движений ногами кролем (на груди и на спине);
- изучение техники согласования движений ногами с дыханием в кроле;
- разучивание спада в воду из исходного положения сидя на низком бортике.

Подготовительная часть (на суше):

1.Выполнить комплекс СПД (специальная двигательная подготовка) №1.

2.Имитационные упражнения:

и.п. - лежа на гимнастической скамейке, руки вытянуты вперед, движения ногами кролем (2 раза по 30 раз).

и.п. – стоя в наклоне (смотреть вниз), одна рука вытянута вперед, другая – прижата к туловищу. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох — при возвращении головы в исходное положение (по 10 раз в каждую сторону).

и.п. - полный присед (прямые руки вытянуты вверх). Выполнить наклон вперед, потянуться - до касания пола руками (5-6 раз).

Основная часть (в воде):

Вход в воду: прыжок ногами вниз из полуприседа с махом руками вперед.

Упражнения:

1.И.п. - на спине, прижимая плавательную доску к грудной клетке руками. Плавание при помощи движений ногами кролем, дыхание произвольное (2 раза по 25 м).

2.И.п. - на груди, держа плавательную доску в вытянутых вперед руках.

Плавание при помощи движений ногами кролем на задержке дыхания (2раза по 10-15м).

3.И.п. - на груди, держа плавательную доску в вытянутых вперед руках. Плавание при помощи движений ногами кролем, опуская лицо в воду и делая выдох (2 раза по 25 м).

4.Выполнить подряд 15-20 выдохов в воду (с опусканием лица в воду, с погружением под воду).

5.И. п. - стоя на дне, держась за бортик бассейна одной рукой, другая вытянута вдоль туловища, лицо опущено в воду: повернуть голову в сторону прижатой руки и сделать вдох; вернуться в исходное положение – сделать выдох в воду (10 раз в каждую сторону).

6.И.п. – лежа на груди, держась за бортик одной рукой (другая вдоль туловища). Движения ногами кролем, вдох выполнять после поворота головы в сторону прижатой руки, затем опустить лицо в воду – сделать выдох (10 раз в каждую сторону).

7.И.п. - на груди, держа плавательную доску в одной руке хватом за дальний край, другая прижата к бедру. Плавание при помощи движений ногами кролем, вдох выполнять после поворота головы в сторону прижатой руки, вернуться в исходное положение, сделать выдох в воду. (2раза по 25 м).

8. То же, держа плавательную доску хватом за ближний край таким образом, чтобы четыре пальца были сверху, большой палец – снизу (2 раза по 25 м).

9.Спад в воду из положения сидя на бортике: а) сесть на бортик, ногами упереться в стенку; б) поднять прямые руки вверх, соединив ладони; в) сделать вдох, наклониться к коленям, потянуться руками к воде; г) оттолкнуться ногами от бортика, выполнить скольжение. Выполнить 4-5раз.

10.То же, после отталкивания ногами от бортика работать ногами кролем. Выполнить 4-5раз.

Заключительная часть:

Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять движения ногами кролем и скольжение («Фонтан», «Торпеды», «Кто выиграл старт?»).

Занятие № 9-10

Задачи:

- совершенствование техники движений ногами в согласовании с дыханием в кроле с подвижной опорой;

- изучение техники движений ногами в кроле на груди и на спине без опоры;

- изучение техники движений руками в кроле на спине.

Подготовительная часть (на суше):

1.Выполнить комплекс СПД (специальная двигательная подготовка) №1.

2.Имитационные упражнения:

и.п. - лежа на гимнастической скамейке, движения ногами кролем с различными положениями рук и вариантами дыхания (4 раза по 20-30с);

и.п. – стоя у стены, одна рука вверх за головой, другая вдоль тела. Поочередные движения руками назад с имитацией гребка рукой, ладонь перпендикулярно стене (2x10 раз);

и.п. – лежа на полу или гимнастической скамейке. Поочередные движения руками назад (2x10 раз).

Основная часть (в воде):

Вход в воду: спад головой вниз из положения сидя на бортике.

Упражнения:

1.И.п. - на груди с плавательной доской в вытянутых вперед руках. Плавание при помощи движений ногами кролем: поднять голову вперед – вдох, опустить лицо в воду – выдох (2 раза по 25 м).

2.И.п. - на груди с плавательной доской в одной руке (другая прижата к бедру). Плавание при помощи движений ногами кролем, делая вдох после поворота головы в сторону прижатой руки, затем выдох в воду (4 раза по 25 м).

3.Выполнить подряд выдохи в воду с полным погружением под воду (15-20 раз).

4.И.п. - на груди, прямые руки вытянуты вперед, лицо опущено в воду, голова между руками. Плавание при помощи движений ногами кролем на задержке дыхания (3-4 раза по 10-15м).

5.И.п. - на груди, одна рука впереди, другая у бедра, лицо опущено в воду. Плавание при помощи движений ногами кролем на задержке дыхания (3-4 раза по 10-15м).

6.И.п. - на груди, руки вдоль туловища. Плавание при помощи движений ногами кролем на груди на задержке дыхания (3-4 раза по 10-15м).

7.И.п. - на спине, руки вдоль туловища. Плавание при помощи движений ногами кролем (2 раза по 25 м).

8.И.п. - на спине, одна рука за головой, другая у бедра. Плавание при помощи движений ногами кролем (2 раза по 25 м).

9.И.п. - на спине, в одной руке плавательная доска. Плавание при помощи движений ногами кролем и другой рукой (4 раза по 25 м, со сменой рук).

10.И.п. – на спине с плавательной доской в ногах. Плавание на спине при помощи движений руками (4 раза по 25 м).

Заключительная часть:

Подвижные игры в воде с мячом («Салки с мячом»).

Занятие № 11-12

Задачи:

- совершенствование техники движений ногами в кроле на груди и на спине без опоры;
- изучение согласования техники движений ногами в кроле на груди с дыханием (без опоры);
- изучение техники ныряния в глубину.

Подготовительная часть (на суше):

1.Комплекс СПД (специальная двигательная подготовка) №2.

и.п. – стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Вращения руками вперед (20 раз);

и.п. – то же. Вращения руками назад (20 раз);

и.п. – стоя в наклоне. Вращения руками вперед (20 раз);

и.п. – стоя в полуприседе, руки отведены назад. Выпрыгивания вверх с махом руками (10 раз);

и.п. - упор лежа. Отжимания от пола (10 раз);

и.п. – сед на пятках, руки упираются в пол. Покачивания на стопах впередназад, отрывая колени от пола (10 раз).

2.Имитационные упражнения:

и.п. – лежа на груди на гимнастической скамейке, одна рука вытянута вперед, другая – у бедра. Поочередные движения ногами в согласовании с поворотом головы в сторону и дыханием (2 раза по 30 сек.);

и.п. – лежа на полу на спине, руки вытянуты за головой. Поочередные движения ногам (2 раза по 30 сек.).

Основная часть (в воде):

Вход в воду: соскок ногами вниз, руки вверху.

Упражнения:

1.И.п. - на спине, руки вдоль туловища. Плавание при помощи движений ногами кролем (2 раза по 25 м).

2.И.п. - на спине, одна рука за головой, другая у бедра. Плавание при помощи движений ногами кролем (2 раза по 25 м).

3.И.п. - на спине, руки вверху. Плавание при помощи движений ногами кролем (2 раза по 25 м).

4.И.п. - на груди, руки вытянуты вперед, кисти соединены. Плавание при помощи движений ногами кролем: вдох выполняется при поднимании головы вперед, выдох — во время опускания лица в воду (2 раза по 25 м).

5.И.п. - на груди, одна рука впереди, другая вдоль туловища. Плавание на груди при помощи движений ногами кролем, чередуя положение рук: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища, выдох — во время опускания лица в воду (4 раза по 25 м).

6.И.п. - на груди, обе руки вдоль туловища. Плавание при помощи движений ногами кролем: вдох выполняется при поднимании головы вперед, выдох — во время опускания лица в воду (2 раза по 25 м).

7.И.п. - на груди, обе руки вдоль туловища. Плавание при помощи движений ногами кролем: вдох выполняется после поворота головы в сторону, выдох — в воду (2 раза по 25 м).

8.Выполнить выдохи с полным погружением под воду (15-20 раз).

9.Ныряние в глубину: погружение под воду с помощью шеста (4-5 попыток).

10.Доставание мелких игрушек со дна бассейна (2-3 раза).

Заключительная часть:

Подвижные игры в воде, связанные с умением погружаться под воду и доставать предметы со дна («Водолазы», «Найди клад»).

Занятие № 13-14

Задачи:

- совершенствование техники движений ногами в кроле;
- изучение техники движений руками в кроле на груди;
- изучение техники старта из воды.

Подготовительная часть (на суше):

1. Выполнить комплекс СПД (специальная двигательная подготовка) №2.

2. Имитационные упражнения:

и.п. - сидя и лежа на гимнастической скамейке поочередные движения прямыми ногами (2x30 раз);

и.п. – стоя в наклоне, поочередные круговые движения прямыми руками вперед (20 раз);

и.п. – стоя в наклоне, руки вытянуты вперед. Движение одной рукой по дугообразной траектории до бедра, пронос через сторону, вернуться в и.п. (по 10 раз каждой рукой).

Основная часть (в воде):

Вход в воду: соскок ногами вниз, руки вдоль тела.

Упражнения:

1. И.п. - на спине, руки вдоль туловища. Плавание при помощи движений ногами кролем (2 раза по 25 м).

2. И.п. - на спине, одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Плавание при помощи движений ногами кролем (2 раза по 25 м).

3. И.п. - на спине, руки за головой. Плавание при помощи движений ногами кролем (2 раза по 25 м).

4. И.п. - на груди, прямые руки впереди, кисти соединены. Плавание при помощи движений ногами кролем: вдох выполняется при поднимании головы впереди, выдох — во время опускания лица в воду (2 раза по 25 м).

5. И.п. - на груди, одна рука впереди, другая вдоль туловища. Плавание на груди при помощи движений ногами кролем, чередуя положение рук: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища, выдох — во время опускания лица в воду (4 раза по 25 м).

6. И.п. – стоя на месте в наклоне, лицо опущено в воду. Выполнить гребки руками кролем на задержке дыхания (2-3 раза по 6-8 движений).

7. То же, с продвижением вперед по дну (3-4 раза по 6-8 движений).

8. И.п. – круг (доска, колобашка) в ногах. Проплывание коротких отрезков при помощи движений руками кролем на задержке дыхания (3-4 раза по 10-12 м).

9. Старт из воды. И.п. – на спине в положении группировки, взяться прямыми руками за край бортика, поставить стопы на стенку бассейна как можно ближе к поверхности воды. После выведения рук под водой вперед оттолкнуться и выполнить скольжение (3-4 раза).

10. То же, но с проносом рук над водой (3-4 раза).

Заключительная часть:

Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять соскоки в воду («Кто дальше прыгнет?», «Клоунада», «Каскад»).

Занятие № 15-16

Задачи:

- совершенствование техники движений ногами в кроле;
- совершенствование техники движений руками в кроле на спине;
- изучение согласования техники движений руками в кроле на груди с дыханием.

Подготовительная часть (на суше):

1.Выполнить комплекс СПД (специальная двигательная подготовка) №2.

2.Имитационные упражнения:

и.п. – стоя в наклоне, руки вытянуты вперед. Движение одной рукой по дугообразной траектории до бедра, пронос через сторону, вернуться в и.п. (по 10 раз каждой рукой);

то же, с дыханием, вдох в конце «гребка» (по 5-6 раз каждой рукой);

и.п. – стоя в наклоне, поочередные движения руками с различными вариантами дыхания: на 2, 3 или 4 гребка руками – один вдох (по 10-12 движений руками в сочетании с дыханием);

и.п. – лежа на гимнастической скамейке, движения руками в согласовании с дыханием (по 4-5 вдохов в каждую сторону).

Основная часть (в воде):

Вход в воду: прыжок ногами вниз в группировке («бомбочкой»).

1.И.п. - на спине, руки вдоль туловища. Плавание при помощи движений ногами кролем (2 раза по 25 м).

2.И.п. - на спине, одна рука впереди, другая у бедра. Плавание при помощи движений ногами кролем (2 раза по 25 м).

3.И.п. - на спине, одна рука впереди, другая у бедра. Плавание при помощи движений ногами кролем и поочередными движениями руками с паузой в исходном положении: на 6 ударов ногами – смена рук (2 раза по 25 м).

4.И.п. – на спине с плавательной доской в ногах. Плавание при помощи движений руками (2 раза по 25 м).

5.И.п. - на груди, руки впереди, кисти соединены. Плавание при помощи движений ногами кролем, вдох - впереди, выдох - в воду (2 раза по 25 м).

6.И.п. - на груди, одна рука впереди, другая вдоль туловища. Плавание на груди при помощи движений ногами кролем, чередуя положение рук; вдох в сторону прижатой к бедру руки (2 раза по 25 м).

7.И.п. – стоя на месте в наклоне, лицо опущено в воду. Выполнить гребки руками кролем на задержке дыхания (3-4 раза по 6-8 движений).

8.И.п. - стоя на месте в наклоне, опереться одной рукой в колено, лицо опущено в воду. Выполнить гребки другой рукой на задержке дыхания (2 раза по 10 гребков).

9.То же, в согласовании с дыханием: вдох в конце гребка (по 10 гребков каждой рукой).

10.И.п. – стоя в наклоне, поочередные гребки руками кролем в согласовании с дыханием. Варианты дыхания: на один, два или три цикла движений руками (10-12 гребков руками).

11.То же, с продвижением по дну (2 раза по 25 м).

12.Выполнить подряд выдохи с полным погружением под воду (15-20 раз).

Заключительная часть:

Подвижные игры в воде: эстафеты.

Занятие № 17

Задачи:

- совершенствование техники движений руками в кроле на груди в согласовании с дыханием;

- изучение согласования движений ногами и руками в кроле на груди (на задержке дыхания);

- изучение техники простых поворотов.

Подготовительная часть (на суше):

1.Выполнить комплекс СПД (специальная двигательная подготовка) №2.

2.Имитационные упражнения:

и.п. – стоя в наклоне, опереться руками в стенку. Выполнить имитацию гребка рукой с одновременным поворотом головы в сторону для вдоха, затем пронести прямую руку через сторону до касания стенки: «гребок» правой рукой – вдох, «гребок» левой рукой – выдох (по 10 движений каждой рукой);

и.п. – стоя в наклоне, имитация движений руками и ногами кролем, переступать ногами под счет: «раз-два-три» - смена рук (8-10 раз);

имитация простого поворота: в положении стоя в наклоне и выполняя круговые движения руками, подойти к стене, поставить ладонь правой руки напротив левого плеча, развернуться, поставить одну ногу на стенку и оттолкнуться, вытянув руки вперед (5-6 раз).

Основная часть (в воде):

Вход в воду: прыжок ногами вниз с махом руками вверх.

1.И.п. - на груди, прямые руки впереди, кисти соединены. Плавание при помощи движений ногами кролем, вдох впереди, опустить лицо в воду - выдох (2 раза по 25 м).

2.И.п. - на груди, одна рука впереди, другая вдоль туловища. Плавание на груди при помощи движений ногами кролем, чередуя положение рук; вдох в сторону прижатой к бедру руки (2 раза по 25 м).

3.И.п. – стоя в наклоне, поочередные гребки руками кролем в согласовании с дыханием. Варианты дыхания: на один, два или три цикла движений руками (10-12 гребков руками).

4.И.п. – лежа на груди, держась правой рукой за бортик. Движения левой рукой кролем, делая вдох в конце гребка и выдох в воду (8-10 гребков, затем смена рук).

5.И.п. - лежа на груди, держать плавательную доску правой рукой за ближний край. Плавание на груди при помощи движений левой рукой в согласовании с дыханием и ногами кролем (2 раза по 25 м, затем смена рук).

6.И.п. - лежа на груди, держать плавательную доску руками за ближний край. Плавание на груди при помощи поочередных гребков руками в согласовании с дыханием и ногами кролем (2 раза по 25 м).

7.И.п. – лежа на груди, руки впереди. Плавание на груди при помощи движений одной рукой в согласовании с дыханием и ногами кролем (2 раза по 25 м).

8.И.п. - на груди, прямые руки впереди, кисти соединены. Плавание при помощи поочередных гребков руками с подменой рук в согласовании с дыханием (вдох под одну руку, выдох – под другую) и движений ногами кролем (2 раза по 25 м).

9.Плавание при помощи движений руками и ногами в кроле на груди на задержке дыхания (3-4 раза по 10-15м).

10.И.п. – лежа на груди. Простой открытый поворот: подплыть к бортику, поставить ладонь напротив противоположного плеча, сгруппироваться, затем коснуться ногами стенки бассейна, развернуться, сделать вдох, оттолкнуться, проскользнуть (4-5 раз).

11.И.п. – лежа на спине. Простой открытый поворот: подплыть к бортику при помощи движений ногами, правая рука вверху, левая – у бедра; поставить ладонь правой руки на стенку на уровне воды и подтянуть колени к груди; выполнить вращение вправо и поставить ноги на стенку; вывести обе руки вперед и оттолкнуться ногами (4-5 раз).

Заключительная часть:

Подвижные игры в воде с мячом («Волейбол в воде»).

Занятие № 18

Задачи:

- изучение согласования движений руками и ногами с дыханием в кроле на груди;

- совершенствование техники простых поворотов;

- изучение стартового прыжка в воду с бортика.

Подготовительная часть (на суше):

1.Выполнить комплекс СПД (специальная двигательная подготовка) №2.

2.Имитационные упражнения:

и.п. – стоя в наклоне, опереться руками в стенку. Выполнить имитацию гребка рукой с одновременным поворотом головы в сторону для вдоха, затем пронести прямую руку через сторону до касания стенки: «гребок» правой рукой – вдох, «гребок» левой рукой – выдох (по 10 движений каждой рукой);

и.п. – стоя в наклоне. Имитация движений руками и ногами кролем, переступая ногами под счет: «раз-два-три» - смена рук (10 раз);

то же, с дыханием через 2-3 цикла (10-12 раз).

имитация стартового прыжка: из исходного положения полуприсед (прямые руки вытянуты вверх) выполнить прыжок вверх (6-8 раз).

Основная часть (в воде):

Вход в воду прыжком

1.И.п. – лежа на груди, держась правой рукой за бортик. Движения ногами кролем и левой рукой, делая вдох в конце гребка и выдох в воду (8-10 гребков, затем смена рук).

2.И.п. - лежа на груди, плавательная доска в вытянутых руках. Плавание при помощи движений ногами кролем с выдохом в воду (2 раза по 25 м).

3.И.п. - лежа на груди, держать плавательную доску правой рукой за ближний край. Плавание на груди при помощи движений ногами кролем и левой рукой в согласовании с дыханием (2 раза по 25 м, затем смена рук).

4.И.п. - лежа на груди, руки впереди, лицо опущено в воду. Плавание на груди при помощи движений ногами кролем и одной рукой в согласовании с дыханием (2 раза по 25 м, затем смена рук).

5.И.п. - на груди, прямые руки впереди, кисти соединены. Плавание при помощи движений ногами кролем и поочередных гребков с подменой рук в согласовании с дыханием: вдох под одну руку, выдох – под другую (2 раза по 25 м).

6.Выполнить подряд выдохи с полным погружением под воду (15-20 раз).

7.И.п. - лежа на груди с плавательной доской в ногах. Плавание при помощи движений руками кролем, выполняя вдох на 2 цикла движений руками (2 раза по 25 м).

8.И.п. - лежа на груди. Плавание кролем в полной координации, выполняя вдох на каждый цикл движений руками (4 раза по 25 м).

9.Выполнить выдохи в воду с выпрыгиванием вверх из воды (15-20 раз).

10.Стартовый прыжок в воду с бортика: из исходного положения полуприсед (голова между руками) выполнить наклон вперед, потянуться вперед, оттолкнуться ногами (5-6 раз).

Заключительная часть:

Подвижные игры в воде с мячом («Борьба за мяч»).

Занятие № 19-20

Задачи:

- организация занимающихся;
- ознакомление с общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше;
- изучение техники движений ногами в способе брасс.

Подготовительная часть (на суше):

Вводная беседа о цели обучения плаванию, организации занятий, правилах поведения в бассейне.

1. Комплекс СПД (специальная двигательная подготовка) №1:

ходьба с различным положением рук (обе вытянуты вверх; одна рука вытянута вверх, другая у бедра; обе прижаты к туловищу) – 1-2 мин.;

и.п. – стоя, руки вытянуты вверх. Вращения руками вперед (20 раз);

и.п. – то же. Вращения руками назад (20 раз);

и.п. – стоя, ноги врозь, руки прямые перед собой. Приседания без отрывания пяток от пола (10-15 раз);

и.п. – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Частые прыжки на двух ногах – «пингвины» (10 раз);

и.п. – стоя, руки вдоль тела. Прыжки вверх с захлестыванием голени назад (стопы удерживать в положении на себя), в момент прыжка касаться пальцами рук пяток (10-12 раз).

2. Имитационные упражнения:

и.п. – сидя, упор сзади (на полу, на скамейке), ноги выпрямлены в коленях, носки оттянуты. Выполнение упражнения по фазам: на счет «раз» - подтянуть пятки к тазу; на счет «и» - развернуть голени и стопы кнаружи; на счет «два» - нарисовать пятками дуги, удерживая стопы в положении на себя, вернуться в исходное положение (6-8 раз).

и.п. – лежа на груди вдоль гимнастической скамейки: на счет «раз» - сгибание в коленных суставах и подтягивание стоп к тазу; на счет «и» - разведение голени и стоп кнаружи (в стороны); на счет «два» - толчок ногами через стороны – назад, пауза в и.п. (6-8 раз).

Основная часть (в воде):

Организованный вход в воду: построение вдоль бортика, соскок ногами вниз из положения сидя с опорой на руки.

1.И.п. - стоя в наклоне вперед, руками опереться в колени. Упражнение «Лунка»: подуть на воду, делая углубление на поверхности (10 раз).

2.И.п. – стоя на дне. Упражнение «Поплавок»: сделать вдох, задержать дыхание, присесть, обхватить руками колени и всплыть на поверхность (2-3 раза).

3.И.п. – стоя на дне. Упражнение «Медуза»: после выполнения упражнения «Поплавок» расслабить руки и ноги, голова опущена, полежать 5 секунд (2-3 раза).

4.И.п. – сидя на бортике, упор сзади, ноги прямые. На счет «раз» - согнуть ноги, поставить пятки на стенку (колени не показываются из воды); на счет «и» - развести голени и стопы кнаружи (в стороны) и взять стопы на себя; на счет «два» - выполнить толчок ногами дугами через стороны в исходное положение (10 раз).

5.И.п. – стоя на дне правым боком к стенке бассейна, держась рукой за бортик. На счет «раз» - подтянуть пятку левой ноги к тазу (колени направлены вниз); на счет «и» - кистью левой руки развернуть стопу кнаружи и удерживать; на счет «два» - выполнить по дуге толчковое движение ног, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

6.То же, правой ногой (5-6 раз).

7.И.п. – лежа на спине, держась руками за бортик: на счет «раз» - согнуть ноги в коленных суставах, максимально подтянуть пятки к тазу (бедра удерживать у поверхности воды), на счет «и» - развести голени и стопы кнаружи, на счет «два» выполнить толчок ногами через стороны-назад (5-6 раз).

8.И.п. – лежа на груди, держась руками за бортик: подтянуть пятки к тазу, развернуть голени и стопы кнаружи, выполнить отталкивание пятками через стороны-назад в исходное положение, далее следует пауза (5-6 раз).

9.То же, на задержке дыхания, лицо опущено в воду (3-4 раза по 3 движения ногами).

10.И.п. – стоя на дне, пятки вместе, носки врозь, руки лежат на поверхности воды перед собой. Упражнение «Пингвины»: частые прыжки на двух ногах с продвижением вперед (2 раза по 10-12м).

11.И.п. – стоя на дне, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль тела. Присесть, оттолкнуться от дна, лечь на спину, проскользнуть (25 м).

Заключительная часть:

Подвижная игра «Лягушата».

Занятие № 21-22

Задачи:

- изучение техники движений ногами в способе брасс на спине;
- изучение техники движений ногами в способе брасс на груди в согласовании с дыханием.

Подготовительная часть (на суше):

Объяснение задач урока.

1.Выполнить комплекс СПД (специальная двигательная подготовка) №1.

2.Имитационные упражнения:

и.п. – лежа на груди вдоль гимнастической скамейки, ноги выпрямлены в коленях, носки оттянуты: на счет «раз» - подтягивание стоп к тазу; на счет «и» - разведение голеней и стоп кнаружи (в стороны); на счет «два» - толчок ногами через стороны-назад в исходное положение, далее следует пауза (6-8 раз);

и.п. – стоя боком к стенке: на счет «раз» - подтянуть пятку левой ноги к тазу (колени направлено вниз); на счет «и» - кистью левой руки развернуть стопу кнаружи и удержать; на счет «два» - выполнить по дуге толчковое движение ногой, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

Основная часть (в воде):

Организованный вход в воду: построение вдоль бортика, соскок ногами вниз с махом руками вперед.

1.И.п. – стоя на дне. Упражнение «Поплавок»: сделать вдох, задержать дыхание, присесть, обхватить руками колени и всплыть на поверхность (2-3 раза).

2.И.п. – стоя на дне. Упражнение «Медуза»: после выполнения упражнения «Поплавок» расслабить руки и ноги, голова опущена, полежать 5 секунд (2-3- раза).

3.И.п. – стоя на дне. Упражнение «Звездочка»: после выполнения упражнения «Медуза» выпрямить руки и ноги, напрячь мышцы спины и ягодиц, лежать 3-4 сек. (2-3 раза).

4.И.п. – лежа на груди, держась руками за бортик: подтянуть пятки к тазу, развернуть голени и стопы кнаружи, выполнить отталкивание пятками через стороны-назад в исходное положение, далее следует пауза (5-6 раз).

5.И.п. – лежа на груди, держась руками за бортик. Выполнить подряд 2-3 движения ногами брассом на задержке дыхания, затем сделать выдох в воду (4-5 раз).

6.И.п. – лежа на спине, держа плавательную доску прямыми руками, прижимая к бедрам. Плавание при помощи движений ногами брассом, дыхание произвольное (2 раза по 25 м).

7.И.п.- лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела. Плавание при помощи движений ногами брассом, дыхание произвольное (2 раза по 25 м).

8.И.п. – лежа на груди, с плавательной доской в выпрямленных руках. Плавание при помощи движений ногами брассом, дыхание произвольное (2 раза по 25 м).

9.И.п. – лежа на груди, с плавательной доской в выпрямленных руках. Плавание при помощи движений ногами брассом, делая выдох в воду: 1) при подтягивании ног сделать вдох и задержать дыхание; 2) толкнуться ногами дугами назад, проскользить, сделать выдох (2 раза по 25 м).

10.И.п. – стоя на дне, руки вытянуты вперед. Выполнить скольжение на груди, сделать толчок ногами брассом, продолжить скольжение (6-8 раз).

Заключительная часть:

Подвижные игры: «Лягушата», «Бой всадников».

Занятие № 23-24

Задачи:

- совершенствование техники движений ногами в способе брасс в согласовании с дыханием;

- изучение техники движений руками в способе брасс на груди.

Подготовительная часть (на суше):

Объяснение задач урока.

1.Выполнить комплекс СПД (специальная двигательная подготовка) №1.

2.Имитационные упражнения:

и.п. – лежа на груди вдоль гимнастической скамейки, ноги выпрямлены в коленях, носки оттянуты: на счет «раз» - подтягивание стоп к тазу; на счет «и» - разведение голеней и стоп кнаружи (в стороны); на счет «два» - толчок ногами через стороны-назад в исходное положение. Согласование с дыханием: на счет «раз» – сделать вдох, на счет «и» - задержать дыхание, на счет «два» - выдохнуть (6-8-раз);

и.п. – стоя в полунаклоне, руки вытянуты вперед. Развести руки в сторонывниз-назад на ширину плеч, соединить локти под грудью, вывести руки вперед (10 раз);

то же, в согласовании с дыханием: вдох в начале гребка, выдох – при выведении рук вперед (6-8 раз).

Основная часть (в воде):

Организованный вход в воду: построение вдоль бортика, соскок ногами вниз, руки вверх.

1.И.п. – лежа на груди, держась руками за бортик, выполнить подряд 2-3 движения ногами брассом на задержке дыхания, лицо опущено в воду (4-5 раз).

2.И.п. – лежа на груди, держась руками за бортик. Движения ногами брассом, делая выдох в воду (10 раз).

3.И.п. - лежа на груди с плавательной доской в руках. Плавание при помощи движений ногами брассом, делая выдох в воду (4 раза по 25 м).

4.И.п. – стоя на дне, руки вытянуты вперед, голова между руками. Сделать вдох, оттолкнуться, лечь на воду; выполнить 5-6 движений ногами брассом, проскользить, затем встать на дно (2 раза по 25 м).

5.И.п. – стоя на дне в наклоне, плечи касаются воды, руки вытянуты вперед. Движения руками брассом, дыхание произвольное (10 раз).

6.И.п. – стоя на дне в наклоне, плечи касаются воды, руки вытянуты вперед, лицо опущено в воду. Выполнить 3-4 гребка руками брассом подряд на задержке дыхания (2-3 раза).

7.И.п. – стоя на дне в наклоне, руки вытянуты вперед. Выполнять гребки руками в согласовании с дыханием: вдох в момент разведения рук, выдох в воду – при выведении рук вперед (10 раз).

8.То же, с медленным продвижением вперед, шагая по дну (25 м).

9.И.п. – лежа на груди с плавательной доской в ногах. Плавание при помощи движений руками, делая один вдох на 3 гребка руками (2 раза по 25 м).

10.И.п. – лежа на груди. Плавание при помощи движений руками брассом с выдохом в воду, ногами кролем (2 раза по 25 м).

Заключительная часть:

Подвижные игры в воде: «Волейбол в воде», «Мяч тренеру».

Занятие №25-26

Задачи:

- совершенствование техники движений ногами в способе брасс в согласовании с дыханием;
- изучение техники движений руками в согласовании с дыханием;
- изучение техники поворота «маятник».

Подготовительная часть (на суше):

Объяснение задач урока.

1.Выполнить комплекс СПД (специальная двигательная подготовка) №1.

2.Имитационные упражнения:

и.п. – лежа на груди на скамейке, ноги прямые, носки оттянуты: на счет «раз» - подтягивание стоп к тазу; на счет «и-и» - разведение голеней и стоп в стороны; на счет «два» - толчок ногами через стороны – назад; пауза в и.п. Согласование с дыханием: на счет «раз» – вдох, на счет «и-и» - задержать дыхание, на счет «два» - выдох (6-8 раз);

и.п. – стоя в наклоне, руки вытянуты вперед: вдох – в начале гребка, задержать дыхание – в момент сведения локтей под грудью; выдох – при выведении рук вперед (8-10 раз).

Основная часть (в воде):

Организованный вход в воду: построение вдоль бортика, прыжок ногами вниз в группировке («бомбочкой»).

1.И.п. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела. Плавание при помощи движений ногами брассом, дыхание произвольное (2 раза по 25 м).

2.И.п. – лежа на груди с плавательной доской в руках. Плавание на груди при помощи движений ногами брассом с выдохом в воду (4 раза по 25 м).

3.И.п. – лежа на груди, руки вытянуты вперед. Плавание отрезков по 710м при помощи движений ногами брассом на задержке дыхания (2 раза по 25 м).

4.И.п. - лежа на груди, руки вытянуты вперед. Плавание при помощи движений ногами брассом в согласовании с дыханием: сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, сделать толчок ногами; выполнить скольжение и выдох (2 раза по 25 м).

5.И.п. – стоя на дне в наклоне, руки вытянуты вперед. Выполнять гребки руками в согласовании с дыханием: вдох в момент разведения рук, выдох в воду – при выведении рук вперед (8-10 раз).

6.То же, с продвижением по дну бассейна, после каждого вдоха опустить лицо в воду, сделать 3 шага и выдох (2 раза по 25 м).

7.И.п. – лежа на груди с плавательной доской в ногах. Плавание при помощи движений руками, делая выдох в воду (2 раза по 25 м).

8.И.п. – лежа на груди. Плавание при помощи движений руками брассом с выдохом в воду, ногами кролем (2 раза по 25 м).

9.Поворот «маятником»: 1) подплыть к бортику, поставить одновременно ладони на стенку бассейна; 2) убрать одну руку со стенки, перейти в положение на бок и сгруппироваться; 3) выполнить движение «маятником», когда голова и плечи движутся над водой, туловище и ноги - под водой; 4) поставить стопы на стенку в положении на боку, сделать вдох, опустить лицо в воду, вытянуть одну руку вперед, другую пронести по воздуху; 5) оттолкнуться, перейти в положение лежа на груди и проскользнуть вперед (6-8 раз).

10.Выход после поворота в брассе. И.п. - стоя спиной к стенке бассейна, руки вытянуты перед собой. Сделать вдох, присесть под воду, оттолкнуться. После скольжения под водой сделать один гребок руками до бедер, затем вывести руки под грудью вперед и выполнить одно движение ногами брассом.

Заключительная часть:

Подвижные игры в воде: «Бой всадников», «Чехарда», «Кто перетянет».

Занятие № 26-27

Задачи:

- совершенствование техники движений руками в способе брасс в согласовании с дыханием;

- изучение согласования движений руками и ногами в брассе.

Подготовительная часть (на суше):

Построение, расчет по порядку, объяснение задач урока.

1.Выполнить комплекс СПД (специальная двигательная подготовка) №1.

2.Имитационные упражнения:

и.п. – стоя в наклоне, руки вытянуты вперед: вдох – в начале гребка, задержать дыхание – в момент сведения локтей под грудью; выдох – при выведении рук вперед (10 раз);

и.п. – стоя в полунаклоне, руки вытянуты вперед. Выполнить движение руками брассом, в момент сведения рук под грудью подтянуть пятку одной ноги к тазу и развернуть стопу кнаружи. Во время выведения рук вперед выполнить отталкивание одной ногой (по 5 раз каждой ногой);

то же, в согласовании с дыханием (10 раз, со сменой ног);

и.п. – стоя, ноги на ширине плеч, стопы развернуты кнаружи, руки вытянуты вверх. Выполнить имитацию гребка руками, в конце гребка слегка присесть, при выведении рук вверх выпрямить ноги, потянуться за руками (10 раз).

Основная часть (в воде):

Организованный вход в воду: построение вдоль бортика, соскок ногами вниз, руки вдоль тела («солдатиком»).

1.И.п. - лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела. Плавание при помощи движений ногами брассом, дыхание произвольное (2 раза по 25 м).

2.И.п. - на груди с плавательной доской в выпрямленных руках. Плавание при помощи движений ногами брассом, делая выдох в воду (2 раза по 25 м).

3.И.п. – лежа на груди, руки вытянуты вперед. Плавание при помощи движений ногами брассом, выполняя выдох в воду; во время вдоха руки удерживать перед собой у поверхности воды (2 раза по 25 м).

4.И.п. – стоя на дне в наклоне, руки вытянуты вперед. Выполнять гребки руками в согласовании с дыханием: вдох выполняется в момент разведения рук, выдох в воду – при выведении рук вперед (8-10 раз).

5.То же, с продвижением по дну бассейна, после каждого вдоха опустить лицо в воду, сделать 3 шага и выдох (2 раза по 25 м).

6.И.п. – лежа на груди с плавательной доской в ногах. Плавание при помощи движений руками, делая выдох в воду (2 раза по 25 м).

7.И.п.- лежа на груди. Плавание при помощи движений руками брассом, ногами – кролем: на шесть ударов ногами приходится один гребок руками и вдох (2 раза по 25 м).

8.И.п.- лежа на груди. Плавание брассом с отдельной координацией движений: сначала выполнить вдох и гребок руками, сделать паузу, затем - толчок ногами, далее скольжение и выдох (2 раза по 25 м).

9.И.п.- стоя на дне. Плавание отрезков по 5-7м брассом в полной координации на задержке дыхания. Выполнить 3-4 цикла последовательно: гребок руками - толчок ногами – скольжение; встать на дно (2 раза по 25 м).

Заключительная часть:

Подвижные игры в воде: «Борьба за мяч», «Водное поло».

Занятие № 28-29

Задачи:

- изучение согласования движений руками и ногами с дыханием в брассе на груди;

- изучение техники движений руками в способе брасс на спине.

Подготовительная часть (на суше):

Объяснение задач урока.

1. Выполнить комплекс СПД (специальная двигательная подготовка) №2:

и.п. – стоя, ноги врозь, руки соединены и вытянуты вверх. Выполнить приседания, не отрывая пятки от пола (10-15 раз);

и.п. – стоя, руки вдоль тела. Прыжки вверх с захлестыванием голени назад (стопы удерживать в положении на себя), в момент прыжка касаться пальцами рук пяток (10-12 раз);

и.п. – стоя, руки вытянуты вверх. Вращения прямыми руками назад (20 раз);

и.п. – стоя спиной к стене, руки вдоль тела. Развернуть ладони мизинцами вперед, провести одновременно прямые руки перед собой, коснуться стены за головой. Далее руки через стороны возвращаются в исходное положение, касаясь мизинцами поверхности стены (10 раз).

2. Имитационные упражнения:

и.п. – сидя (на полу, на скамейке), упор сзади, ноги выпрямлены в коленях, носки оттянуты. Выполнение упражнения по фазам: на счет «раз» - подтянуть пятки к тазу; на счет «и» - развернуть голени и стопы кнаружи; на счет «два» - нарисовать пятками дуги, удерживая стопы в положении на себя и вернуться в исходное положение (8-10 раз).

и.п. – стоя в полунаклоне, руки вытянуты вперед. Выполнить движение руками брассом, в момент сведения рук под грудью подтянуть пятку одной ноги к тазу и развернуть голень и стопу кнаружи. Во время выведения рук вперед выполнить отталкивание одной ногой (8-10 раз каждой ногой).

То же, в согласовании с дыханием: в момент разведения рук – вдох, при сведении локтей под грудью задержать дыхание, при выведении рук вперед – выдох (10 раз).

Основная часть (в воде):

Организованный вход в воду: построение вдоль бортика, соскок ногами вниз с махом руками.

1. И.п. – лежа на груди с плавательной доской в выпрямленных руках. Плавание при помощи движений ногами брассом, делая выдох в воду (2 раза по 25 м).

2. И.п. – лежа на груди, руки вытянуты вперед. Плавание при помощи движений ногами брассом, выполняя выдох в воду; во время вдоха руки удерживать перед собой у поверхности воды (2 раза по 25 м).

3. И.п. – лежа на груди с плавательной доской в ногах. Плавание при помощи движений руками, делая выдох в воду (2 раза по 25 м).

4. И.п. – лежа на груди. Плавание при помощи движений руками брассом, ногами – кролем: на шесть ударов ногами приходится один гребок руками и вдох (2 раза по 25 м).

5.И.п. – лежа на груди. Плавание брассом: на три движения ногами подряд выполнить один гребок руками и вдох (2 раза по 25 м).

6.И.п. – лежа на груди. Плавание брассом: на два движения ногами подряд выполнить один гребок руками и вдох (2 раза по 25 м).

7.И.п. – лежа на груди. Плавание брассом с отдельной координацией движений: выполнить гребок руками и вдох, затем – пауза, далее – толчок ногами, скольжение и выдох (4 раза по 25 м).

8.И.п. – лежа на спине, руки вытянуты вперед за головой. Плавание при помощи движений ногами брассом, дыхание произвольное (4 раза по 25 м).

9.И.п. – лежа на спине. Плавание при помощи движений ногами брассом и одновременными короткими гребками руками (без выноса рук из воды), дыхание произвольное (2 раза по 25 м).

10.И.п. – лежа на спине с плавательной доской в ногах. Плавание при помощи одновременных движений руками (2 раза по 25 м).

Заключительная часть:

Подвижные игры в воде: «Мяч тренеру», «Салки с мячом», «Бой всадников».

Занятие № 30-31

Задачи:

- совершенствование техники движений ногами в брассе в согласовании с дыханием;

- совершенствование техники движений руками в способе брасс на спине.

Подготовительная часть (на суше):

Объяснение задач урока.

1.Выполнить комплекс СПД (специальная двигательная подготовка) №2.

2.Имитационные упражнения:

и.п. – сидя, упор сзади (на полу, на скамейке), ноги выпрямлены в коленях, носки оттянуты. Выполнить движение ногами, как в брассе в согласовании с дыханием: при подтягивании стоп к тазу – вдох, в конце отталкивания – выдох.

и.п. – лежа на полу на спине, руки вытянуты вдоль тела. Выполнить пронос прямых рук, коснуться пола за головой, сделать одновременный гребок руками до бедер, касаясь мизинцами пола.

и.п. – стоя спиной к стене, руки вытянуты вдоль тела. Пронести прямые руки перед собой назад-вверх, коснуться стены за головой, провести ладонями по стене до бедер.

Основная часть (в воде):

Организованный вход в воду: построение вдоль бортика, соскок ногами вниз в группировке («бомбочкой»).

1.И.п. – лежа на груди с плавательной доской в выпрямленных руках (держат за ближний край). Плавание при помощи движений ногами брассом, делая выдох в воду (2 раза по 25 м).

2.И.п. – лежа на груди, руки вдоль тела. Плавание при помощи движений ногами брассом в согласовании с дыханием: при сгибании голеней и подтягивании стоп к тазу сделать вдох, опустить лицо в воду, выполнить толчок ногами и выдох (2 раза по 25 м).

3.И.п. – лежа на груди, руки вытянуты вперед. Сделать вдох, опустить лицо в воду, выполнить толчок ногами брассом, затем скольжение и выдох (2 раза по 25 м).

4.И.п. – лежа на спине, руки вдоль тела. Плавание при помощи движений ногами брассом в согласовании с дыханием: при сгибании голеней и подтягивании стоп к тазу – вдох, при отталкивании – выдох (2 раза по 25 м).

5.И.п. – лежа на спине, руки вытянуты вперед (за головой). Плавание при помощи движений ногами брассом в согласовании с дыханием: при сгибании голеней и подтягивании стоп к тазу – вдох, при отталкивании – выдох (2 раза по 25 м).

6.И.п. – лежа на спине с колобашкой (кругом) в ногах. Плавание при помощи одновременных гребков руками (2 раза по 25 м).

7.И.п. – лежа на спине. Плавание на спине при помощи одновременных гребков руками и движений ногами кролем (2 раза по 25 м).

8.Спад в воду с бортика: и.п. – сидя на бортике, опереться пятками в стенку, выпрямленные руки поднять вверх (голова между руками). Сделать вдох, потянуться грудью к коленям, руками – к воде, оттолкнуться ногами от стенки (3-4 раза).

9.То же, из и.п. – присед на краю бортика, руки вытянуты вперед, голова между руками. Сделать вдох, задержать дыхание, выполнить небольшой наклон вперед, потянуться руками к воде. После входа рук в воду ноги выпрямить в коленях и оттянуть носки. При всплывании на поверхность сделать выдох через рот и нос (3-4 раза).

10.То же, из и.п. – полуприсед. При наклоне вперед держать спину прямо, во время входа в воду выпрямить ноги в коленях (3-4 раза).

Заключительная часть:

Игры с мячом: «Борьба за мяч», «Гонки мячей», «Салки с мячом».

Занятие № 32-33

Задачи:

-) изучение техники согласования движений руками и ногами в способе брасс на спине.

Подготовительная часть (на суше):

Объяснение задач урока.

1.Выполнить комплекс СПД (специальная двигательная подготовка) №2.

2.Имитационные упражнения:

и.п. – стоя спиной к стене, руки вытянуты вдоль тела. Пронести прямые руки перед собой назад-вверх, коснуться стены за головой, сделать вдох; провести ладонями по стене до бедер, сделать выдох (5-6 раз);

и.п. – стоя спиной к стене, руки вытянуты вверх. Провести прямыми руками вдоль стены до бедер, далее перед собой до касания стены руками вверх за головой (5-6 раз);

и.п. – стоя, ноги вместе, руки вытянуты вверх, голова между руками. Сделать полуприсед, оттолкнуться от пола, выпрыгнуть вверх (5-6 раз);

то же, с круговым движением руками назад. В момент приседания руки идут через стороны вниз, в момент выпрыгивания – махом вверх (5-6 раз).

Основная часть (в воде):

Организованный вход в воду: построение вдоль бортика, спад головой вниз из положения согнувшись.

1.И.п.- лежа на спине, с плавательной доской в выпрямленных руках. Плавание при помощи движений ногами брассом (2 раза по 25 м).

2.И.п. – лежа на спине, руки вдоль тела. Плавание при помощи движений ногами брассом (2 раза по 25 м).

3.И.п. – лежа на спине, руки вытянуты вперед. Плавание при помощи движений ногами брассом (2 раза по 25 м).

4.И.п. – лежа на спине, с колобашкой (кругом) в ногах. Плавание при помощи одновременных гребков руками (2 раза по 25 м).

5.И.п. - лежа на спине. Плавание при помощи одновременных гребков руками и движений ногами кролем (2 раза по 25 м).

6.И.п. - лежа на спине. Плавание брассом с отдельной координацией: сначала одновременный гребок руками (вдох выполняется во время проноса рук, выдох – в конце гребка руками), затем толчок ногами и скольжение (4 раза по 25 м).

7.И.п. - лежа на груди. Плавание брассом в полной координации, после каждого цикла движений – пауза и скольжение (4 раза по 25 м).

8.Спад в воду с бортика: и.п. – сидя на бортике, опереться пятками в стенку, прямые руки поднять вверх (голова между руками). Сделать вдох, потянуться грудью к коленям, руками – к воде, оттолкнуться ногами от стенки (3-4 раза).

Заключительная часть:

Подвижные игры в воде: «Волейбол в воде», «Летающий дельфин», «Чехарда».

Занятие № 34-35

Задачи:

- совершенствование техники движений ногами в способе брасс на спине в согласовании с дыханием;

- совершенствование техники кроля на спине;

- совершенствование техники кроля на груди.

Подготовительная часть (на суше):

Построение, расчет по порядку, объяснение задач урока.

1.Выполнить комплекс СПД (специальная двигательная подготовка) №2.

Основная часть (в воде):

Организованный вход в воду: построение вдоль бортика,

1.И.п. – лежа на спине, руки вдоль тела. Плавание при помощи движений ногами брассом (2 раза по 25 м).

2.И.п. – лежа на груди, руки вытянуты вперед и соединены. Плавание брассом с дыханием через 2 цикла движений ногами (2 раза по 25 м).

3.И.п. – то же. Плавание брассом с дыханием на каждый цикл движений ногами (2 раза по 25 м).

4.И.п. – лежа на спине, руки вытянуты вперед (за головой). Плавание при помощи движений ногами кролем (2 раза по 25 м).

5.И.п. – лежа на спине, с колобашкой (кругом) в ногах. Плавание при помощи поочередных гребков руками (2 раза по 25 м).

6.И.п. – лежа на спине. Плавание кролем на спине в полной координации (2 раза по 25 м).

7.И.п. – лежа на груди, с колобашкой (кругом) в ногах. Плавание при помощи поочередных гребков руками (2 раза по 25 м).

8.И.п. – лежа на груди. Плавание кролем в полной координации (2 раза по 25 м).

Заключительная часть:

Подвижные игры в воде: «Водолазы», «Ванька-встанька», «Поезд».

Занятие № 36

Задачи:

- совершенствование техники общего согласования движений в способах кроль на груди, кроль на спине, брасс;

- проплывание контрольного норматива 25 м избранным способом.

Подготовительная часть (на суше):

Объяснение задач урока.

Основная часть (в воде):

Организованный вход в воду: построение вдоль бортика,

1.И.п.– лежа на спине, с плавательной доской в руках. Плавание при помощи движений ногами брассом (2 раза по 25 м).

2.И.п. – лежа на груди, руки вытянуты вперед. Плавание при помощи движений ногами брассом, выполняя выдох в воду: во время вдоха руки удерживать перед собой у поверхности воды (2 раза по 25 м).

3.И.п. – лежа на груди. Плавание брассом в полной координации, после каждого цикла движений – скольжение и пауза (2 раза по 25 м).

4.И.п. – лежа на груди, с плавательной доской в руках. Плавание при помощи движений ногами кролем, выполняя выдох в воду (2 раза по 25 м).

5.И.п. – лежа на груди. Плавание кролем на груди в полной координации (2 раза по 25 м).

6.И.п.– лежа на спине. Плавание кролем на груди в полной координации (2 раза по 25 м).

7.Выполнение контрольного норматива: проплывание 25-метрового отрезка избранным способом без учета времени.

5. Особенности обучения плаванию лиц с поражениями опорно – двигательного аппарата

19. Особенности обучения плаванию лиц с поражениями опорно – двигательного аппарата (далее - ПОДА) связаны в основном с невозможностью выполнения отдельных упражнений из-за нарушений опорно-двигательного аппарата, поэтому при выполнении таких упражнений им необходима помощь партнера.

20. В рамках обучения плаванию лиц с ПОДА предлагается использовать базовую 36-часовую Программу с учетом функциональных групп, степени ограничения функциональных возможностей занимающихся и специфики способов плавания.

Функциональные группы лиц с поражением ОДА

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Поражения опорно – двигательного аппарата
Группа 1	Функциональные возможности ограничены значительно, занимающийся нуждается в посторонней помощи во время занятий	<ol style="list-style-type: none"> 1. Детский церебральный паралич 2. Спинальная травма 3. Ампутация или порок развития: <ul style="list-style-type: none"> - двусторонняя ампутация бедер (передвигающиеся на протезах); - односторонняя ампутация бедра с вычленением (передвигающиеся на протезах); - односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы или голени с другой стороны; - двусторонняя ампутация плеч; - ампутация четырех конечностей. 4. Прочие нарушения ОДА, ограничивающие функциональные возможности занимающихся в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1-3
Группа 2	Функциональные возможности ограничиваются достаточно выраженными нарушениями	<ol style="list-style-type: none"> 1. Детский церебральный паралич 2. Спинальная травма 3. Ампутация или порок развития: <ul style="list-style-type: none"> - одной верхней конечности выше локтевого сустава; - одной верхней конечности выше локтевого сустава и одной нижней конечности выше коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон); - двусторонняя ампутация предплечий. 4. Прочие нарушения ОДА, ограничивающие функциональные возможности занимающихся в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1-3 5. Ахондроплазия (карлики)
Группа 3	Функциональные возможности	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ахондроплазия (карлики) 2. Детский церебральный паралич

	ограничены незначительно	3. Высокая ампутация двух нижних конечностей 4. Ампутация или порок развития: - одной нижней конечности ниже коленного сустава; - односторонняя ампутация стопы по Пирогову, в сочетании с ампутацией стопы на различном уровне с другой стороны; - одной верхней конечности ниже локтевого сустава; - одной верхней конечности ниже локтевого сустава и одной нижней конечности ниже коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон) 5. Прочие нарушения ОДА, ограничивающие функциональные возможности занимающихся в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1-4
--	-----------------------------	--

21. При работе с пловцами, имеющими повреждения позвоночника, следует учесть следующие моменты:

- перед занятиями в воде пловцы должны освободить мочевой пузырь и кишечник, так как при параличе может быть потерян контроль над мочеиспусканием и дефекацией;

- внимательно следить за выполнением упражнений, так как при отсутствии чувствительности пловец может получить травмы, задев дорожку или стенку бассейна;

- для пловцов с повреждениями шейного и грудного отделов позвоночника максимальная частота сердечных сокращений не должна превышать 130 уд./мин.

22. Техника способов плавания имеет некоторые особенности, характерные для пловцов с тем или иным нарушением опорно-двигательного аппарата. Эти особенности связаны с изменением положения равновесия в воде. Вследствие ампутации конечностей изменяется положение центра тяжести тела, происходят более быстрые движения ампутированной конечностью, менее эффективными становятся движения из-за уменьшения поверхности опоры при гребке. Инструктор, зная данные особенности и учитывая нарушения опорно-двигательного аппарата пловца, может научить его более рациональной технике плавания. Это выражается в изменении траекторий движений конечностей, более быстром или замедленном выполнении отдельных фаз гребковых движений.

Особенности техники способов плавания при различных нарушениях опорно-двигательного аппарата:

Кроль.

1) Занимающиеся с повреждением позвоночника.

Положение тела для занимающихся, не способных работать ногами, можно улучшить за счет меньшего погружения ног, легкого прогиба туловища и усиления рабочих движений руками. Для обтекаемого горизонтального положения тела необходимо, чтобы ноги не сгибались в тазобедренных суставах

(занимающиеся должны уметь расслабляться), а руки выполняли сильные, эффективные движения.

Занимающиеся с поражением крестцового отдела могут работать ногами.

Занимающиеся со слабыми верхними конечностями могут усилить продвижение вперед за счет использования координации движений руками. Если одна рука находится в середине гребка, то вторая должна уже входить в воду.

Занимающиеся с более сильными руками используют попеременную координацию движений. Вход в воду одной руки совпадает с выполнением завершающей части гребка другой руки. Высокое положение локтя при выполнении гребка позволяет компенсировать ослабленную работу ног. Ослабленная работа отдельных мышц может препятствовать положению высокого локтя. Такие занимающиеся компенсируют высокое положение локтя уходом руки при гребке за осевую линию тела.

Занимающиеся, у которых работают сгибатели запястья, ориентируют ладонь для быстрого выполнения фазы захвата. Гребок должен быть длинным и заканчиваться у бедра. Широкой пронос руки над водой для неспособных держать высокое положение локтя, позволяет увеличить вращение тела для выполнения дыхания.

Повреждение позвоночника затрудняет вращение шеи, поэтому занимающиеся имеют определенные затруднения при повороте головы для вдоха. Подъем головы для вдоха вызывает потерю скорости из-за погружения ног в этот момент. Для уменьшения опускания ног используют дыхание 3:3 (необходимо уметь дышать в обе стороны) или 4:4 (дыхание в одну сторону). Желательно обучить занимающегося дыханию в обе стороны.

2) Занимающиеся с ампутацией рук.

Занимающиеся с ампутацией одной руки по локтевой сустав или выше либо ниже локтевого сустава, но по запястью. Для обеспечения прямолинейного продвижения вперед занимающийся должен выполнять гребковое движение здоровой рукой так, чтобы она с середины гребка заходила за осевую линию и завершала движение у тазобедренного сустава с противоположной стороны. Традиционно занимающегося обучают дышать в обе стороны. Но в данном случае легче выполнять дыхание в сторону ампутированной руки, так как плечо с ампутированной конечностью поднимается из воды выше, в отличие от плеча со здоровой рукой. При выполнении дыхания в неудобную сторону у занимающегося появляется более сбалансированный крен туловища и нет такого сильного заваливания на здоровую руку. Для правильной координации и качественного выполнения гребковых движений полезны упражнения с большим наплывом после входа рук в воду и плавание с подменой рук (очередной гребок начинается только тогда, когда обе руки оказываются впереди).

Занимающиеся с ампутацией двух рук по локтевой сустав или выше либо ниже локтевого сустава, но по запястью. Техника плавания кролем на груди у занимающихся с достаточно длинными культями практически мало отличается от техники плавания с одной ампутированной конечностью. Чем короче культя,

тем сильнее занимающийся выполняет сбалансированные крены туловища, что также помогает выполнению дыхания. Для таких пловцов важна качественная работа ног, обеспечивающая основную движущую силу.

3) Занимающиеся с ампутацией ног.

Пловцы с ампутацией одной ноги по коленный сустав или выше либо ниже коленного сустава, но по лодыжку или выше. Работа ног кролем на груди необходима и для продвижения вперед, и для равновесия, обеспечивающего горизонтальное и обтекаемое положение тела. Для того чтобы компенсировать дисбаланс работы ног, здоровая нога работает вначале как обычно, а затем пересекает центральную ось тела на ширине бедра. Например, пловец с ампутированной правой ногой нормально работает здоровой левой, в то время как левая рука выполняет гребковое движение. Затем, когда гребковое движение выполняет правая рука, пловец, работая здоровой левой ногой, пересекает центральную ось тела на ширину бедра. Это дополнительное движение ноги обеспечивает пловцу стабильность и прямолинейность движения вперед. Культи должна участвовать в работе ног как можно более активно. Размах этого пересекающего движения зависит от степени ампутации.

Брасс.

1) Занимающиеся с повреждением позвоночника.

Пловцы с повреждением верхнего отдела позвоночника не могут использовать мышцы спины, подъем у них осуществляется лишь с помощью движений руками. Некоторые пловцы с поражением крестцового отдела позвоночника вследствие слабости мышц голеностопа не всегда могут работать ногами одновременно и симметрично. Движения руками начинаются с хорошо выполненной в начале гребка фазы захвата, что позволяет поднять ноги и принять более обтекаемое положение. Пловцы, имеющие недостаточную силу рук, могут выполнять гребковые движения руками через стороны. Необходимо, чтобы при выполнении основной части гребка руками локти были направлены в стороны. Минимальное скольжение в начале гребка и непрерывные движения руками должны обеспечивать высокое положение неработающих ног. Для снижения погружения ног при плавании некоторые пловцы дышат через два или даже три гребка, но это оправдано только при проплывании коротких дистанций.

У пловцов с повреждением шейного отдела позвоночника затруднено поднятие головы для вдоха, поэтому они должны работать руками более интенсивно в фазе отталкивания для поднятия головы и плеч.

2) Занимающиеся с ампутацией рук.

Пловцы с ампутацией одной руки по локтевой сустав или выше либо ниже локтевого сустава, но по запястье должны следить за вращением плеч. Сохранить прямолинейное движение поможет узкая работа руками.

Пловцы с ампутацией одной руки должны начинать вдох несколько раньше, чем здоровые пловцы.

Пловцы с ампутацией обеих рук по локтевой сустав или выше либо ниже локтевого сустава, но по запястье плавают брассом почти так же, как и пловцы с одной ампутированной рукой, по возможности используя традиционную

технику и учитывая разницу в массе и площади поверхностей культи. Если ампутированные конечности одной длины, то гребковые движения должны быть несколько шире, чем у пловцов с ампутированными конечностями разной длины. Более широкий гребок способствует увеличению времени для полноценного вдоха.

3) Занимающиеся с ампутацией ног.

Пловцы с ампутацией одной ноги по коленный сустав или выше либо ниже коленного сустава, но по лодыжку или выше работают ногами более узко, что обеспечивает прямолинейное движение.

Пловцы с ампутацией обеих ног по коленный сустав или выше либо ниже коленного сустава, но по лодыжку или выше. Чем выше ампутации, тем больше тенденция к смещению центра тяжести в сторону головы и нарушению равновесия. Исправить это нарушение равновесия, как и в кроле на груди, можно за счет более высокого положения головы.

Формы занятий для лиц с поражением ОДА.

Формы занятий по плаванию определяются в зависимости от контингента занимающихся. Основной формой являются практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме

Структура тренировочного занятия имеет три части.

Подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию занимающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания занимающихся, создание психологического настроения на продуктивную работу;

- осуществление общей разминки для повышения работоспособности организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем);

- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия.

Для этого применяются специальные упражнения. Основная часть (60-70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач.

Заключительная часть (5-10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями.