

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №1 города Нефтегорска муниципального района Нефтегорский Самарской области

Принято на заседании тренерско-преподавательского совета
ДЮСШ ГБОУ СОШ №1 г. Нефтегорска
Протокол №2 от 14.06.2022 г.

Утверждено
приказом директора
№271-ОД от 15.06.2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности по плаванию
«Плавание для юных»
Возраст воспитанников: 7-17лет
Срок реализации: 1год**

Составители:
Хуснетдинов Рустам Тагирович,
тренер-преподаватель
Дейс Мария Вячеславовна,
тренер-преподаватель

г. Нефтегорск, 2022год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание для юных» является Модульной, составлена в соответствии, с Нормативными основаниями для разработки модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»)
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
 - Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.

- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ).

- Методические рекомендации по разработке и оформлению модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО.

Аннотация программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание для юных» разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, «Плавание» (Кашкин А.А.) Москва 2006., и ориентирована, на развитие специальных физических и технических способностей плаванием и формирование техники плавания разнообразными стилями – вольный стиль, брасс, кроль на спине. В процессе обучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Направленность: программы «Плавание для юных»: физкультурно-спортивная.

Новизна: данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что **по форме организации образовательного процесса она является модульной.**

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

Актуальность программы: связана с тем, что плавание положительно влияет на общее здоровье и укрепляет иммунитет, так же плавание – это жизненно необходимый навык. Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям.

Педагогическая целесообразность: данная программа носит образовательный характер, обучение двигательным навыкам в данном виде деятельности, закаливание, повышение двигательной активности обучающихся .

Основная цель: создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания и развития психических и физических качеств в процессе обучения плаванию и мотивация к здоровому образу жизни

Задачи:

- формирование устойчивого интереса, мотиваций к занятиям плаванием и здоровому образу жизни; укрепление здоровья и закаливание;
- обучение основам техники плавания в широком кругу двигательных навыков;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- формировать представление о водных видах спорта.

Возраст детей: 7-17 лет

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год обучения (264 часа в год - 44 недель по 6 академических часа в неделю).

Формы обучения: очная.

Основными формами организации учебного процесса в объединении являются: групповые занятия, индивидуальные, комбинированные; теоретические занятия (в форме бесед).

Методы и приемы при проведении занятий:

- словесные методы (рассказ, объяснения, указания);
- наглядные методы (показ, демонстрация);
- практические методы (метод практические упражнений, самостоятельное выполнение, соревновательный, игровой)

Режим занятия: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа, при наполняемости - до 20 обучающихся в группе.

Ожидаемые результаты: В результате обучения по программе «Плавание для юных» обучающиеся используют приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и повседневной жизни.

Метапредметные результаты

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- самостоятельно делать выводы и ставить познавательные цели на будущее;

Познавательные

Обучающиеся научатся:

- ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- владеть навыками ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- конструктивно подходить к выполнению задания;

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

- критично относиться к своему мнению, уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания,
- проявлять толерантность.
- сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи), выполняя различные роли в группе;

Критерии и способы определения результативности:

Обучающие должны знать:

- правила поведения в плавательном бассейне;
- правила личной гигиены и самообслуживания;
- прикладное плавание и его значение;

Обучающие должны владеть:

- основными понятиями;
- основами правильной техники плавания всеми изученными способами;
- навыками здорового образа жизни детьми;
- адекватной (критичной) самооценкой плавательных возможностей.

Обучающие должны уметь:

- показать правильную технику всех изученных способов;
- свободно проплыть дистанцию не менее 50 м любым способом плавания на время;
- выполнять скоростной поворот, старт.

Способы определения результативности:

- педагогическое наблюдение,
- выполнение нормативом ОФП,
- участие в соревнованиях.

Учебный план ДОП «Плавание для юных»

| № п/п | Наименование модуля | Количество часов | | |
|-------|---------------------|------------------|-----------|------------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | «Кроль на груди» | 94 | 4 | 90 |
| 2. | «Кроль на спине» | 64 | 4 | 60 |
| 3. | «Брасс, баттерфляй» | 106 | 6 | 100 |
| | ИТОГО | 264 | 14 | 250 |

Модуль 1 «Кроль на груди»

Цель: создание условий для формирования интереса к занятиям по спортивному плаванию.

Задачи:

- 1 Разучить и освоить технику плавания стилем – кролем на груди
- 2 Развивать физические качества: выносливость, силу, координацию.
- 3 Воспитывать представление о здоровом образе жизни посредством регулярных занятий спортом.

Формы подведения итогов:

Контроль соблюдения техники безопасности, тестирование, сдача нормативов ОФП.

Учебно-тематический план

| № | Содержание учебного плана | Кол-во часов |
|-------------------------------|--|--------------|
| Теория | | 4 |
| 1 | Вводный инструктаж, правила поведения на занятиях по плаванию | 1 |
| 2 | История развития плавания. Техника способом кроль на груди | 3 |
| Практика | | 90 |
| 3 | Общая физическая подготовка Комплексы упражнений для силы. Комплексы упражнений для развития гибкости. Комплексы упражнений для развития координации. Упражнения для развития выносливости. | 10 |
| 4 | Специальная физическая подготовка Имитационные упражнения на суше. Подготовительные упражнения для кроля на груди Техника дыхания на суше | 10 |
| Техника кроля на груди | | |
| 5 | Скольжения на груди; | 1 |
| 6 | Техника дыхания в воде | 2 |
| 7 | Техника работы ног с опорой; | 6 |
| 8 | Согласованность техники ног с дыханием | 8 |
| 9 | Гребковые движения руками | 10 |
| 10 | Согласованность гребковых движений руками с дыханием | 10 |
| 11 | Кроль на груди в полной координации. | 20 |
| 12 | Старты, повороты и финиширование при кроле на груди. | 6 |
| 13 | Вольная эстафета | 6 |
| 14 | Итоговое занятие | 1 |

Содержание.**Теоретическая подготовка.**

- Инструктаж по технике безопасности;
- Правила поведения в бассейне;
- История развития плавания. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта
- Техника способом кроль на груди.

Общая физическая подготовкаУпражнения на развитие выносливости

- ходьба в среднем темпе;
- длительная ходьба и бег в медленном темпе;
- кроссовый бег в переменном темпе (300—1000 м);

Упражнения на развитие силы

- сгибание и разгибание рук в упоре (стоя, лежа);
- приседания на одной, двух ногах;
- подтягивание;
- наклоны назад с поворотом туловища вправо и влево сидя, ноги закреплены, руки за голову (или вдоль туловища). То же с гантелями;
- лежа на спине, поднимание прямых ног перпендикулярно туловищу;
- упор сидя, поднимание и опускание одной или двух прямых ног, попеременные движения ногами вверх—вниз («ножницы»);
- сгибание и разгибание рук с гантелями, круги руками внутрь и наружу, подскоки (на месте и с продвижением), приседания на одной и двух ногах. Упражнение выполняется с гантелями;
- из различных исходных положений растягивание эспандера или резинового амортизатора;

Упражнения на развитие гибкости

- из положения стоя (сидя) наклоны вперед, ноги не сгибать. То же с отягощением;
- в различных положениях выпада (вперед, назад, в сторону) растягивание в коленных и тазобедренных суставах. То же с отягощением;
- из положения лёжа сделать «мост»;
- стоя спиной к стене (в шаге от нее), прогибаясь назад, опираясь руками о стену, прийти в положение «мост».
- маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой;
- сидя на пятках, прогнуться назад, стараясь коснуться головой пола.

Упражнения на развитие скорости

- бег в упоре стоя с максимальной скоростью (20—30 с);
- семенящий бег (8—12 м);
- имитация движений рук как при беге с максимальной скоростью (20—30 с);
- бег с ускорением 10—15 м (3—6 раз);

Упражнения на развитие координации

- жонглирование теннисными мячами;
- всевозможные кувырки (вперед и назад в группировке, боком);
- прыжки через скакалку (на одной, двух ногах, со скрещением рук впереди)

Специальная физическая подготовка

- Имитационные упражнения на суше: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине.; прыжки вверх и вперед-вверх из и. п. "старт пловца".

Изучение способа плавания кроль на груди.

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

1. И. п.- сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади: ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и раздвинуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.
2. И. п.- лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.
3. И. п.- сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движение ногами кролем по команде или под счет преподавателя.
4. И. п.- лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движение ногами кролем
5. И. п.- лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движение ногами кролем.
6. И. п.- то же, держась за бортик бассейна одной рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.
7. То же , с дыханием ; вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох- при имитации опускания лица в воду.
8. Плавание при помощи движения ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая - вдоль туловища; затем поменять положение рук.
10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая – вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, б, г), выдох – во время опускания лица в воду.

Основные методические указания

В упражнениях 1-10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног была оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1-4 темп движения быстрее. В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены. Упражнение 5-6, 9-10 выполняются в начале на задержке дыхания, затем – в согласование с дыханием.

Упражнение для изучения движений руками и дыхания.

11. И. п. – стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад – «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.
12. И. п. – стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая – впереди, в положении начала гребка. Имитация движения одной руки кролем.
13. И. п. – то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая – у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движение руками кролем.
14. И. п. – стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая – на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть, прямо пред собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же , с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.

15. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску
16. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.
17. Плавание при помощи движения одной руки (другая вытянута вперед).
18. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.
19. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три – три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Основные методические указания:

В упражнениях 11-14: движение выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад.

В упражнении 14: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох – в момент касания бедра рукой.

Упражнения 15-19: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад. Без сгибания руки локтем назад; выполняются в начале в скольжении после отталкивания от дна бассейна из и. п. одна рука впереди, другая – у бедра, за тем – с надувным кругом между ногами.

Упражнение 15-17 выполняется, вначале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений:

20. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра.

Присоединение движений руками кролем на груди.

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

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

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

Основные методические указания.

В упражнении 20: вначале делается два, затем три и более циклов движений.

Упражнения 21-22 вначале делаются на задержке дыхания, затем вдох делается на два цикла движений, затем - на каждый цикл

Упражнения для изучения техники стартов

Во время изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.

Стартовый прыжок с тумбочки:

1. И.п. – основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.
2. То же, из исходного положения для старта
3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.
4. То же, но под команду.
5. Выполнять спад в воду с отталкиванием в конце падения.
6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.
7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.

8. То же, но под команду.
9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полёта.
10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

Поворот «маятником» при кроле на груди

И.п.- стоя лицом к стенке, согнув ногу и поставив её на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперёд, имитацию скольжения и первых плавательных движений.

И.п.- стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и опереться стопой в бортик, руки вытянуть вперёд сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох и опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.

И.п.- стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперёд, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело в лево, опереться стопами в бортик, руки вывести вперёд.

То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.

То же, с отталкиванием ногами от стенки.

То же, с подплыванием к бортику бассейна.

Поворот кувырком в плавании кролем на груди

Приближение к стенке. Делаем гребки руками, при приближении к стенке сначала одна рука после гребка остается вытянутой вдоль тела, затем – вторая, в момент завершения гребка второй рукой начинается следующий шаг.

Кувырок. Голова и верхняя часть тела делают **заныривающее движение**, после чего все тело вслед за ними делает сальто – кувырок – таким образом, чтобы ноги занесли на стенку бассейна, а вы фактически оказались под водой на спине (параллельно дну либо слегка под углом), развернутыми в другую сторону. *В этот момент **делайте выдох носом**, чтобы в него не попала вода*

Толчок. Руки выбрасываются стрелочкой вперед, выполняем сильный толчок ногами. Поскольку фактически мы находимся на спине, в момент толчка начинается поворот тела, чтобы затем вновь оказаться на груди.

Скольжение. Скользим с вытянутыми руками, при этом продолжаем и завершаем поворот на грудь.

Модуль 2 «Кроль на спине»

Цель: создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, реализации способностей.

Задачи:

- 1 Разучить и освоить технику плавания стилем – кролем на спине.
- 2 Координировать движения и отслеживать динамику развития основных физических качеств и способностей: скоростно-силовые, силы, ловкости, быстроты реакции, выносливости;
- 3 Воспитание нравственных и волевых качеств.

Формы подведения итогов:

Тестирование, сдача нормативов ОФП, анализ выступлений обучающихся на соревнованиях.

| № | Содержание учебного плана | Кол-во часов |
|--|--|--------------|
| Теория | | 2 |
| 1 | Гигиена физических упражнений | 1 |
| 2 | Техника и терминология плавания. Сильнейшие пловцы России | 3 |
| Практика | | 60 |
| 3 | ОФП Комплексы упражнений для силы. Комплексы упражнений для развития гибкости. Комплексы упражнений для развития координации. Упражнения для развития выносливости. | 10 |
| 4 | СФП Имитационные упражнения на суше. Подготовительные упражнения для кроля на спине. | 10 |
| Обучение техники кроля на спине | | |
| 5 | Согласованность техники ног с дыханием; | 4 |
| 6 | Гребковые движения руками | 6 |
| 7 | Согласованность гребковых движений руками с дыханием. | 4 |
| 8 | Кроль на спине в полной координации. | 20 |
| 9 | Старты, повороты и финиширование при кроле на спине | 5 |
| 10 | Итоговое занятие | 1 |
| ИТОГО: | | 64 |

Содержание.**Теоретическая подготовка.**

- Сильнейшие пловцы России. Российские спортсмены - герои Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.
- Гигиена физических упражнений. Личная гигиена юного пловца, закаливание.
- Техника и терминология плавания. Краткая характеристика техники способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

Общая физическая подготовкаУпражнения на развитие выносливости

- ходьба в среднем темпе;
- длительные ходьба и бег в медленном темпе;
- кроссовый бег в переменном темпе (300—1000 м);

Упражнения на развитие силы

- сгибание и разгибание рук в упоре (стоя, лежа);
- приседания на одной, двух ногах;
- подтягивание;
- наклоны назад с поворотом туловища вправо и влево сидя, ноги закреплены, руки за голову (или вдоль туловища). То же с гантелями;
- лежа на спине, поднимание прямых ног перпендикулярно туловищу;
- упор сидя, поднимание и опускание одной ^или двух прямых ног, попеременные движения ногами вверх—вниз («ножницы»).
- сгибание и разгибание рук с гантелями, круги руками внутрь и наружу, подскоки (на месте и с продвижением), приседания на одной и двух ногах. Упражнение выполняется с гантелями;
- из различных исходных положений растягивание эспандера или резинового амортизатора;
- плавание (20—50 м);
- бег на коньках;

Упражнения на развитие гибкости

- из положения стоя (сидя) наклоны вперед, ноги не сгибать. То же с отягощением ;
- в различных положениях выпада (вперед, назад, в сторону) растягивание в коленных и тазобедренных суставах. То же с отягощением;
- из положения лёжа сделать «мост»;
- стоя спиной к стене (в шаге от нее), прогибаясь назад, опираясь руками о стену, прийти в положение «мост».
- маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой;
- сидя на пятках, прогнуться назад, стараясь коснуться головой пола.

Упражнения на развитие скорости

- бег в упоре стоя с максимальной скоростью (20—30 с);
- семенящий бег (8—12 м);
- имитация движений рук как при беге с максимальной скоростью (20—30 с);
- бег с ускорением 10—15 м (3—6 раз);

Упражнения на развитие координации

- жонглирование теннисными мячами;
- всевозможные кувырки (вперед и назад в группировке, боком);
- прыжки через скакалку (на одной, двух ногах, со скрещением рук впереди)

Специальная физическая подготовка

На суше: упражнения для увеличения силы мышц, несущих основную нагрузку при плавании; для развития специальной гибкости, необходимой для совершенного овладения основным способом плавания и повышения функциональной подготовленности в упражнениях, которые идентичны главным тренировочным упражнениям в воде (например, бег 10х400 м и плавание 10Х100 м с одним и тем же интервалом отдыха). В воде эти упражнения классифицируют по длине составных частей, способу выполнения (с помощью рук, ног или в координации) и условиям проведения (на тренировках или соревнованиях).

Изучение техники способа плавания кроль на спине

Упражнения для изучения движений ногами:

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.
2. И. п. - лёжа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.
3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.
4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперёд по направлению движения.
5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперёд (голова между руками).
6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука вперёд, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперёд (голова между руками).

Основные методические указания

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

Упражнения для изучения движений руками:

7. И.п.- стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»)
8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперёд с доской. То же, поменяв положение рук.
9. Плавание при помощи движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.
10. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.
11. То же, при помощи попеременных движений руками.
12. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).
13. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперёд. Сделать гребок одновременно обеими руками до бёдер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.
14. Плавание при помощи одной рукой, другая – вытянута вперёд. То же, поменяв положение рук.
15. Плавание кролем при помощи поочерёдных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.
16. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счётов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). После счёта «шесть» обучаемые одновременно одной рукой выполняют гребок, а другую проносят над водой.

Основные методические указания.

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

Упражнения для изучения общего согласования движений:

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

18. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

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

Основные методические указания.

Движения выполнять непрерывно, без пауз.

Смена положений рук должна проходить одновременно.

Старт из воды.

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

1. Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.

2. Взявшись прямыми руками за край бортика, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки над водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.

3. То же, пронося руки вперед над водой.

4. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходило под воду. Затем начать движения ногами и гребок рукой.

5. Старт из воды, взявшись руками за поручни.

Поворот при плавании кролем на спине.

До недавнего времени в плавании на спине использовалось 2 вида поворотов: обычный закрытый поворот и открытый плоский.

Открытый плоский поворот более прост в технике выполнения и доступен для новичков.

Он начинается и заканчивается исходным положением на спине.

Фаза подплывания и касания.

За несколько метров до стенки бассейна пловец решает, какой рукой выполнить касание и соответственно в какую сторону сделать поворот. Пловец касается рукой стенки бассейна на небольшой глубине 15–20 см.

Фаза вращения.

Вращение идет в сторону касающейся руки, т. е. при касании правой рукой вращение выполняется в правую сторону, при касании левой — в левую. Далее следует опорная часть фазы вращения, во время которой пловец разворачивается на 90°. Вращающий момент создается за счет опоры рукой о стену (и поэтому первая половина фазы вращения называется опорной) и одновременного подгребания другой рукой в воде. Во время фазы вращения пловец группируется, сильно сгибая ноги в коленных суставах. В конце опорной части фазы вращения пловец имеет достаточно высокую скорость вращения, что

позволяет ему перейти к следующей безопорной части фазы, когда ноги устанавливаются на стену для толчка на глубине примерно 40–45 см. Рука, которая подгрребала в воде, выводится вперед, а та, что опиралась о стенку, проносится над водой.

Фаза отталкивания.

В фазе отталкивания пловец делает мощный толчок ногами, обеспечивая одновременно оптимально обтекаемое положение тела путем вытянутых рук и расположения головы между ними.

Фаза скольжения и фаза выхода на поверхность.

Движения пловца во время скольжения и выхода на поверхность после поворота аналогичны движениям в подобных фазах при выполнении старта кролем.

Модуль 3 «Брасс, баттерфляй»

Цель: создание условий для реализации способностей, возможностей, потребностей и интересов, обучающихся, всестороннего совершенствования общих физических качеств в единстве с воспитанием личности и становлении спортивного характера.

Задачи:

- 1 Разучить и освоить технику плавания стилем – брасс, баттерфляй.
- 2 Регулировать физическую нагрузку с учётом индивидуальных, гендерных, возрастных особенностей;
- 3 Учитывать характер сделанных ошибок и вносить необходимые коррективы в действия

Формы подведения итогов:

Тестирование способов плавания, сдача нормативов ОФП, анализ выступлений обучающихся на соревнованиях.

| № | Содержание учебного плана | Кол-во часов |
|---------------------------------|--|--------------|
| Теория | | 6 |
| 1 | Влияние физических упражнений на организм человека. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. | 3 |
| 2 | Характеристика техники плавания способом брасс, баттерфляй | 3 |
| Практика | | 100 |
| 3 | ОФП Комплексы упражнений для силы. Комплексы упражнений для развития гибкости. Комплексы упражнений для развития координации. Упражнения для развития выносливости. | 6 |
| 4 | СФП Имитационные упражнения на суше. Подготовительные упражнения для брасса, баттерфляя. Техника дыхания на суше | 5 |
| Обучение техники брассом | | |
| 5 | Техника ног с опорой; | 4 |
| 6 | Техника дыхания в воде; | 3 |
| 7 | Согласованность техники ног с дыханием. | 6 |
| 8 | Гребковые движения руками | 8 |
| 9 | Согласованность гребковых движений руками с дыханием | 8 |
| 10 | Брасс в полной координации. | 10 |

| Обучение техники баттерфляй | | |
|------------------------------------|---|------------|
| 11 | Техника ног с опорой; | 4 |
| 12 | Техника дыхания в воде; | 3 |
| 13 | Согласованность техники ног с дыханием. | 6 |
| 14 | Гребковые движения руками | 8 |
| 15 | Согласованность гребковых движений руками с дыханием | 8 |
| 16 | Баттерфляй в полной координации. | 10 |
| 17 | Старты, повороты и финиширование при брассе и баттерфляе. | 8 |
| 18 | Прикладное плавание, спортивные игры на воде | 8 |
| 19 | Итоговое занятие | 1 |
| ИТОГО | | 106 |

Содержание.

Теоретическая подготовка.

- Влияние физических упражнений на организм человека. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.
- Краткая характеристика техники способом брасс, стартов и поворотов. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

Общая физическая подготовка

Упражнения на развитие выносливости

- ходьба в среднем темпе;
- длительные ходьба и бег в медленном темпе;
- кроссовый бег в переменном темпе (300—1000 м);

Упражнения на развитие силы

- сгибание и разгибание рук в упоре (стоя, лежа);
- приседания на одной, двух ногах;
- подтягивание;
- наклоны назад с поворотом туловища вправо и влево сидя, ноги закреплены, руки за голову (или вдоль туловища). То же с гантелями;
- лежа на спине, поднимание прямых ног перпендикулярно туловищу;
- упор сидя, поднимание и опускание одной ^или двух прямых ног, попеременные движения ногами вверх—вниз («ножницы»).
- сгибание и разгибание рук с гантелями, круги руками внутрь и наружу, подскоки (на месте и с продвижением), приседания на одной и двух ногах. Упражнение выполняется с гантелями;
- из различных исходных положений растягивание эспандера или резинового амортизатора;
- плавание (20—50 м);
- бег на коньках;

Упражнения на развитие гибкости

- из положения стоя (сидя) наклоны вперед, ноги не сгибать. То же с отягощением ;
- в различных положениях выпада (вперед, назад, в сторону) растягивание в коленных и тазобедренных суставах. То же с отягощением;
- из положения лёжа сделать «мост»;

- стоя спиной к стене (в шаге от нее), прогибаясь назад, опираясь руками о стену, прийти в положение «мост».
- маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой;
- сидя на пятках, прогнуться назад, стараясь коснуться головой пола.

Упражнения на развитие скорости

- бег в упоре стоя с максимальной скоростью (20—30 с);
- семенящий бег (8—12 м);
- имитация движений рук как при беге с максимальной скоростью (20—30 с);
- бег с ускорением 10—15 м (3—6 раз);

Упражнения на развитие координации

- жонглирование теннисными мячами;
- всевозможные кувырки (вперед и назад в группировке, боком);
- прыжки через скакалку (на одной, двух ногах, со скрещением рук впереди)

Специальная физическая подготовка

На суше: упражнения для увеличения силы мышц, несущих основную нагрузку при плавании; для развития специальной гибкости, необходимой для совершенного овладения основным способом плавания и повышения функциональной подготовленности в упражнениях, которые идентичны главным тренировочным упражнениям в воде (например, бег 10х400 м и плавание 10Х100 м с одним и тем же интервалом отдыха). В воде эти упражнения классифицируют по длине составных частей, способу выполнения (с помощью рук, ног или в координации) и условиям проведения (на тренировках или соревнованиях).

Изучение техники способа плавания брасс

Упражнения для изучения движений ногами:

1. И.п. – сидя на полу, упор руками сзади. Движение ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу. Медленно и мягко подтянуть ноги к себе.
2. И.п. – сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.
3. И.п. – лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.
4. И.п. – лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.
5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.
6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользить как можно дальше.
7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.
8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.
9. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

Основные методические указания

Упражнения 1-2: первые движения выполняются в начале медленно, с остановками в конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения ног вместе, затем – в нормальном ритме.

Упражнения 3-9: колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом стоп носками в стороны. Отталкивание производится энергично, одним дугообразным движением назад – внутри с паузой после сведения ног вместе.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания:

10. И.п. – стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч. Руки вытянуты вперед.

Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.

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

12. То же, но в сочетании с дыханием.

13. Скольжения с гребковыми движениями руками.

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

Основные методические указания:

Упражнения 10-12: руки разводятся в стороны немного шире плеч, в конце гребка локти быстро «убираются» - движутся внутрь – вниз вблизи туловища, кисти соединяются вместе. После выпрямления рук сделать короткую паузу.

Упражнения 13-14: вначале выполняются на задержке дыхания (по 2-4 цикла) затем с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений:

1. Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через 1-2 цикла движений.

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

3. Плавание в полной координации на задержке дыхания.

4. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через 1-2 цикла движений.

5. То же, с вдохом в конце гребка.

Основные методические указания:

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

Техника выполнения поворотов при плавании брассом

Особенностью поворотов при плавании брассом является симметричное касание бортика двумя руками и разворот (вращение) в любую удобную для пловца сторону. При скоростном плавании брассом применяется открытый поворот типа «маятник»

Фаза подплывания и касания.

При подплывании к бортику спортсмен касается его двумя руками одновременно на одном уровне и близко к поверхности воды. В момент касания стенки руками тело пловца расположено горизонтально, ноги и руки вытянуты, голова между руками. Затем спортсмен сгибает руки в локтевых суставах, приближая голову и плечевой пояс к стенке, сгибает ноги и, отталкиваясь руками от стенки бассейна, начинает вращение.

Фаза вращения.

Вращение выполняется в боковой плоскости, близкой к вертикальной. Рука, одноименная стороне поворота, отрывается от стенки и выводится вперед под водой, другая рука

движется над водой и входит в нее впереди головы. Плечевой пояс в этот момент оказывается над водой, пловец делает вдох. Вращение длится 0,80–0,95 с и заканчивается постановкой ног стопами на стенку бассейна.

Фаза отталкивания.

Вращение переходит в отталкивание, которое длится в среднем 0,32 с до момента отрыва ног от стенки. После вращения пловец погружается в воду для небольшого подседа перед толчком ногами, оказываясь частично в положении на боку. Отталкивание идет на задержке дыхания, сохраняя горизонтальное и обтекаемое положения тела относительно воды. Во время отталкивания происходит переворот на грудь

Фаза скольжения.

Скольжение во многом сходно с аналогичными фазами движений при выполнении старта с тумбочки. Однако скорость скольжения тела после поворота заметно меньше, чем после старта (в начальный момент фазы она составляет 2,20–1,90 м/с).

Фаза выхода на поверхность.

Начинать первый гребок руками пловцу приходится значительно раньше, чем в аналогичной фазе после старта вследствие кратковременного скольжения.

Расстояние, которое преодолевает спортсмен после отталкивания к моменту выхода на поверхность воды, составляет при плавании брассом — 4,8–6,4 м.

Изучение техники плавания баттерфляй.

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания:

1. И.п.- стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.
2. И.п.- стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на неё рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.
3. И.п.- стоя на дне бассейна упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.
4. И.п.- стоя, руки вверху. Волнообразные движения туловищем.
5. И.п.- лёжа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.
6. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.
7. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).
8. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя впереди).
9. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

Основные методические указания.

Добиваться упругих, непрерывных движений тазом вверх-вниз, волнообразных движений расслабленными голеньями и стопами. Ноги не должны чрезмерно сгибаться в коленях.

Плечи должны удерживаться на поверхности воды, не раскачиваясь.

Упражнения 7-9 выполняются вначале на задержке дыхания, затем- 1 вдох на 2-3 удара ногами.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания:

10. И.п.- стоя. Круговые вращения руками вперед и назад

11. И.п.- стоя в наклоне вперёд, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые вращения прямых рук вперёд.
12. То же, но лицо опущено вниз.
13. То же, но руки имитируют движения при плавании дельфином.
14. И.п.- стоя в воде в наклоне вперёд. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).

15. Плавание при помощи движений руками, с работой ногами кроль на груди.
16. Плавание при помощи движений руками без работы ногами.

Упражнения для изучения общего согласования движений:

17. И.п.- стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: движения тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем- в воде.
18. Плавание дельфином с лёгкими, поддерживающими ударами.
19. Плавание двухударным дельфином и задержкой дыхания и отдельной координацией движений. Задержка рук у бёдер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняется два удара ногами и вдох.
20. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.
21. То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на 2-3 цикла, затем- на каждый цикл движений.

Основные методические указания:

Упражнение 15: во время имитации гребка руками движутся дугообразно, вначале немного в стороны, к середине гребка - вовнутрь. Акцентировать внимание на высокое положение локтя.

Упражнение 16: плечи находятся на поверхности воды, для вдоха голова приподнимается так, что подбородок касается воды.

Упражнения 16-18, 20: контролировать положение высокого локтя в начале гребка, ориентацию кистей ладонями назад. Гребок должен выполняться до бёдер. Вначале выполняются на задержке дыхания, затем – один вдох на два-три цикла движений, затем – на каждый цикл.

Упражнение 19: вначале выполняется медленно, с небольшими задержками, затем – в рабочем темпе.

Упражнения для изучения поворота «маятником» в баттерфляе:

22.И.п.- стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить её на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперёд, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.

23.И.п. - стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперёд, обе руки положить на бортик. Руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180 градусов и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.

24.То же, с постановкой рук на бортик со скольжения.

25. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

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

Методическое сопровождение

Программная методика обучения плаванию опирается на общепедагогические принципы с учетом индивидуального подхода к ребенку: сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности. Хорошие успехи достигаются при умелом сочетании всего многообразия словесных, наглядных, практических методов и приемов. Во время обучения движениям меняется их характер. Движения связаны с разной степенью координации: от простого к сложному, и отражают разные формы и уровни обучения. Несмотря на изучение техники плавания по частям, на начальном этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся. На этапе закрепления и совершенствования техники плавания рекомендуется метод целостного выполнения техники.

Для достижения максимальных результатов, на занятиях используются следующие методы обучения:

1. Наглядные (показ упражнений и приёмов, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь тренера).
2. Словесные (объяснения, указания, беседа, рассказ, название упражнений, команды, распоряжения, пояснения).
3. Практические (повторный метод, соревновательный и игровой метод).

Формы и методы контроля: текущий, итоговый, тестирование.

Материально-техническое оснащение программы:

Спортивные сооружения

- бассейн - 25м.,
- тренажерный зал- 1шт,
- спортивный (игровой) зал – 1шт.

Спортивное оборудование

- Плавательный тренажер – 2шт.
- Тренажеры для мышц ног – 3шт.
- Гребной тренажер – 2шт.

Спортивный инвентарь

- Плавательная доска- 15шт.
- Калабашки – 15шт.
- Лопатки – 15шт.
- Мяч резиновый – 6шт.
- Эспандеры кистевые – 10шт.
- Длинный эспандер для пловцов – 6шт.
- Ласты – 10шт.
- Секундомер – 1шт.

Список литературы

1. Кашкин А.А «Плавание: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва». – М.; Советский спорт, 2006.
2. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Москва. «Советский спорт». 2004
3. Платонов В. Н., Фесенко С. П. Сильнейшие пловцы мира. Москва. «ФиС». 1990
4. Платонов В.Н. Спортивное плавание. Москва. Советский спорт. 2012г.
5. Майкл Брукс Подготовка юных пловцов, Москва swimbook 2018