

муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр плавания «Дельфин»

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
МАОУ ДО «Центр плавания
«Дельфин»
Протокол № 3
от 07 марта 2024 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО
«Центр плавания «Дельфин»



И.Ю. Лодырев

Приказ от 19.03.2024
№ ДН-17-39/4

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности

Учебно-оздоровительное плавание
базовый уровень первый год обучения

(название)

на 2024 – 2025 учебный год

Возраст обучающихся: 10-13 лет

Срок реализации: 1 год

Авторский коллектив

тренеры-преподаватели

Котова Алиса Андреевна

Гильфанова Ольга Владимировна

(Ф.И.О. полностью)

Сургут
2024

АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Учебно-оздоровительное плавание базовый уровень первый год обучения» физкультурно-спортивной направленности является модифицированной и составлена на основе программ спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, допущенные Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту; методические пособия по обучению плаванию, рекомендованные Центром организационно-методического обеспечения физического воспитания. Комплексная программа оздоровительных и образовательно-воспитательных проектов «Вода – родная стихия», рекомендована Московским государственным научно-исследовательским институтом семьи и воспитания.

Данная программа разработана с учетом особенностей возраста и уровня подготовки детей. Предназначена для обучающихся в возрасте 8-10, 9-12, 10-13 лет и решает задачи оздоровления и совершенствования техники плавания. Данная программа является продолжением обучения подготовки детей, ранее занимающихся в группах «учебно-оздоровительное плавание стартовый уровень» и «учебно-оздоровительное плавание стартовый уровень для детей не умеющих плавать».

Срок реализации программы 1 год, объем программы 76 часов. Формы проведения занятий: очные.

В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания.

В процессе обучения по плаванию применяется индивидуальный подход, как для наиболее выдающихся обучающихся, так и для детей подходящих по возрастной категории, которые ранее не проходили обучение по данной направленности.

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин».
(наименование образовательной организации)

Название программы	Учебно-оздоровительное плавание базовый уровень первый год обучения
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Гильфанова Ольга Владимировна Давлетшин Ринат Разимович, Зимницкий Евгений Сергеевич, Котова Алиса Андреевна, Круглякова Анастасия Алексеевна, Лубягина Дарья Николаевна, Нагорная Мария Владимировна, Петренко Николай Григорьевич, Пыхтина Любовь Игоревна, Робецкая Татьяна Игоревна, Сырчина Оксана Юрьевна, Чуганова Майя Геннадьевна,
Год разработки	2024 год
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Рассмотрена на заседании педагогического совета от «07» марта 2024 г., протокол № 3. Утверждена приказом директора от «19» марта 2024 г. № ДН-17-39/4
Информация о наличии рецензии	нет
Цель	Воспитание гармонично развитой личности обучающихся посредством формирования устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиционности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств оздоровительного, лечебного, спортивного и прикладного плавания в организации здорового образа жизни.
Задачи	- укрепление здоровья и закаливание; - прочное освоение техники одного из способов спортивного плавания; - приобретение умения плавать, используя второй спортивный способ;

	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с техникой плавания способом брасс - развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей); - формирование устойчивого интереса к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни; - воспитание морально – этических и волевых качеств.
Ожидаемые результаты освоения программы	По окончании программы, обучающиеся должны овладеть основными способами плавания, владеть жизненно необходимыми навыками, развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорости, силовых и координационных возможностей), сформирован устойчивый интерес к занятиям плаванием и здоровому образу жизни.
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю/год	2/76
Возраст обучающихся	8-10, 9-12, 10-13 лет
Формы занятий	<ul style="list-style-type: none"> - учебно-тренировочные занятия; - соревновательные, игровые занятия.
Методическое обеспечение	<ol style="list-style-type: none"> 1. А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов; Плавание. Программа. - М.: Советский спорт, 2009. 2. Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой: Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. –М.: Академия, 2005. 3. Викулов А.Д.: Плавание. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. 4. Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой; Рец.: Т.М. Абсалямов, В.С. Васильев, С.А. Гониянц: Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 2001. 5. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования (2006г.). 6. Плавание. Игровой метод обучения Авторы: Карпенко Е., Коротнова Т. и др.

	Серия: Библиотечка тренера,2009. 7. http://plavanieinfo.ru/prikladnoe-plavanie.html
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Бассейн, плавательные доски, очки для плавания, пояса, колобашки, акванудлы, игрушки плавающие и тонущие, мячи различного диаметра.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение

Данная программа разработана с учетом особенностей возраста и уровня подготовки детей. Предназначена для обучающихся в возрасте 8-10, 9-12, 10-13 лет и решает задачи оздоровления и совершенствования техники плавания. Данная программа является продолжением обучения подготовки детей, ранее занимающихся в группах «учебно-оздоровительное плавание стартовый уровень» и «учебно-оздоровительное плавание стартовый уровень для детей не умеющих плавать».

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документам:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Приказ департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в ХМАО-Югре» № 1224 от 04.08.2016 года;

6. Постановление Администрации г. Сургута от 8 ноября 2016 г. N 8249 «Об утверждении программы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городе Сургуте на 2016 - 2021 годы» и Постановление Администрации города № 8189 от 14.10.2022

7. Устав МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин», утвержден распоряжением Администрации города Сургута от 13.10.2017 №1805 (<http://delfin.admsurgut.ru/storage/app/uploads/public/5a0/2b3/1ee/5a02b31ee70f4512916185.pdf>)

8. Порядок оформления возникновения, приостановления и прекращения отношений между МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин» и обучающимися и (или) родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся (<http://delfin.admsurgut.ru/storage/app/uploads/public/5db/7f2/4f8/5db7f24f8da4e653337016.pdf>).

9. Годовой календарный график на 2024-2025 учебный год МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин»

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся

к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Квалификация педагогов соответствует профилю программы.

Актуальность программы:

Плавание является одним из наиболее полезных и эффективных видов физической активности, которая не только способствует развитию физических качеств, но и оказывает положительное воздействие на общее психоэмоциональное состояние человека. Учебно-оздоровительная программа плавания имеет особую актуальность в связи с важностью формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья учащихся.

Новизна и отличительные особенности программы:

Основной новизной и отличительной особенностью учебно-оздоровительной программы плавания является комбинация образовательных и оздоровительных целей. Программа предусматривает освоение учебной программы по плаванию, а также акцентирует внимание на физическом развитии, укреплении здоровья и профилактике здоровья учащихся. Программа разработана на основе программ Н.Ж.Булгаковой и Т.И.Осокиной, Е.А.Тимофеевой, Т.Л.Богиной. В данную программу были внесены некоторые изменения, связанные с возрастными особенностями детей, количеством часов и техническими особенностями бассейна (длина, ширина, глубина).

Направленность программы: физкультурно-спортивная, направление учебно-оздоровительное плавание.

Уровень освоения программы: базовый 1 год обучения

Адресат программы: программа составлена для детей школьного возраста. На программу дополнительного образования принимаются дети, имеющие соответствующее медицинское заключение от участкового педиатра (или фельдшера школы) о допуске к занятиям в бассейне. На программу дополнительного образования принимаются обучающиеся, ранее занимавшиеся в группах «учебно-оздоровительное плавание стартовый уровень» и «учебно-оздоровительное плавание стартовый уровень для детей не умеющих плавать», либо обучающиеся имеющие навыки плавания не менее 50 м вольным стилем.

Количество обучающихся в группе: 10-12 человек.

Срок освоения программы: 1 год

Объем программы: 76 часов

Режим занятий: 2 часа в неделю по 1 академическому часу

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса: учебный год начинается 01 сентября и заканчивается 31 мая. Образовательная деятельность обучающихся осуществляется в свободное от занятий время в общеобразовательных учреждениях, в соответствии с учебными планами и расписанием, утвержденным директором МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин». При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса, в отдельных случаях – индивидуальная в рамках группы. Обучение детей в учреждении производится в одновозрастных или разновозрастных группах, с разницей в возрасте 1-1,5 года. Группа может иметь

переменный состав в течение года. Занятия организованы на большой ванне бассейна. Продолжительность занятий - 40 минут. В каникулярное время (кроме летних каникул с 1.06 по 31.08) занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием. Допускается изменение форм занятий, проведение воспитательных мероприятий, праздников на воде, соревнований, занятий с применением дистанционных технологий. Нерабочие и праздничные дни - в соответствии с Постановлениями Правительства РФ.

Цель программы: воспитание гармонично развитой личности обучающихся посредством формирования устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиционности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств оздоровительного, лечебного, спортивного и прикладного плавания в организации здорового образа жизни.

Задачи программы:

Образовательные

- закрепление техники основных способов плавания.
- ознакомление с техникой плавания способом брасс

Развивающие

- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);

Воспитательные

- укрепление здоровья и закаливание;
- формирование устойчивого интереса к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально – этических и волевых качеств.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	8	8		
1.1.	Правила поведения и техники безопасности.		2		Предварительный контроль
2.	Практическая подготовка	62		62	
2.1.	Общая и специальная физическая подготовка			6	Текущий контроль
2.2.	Техники плавания кролем на груди		1	7	Текущий контроль
2.3.	Техники плавания кролем на спине		1	7	Текущий контроль
2.4.	Техники плавания брассом		1	7	Текущий контроль
2.5.	Техники плавания баттерфляй		1	7	Текущий контроль
2.6.	Плавание в ластах		0,5	4	Текущий контроль
2.7.	Техника ныряния		0,5	4	Текущий контроль
2.8.	Повороты и стартовый прыжок		0,5	7	Текущий контроль
2.9.	Игры: - с всплыванием и лежанием на воде - с погружением в воду с головой - со скольжением и плаванием		0,5	5	Текущий контроль
2.10.	Плавание на выносливость (общую)			8	Текущий контроль
3.	Выполнение требований к уровню подготовки	6		6	Этапный контроль
3.1.	Входной контроль			2	Этапный контроль
3.2.	Промежуточный контроль			2	Этапный контроль
3.3.	Итоговый контроль			2	Этапный контроль
	ИТОГО	76	8	68	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретический раздел (8ч.)

Цели и задачи, стоящие перед группой в процессе обучения, виды деятельности, предусмотренные программой, правила поведения на занятиях и техника безопасности, содержание деятельности.

Название упражнений и основных признаков техники спортивных способов плавания. Правила соревнований. Влияние плавания на физические качества (выносливость, скоростно-силовые качества, скоростную выносливость, координационные способности). Дистанции в соревнованиях по плаванию.

Раздел 2. Практический раздел (62ч.)

2.1 Общая и специальная подготовка

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Имитация «поплавка», скольжение стоя на полу. Движения рук («мельница») и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди (стоя на месте и в сочетании с ходьбой), стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой («поплавок», «звездочка», «торпеда» и тд.).

Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища. Плавание в полной координации. Упражнения на суше. Игры и развлечения в воде. Проплывание отрезков 25-50 метров по 4-8 раз, 100 метров по 2-3 раза, 200 метров

2.2 Плавание кролем на груди. Движения ног (сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна); то же с выполнением выхода в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Плавание с доской. Скольжение с движением ног. Гребковые движения рук (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Согласование движений рук с дыханием (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Скольжение на груди с движением рук. проплывание отрезков с задержкой дыхания. Проплывание отрезков (до 15 м.) с дыханием через несколько циклов. Плавание с дыханием в каждом цикле. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой (с различными положениями другой руки, вдох в сторону руки, выполняющей гребок); то же, но вдох в сторону руки, прижатой к телу. Плавание кролем на груди с задержкой и различными вариантами дыхания. Плавание в полной координации.

2.3 Плавание кролем на спине. Движение ногами (с опорой о бортик бассейна). Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук. плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук. проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды.

Игры: «Водное поло».

2.4 Плавание брассом. Движение ног (у бортика, с помощью партнёра, после скольжения). Движения рук (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Согласование движений рук с дыханием после каждого скольжения. Согласование движений рук и ног с дыханием (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Плавание с помощью только ног (с доской, без доски) при различных положениях рук (на груди и на спине). Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Плавание брассом на спине. Плавание с полной координацией. Стартовый прыжок с последующим скольжением. Повороты, стоя боком (спиной) к поворотному щиту; то же с подплыванием к щиту, с последующим толчком и скольжением.

Игры: «Волейбол в воде», «Кто дальше проскользит», «Салки», эстафеты.

Раздел 3. Выполнение требований к уровню подготовки (6 ч.).

Тема 3.1. Входной контроль, промежуточный и итоговый контроль, сдача КПН (3 ч.).

Практика: Выполнение упражнений, предъявляемых к обучающимся в целях отслеживания динамики к освоению программы.

Самостоятельно выполнять разминку пловца на суше. Сдача контрольных нормативов. Оценить овладение навыком надежного и длительного плавания. Знать правила проведения соревнований по плаванию. Ознакомиться с техникой плавания брасс.

Тема 3.2. Игровые, соревновательные занятия (6 ч.).

Практика: Игры с мячами различного диаметра. Игры на количество и скорость транспортировки предметов в воде с опорой и без. Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить, подныривать под предметы. Подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем. Подготовка и участие в соревнованиях по плаванию среди обучающихся учреждения. Проведение тематических игровых занятий к праздникам

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты освоения программы. Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе занятий по плаванию. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении детей к занятиям двигательной деятельностью, накоплении необходимых знаний для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты. Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения программы по учебно-оздоровительному плаванию, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Предметные результаты. Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы по учебно-оздоровительному плаванию. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий.

Основной целью учебно-оздоровительного плавания является приобретение навыка надежного и длительного плавания. Реализация этой цели обеспечивается решением следующих задач: прочное освоение техники одного из способов

спортивного плавания; приобретение умения плавать, используя второй спортивный способ; дальнейшее совершенствование разнообразных плавательных умений (ныряние, старт, повороты, финиш) и развитие координационных и кондиционных (главным образом, выносливости) способностей.

Из 40 минут урока не менее 35 минут следует проводить в воде. Остальное время отводится специальным упражнениям. При изучении таких умений, как стартовые прыжки, прыжки в воду, ныряние и плавание под водой, особое внимание следует уделять безопасности проведения занятий.

С обучающимися, успешно осваивающими плавательные навыки дается углубленное изучение и более сложный материал.

Основная направленность	Умения и навыки
Плавание. На освоение техники плавания	Специальные плавательные упражнения для обучения кроля на груди, спине, Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой.
На развитие выносливости	Повторное проплывание отрезков 25 - 50 м по 2 - 6 раз; 100 - 150 м по 2 - 3 раза. Проплывание до 400 м. Игры и развлечения на воде.
На развитие координационных способностей	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде.
Знания	Название упражнения и основных признаков техники. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя.
Самостоятельные занятия	Упражнения на совершенствование техники плавания и развитие двигательных способностей.
На овладение организаторскими умениями	Помощь в подготовке мест занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований.

Комплекс организационно-педагогических условий

Количество учебных недель: 38

Количество учебных дней: 38

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – 01.09.2024-31.12.2024

2 полугодие – 08.01.2025-31.05.2025

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09	01-09 сентября	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Вводный инструктаж по технике безопасности	Большая ванна бассейна	текущий
2	09	01-09 сентября	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Теория. ОФП СФП Упражнения на дыхание с различным положением рук, ног, тела	Большая ванна бассейна	текущий
3	09	11-16 сентября	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Входной контроль	Большая ванна бассейна	текущий
4	09	11-16 сентября	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Входной контроль	Большая ванна бассейна	этапный тестирование
5	09	18-23 сентября	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Работа ног кролем на груди с опорой, без дыхания, с	Большая ванна бассейна	текущий

						дыханием.		
6	09	18-23 сентября	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Работа рук кролем на груди	Большая ванна бассейна	текущий
7	09	25-30 сентября	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Кролем на груди в полной координации	Большая ванна бассейна	текущий
8	09	25-30 сентября	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание на ногах кролем на спине	Большая ванна бассейна	этапный
9	10	02-07 октября	по отдельному плану	очная	1	ОФП СФП Техника плавания кролем на спине на руках	Большая ванна бассейна	этапный
10	10	02-07 октября	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Согласование движений ногами с работой руками на спине	Большая ванна бассейна	текущий
11	10	9-14 октября	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Согласование движений ногами с работой руками на спине	Большая ванна бассейна	текущий
12	10	9-14 октября	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование техники старта с тумбочки и поворотов «маятником»	Большая ванна бассейна	текущий
13	10	16-21 октября	согласно	очная	1	ОФП СФП	Большая ванна	текущий

			расписания для каждой группы			Совершенствование техники старта с воды и поворотов кролем на спине	бассейна	
14	10	16-21 октября	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Ознакомление с техникой плавания брасс. Движения ног в брассе.	Большая ванна бассейна	текущий
15	10	23-28 октября	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Ознакомление с техникой плавания брасс Движения ног в брассе.	Большая ванна бассейна	текущий
16	10	23-28 октября	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Ознакомление с техникой плавания брасс Движения рук в брассе Упражнения на технику брасс.	Большая ванна бассейна	этапный
17	10-11	30 октября – 04 ноября	по отдельному плану	очная	1	ОФП СФП Ознакомление с техникой плавания брасс Движения рук в брассе	Большая ванна бассейна	этапный
18	10-11	30 октября – 04 ноября	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Ознакомление с техникой плавания брасс Упражнения на технику брасс.	Большая ванна бассейна	текущий
19	11	06-11 ноября	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Ознакомление с техникой плавания брасс Упражнения на технику брасс	Большая ванна бассейна	текущий

20	11	06-11 ноября	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Ознакомление с техникой плавания брасс Плавание брассом в полной координации	Большая ванна бассейна	текущий
21	11	13-18 ноября	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Ознакомление с техникой плавания брасс Плавание брассом в полной координации	Большая ванна бассейна	этапный тестирование
22	11	13-18 ноября	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Подвижные игры в воде, эстафеты.	Большая ванна бассейна	текущий
23	11	20-25 ноября	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование техники старта с тумбочки	Большая ванна бассейна	текущий
24	11	20-25 ноября	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование техники поворотов «мятником»	Большая ванна бассейна	текущий
25	11-12	27 ноября-02 декабря	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Теория. Обучение плаванию в ластах	Большая ванна бассейна	текущий
26	11-12	27 ноября-02 декабря	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Теория. Обучение плаванию в ластах	Большая ванна бассейна	текущий
27	12	04-09 декабря	согласно расписания для	очная	1	Теория Обучение техники ныряния	Большая ванна бассейна	текущий

			каждой группы					
28	12	04-09 декабря	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Теория Обучение техники ныряния	Большая ванна бассейна	текущий
29	12	11-16 декабря	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование техники старта с тумбочки и поворотов «маятником»	Большая ванна бассейна	текущий
30	12	11-16 декабря	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание кролем на груди в координации на задержке дыхания	Большая ванна бассейна	текущий
31	12	18-23 декабря	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание в ластах кролем на груди.	Большая ванна бассейна	текущий
32	12	18-23 декабря	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание отрезков по 50 метров кролем на груди	Большая ванна бассейна	текущий
33	12	25-30 декабря	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание отрезков по 100 метров кролем на груди	Большая ванна бассейна	текущий
34	12	25-30 декабря	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание отрезков по 100 метров кролем на груди	Большая ванна бассейна	текущий
35	01	08-13 января	согласно	очная	1	Повторный инструктаж по	Большая ванна	текущий

			расписания для каждой группы			технике безопасности ИОТ-003-2015, ИОТ-004-15	бассейна	
36	01	08-13 января	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Игры, способствующие освоению техники плавания.	Большая ванна бассейна	текущий
37	01	15-20 января	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование техники плавания кроль на груди	Большая ванна бассейна	итоговый, тестирование
38	01	15-20 января	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование техники плавания кроль на груди	Большая ванна бассейна	итоговый, тестирование
39	01	22-27 января	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание кролем на груди на задержке дыхания	Большая ванна бассейна	текущий
40	01	22-27 января	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание кролем на груди на задержке дыхания	Большая ванна бассейна	текущий
41	01-02	29 января – 03 февраля	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Промежуточный контроль	Большая ванна бассейна	текущий
42	01-02	29 января – 03 февраля	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Промежуточный контроль	Большая ванна бассейна	текущий
43	02	05-10 февраля	по отдельному плану	очная	1	ОФП СФП Плавание отрезков по 50 метров	Большая ванна бассейна	текущий

						кролем на груди		
44	02	05-10 февраля	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание отрезков по 75 метров кролем на груди	Большая ванна бассейна	текущий
45	02	12-17 февраля	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание отрезков по 100 метров кролем на груди	Большая ванна бассейна	текущий
46	02	12-17 февраля	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание отрезков по 150 метров кролем на груди	Большая ванна бассейна	текущий
47	02	19-24 февраля	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание отрезков по 200 метров кролем на груди	Большая ванна бассейна	текущий
48	02	19-24 февраля	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование техники старта с тумбочки и поворотов «маятником»	Большая ванна бассейна	текущий
49	02-03	26 февраля – 03 марта	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание кролем на груди различными гребковыми движениями руками	Большая ванна бассейна	текущий
50	02-03	26 февраля – 03 марта	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание кролем на груди на согласование движений	Большая ванна бассейна	текущий
51	03	05-10 марта	по отдельному плану	очная	1	ОФП СФП Плавание кролем на груди на согласование движений	Большая ванна бассейна	текущий

52	03	05-10 марта	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование техники старта с тумбочки и поворотов «маятником»	Большая ванна бассейна	текущий
53	03	12-17 марта	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Техника плавания кролем на спине.	Большая ванна бассейна	текущий
54	03	12-17 марта	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Согласование движения ногами с работой руками на спине.	Большая ванна бассейна	текущий
55	03	19-24 марта	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание кролем на спине в полной координации.	Большая ванна бассейна	текущий
56	03	19-24 марта	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание кролем на спине в полной координации.	Большая ванна бассейна	текущий
57	03	26-31 марта	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Совершенствование техники старта с воды и поворотов в кроле на спине.	Большая ванна бассейна	текущий
58	03	26-31 марта	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Закрепление техники лавания в ластах	Большая ванна бассейна	текущий
59	04	02-07 апреля	по отдельному плану	очная	1	ОФП СФП Закрепление техники лавания в ластах	Большая ванна бассейна	текущий
60	04	02-07 апреля	согласно	очная	1	ОФП СФП	Большая ванна	текущий

			расписания для каждой группы			Закрепление техники ныряния в ластах	бассейна	
61	04	09-14 апреля	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Закрепление техники ныряния в ластах	Большая ванна бассейна	текущий
62	04	09-14 апреля	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание в ластах кролем на груди отрезков по 50 метров	Большая ванна бассейна	текущий
63	04	16-21 апреля	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание в ластах кролем на груди отрезков по 100 метров	Большая ванна бассейна	текущий
64	04	16-21 апреля	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание в ластах кролем на груди отрезков по 200 метров	Большая ванна бассейна	текущий
65	04	23-28 апреля	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание в ластах кролем на груди отрезков по 300 метров	Большая ванна бассейна	текущий
66	04	23-28 апреля	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание в ластах кролем на груди отрезков по 400 метров	Большая ванна бассейна	текущий
67	04-05	30 апреля – 05 мая	по отдельному плану	очная	1	ОФП СФП Плавание в ластах кролем на спине	Большая ванна бассейна	текущий
68	04-05	30 апреля – 05 мая	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание в ластах кролем на спине	Большая ванна бассейна	текущий

69	05	07-12 мая	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание кролем на груди и на спине	Большая ванна бассейна	текущий
70	05	07-12 мая	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП СФП Плавание кролем на груди и на спине	Большая ванна бассейна	текущий
71	05	14-19 мая	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Совершенствование техники стартов и поворотов в кроле на спине, кроле на груди.	Большая ванна бассейна	текущий
72	05	14-19 мая	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Игры, эстафеты, способствующие освоению техники плавания	Большая ванна бассейна	текущий
73	05	21-26 мая	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Итоговый контроль	Большая ванна бассейна	текущий
74	05	21-26 мая	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Итоговый контроль	Большая ванна бассейна	текущий
75	05	28-31 мая	по отдельному плану	очная	1	Игры, эстафеты, способствующие освоению техники плавания.	Большая ванна бассейна	текущий
76	05	28-31 мая	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Игры, эстафеты, способствующие освоению техники плавания.	Большая ванна бассейна	текущий

Условия реализации программы

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

- наличие бассейна для учебных занятий, отвечающего требованиям СанПин;
- наличие систем хранения для снаряжения и оборудования, используемого на занятиях;
- наличие необходимого снаряжения и оборудования согласно списку;
- наличие учебно-методической базы: качественные иллюстрированные плакаты «Техника плавания способом кроль на груди», «Техника плавания способом кроль на спине», «Техника выполнения базовых упражнений в плавании» и другой наглядный материал, методическая литература.

Методическое обеспечение программы:

Качественное, быстрое и эффективное решение задач по успешному закреплению и совершенствованию обучающимися навыков плавания зависит от использования тренером-преподавателем методов обучения.

К основным методам обучения, в основе которых лежит способ организации занятий плаванием, относятся: словесный, наглядный и практический метод

Словесный метод: рассказ, лекция, беседа, описание, объяснение, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет (содержат разнообразные способы и приемы изложения, которые помогают обучающимся понять, представить и осознать отдельные или согласованные двигательные действия для правильного их воспроизведения).

Использование словесного метода помогает тренеру-преподавателю создать у обучающихся представление об изучаемом движении, понять его форму и характер, направленность воздействия, проанализировать и устранить ошибки.

Особенности специфики плавания предусматривают использование словесного метода (объяснения, разбор и оценка действий, обучающихся) проводятся в подготовительной и заключительной частях занятия на суше. В воде возможно применение только кратких указаний и распоряжений, лаконичных команд, подсчет, так как для обучающихся в водной среде ухудшаются условия слышимости и возрастает опасность переохлаждения.

Наглядный метод: показ отдельного упражнения, двигательного действия и элементов техники способов плавания, кино- и видеоматериалов, в том числе соревнований квалифицированных пловцов, учебных, наглядных пособий, демонстрация (живой показ, пример), жестикуляция, применение дополнительных ориентиров.

Использование наглядных методов помогает создать у обучающихся конкретные представления об изучаемом движении, развивают наблюдательность, что особенно важно при изучении техники способов плавания. Просмотр движения с одновременным воспроизведением темпа его выполнения создают представление о его форме и характере. Образное объяснение и наглядное восприятие помогает обучающимся быстро понять структуру движения, что будет способствовать

быстрому и прочному его освоению. Роль наглядного метода обучения является эффективной формой обучения, так как у обучающихся данного возраста развито понимание техники движения..

Практический метод: в процессе обучения предполагает активную двигательную деятельность обучающихся. Данную группу составляют: *метод упражнений, целостный и расчленённый методы разучивания; соревновательный метод; игровой метод.*

Метод упражнения условно разделяется на две подгруппы: I группа – упражнения, преимущественно направленные на многократное повторение упражнений, способствующих закреплению и дальнейшему совершенствованию техники изучаемого способа плавания; II группа – упражнения, преимущественно направленные на развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости).

Расчленённый и целостный методы разучивания:

метод расчленённого изучения (основа - подводящие упражнения) облегчает освоение техники способов плавания, уменьшает в образовательном процессе количество допускаемых обучающимися ошибок; освоение отдельных действий, технических элементов расширяет координационные возможности и двигательный опыт обучающихся. Данный метод в целом сокращает сроки обучения, повышает его качество и эффективность;

целостный метод разучивания применяется на завершающих этапах освоения техники способов плавания, после изучения отдельных ее элементов. В данный этап обучения входит плавание различными способами в полной координации, плавание с помощью движений ногами и руками, а также с различными вариантами сочетания этих движений. Целостный метод выполнения плавательных движений направлен на совершенствование техники плавания.

Игровой и соревновательный методы широко применяются в целях повышения эмоциональности и динамичности занятий плаванием. Предварительное разучивание упражнений, двигательных действий перед их использованием в игровой или соревновательной деятельности является общим обязательным правилом. В большей мере на данном этапе обучения применяют соревновательный метод.

Для соревновательного метода характерны: достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей; умение использовать особенности своей физической и психологической подготовленности в борьбе за лидерство. Использование данного метода направлено на воспитание морально-волевых качеств обучающихся, содействуя воспитанию воли, решительности, настойчивости в достижении цели, самообладания, этических норм поведения.

Для игрового метода характерны: сюжетная организация деятельности, соперничество и эмоциональностью, проявляемых во время игры; вариативное применением полученных умений и навыков в изменяющихся условиях игры; комплексное воздействие на организм для повышения общей физической подготовленности и совершенствование физических качеств; творчество, инициатива и самостоятельность в принятии решения в игровых ситуациях; комплексное воспитание морально-волевых качеств, сознательности и дисциплины,

чувства товарищества, умения подчинять свои желания интересам коллектива. Его используют во время проведения тематических мероприятий.

Все перечисленные методы обучения плаванию тесно взаимосвязаны. Комплексное использование методов в процессе изучения и совершенствования техники плавания позволяет наиболее быстро и в совершенстве овладеть обучающимся сложными двигательными действиями в плавании.

На занятиях по плаванию используются следующие формы организации обучающихся:

1. Групповая (основная форма при проведении тренировочных занятий). Эта форма не только развивает физические качества пловца, но и воспитывает такие ценные качества, как чувства дружбы и товарищества, целеустремлённость, активность и др.

2. Индивидуальная форма используется для устранения погрешностей в технике плавания, а также для совершенствования отдельных физических и морально-волевых качеств.

Формы организации учебного занятия: групповые учебно-тренировочные занятия, а также индивидуальный подход в зависимости от скорости освоения обучающимися определенных навыков. Занятия построены от простого к сложному, чтобы каждый из обучающихся смог в полной мере раскрыть свои физические способности

Примерный алгоритм учебного занятия:

Первая часть

1. Организованный выход, переключка.

Ознакомление обучающихся с целями и задачами занятия, инструктаж по ТБ.

2. Общеразвивающие упреждения и имитационные гребковые упражнения

Вторая часть

1. Разучивание новых элементов техники плавания.

2. Закрепление или совершенствование полученных навыков и умений.

Третья часть

1. Заминка.

2. Подведение итогов занятия. Помощь в самооценке своих способностей (что получилось, что не получилось и почему).

Учебно-методический комплекс, игры, используемые на занятиях - смотреть приложение 1

Материально-техническое обеспечение:

сведения о помещении, в котором проводятся занятия – малая ванна бассейна.

сведения о наличии подсобных помещений – наличие раздевалок и душевых.

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости группы);

Г — комплект, необходимый для работы в подгруппах группах, насчитывающих несколько обучающихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество
1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1.1.	Авторские рабочие программы по плаванию	Д
1.2.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, плаванию	Д
1.3.	Методические издания по физической культуре в целом и плаванию в частности для тренера-преподавателя	Д
1.4.	Наглядные стенды с выполнением техники плавания и разучивания отдельных элементов	Д
2.	Учебно-тренировочное оборудование	
2.1.	Доски для плавания	К
2.2.	Доски для плавания	К
2.3.	Колобашки для плавания	К
2.4.	Ласты	К
2.5.	Лопатки для плавания	К
2.6.	Восьмерки для плавания	К
2.7.	Обручи тонущие	Г
2.8.	Обручи плавающие	Г

Требования к специальной одежде обучающихся: купальный костюм, шапочка, очки для плавания.

Для обучения с применением дистанционных образовательных технологий (в дни отмены занятий в связи с распоряжениями Роспотребнадзора об объявлении карантин) используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, Skype - общение, E-mail, облачные сервисы и т.д.).

Примерный план с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

№ п/п	Тема	Ресурс, задания	Средств коммуникации (соц. сеть, электронная почта)	Форма контроля
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях по плаванию. Первичный инструктаж. Организация занимающихся.	Презентация	Электронная почта	Теоретическое задание
2	Упражнения Кифута	Видео-урок	Видео-материал	Практическое задание
3	Совершенствование техник и плавания кроль на груди	Видео-урок	Видео-материал	Практическое задание
4	Совершенствование техники плавания кроль на спине	Видео-урок	Видео-материал	Практическое задание
5	Закрепления навыка дыхания	Видео-урок	Видео-материал	Практическое задание
6	Совершенствование техники выполнения разворотов	Видео-урок	Видео-материал	Практическое задание
7	Совершенствование техники выполнения стартовых прыжков	Видео-урок	Видео-материал	Практическое задание

Воспитательный компонент:

Воспитательная работа в дополнительном образовании представлена в реализации принципа совместной деятельности тренера-преподавателя, родителя и обучающегося. Работа с родителями немаловажный компонент успешного обучения. В целях транслирования результатов освоения программы обучающимися, родители (законные представители) приглашаются на открытые занятия, на соревнования среди обучающихся. Проводятся мероприятия совместные с родителями – эстафеты на воде, семейные праздники, дистанционные конкурсы, онлайн-активности. В учебный план включены соревнования среди обучающихся центра плавания «Дельфин» - «Осенний марафон», приуроченный к празднованию Дня народного единства, «Новогодние старты», «Весенняя капель», а также тематические занятия, посвященные празднованию 23 февраля и 8 марта.

Тренером-преподавателем поддерживается регулярное информационное обеспечение учебно-тренировочного процесса в родительских чатах в мессенджерах.

Помимо прочего, обучающиеся учатся навыку самоконтроля, соблюдению правил личной и общественной гигиены. На игровых и соревновательных занятиях – учатся навыку межличностного взаимодействия, умению работать в команде, поддерживать друг друга.

Формы промежуточной аттестации и итогового контроля

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений и навыков; определение способностей.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- контрольные тесты.

Диагностика проводится с каждым обучающимся. Данные педагог заносит в протокол требований к уровню подготовки обучающихся.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течении всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- опрос;
- беседа;
- практическое занятие;
- соревнования.

Промежуточный контроль предусмотрен один раз в год (декабрь) с целью выявления уровня освоения программы обучающиеся и корректировки процесса обучения.

Форма:

- опрос;
- беседа;
- практическое занятие;
- соревнования.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе с целью выявления уровня прохождения обучающимся материала по итогам учебного года.

Формы:

- открытое занятие для родителей
- анализ участия обучающихся в соревнованиях.

Итоговый контроль проводится с каждым обучающимся. Данные педагог заносит в протокол сдачи контрольно-переводных испытаний.

Выполнение требований носит главным образом контролирующий характер.

Форма, порядок и периодичность срезов по выполнению требований, к уровню подготовки обучающихся осуществляется в соответствии с Положением о промежуточной и итоговой аттестации. Оценка уровня подготовки обучающихся проводится по результатам срезов по выполнению требований к уровню подготовки обучающихся, участия в соревнованиях, в соответствии с требованиями к уровню подготовки по годам обучения.

Обучающиеся, успешно освоившие дополнительную общеобразовательную (общеразвивающую) программу учебно-оздоровительного плавания, базового уровня 1 года обучения, могут переводиться на программу учебно-оздоровительного плавания, базового уровня 2 года обучения.

Содержание контроля	Оценка уровня освоения (для прошедших обучение)	
	<i>юноши</i>	<i>девушки</i>
50 м вольный стиль	0.59,25	1.00,00
50 м на спине	1.07,25	1.08,00
50 м брасс	1.11,75	1.12,50
умение контролировать свой пульс	+	+
«Дистанция здоровья» вольным стилем медленный темп – ЧСС 105, средний темп – ЧСС 115, интенсивный темп – ЧСС 120, приходящий в норму через 4-5 мин	250 м	200 м

Кроме этого достижения проявляются в том, что ребенок поступил в группу спортивного плавания в учреждение спортивной направленности, попадание ребенка в сборную команду своего общеобразовательного учреждения, проявил себя на соревнованиях, выполнения требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» в виде испытания (тест) Плавание и т.д

Список литературы

Для тренера-преподавателя:

1. А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов; Федеральное агентство по физической культуре и спорту: Плавание. Программа. - М.: Советский спорт, 2009.
2. Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой: Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. –М.: Академия, 2005.
3. Викулов А.Д.: Плавание. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004.
4. В.З. Афанасьев, Н.Ж. Булгакова, Л.П. Макаренко и др.; Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой; Рец.: Т.М. Абсалямов, В.С. Васильев, С.А. Гониянц: Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
5. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования (2006г.).
6. Плавание. Игровой метод обучения, Карпенко Е., Коротнова Т. и др.2009.
7. <http://plavanieinfo.ru/prikladnoe-plavanie.html>

Для обучающихся и родителей (законных представителей)

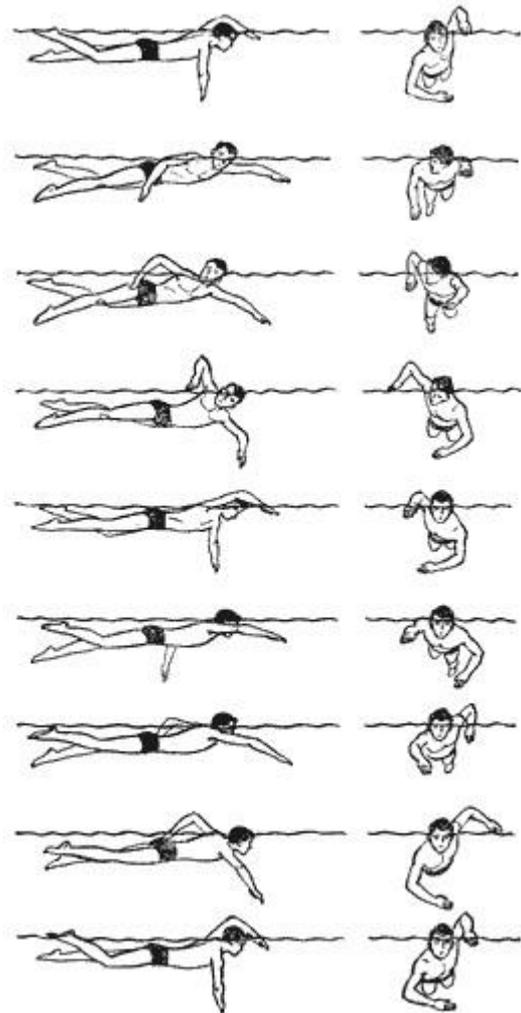
Интернет-источники

1. <http://swim-video.ru/> - видео по плаванию
2. https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html электронный учебник «Плавание»
3. http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php - сайт о плавании
4. <http://plavanieinfo.ru/> - всё о плавании и влиянии на здоровье
5. <https://www.studmed.ru/science/fizicheskaya-kultura-i-sport/plavanie> - литература о плавании
6. <http://swim7.narod.ru/> - сайт тренеров по обучению плаванию.

УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Обучение технике плавания кролем на груди

Кроль — самый быстрый способ спортивного плавания. Применяется в заплывах вольным стилем, на последних этапах эстафеты, в комплексном плавании, в современном многоборье и т. д.



Положение тела

Базовое обучение технике плавания кролем непосредственно в воде начинается с освоения правильного положения тела пловца. В идеале, мы должны лежать на водной поверхности практически горизонтально, с опущенным в воду лицом.

Дальнейшее обучение плаванию кролем на груди заключается в освоении верной работы рук, постановке дыхания и изучении техники движения ног.

Работа рук

В кроле обучение технике плавания наиболее сосредоточено именно на оттачивании движений рук.

На рисунке видно, что с началом движения в воде плечи пловца начинают разворачиваться влево-вправо относительно продольной оси его тела. Это позволяет включиться в работу во время выполнения гребка других групп мышц туловища, что в свою очередь упрощает выход рук из воды и их пронос по воздуху. Поворот плеч осуществляется до тех пор, пока подмышечная впадина не покажется из воды.

При заплыве кролем руки пловца движутся попеременно: если гребок производится левой рукой, правая в это время проносится над водой и наоборот. Рука, совершающая гребок, заканчивает его выполнение на уровне бедра и вынимается из воды. Параллельно с этим другая рука пловца входит в воду под острым углом и затем протягивается вперед и немного вниз, принимая

обтекаемое положение.

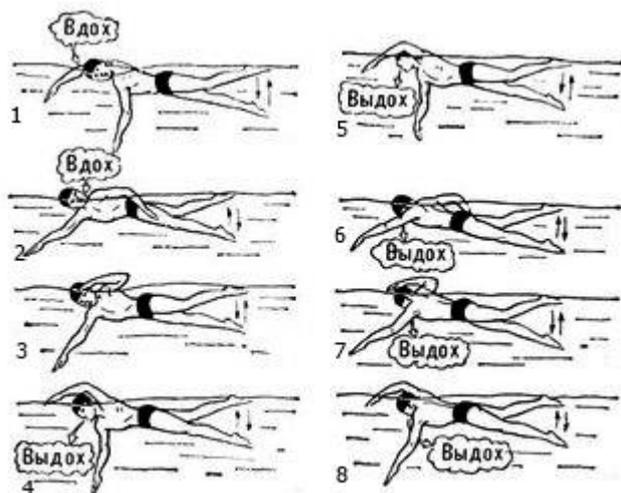
Гребок выполняется согнутой рукой с высоко поднятым локтем, что даёт возможность удерживать кисть и предплечье почти перпендикулярно движению плеча. Обычно кисть совершает движение вниз примерно на уровне продольной оси тела или чуть заходя за неё. Максимальное сгибание руки в локтевом суставе приходится на середину гребка. В этот момент угол между предплечьем и плечом должен быть почти равен 90° .

Грести нужно с непрерывным усилием. Для увеличения скорости в конце гребка выполняющая его рука должна ускорить своё движение. В противном случае гребущая рука превратится в своеобразный тормоз из-за снижения давления воды.

Основная часть гребка совмещается с небольшим разворотом тела в сторону гребущей руки. Это позволяет усилить гребок за счёт дополнительной работы мышц туловища. В конце основной стадии ладонь гребущей руки оказывается на линии бёдер.

На заключительном этапе гребка происходит последовательный выход из воды плеча, предплечья и кисти. Выводимая из воды рука сгибается в локте, поднимая его над водой, и начинается движение плеча вперёд. При достижении локтем крайнего верхнего положения, кисть начинает входить в воду на уровне одноимённого плеча.

Дыхание



Как правило, вдох в кроле выполняется под разворот одного из плеч, для чего плывущий поворачивает голову в сторону. Обычно кроллисты производят по одному вдоху и выдоху на 2 гребка руками. Однако наряду с классической техникой дыхания в кроле существует и так называемая двусторонняя схема дыхания, постепенно завоёвывающая всё большую популярность среди опытных спортсменов.

Вдох производится в сторону руки, завершающей гребок, в момент начала её выхода из воды. Вдыхать нужно глубоко. После вдоха

плывущий поворачивает голову вперёд и опускает лицо в воду, начиная осуществлять выдох. Выдох должен быть полным, однако его выполнение относительно равномерно распределяется на оставшееся до следующего вдоха время движения. Завершаться выдох должен интенсивно — это избавляет от попадания воды в рот при последующем вдохе. Соотношение продолжительности вдоха к выдоху — 1:3.

Работа ног

Во время заплыва пловец попеременно совершает ногами встречные движения вверх-вниз с небольшим разворотом бёдер из стороны в сторону. Движения выполняются от бедра. Затем в работу вовлекаются голень и стопа. На подготовительном этапе стопа движется вверх. Основная рабочая фаза приходится на движение стопы вниз — удар.

В самом начале бедро из верхнего положения начинает опускаться. Нога сгибается в колене, вслед за чем стопа сначала проходит к поверхности воды, а затем, как бы опираясь о воду своей тыльной стороной, устремляется вниз за бедром. Это основная часть — удар стопой, во время которого согнутая нога начинает выпрямляться. По мере того как стопа и голень двигаются вниз, бедро начинает подниматься вверх, позволяя стопе во время полного выпрямления ноги осуществить захлёстывающий удар вниз.

После удара почти прямая нога начинает двигаться вверх. Бедро вновь меняет направление своего движения и, опережая голень и стопу, начинает опускаться. Всё повторяется.

Многие **тренировки по плаванию** кролем посвящены согласованию движений ног. Когда одна нога из крайнего верхнего положения устремляется вниз, другая из крайнего нижнего положения начинает одновременное движение вверх. Наибольшее расстояние между ступнями плывущего при работе ног составляет около 30-40 см и зависит от скорости передвижения. Например, при высокой скорости расстояние может сокращаться, т. к. возрастает быстрота движений стоп, и их вертикальный путь становится короче.

Работа ног хоть и не даёт кроллистам значительного продвижения, однако хорошо согласованные движения ног помогают усилить отдельные этапы работы рук, обеспечивают сравнительно высокое, обтекаемое и уравновешенное положение тела пловущего.

Ошибки при плавании кролем

Наиболее часто у новичков при **обучении технике плавания кролем** встречаются следующие ошибки:

- *Приподнятая над водой голова, когда лицо не полностью погружено в воду.*
В отличие от старых правил, по которым вода не должна была касаться линии роста волос и начала лба, а глаза пловущего были обращены вперёд, современная школа плавания требует от пловца, чтобы на поверхности воды была только макушка головы, глаза смотрят прямо вниз — на дно под собой. Шея находится на одной прямой линии со спиной.
- *Чрезмерный поворот головы при вдохе.*
Это ошибка ведёт к потере баланса — тело начинает разворачивать вслед за головой.
- *Малый разворот тела.*
Приводит к тому, что голова пловущего с трудом разворачивается в сторону, тем самым препятствуя полноценному вдоху.
- *Неверное использование воздушного кармана.*
Новичкам трудно сразу поймать воздушный карман, который оказывается ниже предполагаемого уровня. В результате обучающийся для совершения вдоха вынужден высоко поднимать голову.
- *Ступня в форме сапога.*
Вместо того, чтобы быть вытянутыми практически в одну линию с ногами и работать с ними в одной плоскости, стопы перпендикулярны голени и развёрнуты в стороны. Встречается у взрослых начинающих пловцов, которые в первую очередь освоили брасс. Дети с этой проблемой справляются практически сразу благодаря большой гибкости и подвижности суставов.
- *Задержка выдоха.*
Этот вид **ошибки при плавании кролем** присущ не только новичкам, но и достаточно опытным спортсменам. Поздний выдох не оставляет достаточно времени на выполнение глубокого вдоха, что в свою очередь отнимает силы и снижает скорость.

Упражнения для обретения максимальной обтекаемости тела в воде

Почти все ошибки в плавании кролем так или иначе связаны с неправильным положением тела в воде. Без их устранения дальнейшее **обучение плаванию кролем на груди** весьма затруднительно. Потому каждая **тренировка по плаванию** должна начинаться с упражнений на развитие чувства тела и приобретение навыков оптимального положения в воде.

Упражнения №1

Оттолкнитесь от бортика и лягте на воду. Ваши руки расслаблены и располагаются по бокам, шея составляет прямую линию с остальной частью позвоночника, глаза смотрят в дно бассейна. Пробудьте в этом положении до момента остановки тела.

Не пытайтесь максимально удерживаться на поверхности воды. Наоборот, позвольте воде как можно сильнее обтекать тело, оставляя над её поверхностью лишь макушку. Если вы почувствуете, что погружены в воду сильнее остальных, не огорчайтесь — это абсолютно нормально. Главная ваша цель — держать тело в полностью прямом положении.

Повторяйте это упражнение не менее 10-ти раз в начале каждого вашего занятия.

Упражнения №2

Оттолкнитесь от бортика, лягте на воду, но руки протяните вперёд и держите на ширине плеч. Важный нюанс: *руки должны располагаться под небольшим углом (от 15° до 30°) к уровню воды.* Глаза обращены строго вниз, шея выпрямлена и расслаблена. Во время продолжения

движения тела в воде старайтесь руки вытянуть как можно дальше вперёд, при этом удерживая их на ширине плеч.

Если всё сделано правильно, вы почувствуете, что при выполнении данного упражнения намного проще оставаться на плаву, чем при выполнении предыдущего упражнения. Чем сильнее вытянуты руки, тем легче и дальше скользит ваше тело. Протягивая далеко вперёд руки, вы даёте своей верхней части тела дополнительный вес. Происходит совмещение центра тяжести с центром плавучести.

Упражнение №3

Начинать следует на глубокой стороне бассейна. Произведите глубокий вдох, лягте на воду, опустив в неё лицо, и постарайтесь максимально расслабить руки и ноги. Благодаря воздуху в лёгких ваша грудь останется на плаву, но ноги и руки начнут опускаться.

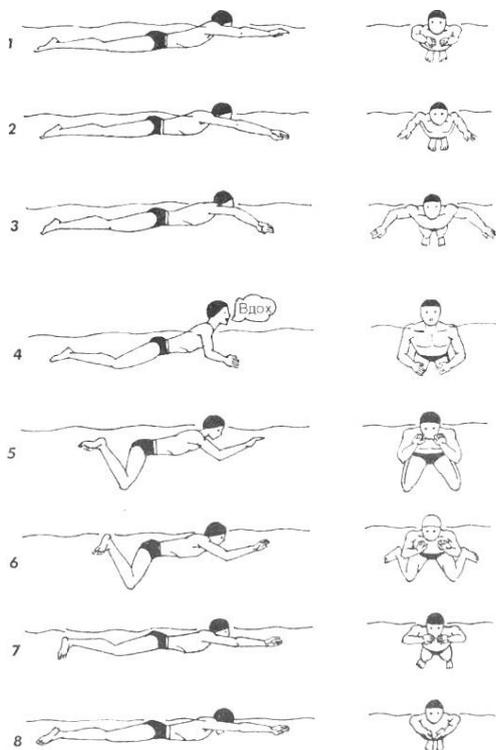
Когда тело остановится, вы должны оставаться в полностью расслабленном состоянии. Медленно переместите свои руки в положение “длинного бревна”. Помните, что руки находятся в воде под небольшим углом к её поверхности. Как только руки примут нужное положение, протяните их как можно дальше вперёд. При этом ноги начнут автоматически подниматься.

Как высоко поднимутся ноги, зависит от вашего телосложения. У мускулистых ноги не доходят до поверхности воды, у людей с наличием хотя бы минимального излишка жировой прослойки всплывут.

Если же ноги не устремляются к поверхности воды, погрузите голову и руки чуть поглубже в воду.

Выполняйте это упражнение в начале каждой своей тренировки около 5-ти раз. Вскоре чувство обтекаемости станет для вас привычным, и вы сможете удерживать ноги в нужном положении с помощью спинных мышц.

Обучение технике плавания брассом

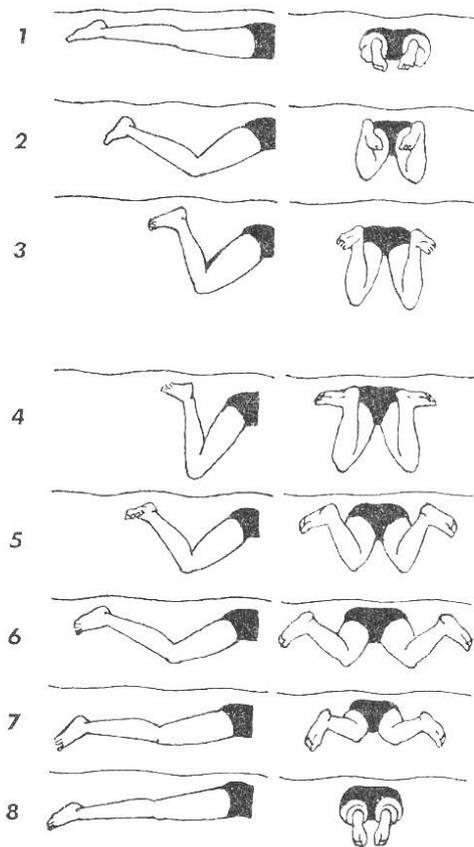


Положение тела и головы в брассе. В и.п. пловец лежит, ладони обращены вниз, голова опущена лицом в воду. При выполнении вдоха голова и плечи поднимаются незначительно. Пловец должен избегать большого прогибания туловища в пояснице при вдохе и во время толчка ногами.

Движения руками. Они состоят из гребка руками и выведения их вперед. После скольжения с вытянутыми руками и ногами пловец начинает гребок руками в стороны-вниз-назад, а затем, сгибая руки в локтях, активно включает в гребок предплечья (локти приближаются к туловищу, а кисти — к подбородку). Закончив гребок, руки выдвигаются вперед. Во время гребка основными гребущими поверхностями являются ладони и предплечья

Выведение рук вперед начинается сразу после гребка, кисти приближаются друг к другу с поворотом ладоней вниз.

Движения ногами. Это — основной элемент, обеспечивающий продвижение пловца вперед. Движения ногами состоят из **подтягивания и толчка.**



При подтягивании ноги сгибаются в коленных и тазобедренных суставах; колени опускаются вниз и разводятся в стороны примерно на ширину плеч. При этом стопы, двигаясь у поверхности воды, повернуты носками слегка вовнутрь. Для толчка стопы разворачиваются носками в стороны (наружу) и сгибаются, а голень принимает почти перпендикулярное положение по отношению к поверхности воды.

Выполняя толчок ногами назад, пловец, удерживая стопы в положении носки взяты на себя, разводит их в стороны и сильно отталкивается от воды внутренними поверхностями стоп и голеней. Ноги постепенно двигаются по направлению друг к другу и выпрямляются в коленях. Толчок начинается с разгибания ног последовательно в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Четкой границы между подтягиванием и толчком нет, они выполняются единым слитным движением. После толчка ногами пловец скользит по инерции, при этом ноги выпрямлены и соединены вместе.

Дыхание. В течение цикла движений пловец обычно делает один вдох и один выдох. Быстрый вдох и медленный выдох выполняются через рот. После вдоха лицо опускается в воду так, чтобы линия воды доходила до волос, и делается

выдох.

Согласование движений рук и ног с дыханием в брассе. Из и. п. – скольжения (руки впереди, ноги вместе, голова опущена в воду) руки начинают гребок, в конце которого ноги, сгибаясь в коленных и тазобедренных суставах, подготавливаются к толчку (подтягивание). После гребка руки вытягиваются вперед, а ноги, заняв и. п. для толчка, выполняют мощный хлыстообразный толчок. Пловец скользит вперед с вытянутыми руками и ногами. Вдох выполняется во время гребка руками. Затем лицо опускается в воду и делается продолжительный выдох, в течении которого выполняется толчок ногами.

Техника старта с тумбочки

Базовая техника старта в плавании включает в себя изучение 2-х видов старта:

- **старт с тумбочки** или, иначе, **старт на груди;**
- стартовый толчок из воды, по-другому — **старт на спине.**

Какой бы ни была техника старта, после предварительной команды спортсмены принимают неподвижное положение. Сам старт выполняется либо по команде «Марш!», либо по выстрелу.

В таких классических видах спортивного плавания, как кроль, брасс и баттерфляй, выполняется **старт с тумбочки** прыжком в воду. Из воды стартуют пловцы кролем на спине. По своему исполнению *техника старта в плавании на груди* более сложная, чем толчок из воды. Однако начинать обучение рекомендуется именно с неё.

Старт с тумбочки

Прыжки в воду с тумбочки с последующим скольжением и переходом непосредственно к плаванию. Выполняется *старт с тумбочки* 2-мя базовыми способами —

классическим и **легкоатлетическим**. Выбор способа старта определяется индивидуальными анатомическими особенностями спортсмена и его двигательными способностями.

Основной момент, отличающий **классический старт** от легкоатлетического, состоит в том, что в первом энергичный толчок от тумбочки совершается сразу обеими ногами. Во втором случае первой от тумбочки отталкивается нога, стоящая сзади, тело пловца выпрямляется, и после этого отталкивается нога, стоящая впереди.

По свистку или команде «Занять места!» спортсмены встают на тумбочки. По команде «На старт!» они принимают **исходное положение**: стопы располагаются параллельно друг другу на ширине тазобедренных суставов (15-25 см), пальцы ног захватывают край стартовой тумбочки. Угол сгибания ног в коленях может достигать от 100° до 160°. Здесь учитываются, как уже говорилось выше, индивидуальные особенности спортсменов. Также следует помнить о том, что перед самым толчком пловцу необходимо выполнить ещё более глубокое подседание.

ВАЖНО! Угол сгибания ног в 90° и ниже не увеличивает силу толчка и ведёт к потере времени.

Наклон туловища вперёд определяется углом между корпусом спортсмена и передней поверхностью его бёдер (от 10° до 60°) и выполняется таким образом, чтобы центр тяжести пловца при устойчивом положении стоп приходился на передний край тумбочки. Голова опущена, лицо обращено вниз.

Расположение рук зависит от того, будет ли использоваться их маховое движение для увеличения силы толчка. На обеих картинках мы видим прямые руки, опущенные вниз и ухватившиеся за край тумбочки. При слабом махе руки сгибаются под углом в 110-130° и также располагаются впереди-внизу.

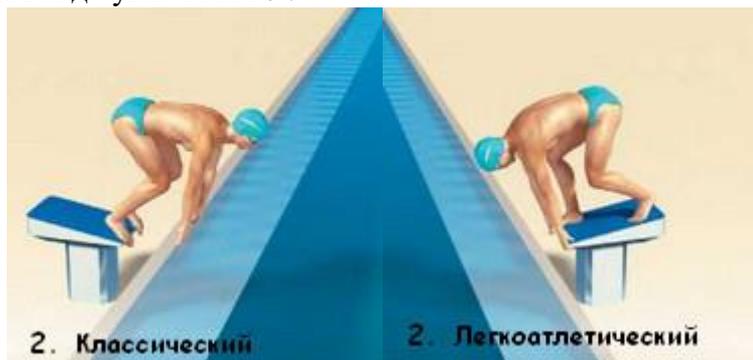
Обычно же руки отводятся назад-вверх и немного в стороны, чтобы во время прыжка с тумбочки спортсмен выполнил ими энергичный мах вниз-вперёд, т. е. — в направлении толчка. Многие из сильнейших зарубежных пловцов используют круговые маховые движения руками по схеме: вверх-назад-вниз-вперёд.



Сразу после

выстрела или команды

«Марш!» начинается **подготовительный этап** старта: корпус и ноги пловца подаются вперёд. Пальцы ног всё ещё захватывают край тумбочки. Одновременно начинается работа рук: при использовании пловцом классического варианта старта, его руки отпускают край тумбочки. Спортсмены, использующие маховое движение, выполняют руками мах вниз-вперёд. Ноги в коленях сгибаются до угла около 90°.

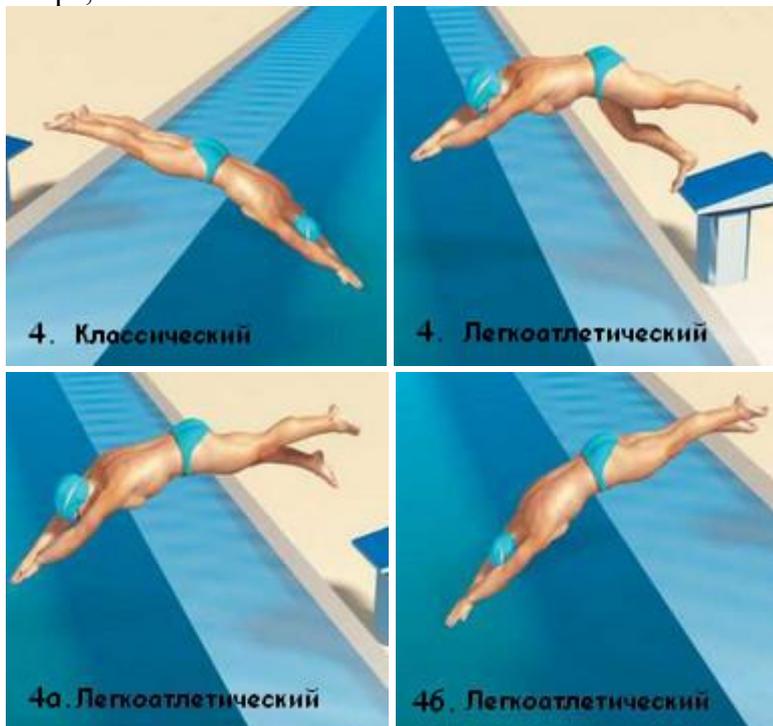


Следует вдох, пловцы поднимаются на носки. Ноги начинают распрямляться, руки идут вперёд. Тело всё больше падает вниз и вперёд. Начинается толчок. Напомню, что спортсмены, практикующие **легкоатлетический старт** в плавании, сначала отрывают от тумбочки сзади стоящую ногу. В «классике» пловцы мощно отталкиваются от тумбочки сразу обеими ногами. При задействовании маха руками толчок начинается в момент прохождения рук мимо коленей спортсмена.



Непосредственно сам **толчок** — ускоренное выпрямление ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, заканчивающееся энергичным распрямлением тела, отрывом ног от стартовой тумбочки и полётом в воздухе. Ещё раз напоминаю — у «легкоатлетов» толчок завершается отрывом от тумбочки впереди стоящей ноги.

У пловцов, использующих **старт в плавании** с тумбочки, так называемый «угол вылета» равен 17-25°. В процессе полёта спортсмен задерживает дыхание. Его тело вытянуто, включая пальцы ног. Руки направлены вперёд и обращены ладонями вниз, кисти располагаются одна на другой. Тело движется по дуговой траектории. Дальность полёта, как правило, составляет 3.4-4 метра, не более.



Вход в воду происходит под углом от 20° до 30°. Оптимальный угол вхождения тела пловца в воду — 27-30°. Это обеспечивает минимальную глубину погружения — 40-60 см, наивысшую скорость и длину скольжения.

Если же угол входа будет большим, то последующее скольжение будет направлено вглубь, что приведёт к потере времени на выходе к поверхности.

При меньшем угле входа может произойти, так сказать, удар тела пловца о воду. Это, в свою очередь, ведёт к потере энергии.



Само скольжение выполняется по базовой схеме: голова находится между традиционно сложенными и вытянутыми вперёд руками, тело распрямлено, пальцы ног оттянуты. Глубина — 40-60 см. Её можно регулировать положением ладоней и тела.



Выполненные подобным образом *прыжки в воду с тумбочки* представляют собой правильную технику старта в плавании на груди. Но здесь есть ещё один немаловажный момент — каким бы ни было исходное положение пловца в момент старта, вход его тела в воду должен полностью происходить через одну точку.



После скольжения (6-8 м) спортсмены переходят непосредственно к плаванию. Процесс перехода определяется стилем плавания. В кроле, как и в баттерфляе, сначала начинают работать ноги, а когда тело пловца приблизится к поверхности воды, начинаются рабочие движения рук, и осуществляется первый вдох.

В брасе сначала начинают работать руки. Первый гребок производится ещё при нахождении тела на глубине и выполняется до уровня бёдер. Второй — обычный гребок на поверхности воды. Во время его выполнения осуществляется первый вдох.

Правильно поставленная и отточенная *техника старта в плавании* играет огромную роль. В самом начале уже было сказано, что от того, насколько грамотно выполнен *старт с тумбочки* и вхождение в воду, во многом зависит скорость, с которой пловцы начинают заплыв. Спортсмены, шлифующие свои навыки в Школе плавания «ТЕМП», могут быть уверены в своём высоком уровне подготовки.