

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ» г. ВОРКУТЫ**

РЕКОМЕНДОВАНО

методическим советом
от 29.08.2014
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
от 29.08.2014 № 622

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Веселый дельфин»

Направленность: физкультурно -
спортивная

Вид деятельности: плавание

Срок реализации: 3 года

Возраст учащихся: 7 - 10 лет

Автор - составитель: Калинина А.Н.,
педагог дополнительного образования

Воркута
2014

I. Пояснительная записка

Значительные перемены в жизни нашего общества повлекли за собой большие изменения в сфере общественной жизни, в ценностных установках. Возрастание ценности жизни, здоровья, активного долголетия и реализация человеческой индивидуальности все чаще рассматриваются как критерии социального прогресса. Современное общество требует воспитания интеллигентных, духовно богатых и физически здоровых людей.

Воспитание детей должно быть пронизано заботой о ***физическом здоровье*** ребенка и его ***психологическом благополучии*** с раннего возраста.

Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка. Оно занимает одно из первых мест по популярности среди многих видов спорта. Плавая, ребенок, прежде всего ***оздоравливается***, что сегодня, в век экологического кризиса и ослабления иммунной системы организма очень важно.

Нахождение в водной среде оказывает благоприятное влияние на организм ребенка: существенно уменьшает вес тела, отток крови от периферии к центру облегчен, наблюдается состояние близкое к невесомости. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на позвоночник, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы и предупреждает развитие плоскостопия. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.

Занятия плаванием большое воспитательное, оздоровительно-гигиеническое, лечебное, эмоциональное и прикладное значение. Они содействуют воспитанию у детей сознательной дисциплины и организованности, настойчивости и трудолюбия, смелости и уверенности в своих силах.

Актуальность программы определяется тем, что она удовлетворяет социальный заказ населения г. Воркуты который характеризуется большим спросом на обучение детей плаванию в условиях Крайнего Севера.

Ежегодное анкетирование родителей показало, что большинство родителей (71%) ставят на первое место не только спортивные результаты своего ребенка, но и показатели его здоровья и личностного роста.

В этой ситуации возникла необходимость в разработке и внедрении в практику программы подготовки пловцов, которая позволяла бы не только приобщить детей младшего школьного возраста к активным занятиям спортом, но в первую очередь - получить максимально полный социально-педагогический и культурный эффект от этих занятий.

Программа составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско – юношеских школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва 2004 года (А.А.Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов, Советский спорт).

Новизна программы заключается в том, что:

- количество часов скорректировано в соответствии с требованиями к занятиям физической культурой и спортом в условиях Крайнего Севера.
- добавлен раздел «Аквааэробика», который позволит разнообразить процесс обучения, избежать схематичности, монотонности и повысить эффективность занятий.

Главная идея программы – через обучение детей плаванию привлечь их к систематическим занятиям физической культурой и спортом, **здоровому образу жизни**, а также помочь каждому ребенку раскрыть свой творческий потенциал и найти свой индивидуальный путь к самосовершенствованию.



Учебный курс программы по плаванию охватывает следующие образовательные области:

- физическая культура (понятие о здоровом образе жизни);
- психология (понятие о природных задатках и способностях людей, личные качества характера, обеспечение успеха в творческой деятельности, тренинги на выявление и формирование тех или иных личностных качеств учащихся);
- анатомия (основы строения и функций человеческого тела);
- эстетика (гармоничное развитие личности).

В основу программы легли концептуальные идеи:

- ведущих специалистов в области плавания:
 - Каунсилмена Д. (спортивное плавание);
 - Булгаковой Н.Ж., Чеботаревой И.В. (теория и методика детско – юношеского спорта);
 - Осокиной Т.И., Маслова В.И. (организация и методика обучения плаванию);
- ведущих специалистов в области возрастной физиологии:
 - Аршавского И.А., Криворученко Т.С. и др.

Психолого-педагогический аспект программы основывается на трудах:

- Д. Б. Эльконина, Л.С. Выготского (развивающее обучение с учётом возрастных особенностей и зоны ближайшего развития);
- Е. П. Ильина (психология физического воспитания);
- И. С. Якиманской (лично - ориентированный подход, предполагающий выбор и построение учебного материала с учётом индивидуальности каждого ребёнка и ориентацией на его потребности и потенциальные возможности);
- П. Я. Гальперина, Н. Ф. Талызиной (идеи поэтапного действия).

Здоровьесберегающий аспект программы основывается на трудах Н. К. Смирнова (здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья детей) и В.Д. Сонкина (организация и оценка здоровьесберегающей деятельности в образовательном учреждении).

Основой для разработки образа выпускника творческого объединения «Веселый дельфин» стала программа формирования личности российского школьника М.В. Короткова, который рассматривает становление ребенка как системно-ориентированный процесс человековедения, продуктом которого является личность, способная выполнить целостную систему социальных ролей:

Семьянин	Чтит мать и отца, бабушек и дедушек, заботится о них и о других членах семьи; рассматривает семью как главную человеческую ценность.
Ученик	Любит учиться; понимает, овладевает приемами самообразования; уважительно относится к своим педагогам; овладевает культурой мышления.
Труженик	Дисциплинирован, умеет работать в коллективе, оказывает помощь товарищам, участвует в общественных делах как в школе, так и в секторе плавания.
Гражданин	Патриот своей страны и республики, бережет природу, личное и общественное имущество; знает историю родного края.
Приверженец здорового образа жизни	Заботится о своей безопасности и безопасности окружающих людей; привычно соблюдает правила дорожного движения, техники безопасности, сознательно относится к своему здоровью и здоровью близких людей как к главному богатству; опрятен, соблюдает правила личной гигиены; воздержан в пище; занимается закаливанием, физическими упражнениями и спортом; вырабатывает у себя сопротивление вредным привычкам.
Ценитель прекрасного	Вырабатывает у себя потребность общения с прекрасным; посещает театры и музеи.

Цель программы: формирование здорового образа жизни через занятия плаванием.

Задачи:

Обучающие:

- обучение основам техники всех способов плавания, широкому кругу двигательных навыков;
- обучение основам физиологии и личной гигиены, профилактике простудных заболеваний и травматизма.

Развивающие:

- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- развитие творческих и тактических способностей.

Воспитательные:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- формирование чувства долга и ответственности, патриотизма учащихся.

Характеристика программы

- **тип программы:** дополнительная общеразвивающая;
- **направленность:** физкультурно – спортивная;
- **вид:** модифицированная.
- **по возрастному принципу:** разновозрастная;
- **по срокам реализации:** долгосрочная.

Ожидаемые результаты освоения программы

Предметные результаты	Учащиеся научатся: -руководствоваться правилами поведения и мерами безопасности на занятиях в бассейне; -понимать что такое гигиена при занятиях плаванием; -понимать, как проводится закаливание организма посредством плавания; -понимать влияние физических упражнений на организм человека; -составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств; -выполнять общеразвивающие, и имитационные упражнения на суше; - выполнять погружения в воду с головой; - выполнять подныривания и открывать глаза в воде; - выполнять выдохи в воду; - выполнять скольжения без работы ног на спине и на груди; - выполнять скольжения с работой ног на спине и на груди; - выполнять учебные прыжки в воду; - играть в воде; - плавать способом кроль, брасс, баттерфляй с помощью работы ног и рук в согласовании с дыханием; - выполнять старт из воды; - плавать способом баттерфляй в полной координации движений; - выполнять простые повороты в способах кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй; -плавать способом брасс в полной координации движений; - выполнять простые повороты в способах кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй; - выполнять старты с тумбочки; - владеть способами прикладного плавания;
------------------------------	---

	Учащиеся получат возможность: - выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью; - характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
Личностные результаты	У учащегося будут сформированы: - ориентация в системе моральных норм и ценностей; - экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех её проявлениях; - знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий; правил поведения в чрезвычайных ситуациях; - гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну, республику, город; - уважение к другим народам России, межнациональная толерантность; - уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей; - потребность в самовыражении; - позитивная моральная самооценка и моральные чувства — чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении; - готовность и способность к участию в воспитательных мероприятиях Дворца, сектора; - готовность и способность к выполнению норм и требований творческого объединения, Дворца прав и обязанностей учащегося; - готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников во Дворце, школе, дома.
	Учащийся получит возможность для формирования: - выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к занятиям спортом; - готовности к самообразованию и самовоспитанию; - адекватной позитивной самооценки; - компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности; - эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.
Регулятивные действия	Учащийся научится: - целеполаганию, включая постановку новых целей; - наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); - планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия во время занятий, соревнований; - находить ошибки при выполнении учебных заданий, уметь их исправлять; - организовывать свою деятельность с учетом требований ее безопасности; - анализировать и оценивать результаты своего труда; - использовать в игровой и соревновательной деятельности двигательные навыки полученные на занятиях.

	Учащийся получит возможность научиться: - самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи; - при планировании достижения целей самостоятельно и адекватно учитывать условия и средства их достижения; - осуществлять рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач; - основам саморегуляции эмоциональных состояний; - прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.
Коммуникативные действия	Учащийся научится: - учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству; - формулировать собственное мнение и позицию; - задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; - работать в группе, строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми.
	Учащийся получит возможность научиться: - брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство); - осуществлять коммуникативную рефлексию; - вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем; - следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к личности другого; - оказывать помощь и эмоциональную поддержку сверстникам в процессе достижения общей цели совместной деятельности.
Познавательные действия	Учащийся научится: - организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.); - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; - использовать в игровой и соревновательной деятельности двигательные навыки, полученные на занятиях
	Учащийся получит возможность научиться: - ставить проблему, аргументировать её актуальность; - расширять представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

Организационно – педагогические основы обучения

Запись в объединение «Веселый дельфин» осуществляется в начале учебного года на основании заявления родителей, добровольного волеизъявления ребенка, на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья.

Группы комплектуются из числа учащихся мужского и женского пола старше 6 лет.

Год обучения	Кратность занятий в неделю	Количество часов в одном занятии	Общее количество часов в неделю	Общее количество часов в год
1 – ый год обучения	3	2 по 45 минут	6	216
2 – ой год обучения	3	2 по 45 минут	6	216
3 – ий год обучения	3	2 по 45 минут	6	216

При наличии отставания, программа может быть реализована в полном объеме за счет укрупнения дидактических единиц.

Родители могут посещать занятия только во время проведения открытых показательных тренировок, либо по согласованию с педагогом.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением педагога на основании комплексной оценки подготовки учащихся: теоретических знаний, технической и практической подготовленности, личных достижений учащихся.

В процессе обучения все воспитанники проходят 2 раза в год медицинский осмотр по программе министерства здравоохранения Российской Федерации, предусмотренный для допуска к занятиям спортом и участию в соревнованиях.

Этапы реализации программы

1 этап «Проба сил» (216 часов).

На этом этапе ребенок открывает для себя мир плавания, осознает возможности и особенности своего тела для занятий спортом.

Особенности содержания программы на данном этапе заключаются в том, что акцент сделан на изучении актуальности спортивных занятий в жизни человека, своих возможностей в области плавания.

Основная образовательная технология на данном этапе - игровая. Игровая технология широко известна в физическом воспитании и спортивной тренировке. Реализовать возможности этой эффективной технологии во многом удастся с помощью применяемых в плавании игр и развлечений, которые позволяют успешно не только решить специально поставленные задачи, но и избежать известного в плавании негативного явления — монотонии.

Данная технология обеспечивает необходимую заинтересованность детей в обучении плаванию, позволяет увеличивать число повторений одних и тех же упражнений, использовать разнообразные исходные положения. Применение игр в

начальном обучении плаванию помогает обеспечить эмоциональность занятий. Игра на воде помогает избавиться от страха, изучить плавательные движения. Разнообразные по своему двигательному содержанию игры содействуют совершенствованию навыков основных движений, развитию двигательных качеств.

Основная задача педагога – создание благоприятных условий для апробации индивидуальных физических способностей учащихся в обучении плаванию.

Основной способ диагностики – дневники педагогического наблюдения.

2 этап «Совершенствование» (216 часов).

На втором этапе учащийся выступает как субъект своей деятельности, получает удовлетворение от занятий спортом.

Основной образовательной технологией по-прежнему остаётся игра. Игровая деятельность вызывает у детей инициативу, настойчивость, творческий подход, воображение, устремлённость. Но меняется направленность игры, она начинает носить преимущественно коллективный, групповой характер, в основе которой лежит соревновательный аспект. В качестве соперника может выступать не только человек, но и обстоятельства, а также и он сам (преодоление себя, своего результата). К важнейшим свойствам игры на данном этапе обучения относится тот факт, что в игре все участники действуют так, как действовали бы в самых экстремальных ситуациях, на пределе сил преодоления трудностей.

Основной способ диагностики – внешняя экспертиза, участниками которой выступает не только педагог, но и родители, учителя ОУ, друзья.

3 этап «Самовыражение» (216 часов).

На третьем этапе основным в образовательном процессе становится самовыражение ребёнка. Дети уже умеют находить нестандартные решения в познавательной, нравственной и спортивной сферах.

На этом этапе особую важность приобретает коллективная деятельность. Ребёнок начинает ценить свою принадлежность к коллективу, связывать свои результаты обучения с общими результатами. На первый план начинает выходить участие ребёнка в командных и индивидуальных соревнованиях.

Способы диагностики – педнаблюдение, самонаблюдение.

II. Учебно – тематическое планирование

1 год обучения

№	Раздел	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятия	1	1	2
2.	Теоретическая подготовка	8	-	8
3.	Физическая подготовка на суше: - ОФП - Игровая подготовка	-	98	98
4.	Плавательная подготовка: - СФП - Игровая подготовка	-	90	90
5.	Аквааэробика	-	10	10
6.	Соревновательные и контрольные испытания	-	4	4
7.	Воспитательная работа	4	-	4
	ИТОГО	13	202	216

Содержание разделов (1 год обучения)

1. Вводное занятие (2 часа).

Теория (1 час):

- знакомство учащихся с дополнительной общеразвивающей программой, правилами работы в учебной группе, перспективой роста учащихся;
- получение информации о каждом ученике группы,

Практика (1 час):

- понятие об общеразвивающих упражнениях (для мышц туловища, рук, ног, шеи);
- вводная диагностика;
- специализированные игры.

2. Теоретическая подготовка (8 часов).

История развития плавания. Гигиена юного пловца, уход за телом. Гигиеническое значение естественных сил природы. Закаливание организма. Техника спортивного плавания. Техника рациональных вариантов старта и поворота. Значение занятий спортом. Соблюдение правил поведения при занятиях в спортивном зале, бассейне, душевых во время. Режим дня спортсмена.

3. Физическая подготовка на суше (98 часов)

1. Строевые упражнения, ходьба, бег.
2. Общеразвивающие упражнения:
 - маховые движения руками вперед, назад;
 - попеременно движения руками вперед, назад;
 - наклоны вперед, в сторону;
 - движения ногами попеременно сидя на полу с опорой рук сзади;
 - упражнение на расслабление;
 - упражнение на координацию.

4. Плавательная подготовка (90 часов).

1. Упражнения по освоению воды:
 - погружение под воду с открытыми глазами и задержкой дыхания;
 - лежание на груди и на спине с размытым положением рук;
 - скольжение на груди, на спине, на боку;
 - упражнения «поплавок», «медуза», «звезда»;
 - соскок в воду с низкого борта;
 - подвижные игры в воде: «невод», «караси и утки», «лягушата», «буксир» и т. д.
2. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания стартов и поворотов:
 - 2.1. Кроль на груди:
 - у бортика (опоры);
 - без опоры с различным положением рук;
 - с доской.
 - 2.2. Упражнения руками с дыханием:
 - стоя на дне движения руками;
 - с доской на задержке дыхания.
 - 2.3. Упражнения для согласования рук и ног с дыханием кролем на груди:
 - у опоры (бортика);
 - без опоры попеременно;
 - с доской сцепления.
 - 2.4. Кроль на спине:
 - упражнения движения ногами на спине:
 - а). у опоры (бортика);

- б). без опоры с различным положением рук;
- упражнения движения руками на спине:
- а). без опоры (без движения ногами, в скольжении);
- б). с доской;
- упражнения для согласования рук и ног с дыханием:
- а). попеременно движения рук и ног;
- б). на сцепление;
- в). одновременно движения рук и ног.

2.5. Брасс:

- упражнения движения ногами брассом:
- а). у опоры;
- б). с доской;
- в). без опоры;
- упражнения движения руками брассом:
- а). стоя на дне;
- б). с доской;
- в). без опоры (ногами кроль, дельфин);
- упражнения для согласования рук и ног с дыханием:
- а). отдельно (руки с подхватом ног);
- б). на наименьшее количество гребков.

2.6. Баттерфляй – дельфин:

- упражнения движения ногами – дельфин:
- а). с опорой;
- б). с доской;
- в). без опоры (на боку, на спине, с размытым положением рук);
- упражнения движения руками – дельфин:
- а). стоя на дне;
- б). с доской;
- в). с ногами кроль на груди, брасс;
- упражнения для согласования рук и ног способа дельфин:
- а). отдельно (3-х ударный или многоударный дельфин).

2.7. Старты:

- на спине:
- а). скольжение с ногами кроль, дельфин;
- б). с движением руками под водой (одной или одновременно руками);

- старт на груди:

а). спад в воду из положения сидя на бортике;

б). спад в воду из положения сидя на бортике;

в). прыжок стартовый с тумбочки с различным положением рук, руки вверх (с махом рук);

2.8. Повороты:

- плоский открытый поворот при плавании кролем на груди, брассом, дельфином, на спине.

5. Аквааэробика (10 часов).

Выполнение упражнений на согласование своих действий с действиями других учащихся; на укрепление связочно – сосудистого аппарата, мышц пресса, рук, ног; на развитие внимания, ловкости. Упражнения: «Гармошка», «Бабочка», «Ветер», «Лошадки», «Футбол», «Велосипед» и др.

6. Соревновательные и контрольные испытания (4 часа).

Выполнение контрольно – переводных нормативов. Участие в соревнованиях Дворца.

7. Воспитательная работа (4 часа).

Участие в воспитательных мероприятиях Дворца. Экскурсии в зимний сад и живой уголок Дворца. Экскурсия в городской выставочный центр.

2 год обучения

№	Раздел	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводные занятия	1	1	2
2.	Теоретическая подготовка	8	-	8
3.	Физическая подготовка на суше: - ОФП - СФП - Игровая подготовка	-	90	90
4.	Плавательная подготовка: - СФП - Игровая подготовка	-	94	94
5.	Аквааэробика	-	10	10
6.	Соревновательные и контрольные испытания	-	6	6
7.	Воспитательная работа	4	-	4
	ИТОГО	13	201	214

Содержание разделов (2 год обучения)

1. Вводное занятие (2 часа).

Теория (1 час)

Знакомство с содержанием программы 2 года обучения. Повторение правил поведения во Дворце и ТБ на занятиях в бассейне.

Практика (1 час)

Специализированные игры.

2. Теоретическая подготовка (8 часов).

Достижения российских спортсменов. Гигиена спортивного плавания. Школа движений юного пловца. Техника дыхания. Техника спортивных способов плавания. Техника рациональных вариантов старта и поворота. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития и профессиональной ориентации. Особенности биоритмов человека.

3. Физическая подготовка на суше (90 часов).

1. Строевые упражнения, ходьба, бег, прыжки, метание.
2. Одиночные упражнения без предметов для укрепления мышц туловища.
3. Упражнения с партнером.
4. Упражнения в упорах в висах.
5. Упражнения на расслабление.
6. Подвижные и спортивные игры: баскетбол, футбол.
7. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания.
8. Упражнения на тренажерах для воспитания силы и силовой выносливости.
9. Упражнения на растягивание и подвижность.

4. Плавательная подготовка (94 часа).

Упражнения для освоения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов совершенствования в технике.

Кроль на груди:

1. Плавание в полной координации.
2. Плавание одними руками.
3. Плавание с помощью одной руки и ногами, другая у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
4. Тоже, но вдох выполняется в сторону гребущей руки.
5. Плавание «на сцепление» исходное положение: одна рука вытянута, другая у бедра.
6. Плавание с «обгоном».
7. Плавание с «двухсторонним дыханием».
8. Плавание попеременное движение руками кролем.
9. Плавание двух -, четырех-, шести- ударным кролем.

Кроль на спине:

1. Плавание кролем на спине в полной координации.
2. Плавание попеременное движение руками на спине.
3. Плавание с «подменой» и «обгоном».
4. Плавание на «сцепление».

5. Плавание попеременное движение рук и ног кролем на спине.

Дельфин:

1. Плавание дельфином с помощью движений рук.
2. Плавание дельфином с помощью движений ногами с различным положением рук.
3. Плавание движения руками дельфином, ногами – кролем.
4. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

Брасс:

1. Плавание движений руками – брасс, ногами – дельфин.
2. Плавание движений руками – брасс, ногами – кроль.
3. Плавание движения руками – брасс с доской.
4. Плавание на спине ногами брассом.
5. Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
6. Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.
7. Плавание брассом с наименьшим количеством гребков.

Старты и повороты:

1. Старт со скольжением на дальность.
2. Обычный открытый поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и дельфином.
3. Поворот «кувырком вперед» при плавании кролем и на спине.
4. Повороты, применяемые в комплексном плавании.

Подвижные игры в воде и элемент водного поло:

1. Пятнашки с нырянием.
2. Салки с мячом.
3. Игра «водное поло» с упрощенными правилами.
4. Эстафеты.

5. Аквааэробика (10 часов).

Выполнение комплекса упражнений с предметами: мячи, гантели.

6. Соревновательные и контрольные испытания (6 часов).

Выполнение контрольно – переводных нормативов. Участие в городских соревнованиях и соревнованиях Дворца.

7. Воспитательная работа (4 часа).

Участие в воспитательных мероприятиях Дворца. Экскурсия в городской выставочный центр и др.

3 год обучения

№	Раздел	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводные занятия	1	1	2
2.	Теоретическая подготовка	8	-	8
3.	Физическая подготовка на суше: - ОФП - СФП - Игровая подготовка	-	86	86
4.	Плавательная подготовка:	-	92	92

	- СФП - Игровая подготовка			
5.	Аквааэробика	-	10	10
6.	Соревновательные и контрольные испытания	-	12	12
7.	Воспитательная работа	4	-	4
	ИТОГО	13	201	214

Содержание разделов (3 год обучения)

1. Вводное занятие (2 часа).

Теория (1 час)

Знакомство с содержанием программы 3 года обучения. Повторение правил поведения во Дворце и ТБ на занятиях в бассейне.

Практика (1 час)

Специализированные игры.

2. Теоретическая подготовка (8 часов).

Техника спортивного плавания. Техника дыхания. Техника спортивных способов плавания. Техника старта и поворота. Режим дня как один из основных факторов успешной духовной и физической деятельности человека. Строение и функции организма человека. Костная и мышечная система, сердце и кровообращение. Дыхание и газообмен. Особенности организма детей и подростков.

3. Физическая подготовка на суше (86 часов).

1. Строевые упражнения, ходьба, бег, прыжки, метание.
2. Одиночные упражнения без предметов для укрепления мышц туловища.
3. Упражнения с партнером.
4. Упражнения в упорах в висах.
5. Упражнения на расслабление.
6. Подвижные и спортивные игры: баскетбол, футбол.
7. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники 8. спортивных способов плавания.
9. Упражнения на тренажерах для воспитания силы и силовой выносливости.
10. Упражнения на растягивание и подвижность.
11. Подтягивания, отжимания.
12. Прыжки в длину с места.
13. Скакалка за 30 секунд.
14. Бег 30м, 60м, 100м, 500м, 1000м, 3000м.
15. Упражнения на пресс 20 секунд.
16. Выкрут рук (наименьшее расстояние).

4. Плавательная подготовка (92 часа).

Старт 50, 100, 200, 400 – всеми видами плавания.

1. Кроль на груди.
2. Плавание кролем на сцепления.
3. Плавание с помощью движения ногами дельфином.

4. Темповое плавание на коротких отрезках двухстандартным кролем с высоко поднятой головой.
5. Кроль на спине.
6. Плавание на спине с помощью движений одними ногами.
7. Плавание на спине с помощью движений одними руками.
8. Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки.
9. Плавание на спине на сцепление.
10. Плавание на спине с различными вариантами дыхания.
11. Дельфин. Плавание дельфином с помощью движений одними руками.
12. Плавание с помощью движений одними ногами дельфином.
13. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.
14. Плавание с помощью движений руками дельфином, ногами кролем.
15. Брасс. Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием движений руками и ногами и плоским положением тела.
16. Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом.
17. Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
18. Старты и повороты. Осваиваются рациональные варианты старта с тумбочки и из воды.
19. Обычный открытый поворот и поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и дельфином. Поворот кувырком вперед при плавании кролем без касания стенки руками.

5. Аквааэробика (10 часов).

Выполнение комплекса силовых упражнений. Выполнение комплекса с предметами: ласты, гантели, специальная палка.

6. Соревновательные и контрольные испытания (12 часов).

Выполнение контрольно – переводных нормативов. Участие в городских соревнованиях и соревнованиях Дворца.

7. Воспитательная работа (4 часа).

Участие в воспитательных мероприятиях Дворца. Посещение культурных объектов города.

III. Методическое обеспечение программы

Программа «Веселый дельфин» опирается на следующие *педагогические принципы*:

Принцип научности подразумевает применение тренером всего комплекса научных знаний в своей профессиональной области, а именно: программно-нормативных требований, своего собственного, отечественного и зарубежного практического опыта, научно обоснованного и доказанного.

Принцип наглядности является одним из самых «древних» принципов в обучении. Принцип предполагает активное и комплексное использование всех органов чувств (а не только опору на зрительно воспринимаемую информацию). Следует оптимально сочетать

непосредственную (показ упражнения) и опосредованную наглядность (демонстрация наглядных пособий, кино- и видеоматериалов, использование образного слова).

Принцип сознательности и активности. Реализация этого принципа предполагает выполнение педагогом следующих требований:

- формировать у учащихся осмысленное отношение и интерес к целям физического воспитания и конкретным задачам занятия;
- формировать устойчивую потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- вырабатывать привычку к анализу, самоконтролю и корректировке своих действий при выполнении упражнений;
- воспитывать самостоятельность, инициативность, творческое начало при решении задач.

Принцип доступности означает соблюдение меры между возможностями учащихся и объективными трудностями выполнения физических упражнений (координационной сложности, интенсивности, длительности и др.) или оптимальное сочетание задач, средств и методов физического воспитания с возможностями учащихся.

Принцип последовательности — постепенное (можно назвать еще принципом постепенности) или поэтапное освоение учебного материала, нового движения, способа в плавании, повышение нагрузки. Здесь также реализуется правило от простого к сложному. При обучении плаванию несоблюдение принципа последовательности ведет к значительному искажению навыка.

Принцип прочности предполагает закрепление на достигнутом, а также повторяемость пройденного. Нельзя переходить к следующему этапу без достаточного основательного закрепления учебного материала или разучиваемых действий. Постоянный повтор специальных упражнений имеет целью закрепление того или иного движения или одной из деталей в технике.

Принцип волнообразности заключается в цикличном изменении заданий и нагрузок. Реализация данного принципа строится на волнообразном изменении характера планируемой нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей учащихся. Использование данного принципа учитывает психологическое состояние учащегося, неожиданную болезнь и др., что в свою очередь должно сказаться на вариативном изменении процесса даже одной тренировки.

Принцип систематичности рассматривается в качестве отправных (исходных) установок, регламентирующих системное построение учебно-воспитательного процесса.

Принцип воспитывающего обучения — закономерность учебно-тренировочного процесса, где одновременно с самим обучением воспитываются морально-волевые и нравственные качества личности.

Принцип всесторонности. Принцип всесторонности ориентирует педагога на формирование всесторонне и гармонично развитой личности учащегося, который в процессе занятий повышает свой уровень интеллектуального, нравственного, трудового и эстетического воспитания. Физическое воспитание и спорт играют большую роль в решении этих задач, что объясняется его тесной связью с нравственным, умственным, трудовым, эстетическим и другими видами воспитания.

Принцип оздоровительной направленности. Один из самых важных принципов, относящихся к категории «не навредить». Принцип предусматривает бережное отношение к здоровью учащихся. Основные правила любого обучения и работы — избегать переутомления, перенапряжения, делать паузы.

Принцип прикладной направленности. Данный принцип подразумевает использование человеком всевозможных навыков и умений, полученных в ходе обучения, в своей жизнедеятельности — во время отдыха и др.

Принцип коллективности в единстве с индивидуальным подходом. Принцип коллективности подразумевает насыщение педагогом атмосферы межличностных отношений в группе общностью цели и поставленных задач. При реализации данного принципа педагог организует здоровую конкуренцию в противовес зависти, сплоченность и взаимовыручку. Все это имеет положительные моменты для обучения.

Принцип природосообразности — соответствие обучения природе ребенка (учащегося).

Основные формы проведения занятий:

- занятия-игры;
- учебно-тренировочные занятия;
- «круговая тренировка»;
- занятия-соревнования.

В процессе реализации программы используются следующие **педагогические технологии:**

- ✓ **игровые** (способствует созданию дружеской атмосферы в спортивном коллективе, улучшению спортивных показателей при этом позволяет сохранить элемент конкуренции внутри группы);

- ✓ *здоровьесберегающие* (способствует снижению вероятности травм на учебно-тренировочных занятиях и во время участия в соревнованиях; способствует снижению усталости после значительной физической нагрузки; укреплению здоровья учащихся и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни);
- ✓ *проблемного обучения* (дает возможность педагогу определить уровень сопротивляемости учащихся к условиям, которые могут возникать при участии в соревнованиях);
- ✓ *уровневой дифференциации* (способствует созданию условий для личностного развития учащегося, независимо от индивидуальных способностей и особенностей; помогает найти оптимальный уровень физической активности для каждого учащегося);
- ✓ *лично-ориентированного обучения* (дает возможность работы с каждым учащимся индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей учебной группой).

Методы обучения плаванию

При обучении плаванию применяются три основных группы методов:

- словесные;
- наглядные;
- практические.

К **словесным методам** относятся рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения.

Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., тренер помогает учащимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить, устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов.

Объяснение должно быть кратким, образным и легким для понимания, содержать элементарные теоретические сведения и конкретные практические указания по выполнению элементов и движений в целом.

Указания даются для предупреждения и устранения ошибок до и после выполнения упражнений. Указания заостряют внимание учащихся на выполнении правильных исходных положений, основных ключевых моментов выполняемого движения, разъяснении условий для его правильного воспроизведения, подсказке о всевозможных ощущениях, которые возникают при этом.

Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения и другие объемные словесные методы и приемы педагог проводит на суше — до или после занятий в воде.

К **наглядным методам** относятся показ упражнений и техники плавания, учебных, наглядных пособий, фото и видеоматериалов, кинофильмов, а также применение жестикуляции.

Показ включает демонстрацию специальных учебных пособий, видеоматериалов, кинограмм, кинофильмов:

- разучивание и совершенствование по частям движений рук, ног, одной руки, согласование движения рук и др.,
- разучивание и совершенствование движений в целом;
- устранение ошибок в технике прямым или косвенным путем.

Эффективность показа определяется положением педагога по отношению к группе:

- 1) педагог должен видеть каждого учащегося, чтобы исправить его ошибки;
- 2) учащиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

К **практическим методам** относятся:

- метод практических упражнений;
- соревновательный метод;
- игровой метод.

Метод практических упражнений может быть:

- направленным на освоение спортивной техники;
- направленным на развитие физических качеств.

Обе группы практических упражнений тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга на всех этапах. Первая группа больше применяется на начальных этапах, вторая — на последующих.

Обучение технике движений может вестись двумя методами: методом целостно-конструктивного упражнения (целостного) и методом расчлененно - конструктивного упражнения (по частям).

При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом.

Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники плавания. Совершенствование техники плавания проводится путем целостного выполнения плавательных движений.

Методы развития *физических качеств*, называемые еще методами тренировки, подразделяются на:

- равномерный (равномерное преодоление расстояния с заданной интенсивностью);
- переменный (равномерное преодоление с различными ускорениями по ходу дистанции);
- повторный (повторное преодоление заданных отрезков с заданной интенсивностью);
- интервальный (повторное преодоление отрезков с заданной интенсивностью, но строго регламентированным, как правило, незначительным интервалом отдыха).

Каждый метод может использоваться при плавании, как в полной координации, так и по частям (элементам), а также с чередованием полной координации и отдельных элементов.

Соревновательный и игровой методы широко применяются в начальном обучении плаванию. Оба метода приносят на занятия оживление, радость, эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий.

Помимо всех вышеперечисленных методов в практике плавания применяется и метод *непосредственной помощи*, который используется в том случае, если после объяснения и показа задания новичок все же не может его выполнить. Педагог берет руки (ноги) учащегося в свои руки и помогает ему несколько раз правильно воспроизвести движение.

Психологическая подготовка учащихся

Психологическая подготовка проводится в течение учебного года в процессе каждого учебно-тренировочного занятия.

Основное содержание психологической подготовки пловцов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания, воображения, памяти, мышления.
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

В работе с юными спортсменами устанавливается тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей.

В вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

В подготовительной части применяются методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

В заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Механизм оценки результатов

Механизм оценки результатов – процесс, требующий внимания на каждом учебно-тренировочном занятии. Для этого необходимо оформить журнал, который ведется на протяжении всего периода учебной тренировки. В него заносятся результаты опроса по теоретическим и практическим разделам, активность в мероприятиях воспитательного характера, проявленный интерес и инициативность; аккуратность при выполнении домашних заданий. В конце учебного года на основе этих записей педагог проводит анализ результативности обучения каждого ребенка. Даются рекомендации к дальнейшему обучению плаванию.

Целью педагогического контроля является получение объективной информации о здоровье и подготовленности каждого учащегося.

Контроль может осуществляться в следующих формах: выполнение контрольных нормативов, соревнование, наблюдение.

Основными критериями оценки учащихся являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Этапы педагогического контроля

№	Сроки проведения	Вид	Цель	Формы, методы
	Сентябрь (ежегодно)	«вводный»	Определение физической подготовленности учащихся на начало обучения каждого года программы	Упражнения по ОФП и СФП
	В течение всего периода обучения	«текущий»	1. Определение уровня знаний и умений детей по конкретным разделам содержания программы. 2. Определение уровня воспитанности.	1. Выполнение контрольных нормативов. 2. Эстафеты. 3. Игры. 4. Наблюдение
	Декабрь, апрель (ежегодно)	«промежуточный»,	1. Определение уровня освоения программы, с целью перевода в группы следующего года обучения. 2. Определение уровня воспитанности.	1. Выполнение контрольных нормативов. 2. Опрос (знание теории физ. воспитания). 3. Наблюдение.
	Май (ежегодно)	«итоговый»	1. Определение уровня освоения обр. программы учащимися по завершению обучения по всей программе. 2. Определение уровня воспитанности.	1. Выполнение контрольных нормативов. 2. Викторины по теории физ. воспитания. 3. Наблюдение.

Контрольные нормативы для групп 1 года обучения

(+ норматив считается выполненным при улучшении показателей)

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<i>Общая физическая подготовка</i>		
Челночный бег 3x10 м; с	10,0	10,5
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед с возвышения	+	+

Выкрут прямых рук вперед – назад	+	+
Кистевая динамометрия	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
<i>Техническая подготовка</i>		
Длина скольжения	6 м	6 м
Техника плавания всеми способами:		
- с помощью одних ног	+	+
- в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	+	+
Проплывание дистанции 100 м избранным способом	+	+

Контрольные нормативы для групп 2 года обучения

(+ норматив считается выполненным при улучшении показателей)

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<i>Общая физическая подготовка</i>		
Челночный бег 3x10 м; с	10,0	10,5
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед с возвышения	+	+
Выкрут прямых рук вперед – назад	+	+
<i>Техническая подготовка</i>		
Длина скольжения	6 м	6 м
Оценка техники плавания всеми способами, баллы:		
- 25 м с помощью одних ног	+	+
- 25 м в полной координации	+	+
Проплывание дистанции 200 м избранным способом	Проплыть всю дистанцию технически правильно	
Интегральная экспертная оценка	Сумма баллов	

Контрольные нормативы для групп 3 года обучения

(+ норматив считается выполненным при улучшении показателей)

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<i>Общая физическая подготовка</i>		
Челночный бег 3x10 м; с	9,5	10,0
Бросок набивного мяча 1 кг; м	4	3,5

Наклон вперед с возвышения	Выполнить упражнение технически правильно
<i>Техническая подготовка</i>	
Плавание 200 м (комплексное плавание)	Экспертная оценка техники плавание, стартов и поворотов
Плавание 400 м (способ по выбору)	Проплыть всю дистанцию технически правильно
Интегральная экспертная оценка	Сумма баллов

Восстановительные мероприятия

Учебно-воспитательный процесс построен таким образом, чтобы сохранить здоровье учающихся, сформировать потребность в здоровом образе жизни. Для этого необходима система специальных средств и условий восстановления.

Система здоровьесберегающих мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Психолого-педагогические средства включают специальные упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения на растяжение, чередование средств ОФП и психорегуляции, рациональное распределение нагрузок, их чередование по направленности, адекватные интервалы отдыха, индивидуализация тренировочного процесса, идеомоторную тренировку, психорегулирующую тренировку.

Медико-биологический контроль осуществляется при помощи различных средств: опрос, осмотр, наблюдение.

Немаловажными являются гигиенические средства восстановления:

- рациональный режим дня, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки;
- сбалансированное питание;
- использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки;
- гигиенические процедуры, удобная обувь и одежда.

Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с учащимися является формирование самодисциплины, трудолюбия, доброжелательного отношения к окружающим, ответственности за коллектив. Важную роль в нравственном воспитании играет патриотическое воспитание учащихся: преданность России, своему городу.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является педагог.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки четкое исполнение указаний педагога, отличное

поведение на тренировочных занятиях, в школе, дома – на все должен обращать внимание педагог. Важно с самого начала воспитывать спортивное трудолюбие, добиваться овладения учащимися навыками гигиены.

Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку одних принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого учащегося.

Важным методом нравственного воспитания учащегося является поощрение – выражение поощрительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде похвалы, одобрения, благодарности педагога или коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать заслугам учащегося.

Ещё одним методом воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке действий и поступков учащегося. Виды наказаний разнообразны: замечания, устный выговор, разбор поступка в коллективе, отстранение от занятий.

Наличие сплоченного коллектива является одним из условий формирования личности учащихся.

Этапы формирования коллектива характеризуются наличием четких, конкретных, единых для всех требований со стороны педагога. Активно поддерживая эти требования, учащийся сам предъявляет их к остальным членам коллектива. Формируются положительные взаимоотношения, идет закрепление традиций коллектива. Учащиеся учатся предъявлять требования сами к себе.

В процессе обучения большое значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальных знаний в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умение анализировать приобретенный опыт тренировки, развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивно-оздоровительной деятельности.

Деятельность педагога будет значительно эффективней, если социальными партнерами станут родители ребенка. Задача педагога заключается в поиске путей взаимодействия деятельности с родителями учащихся с целью обеспечения единой образовательной среды. Основными направлениями работы педагога являются:

- информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;

- вовлечение родителей в образовательный процесс через демонстрацию учебных достижений детей (открытые занятия);
- создание системы совместного досуга детей и родителей через организацию праздников, соревнований;
- формирование родительского комитета.

Примерный план работы с родителями на учебный год

№	Тема собраний	Дата проведения
1	«Организация образовательной деятельности на учебный год».	Сентябрь
2	Индивидуальные беседы	в течение всего учебного года
3	«По итогам первого полугодия. Перспективы учащихся»	декабрь-январь
4	«Итоги прошедшего учебного года»	апрель-май
5	«Рекомендации по организации летнего отдыха учащихся»	май
6	Участие в воспитательных мероприятиях Дворца	в течение всего учебного года

Необходимые условия реализации программы

Занятия проводят педагоги, получившие предварительную подготовку. Они должны уметь плавать, быть знакомыми с техникой способов плавания и методикой обучения. Им необходимо овладеть приемами спасания утопающих и мерами предупреждения несчастных случаев на воде. В помощь педагогам привлекается обслуживающий персонал и медицинская сестра.

Медицинская сестра осуществляет постоянный надзор за санитарным состоянием места обучения плаванию, систематически следит за состоянием здоровья занимающихся детей.

Обучение плаванию нужно начинать с детьми, допущенными к занятиям врачом детской поликлиники.

Первоначально обучение осуществляется в малой чаше (2.50 x 10 кв. м, глубина 80 см). По мере овладения программным материалом занятия проводятся в большой чаше (25 x 10 кв. м, глубина от 1. 20 до 5 метров). Температура воды в чаше бассейна 28,5 градусов. Температура воздуха в помещении 28 градусов.

Список литературы:

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Плавание», Москва 2004 год.
2. Викулов АД. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
3. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
4. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев.: Здоровья, 1990.
5. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ /Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. - М.: 1995.
6. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.
8. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ТТТВСМ / Под общ. ред. Л.П. Макаренко. - М., 1983
9. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. - М., 1993.

Список литературы для учащихся:

1. Энциклопедия для детей. Т.20 Спорт /Глав.ред. В.А.Володин.-М.:Аванта+, 2001.-624с.:ил.
2. Обучение детей плаванию в раннем возрасте, Н.Л.Петрова, В.А.Баранов, «Советский спорт» Москва 2006г.
3. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников, Т.А.Протченко, Ю.А.Семенов, Москва 2003 г.
4. «Плавание: игровой метод обучения» Е.Н.Карпенко, Т.П.Коротнова, Е.Н.Кошкодан, Олимпия пресс, Москва 2006год.
5. Правила соревнований,. г. Москва 1994г

УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Диагностическая карта отслеживания уровня обученности (зачетный срез знаний II год обучения)

[illegible]

Диагностическая карта отслеживания уровня обученности (зачетный срез знаний III год обучения)

[illegible]

**Диагностическая программа
изучения проявления воспитанности учащихся**

Показатели воспитанности	Признаки проявления воспитанности		
	Ярко проявляются (5 баллов)	Проявляются (4 балла)	Слабо проявляются (3 балла)
1. Волевые качества (смелость, решительность, настойчивость, выдержка, самообладание)	- Сознательно преодолевает трудности, возникающие в процессе обучения. - Хорошо умеет мобилизовать свои силы. - Владеет самообладанием	- Умения преодолевать трудности, возникающие в процессе обучения. - Мобилизует свои силы на выполнение задания. - Проявляет самообладание.	- Неохотно выполняет трудные задания. - Не умеет мобилизовывать свои силы. - Редко проявляет самообладание.
Дисциплинированность	Примерное ведет себя, соблюдает правила поведения на занятиях и вне. Требуется этого же от других.	Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует хорошего поведения от других.	Соблюдает правила поведения при условии требовательности и контроля со стороны взрослых и товарищей.
2. Коммуникативные способности	- Находит общий язык с другими людьми. - Умеет преодолевать конфликтные ситуации. - Общительный, уважает интересы коллектива. - Умеет организовать полезные дела в группе детей.	- Не всегда находит общий язык с другими людьми. - Не всегда преодолевает конфликтные ситуации. - Не всегда общительный. - Сам не организует полезные дела, но выполняет охотно поручения.	- Не очень общительный. - Не умеет преодолевать конфликтные ситуации. - Не интересуют интересы коллектива. - Отзывается на просьбы, но в делах коллектива участвует неохотно.
3. Нравственные чувства (доброта, отзывчивость, честность, правдивость)	- Добрый, заботливый, охотно помогает всем, побуждает к добрым делам товарищей. - Верен своему слову, правдив, добровольно признается в своих проступках.	- Сам добрый, отзывчивый. Всегда помогает в трудные минуты, но других на добрые дела не мобилизует. - Умеет быть правдивым, умеет признаваться в своих проступках, но не требует честности и правдивости от других.	- Помогает другим, если поручает педагог, не всегда выполняет обещания, не сразу признается в своих проступках, а лишь после осуждения другими. - Прост и скромен в присутствии старших.
4. Отношение к спортивным занятиям	- Стойкая потребность в систематических занятиях спортом. - Добивается хороших результатов. - Охотно помогает другим учащимся.	- Тренируется в полную силу. - Проявляет интерес к занятиям. - Хорошо тренируется сам, товарищам помогает лишь тогда, когда поручает или просит педагог.	- Тренируется не в полную силу. - Сам не проявляет интереса к тренировкам. - Требуется постоянного контроля. - Безразличен к успехам товарищей.

Сводная ведомость
для фиксации данных к ориентировочной минимальной диагностической
программе, изучения уровней проявления формирующейся воспитанности детей
 на _____
 (указать дату заполнения)

№ п/п	Ф. И. ребенка	Признаки проявления воспитанности (баллы)					Итого баллов	Уровень воспитанности
		Волевые качества	Дисциплин.	Коммун. способности	Нравственные чувства	Отношение к занятиям		
1.								
2.								
3.								
4.								

Итоговая оценка выводится как среднеарифметическое (сумма баллов делится на количество тестов - 10):

- 5 – 4,5 балла – высокий уровень;
- 4,5 – 3,9 балла – хороший уровень;
- 3,8 – 2,9 балла – средний уровень.

В учебной группе _____ учащихся;
 _____ высокий уровень;
 _____ хороший уровень;
 _____ средний уровень.

Низкий уровень воспитанности характеризуется неустойчивым опытом положительного поведения, который регулируется в основном требованиями педагога.

Среднему уровню воспитанности свойственны самостоятельность, положительное поведение, самоорганизованность, хотя активная общественная позиция еще отсутствует.

Признаком **высокого уровня воспитанности** является наличие устойчивой положительной самостоятельности в деятельности и поведении.

**Диагностический комплекс изучения динамики саморазвития учащихся
(по Иванову И.В.)**

Диагностируемые сферы	Диагностические методики
Личностная сфера личности	- методика «Три линии», - наблюдение за поведением учащихся, их общением друг с другом, родителями, педагогами
Ценностно – смысловая сфера личности	- методика «Пословицы» С.М. Петровой, - методика М.И. Шиловой «Уровни нравственной воспитанности», - наблюдение за поведением учащихся, их общением друг с другом, родителями, педагогами
Коммуникативно – регулятивный компонент	- методика выявления коммуникативных склонностей учащихся; - методика изучения социализированности личности учащегося, М.И. Рожкова, - наблюдение за поведением учащихся, их общением друг с другом, родителями, педагогами
Социально – средовый фактор саморазвития личности	- методика «Какой у нас коллектив», - тест – опросник «Педагог - учащийся», - наблюдение за поведением учащихся, их общением друг с другом, родителями, педагогами
Сфера направленности личности	- карта учащегося «Я познаю себя»
Творческая сфера личности	- наблюдение за поведением детей
Аффективная сфера личности	- карта учащегося «Я познаю себя» - наблюдение за поведением учащихся, их общением друг с другом, родителями, педагогами

Карта учащегося «Я познаю себя»

Параметры	Данные по годам обучения					
	Поступление в объединение	Конец 1 года	Начало 2 года	Конец 2 года	Начало 3 года	Конец обучения по программе
1. Мои интересы						
2. Как я провожу свободное время?						
3. Что меня привлекает в объединении?						
4. Чему я хочу научиться?						
5. Кем я хочу стать?						
6. Каким я хочу стать?						
7. Мои сильные стороны?						
8. Что мне в себе нужно развить?						
9. Чему я научился в объединении?						
10. Что во мне изменилось?						

Качества личности, которые надо выработать в себе, чтобы достичь успеха

Перед тобой таблица, в которой обозначены качества личности, которые надо вырабатывать в себе, чтобы хорошо учиться и хорошо вести себя. Тебе сейчас предстоит оценить себя вместе с родителями, а затем соответствующую оценку тебе поставит педагог.

Если качество:

- тебе присуще всегда, поставь «5»,
- тебе присуще часто, то поставь «4»,
- в тебе проявляется редко, то поставь «3»,
- не проявляется никогда, поставь «2».

Если у тебя особое мнение по поводу этих качеств, то поставь «1».

Успешной тебе работы!

	Я оцениваю себя вместе с родителями	Меня оценивает учитель	Итого вая оценка
1. Любознательность - мне интересно учиться - я всегда выполняю дом. задания - я стремлюсь получать хорошие отметки - я люблю читать - мне интересно находить ответы на непонятные вопросы			
2. Прилежание (отношение к учебе) - я стараюсь в учебе - я внимателен - я самостоятелен - я помогаю другим и сам обращаюсь за помощью - я занимаюсь регулярно (без пропусков)			
3. Я и природа (отношение к природе) - я берегу землю - я берегу растения - я берегу животных - я берегу природу			
4. Я и школа - я выполняю правила для студийцев - я участвую в делах студии - я добр в отношениях с людьми			
5. Прекрасное в моей жизни - я аккуратен и опрятен - я соблюдаю культуру поведения - я ценю красоту в своих делах - я вижу прекрасное в жизни			

Обработка:

По каждому критерию (качеству) выводится одна среднеарифметическая оценка. В результате каждый учащийся имеет 5 оценок. Затем и из них выводится средняя:

- 5 – 4,5 балла – высокий уровень
- 4,4 – 4 балла – хороший уровень
- 3,9 – 2,9 балла – средний уровень
- 2,8 – 2 балла – низкий уровень

Упражнения для изучения техники кроля на груди

Упражнение для изучения движений ногами и дыхания

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

Основные методические указания

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

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

11. И.п. – стоя, одна рука 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 движений одной рукой кролем.
13. И.п. – то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая – у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.
14. И.п. – стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая – на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.

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

Основные методические указания

В упражнениях 11-14: движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад. В упражнении 14: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох – 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 вначале в скольжении после отталкивания от дна бассейна из и.п. одна рука впереди, другая – у бедра, затем – с надувным кругом между ногами. Упражнения 15-17 выполняется вначале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений

20. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.
21. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).
22. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений).
23. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три – три».

Основные методические указания

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

Упражнения для изучения техники кроля на спине

Упражнения для изучения движений ногами

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

Основные методические указания

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

Упражнения для изучения движений руками

7. И.п. – стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад (мельница).
8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.
9. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.
10. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.
11. То же, при помощи попеременных движений руками.
12. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).
13. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.
14. Плавание при помощи движений одной рукой, другая – вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.
15. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.
16. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая – вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит 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 вперед рука напряжена, тянется в направлении движения. Вначале упражнения делаются в скольжении из и.п. одна рука впереди, другая – у бедра, затем – с кругом между ногами.

Упражнения для изучения общего согласования движений

17. И.п. – лежа на спине, правая вверх. 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.

Основные методические указания.

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

Упражнения для изучения техники брасса

Упражнения для изучения движений ногами

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

Основные методические указания.

Упражнения 1-2: первые движения выполняются вначале медленно, с остановками в конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения ног вместе, затем – в нормальном ритме. Упражнения 3-9: колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом стоп носками в стороны. Отталкивание производится энергично, одним дугообразным движением назад – кнутри 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 туловища, кисти соединяются вместе. После выпрямления рук сделать короткую паузу. Упражнения 13-14: вначале выполняются на задержке дыхания (по два – четыре цикла), затем – с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений

15. Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один – два цикла движений.
16. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.
17. Плавание в полной координации на задержке дыхания.
18. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один – два цикла движений.

19. То же, с вдохом в конце гребка.

Основные методические указания.

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

Упражнения для изучения техники дельфина

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

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

Основные методические указания.

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

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

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

Упражнения для изучения общего согласования движений

19. И.п. – стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность

движений: движение тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем на воде.

20. Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.
21. Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и раздельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.
22. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.
23. То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два – три цикла, затем – на каждый цикл движений.

Основные методические указания.

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

Упражнения для изучения техники стартов

Ко времени изучения стартового прыжка пловцы должны обладать 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. Выполнить 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 полета.
10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

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 пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под 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 уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.
 5. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

Упражнения для изучения техники поворотов

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким – либо способом и смогут проплыть 20м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди

1. И.п. – стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставить ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.
2. И.п. – стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и упереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.
3. И.п. – стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, 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 влево, упереться стопами в бортик, руки вывести вперед.
4. То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.
5. То же, с отталкиванием ногами от стенки.
6. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

Упражнения для изучения поворота «маятником» в брасе и в дельфине

1. И.п. – стоя к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.
2. И.п. – стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперед, 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.

3. То же, с постановкой рук на бортик со скольжения.
4. То же, с подплыванием к бортику бассейна.
5. То же, с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом на поверхность.