

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Северо-Енисейская спортивная школа»

Рассмотрено
педагогическим советом
МБУ ДО «ССШ»
Протокол от «28» 05 2024 № 3

Утверждаю
Директор МБУ ДО «ССШ»
Д.В. Герасимов
Приказ от «11» 06 2024 № 422

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«Плавание»

Направленность программы: физкультурно–спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 6 – 12 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: Беленя Наталья Александровна., зам.директора по УВР

гп Северо–Енисейский
2024

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание программы	5
1.4. Планируемые результаты	11
Раздел № 2 «Комплекс организационно–педагогических условий»	
2.1. Календарный учебный график	13
2.2. Условия реализации программы	13
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы	15
2.4. Методические материалы	15
2.5. Воспитательная работа	16
Список литературы	19
Приложение № 1	20
Приложение № 2	22
Приложение № 3	25
Приложение № 4	26
Приложение № 5	27
Приложение № 6	31
Приложение № 7	36

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Плавание» (далее – Программа) является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделении плавания МБУ ДО «ССШ» (далее – Учреждение).

Программа учитывает особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля; психофизиологические, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Программа составлена с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Распоряжения Правительства РФ от 31.03.2022 № 678–р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Федерального закона от 04.12.2007 № 329–ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления 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»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09–3242);
- Распоряжения Правительства РФ от 29.05.2015 № 996–р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Устава МБУ ДО «ССШ» и других внутренних нормативных правовых актов.

Направленность Программы – физкультурно–спортивная.

Новизна Программы состоит в том, что она направлена на решение ни

одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления учащихся. Особый акцент в программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребенком индивидуально, развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности.

Актуальность Программы.

Умение плавать – жизненно важный для каждого человека навык. Для того чтобы плавать, не нужно обладать особыми способностями. Плавание имеет важное значение для физического развития детей, поскольку является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к простудным заболеваниям, содействует развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что в свою очередь вызывает рост и укрепление опорно-двигательного аппарата ребёнка. Поэтому квалифицированное обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных задач в области физического воспитания и обеспечения безопасности, особенно среди подрастающего поколения. В связи с этим дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Плавание» для детей 6 – 12 лет приобретает особое значение, поскольку ее реализация не только помогает обучающимся приобрести жизненно важные умения и навыки плавания, но и может послужить эффективным способом физического развития и укрепления здоровья.

Отличительной особенностью Программы является применение различных методов обучения и сочетание тренировочных занятий как на воде, так и в спортивном зале (сухое плавание). Реализация дополнительной общеразвивающей программы по плаванию предполагает работу с обучающимися, имеющими различный уровень подготовленности, без предъявления требований к достижению высоких результатов в спорте. Данная программа позволяет удовлетворить потребность обучающихся в двигательной активности, имеет оздоровительную направленность и позволяет обучающимся заниматься выбранным видом спорта, при этом не испытывая непосильных физических нагрузок.

Программа предусматривает «базовый» уровень освоения содержания программы, который предполагает более углубленное изучение избранного вида спорта и освоение основных стилей спортивного плавания.

Адресат Программы: допускаются обучающиеся 6 – 12 лет, желающие заниматься плаванием, не имеющие медицинских противопоказаний по данному виду спорта.

Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе. Группы формируются из зачисляемых в учреждение детей, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Сроки реализации Программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 216 часов.

Наполняемость учебных групп: 12–15 человек.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа. Занятие проводится в бассейне и спортивном зале, длительность которого составляет 90 минут.

1.2.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: обеспечение всестороннего физического развития, укрепление здоровья обучающихся и овладение основами техники плавания.

Задачи программы:

Задачи:

обучающие:

- обучить основным стилям спортивного плавания – кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй и брасс (проплыть дистанцию 25 метров избранным способом);
- обучить детей основным правилам безопасного поведения на воде;

развивающие:

- развивать физические качества: гибкость, выносливость, скоростно–силовые возможности, координационные способности;
- развивать внимание, память, логическое и пространственное воображение;

воспитательные:

- формировать организаторские навыки и умение действовать в коллективе;
- воспитывать дисциплинированность, коммуникабельность, упорство, трудолюбие, настойчивость в достижении цели.

1.3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Все го	Тео рия	Прак тика	
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	84	2	82	Тестирование
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	52	2	50	Сдача контрольных нормативов
3.	Участие в соревнованиях	12	-	12	Результаты участия
4.	Техническая подготовка	24	4	20	Контрольные упражнения
5.	Тактическая подготовка	20	2	18	Беседа, опрос
6.	Теоретическая подготовка	8	8	-	Беседа, опрос
7.	Психологическая подготовка	6	-	6	Беседа, опрос
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	1	5	Тестирование

9.	Медицинские, медико–биологические мероприятия	4	-	4	Прохождение медосмотра
	Итого	216	33	183	

Содержание учебного плана Программы

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП) (84 ч.)

Теория (2 ч.) Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения, необходимые для освоения двигательных действий. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия.

Практика (82 ч.)

Упражнения на суше (41 ч.)

Упражнения для развития силы.

Общеразвивающие упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении поднимание прямых ног вверх; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п.

Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения для ног: поднимание на носки; ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; приседания на одной и на двух ногах; отведение и приведение; махи в разных направлениях: выпады; пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба по полу в приседе и в полном приседе.

Прыжки: прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку и др.

Упражнения с отягощениями начиная с 11 лет (набивные мячи до 2–х кг, гантели до 1 кг и т.п.) из различных исходных положений поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; броски и ловля набивного мяча; передача мяча в шеренге, в колонне и по кругу, броски двумя руками от груди, из–за головы, снизу, от плеча, через голову назад и др.

Упражнения для развития выносливости.

Ходьба и бег: ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, ходьба в приседе и полуприседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления; бег в умеренном темпе по стадиону или на местности, бег на скорость на отрезках 15 – 30 м.

Упражнения для развития быстроты.

Бег с ускорением: бег 10, 20, 30 м; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.

Спортивные игры. Основы техники ведения, передачи, ударов, мяча. Мини-футбол, пионербол, (игры проводятся по упрощенным правилам).

Подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, типа: «Борьба в квадратах», «Охрана побережья», «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками», «Перетягивание каната».

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, амплитудные или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; повороты туловища; сгибания и разгибания туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения: расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

Упражнения для развития ловкости.

Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой): перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине, полушпагат, стойка на лопатках и др.

Упражнения на воде (41 ч.)

Плавание различными методами с помощью движений лишь рук, лишь ног и с полной координацией движений, комплексное плавание, плавание с задержкой дыхания, ныряние, прыжки в воду, приемы спасания тонущих, подвижные игры в воде, водное поло.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП) (52 ч.)

Теория (2 ч.) Подводящие, подготовительные и специальные упражнения для освоения техники спортивных способов плавания.

Практика (50 ч.)

Упражнения по освоению с водой. Ходьба в воде, бег в воде. Погружение в воду с головой. Нырание под воду. Выпрыгивание в воде. «Поплавок», «звезда», «медуза». Скольжение без движений ногами «стрелочка». Скольжение с движением ногами «торпеда». Игра «Ловцы жемчуга».

Упражнения на дыхание. Опускание головы в воду на задержке дыхания. «Вдох–выдох в воду» «Вдох-погружение до дна–выдох–всплывание» «Вдох–произнести букву «У». У бортика в положении лёжа «вдох–выдох в воду».

Упражнения на скольжение. Скольжение на груди с толчком от дна бассейна. Скольжение на спине с толчком от дна бассейна. Скольжение на груди с толчком от бортика бассейна. Скольжение на спине с толчком от бортика бассейна.

Специальные физические упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей.

Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнение для изучения движений ногами и дыхания. Упражнения для изучения движений руками и дыхания. Упражнения для изучения общего согласования движений.

Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения движений ногами Упражнения для изучения движений руками Упражнения для изучения общего согласования движений.

Упражнения для изучения техники брасса. Упражнения для изучения движений ногами. Упражнения для изучения движений руками и дыхания. Упражнения для изучения общего согласования движений.

Упражнения для изучения техники дельфина. Упражнения для изучения движений ногами и дыхания.

Упражнения для изучения техники стартов. Упражнения по изучению техники старта с тумбочки. Упражнения по изучению техники старта из воды.

Упражнения для изучения техники поворотов. Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди. Упражнения для изучения поворота «маятником».

Раздел 3. Участие в соревнованиях (12 ч.)

Практика (12 ч.) Участие в физкультурно–спортивных мероприятиях согласно календарному плану официальных физкультурных и спортивных мероприятий МБУ ДО «ССШ», матчевые встречи, турниры, посвященные памятным датам.

Раздел 4. Техническая подготовка (24 ч.)

Теория (4 ч.) Терминология плавательных элементов. Плавание кролем на спине. Плавание вольным стилем. Плавание брассом. Плавание баттерфляем.

Практика (20 ч.)

Упражнения на суше

Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине в сочетании с дыханием; прыжки вверх и вперед–вверх из и. п. «старт пловца».

Упражнения в воде

Кроль на груди: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», плавание с двухсторонним дыханием, плавание на каждый третий и пятый гребок; плавание двух–, четырех– и шести ударным кролем; плавание кролем с задержкой дыхания и др.

Кроль на спине: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки; плавание с «подменой», «обгоном», плавание на «сцепление», плавание с вдохом как под левую, так и под правую руку; плавание с помощью движений ногами кролем и одновременно движений руками и др.

Баттерфляй: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами баттерфляем в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами баттерфляем и одновременных гребков руками; плавание двух– и многоударным баттерфляем с отдельным согласованием движений руками и ногами; плавание со слитным согласованием движений рук и ног; плавание двух ударным слитным дельфином с задержкой дыхания; дыханием через два–три цикла; дыханием на каждый цикл движений руками.

Брасс: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед; руки у бедер); плавание с отдельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; плавание с различным согласованием дыхания; плавание брассом на спине с отдельным и слитным согласованием движений руками и ногами; плавание брассом с поздним вдохом и др.

Повороты: поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и баттерфляем; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине; повороты при переходе со способа баттерфляй к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.

Старты: варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем (с махом руками вперед, с круговым движением

рук); старт с захватом; старт «пружиной»; старт из воды при плавании на спине.

Игры и развлечения в воде, учебные прыжки: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Эстафета с транспортировкой предмета»; «Баскетбол на воде».

Раздел 5. Тактическая подготовка (20 ч.)

Теория (2 ч.) Тактическая подготовка, её содержание, приёмы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по плаванию. Тактика пловца – его поведение в процессе соревнований для достижения поставленной цели (задачи).

Практика (18 ч.)

Основные тактические варианты проплыwania дистанций без учета действий соперников:

- относительно быстрое начало дистанции;
- относительно равномерное проплывание дистанции;
- относительно медленное начало дистанции.

Основные варианты проплывания дистанций с учетом действий соперников: лидирование и стерегущая тактика.

Упражнения на точное выполнение раскладок скоростей по отрезкам дистанции.

Упражнения по развитию специализированных восприятий, необходимых пловцу для совершенствования тактики преодоления дистанций.

Раздел 6. Теоретическая подготовка (8 ч.)

Тема 1. Физическая культура и спорт в России (1 ч.)

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Выдающиеся спортсмены Красноярского края, России. Основные сведения о спортивной квалификации.

Тема 2. Сведения о строении и функциях организма человека (1 ч.)

Костная и мышечная системы. Сердечно–сосудистая и дыхательная системы. Нервная система.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм человека (1 ч.)

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте.

Тема 4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль (1 ч.)

Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.

Тема 5. Спортивные соревнования (1 ч.)

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Обязанности и права участников. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по плаванию края, поселка, школы.

Тема 6. Состояние и развитие плавания (1 ч.)

История развития плавания в мире и в нашей стране. Достижения пловцов России на мировой арене.

Тема 7. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий плаванием (1 ч.)

Необходимое оборудование помещений бассейна и зала сухого плавания. Необходимое оборудование для занятий в воде.

Тема 8. Техника безопасности на занятиях плаванием и профилактика травматизма (1 ч.)

Техника безопасности на занятиях плаванием. Соблюдение правил поведения на занятиях в спортивном зале, бассейне, душевых, во время проведения спортивно–массовых мероприятий и соревнований. Профилактика травматизма, как основное направление техники безопасности занимающихся плаванием.

Раздел 7. Психологическая подготовка (6 ч.)

Практика (6 ч.) Обучение универсальным приемам, обеспечивающим психологическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания, способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словесно–образных и натуральных моделей.

Раздел 8. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (6 ч.)

Теория (1 ч.) Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика (5 ч.) Сдача контрольных нормативов.

Раздел 9. Медицинские, медико–биологические мероприятия (4 ч.)

Практика (4 ч.) Прохождение ежегодного медицинского периодического осмотра.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты

Обучающийся должен знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях в бассейне и в спортивном зале;
- гигиенические требования посещения бассейна;
- теоретические аспекты техники плавания.

Обучающийся должен уметь:

- самостоятельно проплыть кролем на груди, на спине и дельфином на ногах 25 метров;

Обучающийся должен приобрести навыки:

- техники плавания кролем на груди, на спине и дельфином на ногах;
- выполнения старта и техники поворотов.

Обучающийся должен выполнить нормативы ГТО в своей возрастной категории.

Личностные:

- проявлять положительные черты характера: настойчивость, терпеливость к трудностям, упорство, ответственность, дисциплинированность, смелость, трудолюбие, стремление и волю к победе;
- уважительно относиться к товарищам по команде и соперникам, объективно оценивать свои и их поступки, поведение;
- достойно принимать радость победы и горечь поражения.

Метапредметные:

Познавательные:

- понимать роль плавания в укреплении здоровья;
- уметь самостоятельно планировать свой режим дня;
- уметь управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Регулятивные:

- уметь объективно оценивать свои действия и действия соперника;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок.

Коммуникативные:

- уметь строить дружественные отношения со всеми членами учебно-тренировочной группы;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Продолжительность одного занятия	Количество часов в неделю	Количество учебных дней	Количество часов в год	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1.	1 год	01.09.2024	31.05.2025	36	90 мин.	6	108	216	Май 2025

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

№	Наименование оборудования	Кол-во	Цель использования	Как часто используется
Оборудование помещений бассейна и зала сухого плавания				
1.	Резиновые коврики и дорожки резиновые разного размера	15 шт.	Для хождения босиком во избежание скольжения	Регулярно
2.	Вешалки	15 шт.	Переодевание до и после плавания	Регулярно
3.	Фены	5 шт.	Для сушки волос после плавания	Регулярно
4.	Скамейки	8 шт.	Переодевание до и после плавания	Регулярно
5.	Шест спасательный нетонущий	4 шт.	Для соблюдения техники безопасности	
7.	Спасательные круги	2 шт.	Для соблюдения техники безопасности	
8.	Термометр комнатный, водный	3 шт.	Для контроля температуры воды и воздуха	Регулярно
9.	Пластиковый стеллаж на колесах	1 шт.	Для хранения инвентаря	Регулярно
10.	Корзины большие	3 шт.	Для хранения инвентаря	Регулярно
Оборудование для занятий в воде				
1.	Надувные игрушки (маленькие)	10 шт.	Наглядно-игровой материал для младшего возраста	По плану

2.	Игрушки надувные большие	6 шт.	Игровой и демонстрационный материал	Как сюрпризный момент
3.	Кольца цветные, тонущие 18 см	20 шт.	Демонстрационный и игровой материал	По плану
4.	Цветные тонущие палочки	10 шт.	Игровой и дидактический материал для плавания под водой	По плану
5.	Обручи нетонущие	1 шт.	Игровой и дидактический материал	По плану
6.	Баскетбольные корзины плавающие	2шт.	Игровой материал	По плану
7.	Мяч резиновый	6 шт.	Игровой материал, используется также как кольцоброс	По плану
8.	Игрушки – рыбки	8 шт.	Игровой и дидактический материал для тренировки дыхания	По плану
9.	Доски плавательные	15 шт.	Игровой и дидактический материал – скольжение по поверхности воды	По плану
10.	Ласты детские	15 шт.	Дидактический материал для совершенствования работы ног	По плану
11.	Нарукавники для плавания оранжевые	6 пар	Для соблюдения техники безопасности	В соответствии с потребностями детей
12.	Круги для плавания	3 шт.	Для соблюдения техники безопасности и как игровой материал	По плану
13.	Корзины для хранения игрушек	6 шт.	Для хранения и как игровой материал	По плану
14.	Мячи надувные	6 шт.	Игровой и дидактический материал	По плану
16.	Нудлы цветные длинные	10 шт.	Для тренировки техники передвижения на воде	По плану
18.	Веревка с поплавками	2 шт.	Для организации упражнений на воде	По плану

Информационное обеспечение

Перечень аудиовизуальных средств

1. Техника спортивного плавания. 2003, Россия; Учебный фильм; **Продолжительность:** 47:36 **Описание:** Обучение видам плавания на примере Российских спортсменов: Кроль, Брас, Баттерфляй, Кроль на спине. **Формат:** AVI **Видео:** Video size: 384x288, Bitrate: 1317kbps **Аудио:** 44100hz, 16bps, 1ch

Перечень Интернет-ресурсов

1. <http://swim-video.ru/index/swimming-technique/uroki-plavaniya/>
2. http://www.remote-sports-training.com/video_swimming.html/
3. <http://plavaem.info/video.php/>
4. <http://www.fizkult-ura.ru/video/swimming/film/>

Кадровое обеспечение

Данная дополнительная общеразвивающая программа реализуется кадрами, имеющими необходимое высшее или среднее профессиональное образование по специальности «Физическая культура и спорт». При реализации Программы необходимо наличие медицинского работника.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для того чтобы оценить усвоение программы (итоговая аттестация), в течение года используются следующие методы диагностики: беседа, наблюдение, контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке учащихся по нормативам, учёт личностных достижений воспитанников на соревнованиях.

Успешность обучающихся оценивается по уровню подготовленности:

- входной контроль (сентябрь, *приложение № 1*);
- текущий контроль (декабрь, *приложение № 1*);
- итоговый контроль (май, *приложение № 1*).

Данные виды контроля позволяют тренеру–преподавателю увидеть имеющиеся недоработки и вовремя скорректировать работу с обучающимися, уровень усвоения программы, изученной за год обучения.

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы обучения:

1. Словесные (рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения).
2. Наглядные (показ упражнений и техники плавания, учебных, наглядных пособий, фото и видеоматериалов, кинофильмов, а также применение жестикюляции).
3. Практические (метод практических упражнений, метод примера, соревновательный метод, игровой метод).

Формы организации деятельности: индивидуальная, групповая.

Формы работы с обучающимися:

- групповые тренировочные занятия на суше и в воде;

- теоретические аудиторные занятия;
- тестирование, диагностирование;
- игры–эстафеты;
- спортивные праздники, соревнования.
- индивидуальная работа.

Каждая форма проведения занятия включает в себя 3 части: подготовительную (вводную); основную; заключительную. Подготовительная часть занятия, начинается на суше и продолжается в воде. Такая последовательность позволяет в первой части лучше организовать группу, сообщить задачи предстоящего занятия и некоторые теоретические сведения, выполнять общеразвивающие, специальные и подготовительные упражнения. В основной части, проводимой в воде, дети обучаются плаванию, выполняют комплексы подготовительных подводящих и специальных упражнений; совершенствуют полученные навыки, осваивают технику плавания. В заключительной части, проводятся заминка, подвижные игры в воде, подводятся итоги, дается задание на дом.

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта «Плавание» необходимы следующие комплексы и материалы:

1. Теоретическое тестирование для итоговой аттестации (*приложение № 2*).
2. Диагностика метапредметных результатов (*приложение № 3*).
3. Диагностика личностных результатов (*приложение № 4*).
4. Комплекс игр на воде (*приложение № 5*).
5. Упражнения для изучения спортивных способов плавания (*приложение № 6*).
6. Восстановительные и оздоровительные мероприятия (*приложение № 7*).

2.5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

Со спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы.

№ п/п	Мероприятие	Срок реализации
1.	Беседы по пропаганде ЗОЖ.	в течение года
2.	Мероприятия направленные на формирование культуры общения с взрослыми и внутри детского коллектива (тренинг, круглый стол)	по договоренности с психологом
3.	Мероприятия совместно с родителями (мастер–классы, акции)	в течение года
4.	Мероприятия, посвященные «Дню солидарности по борьбе с терроризмом»	сентябрь

5.	Мероприятия, посвященные 23 февраля–Дню защитника отечества» (квест)	февраль
6.	Мероприятия, посвященные Дню народного единства	ноябрь
7.	Мероприятия, посвященные календарным праздникам.	в течение года
8.	Мероприятия, посвященные празднованию дня 8 марта	март
9.	Патриотические акции: «Георгиевская лента», «Окна Победы».	май
10.	Профилактические беседы по ПДД с родителями и воспитанниками.	в течение года
11.	Родительское собрание «Как правильно замотивировать ребенка для достижения успеха в спорте»	сентябрь
12.	Родительское собрание «Взаимодействие между детьми на тренировках»	январь
13.	Родительское собрание «Успехи и перспективы спортивных достижений детей»	май
14.	Соревнования по плаванию	согласно календарному плану официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий
15.	Тематическая беседа «Биографии сильнейших пловцов мира, России».	ноябрь
16.	Тематическая беседа «Выдающиеся советские и российские спортсмены».	март
17.	Тематическая беседа «Значение Олимпийских игр и их история».	январь
18.	Тематическая беседа «Спортивная этика и благородство».	октябрь
19.	Тематическая беседа «Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне»	май
20.	Тематические викторины	в течение года
21.	Цикл информационных мероприятий «Допинг в спорте».	в течение года
22.	Эстафеты, квесты (совместно с родителями)	в течение года

Требования к занимающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций. Широкая гласность успехов юных спортсменов обеспечивается через доску информации на стендах в МБУ ДО «ССШ» и плавательном бассейне.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для тренера–преподавателя

1. Авдиенко В.Б., Солопов И.Н. Искусство тренировки пловца. Книга тренера – ИТРК, 2019
2. Булгакова Н.Ж. Игры на воде для обучения и развлечения. Методические рекомендации / Н.Ж. Булгакова. - Спорт, 2016.
5. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца Москва ФиС 2019 г.
3. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание. Учебное пособие для СПО / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова. – Юрайт, 2018.
6. Макаренко Л.П. Содержание и структура многолетней подготовки юных пловцов. Москва ГЦОЛИФК, 2018 г.
4. Плавание. Упражнения для обучения и улучшения техники / Гузман Р. – Попурри, 2018.
7. Программы начального обучения плаванию / Под ред. С. И. Ежиковой – Москва, 2018. – 70 с.

Для родителей и обучающихся

1. Булгакова Н. Ж. Учите детей плавать. – М., 2017.
2. Велитченко, В. К. Как научиться плавать. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 96с.
3. Горбунов В. В. Вода дарит здоровье. – М., 2019.
4. Игры у воды, на воде, под водой, Булгакова Н.Ж., М., «ФиС» - 2000.
5. Левин Г. Плавание для малышей. – М., 2018.
6. Литвинов А. А., Иванчин Е. В. Азбука плавания. – СПб. 2018.
7. Фирсов З. П. Плавание для всех. – М., 2019.

Приложение №1

Контрольные нормативы по ОФП и СФП (сентябрь, декабрь, май)

Оценка результатов тестирования физической подготовленности мальчиков (юношей)

Возраст (лет)	Уровень	Бег 3х10 м (с)	Бег 30 м (с)	Бег 1000 м (мин, с)	Прыжки в длину с места (см)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	Отжимание в упоре лежа на пола (раз)	Бросок набивного мяча 1 кг на дальность (раз)	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	Выкрут прямых рук вперед – назад (см)	Уровень
7	Высокий	9,2	5,7	4.30	150	4	17	300	+10	70	Высокий
8		9,0	5,5	4.10	160	5	20	350	+10	65	
9		8,8	5,3	4.00	170	6	22	370	+11	60	
10		8,6	5,1	3.50	180	7	24	400	+10	60	
11		8,4	5,0	-	190	8	26	450	+10	50	
12		8,2	4,9	-	200	9	28	500	+10	50	
13		8,0	4,8	-	210	10	30	570	+11	45	
14		7,8	4,7	-	220	11	32	650	+11	45	
15		7,6	4,6	-	225	12	34	750	+12	40	
16		7,4	4,5	-	230	13	36	850	+13	40	
17		7,2	4,4	-	235	14	38	900	+14	40	
7	Хороший	9,4	5,9	4.40	140	2	14	280	+8	75	Хороший
8		9,2	5,7	4.20	150	3	16	320	+8	70	
9		9,0	5,5	4.10	160	4	18	350	+9	65	
10		8,8	5,3	4.00	170	5	20	370	+8	65	
11		8,6	5,2	-	180	6	22	420	+8	55	
12		8,4	5,1	-	190	7	24	450	+8	55	
13		8,2	5,0	-	200	8	26	500	+9	50	
14		8,0	4,9	-	210	9	28	570	+9	50	
15		7,8	4,8	-	215	10	30	650	+10	45	
16		7,6	4,7	-	220	11	32	750	+11	45	
17		7,4	4,6	-	225	12	34	800	+12	45	
7	Средний	9,6	6,1	4.50	130	1	11	260	+6	80	Средний
8		9,4	5,9	4.30	140	2	12	300	+6	75	
9		9,2	5,7	4.20	150	3	15	330	+7	70	
10		9,0	5,5	4.10	160	4	17	350	+6	70	
11		8,8	5,4	-	170	5	19	370	+6	60	
12		8,6	5,3	-	180	6	21	400	+6	60	
13		8,4	5,2	-	190	7	23	450	+7	55	
14		8,2	5,1	-	200	8	25	500	+7	55	
15		8,0	5,0	-	205	9	27	570	+8	50	
16		7,8	4,9	-	210	10	29	650	+9	50	
17		7,6	4,8	-	215	11	31	700	+10	50	

Оценка результатов тестирования физической подготовленности девочек (девушек)

Возраст (лет)	Уровень									
		Бег 3x10 м (с)	Бег 30 м (с)	Бег 1000 м (мин, с)	Прыжки в длину с места (см)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (раз)	Отжимание в упоре лежа на пола (раз)	Бросок набивного мяча 1 кг на дальность (раз)	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	Выкрут прямых рук вперед – назад (см)
7	Высокий	9,6	6,0	4.50	145	12	10	250	+12	60
8		9,4	5,8	4.30	150	13	11	270	+12	55
9		9,2	5,6	4.20	160	14	12	300	+13	50
10		9,0	5,4	4.10	170	15	13	330	+12	50
11		8,8	5,3	-	175	16	14	350	+12	45
12		8,6	5,2	-	180	17	15	380	+12	45
13		8,4	5,1	-	185	18	16	400	+13	40
14		8,2	5,0	-	190	19	17	450	+13	40
15		8,0	4,9	-	195	20	18	470	+14	35
16		7,8	4,8	-	200	21	19	500	+15	35
17		7,6	4,7	-	205	22	20	550	+16	35
7	Хороший	9,8	6,2	5.00	135	10	8	230	+10	65
8		9,6	6,0	4.40	140	11	9	250	+10	60
9		9,4	5,8	4.30	150	12	10	280	+11	55
10		9,2	5,6	4.20	160	13	11	300	+10	55
11		9,0	5,5	-	165	14	12	320	+10	50
12		8,8	5,4	-	170	15	13	350	+10	50
13		8,6	5,3	-	175	16	14	370	+11	45
14		8,4	5,2	-	180	17	15	420	+11	45
15		8,2	5,1	-	185	18	16	440	+12	40
16		8,0	5,0	-	190	19	17	470	+13	40
17		7,8	4,9	-	195	20	18	500	+14	40
7	Средний	10,0	6,4	5.10	125	8	6	200	+8	70
8		9,8	6,2	4.50	130	9	7	220	+8	65
9		9,6	6,0	4.40	140	10	8	250	+9	60
10		9,4	5,8	4.30	150	11	9	270	+8	60
11		9,2	5,7	-	155	12	10	290	+8	55
12		9,0	5,6	-	160	13	11	320	+8	55
13		8,8	5,5	-	165	14	12	350	+9	50
14		8,6	5,4	-	170	15	13	390	+9	50
15		8,4	5,3	-	175	16	14	410	+10	45
16		8,2	5,2	-	180	17	15	440	+11	45
17		8,0	5,1	-	185	18	16	470	+12	45

Приложение № 2

Теоретическое тестирование для итоговой аттестации

1. **Какое из определений понятия «плавание» - является правильным:**
 - 1) умение плавать спортивными способами;
 - 2) умение держаться и передвигаться в водной среде с посторонней помощью;
 - 3) умение держаться и передвигаться в водной среде без поддерживающих устройств и посторонней помощи.
2. **Какого вида плавания не существует в классификации:**
 - 1) прикладное плавание;
 - 2) узорное плавание;
 - 3) спортивное плавание.
3. **Назовите основные особенности плавания.**
 - 1) горизонтальное положение тела, нахождение тела в воде;
 - 2) нахождение тела в воде, выдохи в воду;
 - 3) выдохи в воду, нахождение тела в воде, гребки руками и ногами;
 - 4) нахождение тела в воде, гребки руками.
4. **Какой эффект возникает при нахождении тела в воде?**
 - 1) эффект гидродинамики;
 - 2) эффект гидростатики;
 - 3) эффект гидроневесомости;
 - 4) кумулятивный эффект.
5. **Почему при плавании основная нагрузка выделительной системы ложится на почки?**
 - 1) потому что из-за нахождения тела в воде угнетается функция потовых желез;
 - 2) потому что тело находится в горизонтальном положении;
 - 3) потому что создается эффект гидроневесомости;
 - 4) потому что задерживается дыхание.
6. **Чем следует руководствоваться при нормировании продолжительности занятий по плаванию в воде?**
 - 1) температурой воздуха;
 - 2) температурой воды;
 - 3) температурой воды и воздуха;
 - 4) собственными ощущениями тепла и холода.
7. **Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь?**
 - 1) дыхательная и сердечно-сосудистая;
 - 2) мышечная и нервная;
 - 3) выделительная и мышечная;
 - 4) дыхательная и мышечная.
8. **Как разрешается входить в ванную бассейна учебным группам:**
 - 1) прыгать по одному сидя с бортика;

- 2) по одному, спиной к воде по лестнице;
 - 3) всем вместе прыгать с бортика.
9. **Как выполняются упражнения для освоения с водой:**
- 1) на вдохе;
 - 2) на выдохе;
 - 3) с движениями конечностей.
10. **Какие упражнения относятся к «упражнениям для освоения с водой»:**
- 1) поплавок, звездочка, медуза, вдохи и выдохи в воду;
 - 2) работа ног, работа рук, вдохи и выдохи в воду;
 - 3) ныряние в длину и глубину, проплывание в длину под водой.
11. **Что означает решение оздоровительной задачи при занятиях плаванием?**
- 1) научиться плавать;
 - 2) регулярные занятия с соответствующей возрастной интенсивностью;
 - 3) готовиться к соревнованиям;
 - 4) готовиться к выполнению норматива, соответствующего возрасту.
12. **12. Какое физическое свойство воды в большей мере влияет на плавучесть?**
- 1) плотность;
 - 2) теплопроводность;
 - 3) текучесть;
 - 4) теплоемкость.
13. **Как изменяется плотность человека при дыхании?**
- 1) при вдохе плотность увеличивается, при выдохе уменьшается;
 - 2) при вдохе плотность уменьшается, при выдохе увеличивается;
 - 3) при вдохе плотность не изменяется, при выдохе уменьшается;
 - 4) при вдохе и выдохе плотность не изменяется.
14. **Почему в морской воде человеку легче держаться на поверхности, у него выше плавучесть?**
- 1) потому что морская вода теплее речной;
 - 2) потому что морская вода менее плотная;
 - 3) потому что плотность морской воды больше, чем пресной;
 - 4) потому что в морской воде легче дышать.
15. **Что означает физическое свойство теплопроводность?**
- 1) накапливать тепло;
 - 2) удерживать тепло;
 - 3) способность материала или вещества вырабатывать тепло;
 - 4) способность материала или вещества передавать через свою толщу тепловой поток, возникающий вследствие разности температур.
16. **Что означает статическое плавание?**
- 1) отсутствие движения;
 - 2) двигательные действия руками и ногами;
 - 3) напряжение тела во время движений;
 - 4) напряжение мышц рук и ног во время гребков.

17. **Что означает динамическое плавание?**
- 1) плавание с помощью разнообразных двигательных действий;
 - 2) неподвижное плавание;
 - 3) плавание в команде «Динамо»;
 - 4) фигуры в плавании.
18. **В чем суть закона Архимеда?**
- 1) на тело, погруженное в жидкость, действует сила тяжести;
 - 2) плавучесть тела определяется его плотностью;
 - 3) на тело, погруженное в жидкость, действует выталкивающая сила, равная весу того количества жидкости, которое вытеснено погруженной частью тела;
 - 4) на тело в воде не действуют никакие силы, так как оно находится в невесомости.
19. **Что такое плавучесть?**
- 1) физическое свойство материала;
 - 2) физическое свойство воды;
 - 3) способность двигаться на поверхности воды;
 - 4) способность тела держаться на поверхности воды.
20. **Почему у женщин выше плавучесть, чем у мужчин?**
- 1) у женщин объем жировой ткани относительно больше, у мужчин костно-мышечная ткань плотнее;
 - 2) женщины чаще имеют избыточный вес;
 - 3) женщины выносливее;
 - 4) женщины имеют меньшие размеры тела, мужчины в среднем выше и тяжелее.

Ключи к тесту:

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Номер ответа	3	2	1	3	1	3	1	2	1	1	2	1	1	3	4	1	1	3	4	4

Критерии оценки:

- «5» – 20–18 правильных ответов;
- «4» – 17–15 правильных ответов;
- «3» – 14–8 правильных ответов;
- «2» – менее 8 правильных ответов.

Диагностика метапредметных результатов

ФИО обучающегося	Метапредметные компетенции																	
	умение ставить цели			умение организовать свою работу			умение понимать причины успеха/неуспеха			способность к самостоятельному поиску и анализу информации			умение работать в коллективе, сотрудничать			умение разрешать конфликты		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3

1 – низкий бал – Обучающийся не может поставить перед собой цель и не находит способы достижения поставленной цели. Организует свою деятельность только с помощью тренера – преподавателя, не осознает причины успеха/ неуспеха. Нет способности к самостоятельному поиску и анализу информации. Обучающийся не владеет навыками сотрудничества в коллективе, не обращается за помощью. Во время тренировок создает конфликты, и не может найти выход из спорной ситуации.

2 – средний бал – обучающийся пытается проявить инициативу в постановке цели, организации своей деятельности. Не всегда понимает причины своей победы, проигрыша. Нет способности к самостоятельному поиску и анализу информации. Обучающийся недостаточно владеет навыками сотрудничества в коллективе, иногда обращается за помощью. Во время тренировок не создает конфликтов, но не всегда может найти выход из сложившейся ситуации.

3 – высокий бал – обучающийся проявляет инициативу в постановке цели, организации своей деятельности. Умеет анализировать причины своей победы, проигрыша. Способен к самостоятельному поиску и анализу информации. Обучающийся активно сотрудничает со сверстниками и с тренером. Во время игр не создает конфликтов, может найти выход из сложившейся ситуации.

Критерии оценивания

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
15 – 18 баллов	9 – 14 баллов	до 6 – 8 баллов

Диагностика личностных результатов

ФИО обучающегося	Личностные свойства и качества																	
	уверенность в себе			общительность			самостоятельность, ответственность			открытость, доброжелательность			тревожность			агрессивность, раздражительность		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3

1 – низкий балл – Обучающийся не уверен в себе, не умеет сотрудничать в коллективе. Не проявляет самостоятельность во время тренировок, не принимает на себя ответственность. Не проявляет доброжелательность по отношению к сверстникам, тренеру. Высокий уровень тревожности. В случае проигрыша ведет себя агрессивно, раздражительно.

2 – средний балл – Обучающийся недостаточно уверен в себе, пассивно сотрудничает в коллективе. Не всегда проявляет самостоятельность во время тренировок, не принимает на себя ответственность. Доброжелателен по отношению к сверстникам, тренеру. Средний уровень тревожности. В случае проигрыша может проявить агрессивность, раздражительность.

3 – высокий балл – Обучающийся достаточно уверен в себе, активно сотрудничает в коллективе. Проявляет самостоятельность во время тренировок, принимает на себя ответственность. Доброжелателен по отношению к сверстникам, тренеру. Средний уровень тревожности. В случае проигрыша может проявить агрессивность, раздражительность.

Критерии оценивания

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
15 – 18 баллов	9 – 14 баллов	до 6 – 8 баллов

Игры на воде

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды

«Кто выше?»

Играющие стоят в воде лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше. Обычно выполняется 5-6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие – поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляются победитель и два призера.

Методические указания. Руководитель игры должен объяснить причину успеха победителей: например, умение напрягать мышцы и вытягиваться в струнку, принимая наиболее обтекаемое положение тела.

«Полоскание белья»

Играющие становятся лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, как бы полоская белье.

Методические указания. Руководитель игры обязательно даст играющим задание: каждый вид движений выполнять сначала расслабленными, затем напряженными руками. Это позволяет им почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от нее можно только ладонью напряженной руки.

Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде

«Кто быстрее спрячется под водой?»

Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают так, чтобы голова скрылась под водой.

Вариант игры – «Сядь на дно»: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой.

Методические указания. Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

«Хоровод»

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении.

Методические указания. После того как играющие снова появятся над водой, ведущий даст им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду.

«Лягушата»

Играющие («лягушата») образуют круг и внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх; по сигналу «Утка!» прячутся под водой. Неправильно выполнивший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Необходимо похвалить тех детей, которые ни разу не ошиблись.

«Насос»

Играющие становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются в воду с головой (как только один появляется из воды, другой сразу же приседает, погружаясь в воду).

Методические указания. До начала игры следует напомнить детям, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать вдох и задержать дыхание.

«Спрячься!»

Играющие образуют круг, в центре которого находится ведущий. Участники игры быстро опускают голову в воду, когда ведущий проводит над их головами рукой или бечевкой с привязанной на конце резиновой игрушкой (вращая ее). Те, кого коснулась игрушка, выбывают из игры.

Методические указания. Участникам игры запрещается выходить за пределы досягаемости резиновой игрушки. Диаметр круга, образованного играющими, должен быть по возможности больше, а скорость вращения игрушки – меньше.

Игры с всплыванием и лежанием на воде

«Авария»

По команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхность воды – это «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются продержаться как можно дольше на воде (до 3-5 мин) – «пока не подоспееет помощь».

Методические указания.

До начала игры ведущий подсказывает участникам, что во время лежания на воде можно выполнять легкие гребковые движения кистями (в виде «восьмерок») около тела.

«Слушай сигнал!»

Вариант 1. Играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «поплавок», «медуза», лежание на спине и на груди, «винт». Каждое из них выполняется после соответствующего условного сигнала (знамение сигналов оговаривается до начала игры). Побеждает тот, кто ни разу не ошибся или сделал минимум ошибок.

Вариант 2. Играют две равные по силам команды. Выигрывает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

Методические указания. Условные сигналы должны быть короткими и выразительными. Перед подачей очередного сигнала нужен промежуток времени, достаточный для отдыха.

«Кто сделает кувырок?»

Сделав вдох и приняв положение группировки, играющие по команде ведущего поочередно выполняют кувырки вперед через разграничительную дорожку или мяч. Затем дается команда выполнять кувырки назад.

После того как каждый участник освоит выполнение кувырков вперед и назад, игра может быть проведена двумя командами в виде эстафеты.

Игры с выдохами в воду

«У кого больше пузырей?»

По команде ведущего играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду.

Методические указания. Напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.

«Ваньки-встаньки»

Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу ведущего стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполнит упражнение.

Методические указания. Несмотря на то, что игра направлена на совершенствование выдоха в воду, ведущему необходимо внимательно следить за обязательным выполнением других разученных элементов: например, открывания глаз в воде.

«Качели»

Играющие становятся парами спиной друг к другу, взявшись под руки. Поочередно наклоняясь вперед и опуская лицо в воду (в момент опускания лица делается выдох), они

поднимают своих партнеров на спину над водой. Выигрывает пара, которая большее количество раз подряд выполнит вдох и выдох в воду.

Игры со скольжением и плаванием

«Кто дальше проскользит?»

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.

Методические указания. При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперед. Скольжение выполняется в сторону мелководья.

«Стрела»

Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед – как стрела. Ведущий и его помощники глядят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой – под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех.

Методические указания. Скольжение выполняется па груди и на спине. Игра проводится только с детьми младших возрастов.

«Торпеды»

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение с движениями ногами кролем – сначала па груди, затем на спине. Выигрывает тот, кто проплывает большее расстояние.

Методические указания. Скольжение выполняется только в сторону мелководья.

«Кто выиграл старт?»

Участники садятся на бортик бассейна, упираясь ногами в сливной желоб. По предварительной команде ведущего «На старт!» они поднимают руки вперед-вверх (кисти соединены, голова между руками). По команде «Марш!» выполняют спад в воду с последующим скольжением или скольжением с движениями ногами кролем.

Игры с прыжками в воду

«Не отставай!»

Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займет это положение.

Методические указания. Игру можно проводить с не умеющими плавать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди.

«Эстафета»

Играющие, разделившись на две команды, садятся на бортик бассейна друг за другом. По сигналу ведущего замыкающие в каждой команде ударяют рукой по плечу сидящего впереди и прыгают в воду; каждый играющий проделывает то же самое. Выигрывает команда, все игроки которой раньше оказались в воде.

Методические указания. Напомнить участникам игры, что перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание.

«Кто дальше прыгнет?»

Вариант 1. Играющие становятся па бортик бассейна на расстоянии до 1 м друг от друга, захватив пальцами ног его край. По команде ведущего они выполняют прыжок вниз ногами, отталкиваясь обеими ногами от бортика с одновременным махом руками. Выигрывает тот, кто дальше прыгнет.

Вариант 2. На расстоянии 1,5-2 м от бортика натягивается дорожка или на поверхность воды кладется шест. По команде ведущего участники игры стараются перепрыгнуть через этот условный рубеж вниз ногами с произвольным движением руками.

Методические указания. Если играющие не умеют плавать, то глубина воды не должна превышать уровня груди или пояса. Умеющие плавать могут прыгать в глубокий водоем, но каждый очередной прыжок выполняется только после того, как предыдущий участник отплывет на безопасное расстояние или выйдет из воды.

«Каскад»

Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они поочередно выполняют соскок, прыжок вниз ногами или какой-либо другой прыжок.

Методические указания. Перед каждым прыжком ведущему необходимо внимательно проверять правильность принятия исходного положения.

Игры с мячом

«Мяч по кругу»

Играющие становятся в круг и перебрасывают друг другу легкий, не впитывающий влагу мяч.

«Волейбол в воде»

Задача игры: та же, что и в предыдущей игре.

В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

«Салки с мячом»

Играющие произвольно перемещаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается попасть в кого-либо из играющих. Того, кто задет мячом, становится «салкой».

Методические указания. В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

«Борьба за мяч»

Участники делятся на две равные по силам команды. У одной из них – легкий мяч. Игроки этой команды, передвигаясь в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу, а команда соперников старается отнять у них мяч. Выигрывает команда, завладевшая мячом большее количество раз.

«Мяч своему тренеру»

Играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренги напротив друг друга: первая – на одной линии, вторая – на другой. У каждой команды есть тренер, который принимает участие в игре, стоя на противоположной от своей команды отметке. По сигналу судьи игроки обеих команд стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его одной или двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

Упражнения для изучения спортивных способов плавания

Упражнения для изучения техники кроля на груди

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

1. И.п. сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.
2. И.п. сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.
3. И.п. лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.
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 и одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая – вдоль туловища; затем поменять положение рук.
10. Плавание при помощи движения 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 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 вверху, 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 закапчивает 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 им. 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 па 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 вверху, 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 движения 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

1. И.п. - лежа па спине, правая вверху, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая – гребок, левая – пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.
2. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.
3. То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

Основные методические указания

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

Упражнения для изучения техники стартов

Ко времени изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть (техникой выполнения учебных прыжков в воду.

Стартовый прыжок с тумбочки

1. И. п. основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.
2. То же из исходного положения для старта.
3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.
4. То же, но под команду.
5. 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 акцептом 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

В плавании под **поворотом** понимают изменение направления движения на 180 градусов.

В целях упрощения анализа движений при поворотах и для более успешного решения задач при обучении, повороты, условно, делятся на четыре **фазы** (части) движений:

- 1-я фаза** – подплывание и касание стенки бассейна;
- 2-я фаза** – вращение;

3-я фаза – толчок, скольжение;

4-я фаза – первые плавательные движения и выход на поверхность воды.

Упражнения для изучения поворота кролем на груди («сальто»)

1. И.п. стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив 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.
То же, с подмыванием к бортику бассейна.

Упражнения для изучения поворота кролем на груди («маятник»)

1. **Подплывание к стенке и касание:** Приближаясь к стенке бассейна, пловец поворачивается на правый бок и касается стенки правой рукой, устанавливая кисть на поверхности или чуть выше (до 15 см над поверхностью воды). Далее рука сгибается в локте, а тело по инерции движется к стенке. Ноги начинают сгибаться в коленях и тазобедренных суставах.
2. **Вращение:** выполняется в наклонной плоскости вокруг передне-задней оси тела. Пловец опирается правой рукой о стенку, поднимает из воды голову и плечи. Сильно согнутые в коленях ноги подтягивает к стенке. Левая рука помогает вращению тела, делая подгребающие движения. Затем правая рука начинает выпрямляться, производится вдох. Когда правая рука полностью выпрямится, пловец отрывает ее, ставит ноги на стенку, левую руку выводит вперед. Правая рука, оторвавшись от стенки, проносится над водой вперед и соединяется с левой. К окончанию этой фазы тело находится на левом боку, согнутые ноги стоят на стенке, руки вытянуты вперед, голова находится между руками.
3. **Отталкивание:** Сильный толчок ногами заканчивается энергичным разгибанием в голеностопных суставах. Во время толчка пловец поворачивается вокруг продольной оси тела для того, чтобы принять положение на груди. Отталкивание выполняется на задержке дыхания.
4. **Скольжение:** выполняется на глубине 40-50 см.
5. **Начало плавательных движений и выход на поверхность:** Когда скорость движения сравняется со скоростью движения на дистанции. Выход на поверхность осуществляется за счет движений ногами и гребка рукой.

Восстановительные и оздоровительные мероприятия

Интенсивная тренировка по плаванию проходит со значительными затратами энергии спортсмена. Для быстрого восстановления сил требуется полноценный отдых, здоровый сон и правильное питание. Организм должен перестроиться после физической нагрузки, чтобы максимально эффективно подготовиться к следующим стартам.

Восстановление спортсмена – это комплекс мероприятий, направленный на расслабление мышц и суставов, восполнение запасов жидкости в организме, питательных веществ и микроэлементов, электролитов. Главная цель восстановительного процесса – доставка легко усваиваемых веществ, необходимых для нормальной работы пловца, а также полноценный отдых и сон для восполнения жизненных сил.

Этапы восстановления

1. Полноценный сон.
2. Массаж. Для регенерации клеток и тканей мышц, расслабления после тренировки применяется самомассаж и массаж. Таким образом, кровообращение улучшается, восстановительные процессы в мышцах запускаются, появление застойных явлений исключается, обменные процессы активизируются, подвижность связок и суставов увеличивается. Эффективным является не только ежедневный общий массаж, но и местное воздействие на определенную группу мышц после интенсивных занятий.
3. Баня и сауна. Усталость после тренировки можно снять при помощи паровой бани или сауны. Под действием пара совершаются глубокие частые вдохи, что вызывает увеличение скорости притока крови и питательных веществ к органам и тканям. Продукты распада выводятся интенсивней при повышенном потоотделении. Прогретые мышцы расслабляются быстрее, болевые ощущения устраняются.
4. Ванна. Через 30 минут после тренировки можно принять горячую ванну, которая улучшает циркуляцию крови в организме, запускает процессы обмена. Необходимо контролировать температуру воды (не более 55 градусов), а также время процедуры (не более 20 минут). Для выведения токсинов и снятия болевых ощущений в ванну добавляется морская соль. Нередко профессиональные пловцы принимают ванну с ледяной водой. В этом случае вода оказывает охлаждающее действие, устраняя боли в мышцах, снимая напряжение и воспаление тканей и суставов. Мгновенное сужение кровеносных сосудов способствует интенсивному притоку крови к внутренним органам, что обеспечивает их насыщение кислородом, выводит шлаки и продукты распада после занятия. Температура воды не должна быть ниже 12⁰С, а время процедуры – не более 10 минут. Сразу после ванны спортсмену необходимо интенсивно подвигаться, чтобы разогреть мышцы и разогнать кровь.

5. Контрастный душ. Попеременное включение холодной и горячей воды способствует активизации работы сосудистой системы, улучшению кровотока, самочувствия пловца.
6. Свежий воздух. Длительные прогулки благотворно воздействуют на организм, обеспечивая достаточное поступление кислорода. Можно совмещать их с тренировкой легкой интенсивности для улучшения процесса восстановления.
7. Полноценный отдых. Принудительное снижение активности организма для полноценного восстановления. Спортсмен в течение 10 минут сидит, полностью расслабившись с закрытыми глазами. При этом важно сконцентрироваться только на приятных мыслях.

Дыхательная гимнастика БОДИФЛЕКС **Комплекс упражнений для обучающихся**

Бодифлекс – это такой специально разработанный комплекс упражнений для правильного дыхания, сочетающий в себе диафрагмальные дыхательные техники, различные позы на увеличение растяжки и изотонические стойки.

Плюсы дыхательной гимнастики Бодифлекс:

1. Происходит укрепление иммунитета.
2. При регулярных занятиях нет ощущения усталости.
3. Проходит раздражительность, головные боли, потому что Бодифлекс предполагает глубокое дыхание. Такие упражнения расслабляют, и это стабилизирует нервную систему.
4. Уменьшаются стрессы, мигрени, депрессии.
5. Увеличивается энергичность.

Техника релаксации и массажа в воде Watsu

Watsu (watsu®) – это техника релаксации и массажа в воде, комплексно объединяющая поддержку тела, вытяжение мышечных тканей, мобилизацию хрящевых тканей, оздоровление суставов и массажные техники. Это прекрасная возможность отдохнуть и глубоко расслабиться, будучи поддерживаемым водой и тренером – преподавателем.

Для детей, имеющих иррациональные страхи и боязнь воды — это возможность взаимодействия с водой в очень мягкой форме, помогающая отпустить страхи и предыдущий негативный опыт.

Процедура выполняется в бассейне с водой, нагретой до температуры 33⁰С–35⁰С. Занятие проводится с использованием музыкального фона. Результатом методики является стимуляция защитных ресурсов человеческого организма, повышение жизненного тонуса, активизацию систем лимфотока и кровообращения. Улучшается снабжение энергетических точек, снимается мышечное напряжение (особенно спины и шейного отдела).

Техника Watsu – это восстановительная реабилитация спортсменов, которая способствует достижению ими высоких результатов. Данная методика необходима тем, кто тренирует выносливость и нуждается в отдыхе в течение учебного года или после соревнований.