Государственное бюджетное учреждение Краснодарского края

«Центр олимпийской подготовки по плаванию»

Принята
Тренерским советом
ГБУ КК «ЦОП по плаванию»
Протокол №5
от «29» декабря 2017 г.

Утверждаю
Временно исполняющий
обязанности директора
ГБУ КК «ЦОП по плаванию»
_____ Ю.С. Фролова
«29» 12 2017 г.

Программа физической подготовки

(по виду спорта плавание)

«НАУЧИСЬ ПЛАВАТЬ»

в соответствии с утвержденной государственной работой
«Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения»

Срок реализации Программы:
1 год
Начало 01 января 2018 года
Окончание 31 декабря 2018 года
Разработчики Программы:
ГБУ КК «ЦОП по плаванию»

г. Краснодар 2017 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	4-7
2	Нормативная часть	7-15
2.1.	Специфика организации физической подготовки	10
2.2.	План физической подготовки	13
2.3.	Календарно-тематическое планирование	13
3	Методическая часть	16-57
3.1.	Теория и методика физического воспитания	16
3.2.	Физическая подготовка	16-19
3.2.1.	Общая физическая подготовка	16
3.2.2.	Развитие физических качеств	17
3.2.3.	Развитие скоростных способностей	17
3.2.4.	Развитие силовых способностей	18
3.2.5.	Развитие выносливости	18
3.2.6.	Развитие гибкости	18
3.2.7.	Развитие двигательно-координационных способностей (ловкости)	19
3.3.	Рекомендации по проведению занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и физкультурных мероприятий.	19-23
3.3.1.	Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне	20
3.3.2.	Обеспечение безопасности в спортивном зале	22
3.4.	Избранный вид спорта - плавание	24-26
3.5.	Подвижные игры	26-27
3.6.	Контрольные испытания	27
3.7.	Средства обучения плаванию	27-39
3.7.1.	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше	27
3.7.2.	Подготовительные упражнения для освоения с водой	29
3.7.3.	Учебные прыжки в воду	32
3.7.4.	Игры на воде	33
3.8.	Примеры типовых занятий для начинающих	39-45
3.9.	Упражнения для изучения техники плавания вольным стилем	45-47
3.10.	Упражнения для изучения техники плавания на спине	47-48
3.11.	Упражнения для изучения техники плавания брассом	49-50
3.12.	Упражнения для изучения техники плавания баттерфляем	50-52
3.13.	Упражнения для изучения техники стартов	52-53

3.14.	Упражнения для изучения техники поворотов	53-54
3.15.	Совершенствование техники плавания	54-57
3.16.	Упражнения для развития общей физической подготовки	57-60
4.	Система контроля и зачетные требования	60-62
4.1.	Ожидаемые результаты от реализации программы	60
4.2.	Приемные нормативы общей физической подготовки для поступления на трех часовые занятия в неделю	61
4.3.	Приемные нормативы на воде для поступления на занятия трех часов в неделю	62
4.4	Приемные нормативы общей физической подготовки для поступления на шести часовые занятия в неделю (8-13 лет)	62
4.5.	Приемные нормативы специальной физической подготовки для зачисления на шести часовые занятия в неделю (8-13 лет)	63
5.	Требования к материальной базе и инфраструктуре	64
5.1.	Требования к материально-технической базе и инфраструктуре	64
5.2.	Перечень необходимого оборудования и инвентаря	64
5.3.	Инвентарь для занятий в плавательном бассейне	65
5.4.	Оснащение и спортивный инвентарь для занятий в спортивном зале	65
6.	Перечень информационного обеспечения	65
6.1.	Список литературных источников	65

1. Пояснительная записка

Программа физической подготовки по виду спорта плавание (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями), закон Краснодарского края от 10 мая 2011 г. N 2223-КЗ "О физической культуре и спорте в Краснодарском крае" (с изменениями и дополнениями от: 13 декабря 2011 г., 26 марта 2012 г., 9 июля 2013 г.), а так же с Постановлениями главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 16 октября 2017 года № 791 «О внесении изменений в постановлении главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 20 ноября 2015 года №1081 «О порядке формирования государственного задания на оказание государственных услуг (выполнение работ) в отношении государственных учреждений Краснодарского края и финансового обеспечения выполнения государственного задания» и от 10 ноября 2017 года № 857 «Об утверждении Порядка формирования, ведения и утверждения регионального перечня (классификатора) государственных (муниципальных) услуг, не включенных в общероссийские базовые (отраслевые) перечни (классификаторы) государственных и муниципальных услуг, и работ, оказание и выполнение которых предусмотрено нормативными правовыми актами Краснодарского края Краснодарского края (муниципальными правовыми актами муниципальных образований Краснодарского края)», Уставом ГБУ КК «Центр олимпийской подготовки по плаванию» с целью:

- формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья различных групп населения путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития по средствам плавания;
- ознакомления максимального возможного числа населения с плаванием;
- формирования у различных групп населения устойчивого интереса к занятиям плаванием;
- выявление спортивно одаренных детей для дальнейших занятий плаванием;
- мотивация к систематическим занятиям плаванием;
- овладения жизненно необходимыми навыками плавания;
- обучения основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретения у различных групп населения разносторонней физической подготовленности.

Задачи Программы:

- привлечение различных групп населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом по средствам плавания;

- пропаганда и развитие культивируемого вида спорта плавание среди различных групп населения.

Для освоения программы в группах осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания.

Одной из основополагающих задач государственной политики является создание условий для развития физической культуры и спорта, как эффективного средства привлечения различных групп населения к активному образу жизни, их оздоровления, повышения уровня физического развития и профилактики правонарушений.

Благодаря исключительно высокому спортивному, прикладному оздоровительному и общеразвивающему значению, плавание составляет один из основных разделов социальных программ оздоровления и физического воспитания различных возрастных групп населения.

Плавание – это жизненно необходимый навык для каждого человека. Плавание оказывает оздоровительное воздействие на организм человека – тело находится почти в невесомом состоянии, горизонтальное положение способствует нормальному кровообращению, термическое действие воды способствует закаливанию, вода оказывает массирующее действие на тело человека, стимулирует выдох, развивает дыхательную мускулатуру.

Минеральные вещества, находящиеся в воде, также оказывают свое положительное влияние на организм.

Занятия физической культурой в условиях плавательного бассейна имеют большое воспитательное, оздоровительное, лечебное и психоэмоциональное значение.

Воспитательное значение. Систематические занятия помогают воспитывать у детей и подростков чувства коллективизма, сознательной дисциплины, настойчивости и уверенности в своих силах. Разнообразные упражнения на занятиях способствуют совершенствованию двигательных и функциональных способностей детей и подростков.

Эмоциональное значение заключается в снятии психологической напряженности, создании оптимистического настроения, воспитания морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.

Оздоровительно-гигиеническое значение состоит не только в воздействии физических упражнений на организм, но и в благоприятном воздействии на него воды. Вода очищает и укрепляет кожу, оказывает положительное влияние на нервную систему, активизирует обмен веществ, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Давление воды на грудную клетку вызывает усиленную деятельность мускулатуры.

Ритмичное и глубокое дыхание при плавании способствует повышению подвижности грудной клетки и увеличению жизненной емкости легких.

При занятиях плаванием происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает ассиметричная работа межпозвонковых мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Вытяжение позвоночника во время скольжения дополняет разгрузку зон роста. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки.

Плавание всеми способами гармонично развивает все группы мышц. Систематические занятия плаванием совершенствуют такие основные физические качества человека: силу, быстроту, выносливость, гибкость и двигательно-координационные способности (ловкость).

Упражнения, выполняемые на суше и воде, укрепляют не только мышцы рук и ног, но также мышцы туловища, что особенно важно для формирования правильной осанки у детей и подростков.

Программа построена на основополагающих принципах физической культуры:

1. спортивно-оздоровительная направленность занятий;
2. при обучении физическим упражнениям соблюдение принципа от простого к сложному;
3. простота и доступность физических упражнений для каждого;
4. соответствие упражнений в подготовительной части занятия решению задач основной части;
5. принцип постепенного увеличения нагрузки в основной части занятия и снижение до исходной или близкой к ней величины в заключительной части;
6. систематическое проведение занятий.

Данная Программа включает:

- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- средства обучения плаванию;
- требования мер безопасности;
- систему контроля и зачетные требования;
- требования к материальной базе и инфраструктуре организации;
- перечень информационного обеспечения;
-календарный план организации и проведение физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятий.

Программа реализуется на базе спортивного комплекса с плавательным бассейном, расположенного по адресу: г. Краснодар, ул. Железнодорожная, 49.

2. Нормативная часть

Специфика организации физической подготовки средствами плавания, в соответствии с утвержденной государственной работой «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения».

Организация физической подготовки средствами плавания реализуется в государственном бюджетном учреждении Краснодарского края «Центр олимпийской подготовки по плаванию» (далее – ГБУ КК «ЦОП по плаванию») среди различных групп населения, в том числе граждан Российской Федерации, иностранных граждан, а также лиц без гражданства, в течение календарного года.

Срок реализации Программы по спортивно-оздоровительной работе – 1 год (с 01 января по 31 декабря текущего года).

Занятия плаванием организуются в соответствии с Планом физической подготовки, рассчитанным на 46 недель.

Физическая подготовка осуществляется по абонементу, в форме групповых занятий с различными группами населения (далее – занимающиеся) в возрасте от 6 лет до 13 лет, желающими приобщиться к занятиям физической культурой и спортом средствами плавания.

Зачисление в ГБУ КК «ЦОП по плаванию» происходит при предварительном прохождении отдельных нормативов комплекса ГТО в соответствии с критериями возраста испытуемых и отдельных нормативов на воде. Обязательным условием для зачисления в группы для трехразовых занятий в неделю с 01 января текущего года, является прохождение двух этапов испытательных тестов (Таблица № 3, № 4, № 5). Поступающие на спортивно-оздоровительную программу «Научись плавать» для шестиразовых занятий в неделю, зачисляются на основании прохождения зачетных требований (Таблица № 6, № 7), далее согласно рейтингу набранных баллов ГБУ КК «ЦОП по плаванию» (Приложение № 1, таблица № 8 – № 15), по количеству утверждённых бюджетных мест по государственному заданию на текущий год.

Выдача абонемента бесплатно осуществляется по предоставлению в администрацию ГБУ КК «ЦОП по плаванию» следующих документов:

- копия паспорта (свидетельство о рождении) занимающегося со штампом о гражданстве;

- копи паспорта родителей (законных представителей) с отметкой о регистрации по месту жительства;

- медицинская справка об отсутствии противопоказаний для занятий спортом (форма 083/у-05) у поступающих для освоения программы;

- медицинская справка, содержащая заключение с правом посещения бассейна (форма 083/4-89, предоставляется каждые три месяца);

- анализы необходимые для посещения бассейна (анализ на яйца-глист, соскоб на энтеробиоз);

- описание кардиограммы (без патологии);

- фотография 3х4 – 2 штуки;

-заявление о приеме занимающегося, родителя или законного представителя в ГБУ КК «ЦОП по плаванию» для освоения программы физической подготовки по виду спорта плавание (на момент подачи заявления, возраст занимающихся должен соответствовать возрастным критериям Программы);

- дополнительно для иностранных граждан, находящихся на территории Российской Федерации необходимо представить действительные на период подачи заявления: вид на жительство, либо разрешение на временное проживание, либо визу и (или) миграционную карту, либо иные документы, предусмотренные федеральным законодательством или заключенным международным договором Российской Федерации, подтверждающее право иностранного гражданина на пребывание (проживание) в Российской Федерации.

Основанием для отказа родителю (законному представителю) в получении спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения является:

1. При приеме документов:

1.1. Повторная подача документов на получение спортивно-оздоровительной работы не допускается;

1.2. Отсутствие медицинских справок, содержащие заключение врача о состоянии здоровья занимающегося (форма 083/4-89), (форма 083/у-05);

1.3. Отсутствие анализов (анализ на яйца-глист, соскоб на энтеробиоз),

1.4. Отсутствие описания ЭКГ;

1.5. Противопоказания врача занятиям физической культурой и спортом посредствам плавания;

1.6. Не прохождение вступительных испытаний для занятий при трехразовом посещении в неделю;

1.7. Не прохождение приемных нормативов для занятий, при шестиразовом посещении в неделю;

1.8. Отсутствие свободных мест по количеству утверждённых бюджетных мест по государственному заданию на текущий год, на выполнение спортивно-оздоровительной работы, формируется рейтингом ГБУ КК «ЦОП по

плаванию» в соответствии с набранным количеством баллов (Таблица № 3 – № 15).

2. В освоении Программы:

2.1. Нарушение занимающимся правил внутреннего распорядка;

2.1.1. Нарушение занимающимся правил пользования спортивными сооружениями;

2.2. Нахождения занимающегося в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;

2.3. Отсутствие у занимающегося спортивной формы, необходимой для занятий избранным видом спорта, купальных принадлежностей (для бассейна) и т.д. (первое нарушение – предупреждение, повторное нарушение – письменная докладная от инструктора по спорту директору учреждения, третье нарушение – отчисление занимающегося);

2.4. Нарушение техники безопасности во время тренировочного процесса (первое нарушение – предупреждение, повторное нарушение – письменная докладная от инструктора по спорту директору учреждения, третье нарушение – отчисление занимающегося);

2.5. Наступление чрезвычайных ситуаций, стихийных бедствий, массовых беспорядков, обстоятельств, угрожающих жизни и здоровью;

2.6. Предоставление заявления об отчислении из физкультурно-спортивной организации от занимающегося, родителя (законного представителя);

2.7. В случае непосещения занятий в течение двух недель без предоставления оправдательного документа (заявление, справки) занимающиеся, автоматически могут быть, отчислены из учреждения, по решению администрации в соответствии с рапортом инструктора по спорту или рапортом методического отдела.

Перевод спортсмена в течении текущего года от инструктора по спорту к инструктору по спорту осуществляется только по решению директора Учреждения на основании письменного заявления (родителя, законного представителя). Основанием для перехода является несовместимость времени тренировочных занятий с учебным процессом в общеобразовательной школе. Положительное решение по данному вопросу принимает только директор.

Директор принимает решение за каким инструктором по спорту закрепить занимающегося при переводе и утверждается приказом. Для принятия решения учитываются следующие факторы:

- согласие инструктора по спорту на перевод занимающегося;
- согласие инструктора по спорту на зачисление занимающегося в группу;
- наполняемость групп физической подготовки инструктора по спорту, к которому планируется перевод занимающегося.

Для перевода спортсмена в течении спортивного года разрешен переходный период с 20 августа по 1 сентября.

Основной формой освоения Программы физической подготовки (по виду спорта плавание) являются групповые занятия по планам физической подготовки.

Непосредственное проведение всех форм освоения Программы – занятий, осуществляют инструкторы по спорту ГБУ КК «ЦОП по плаванию».

На период отсутствия инструктора по спорту по причине болезни, командировки и т.д. его может замещать другой инструктор по спорту, который работает в рамках реализации Программы (на основании приказа директора ГБУ КК «ЦОП по плаванию»).

При осуществлении групповых занятий по планам физической подготовки ведется:

- спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку;
- обучение основам техники плавания основными способами (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй) и широкому кругу дополнительных двигательных навыков.

Расписание занятий составляется администрацией ГБУ КК «ЦОП по плаванию» и утверждается директором в целях установления более благоприятного режима занятий, с учетом возрастных особенностей спортсменов и их занятий в образовательных организациях.

Расписание занятий составляется в астрономических часах.

При составлении расписания учитывается количество посещений в неделю:

- в малой чаше бассейна – 3 раза в неделю;
- в большой чаше бассейна – 6 раз в неделю.

Продолжительность одного занятия:

- в малой чаше бассейна (3 раза в неделю) – 45 минут;
- в большой чаше бассейна (6 раз в неделю) – 60 минут.

2.1. План физической подготовки.

ГБУ КК «ЦОП по плаванию» в соответствии с Программой осуществляет физическую подготовку на основании Плана физической подготовки по виду спорта плавание (далее – План физической подготовки) рассчитанный на 46 недель, разработанный и утвержденный в соответствии с локальными актами организации. Занятия в тренажерном зале проходят для групп:

- при 3-х разовых занятий в неделю – один раз в две недели;
- при 6-ти разовых занятий в неделю – один раз в неделю.

План физической подготовки предусматривает следующие разделы:

1. *Теоретические занятия.*

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, включающих разбор методических пособий, просмотр кино и видео материалов, обсуждение публикаций в прессе, материалов из средств массовой информации и специализированных журналов, а также путем самообразования – изучения по заданию инструктора по спорту специальной литературы.

2. *Физическая подготовка включает в себя:*

2.1. *Общую физическую подготовку.*

Общая физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма спортсмена, укрепление его здоровья, совершенствование двигательных качеств и способностей.

2.2. *Развитие физических качеств.*

Физическое качество – это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия.

Выделяют пять основных физических качеств человека:

1. быстрота;
2. сила;
3. выносливость;
4. гибкость;
5. скоростно-силовые способности (ловкость).

Быстрота – это способность человека выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время, без снижения ее эффективности и без наступления фазы утомления.

Сила – это способность человека преодолевать внешние и внутренние сопротивления, по средству мышечных напряжений.

Выносливость – это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности и без наступления фазы утомления.

Гибкость – способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Двигательно-координационные способности (ловкость) – способность человека осваивать новые двигательные действия за относительно небольшой промежуток времени, выполнять сложные по координации движения при изменении динамики их выполнения и в изменяющихся окружающих условиях.

Знакомство с избранным видом спорта (плавание).

Освоение Программы в области избранного вида спорта включает в себя:

- овладение основами техники плавания;
- овладение основами техники стартов и поворотов в плавании;
- повышение уровня функциональной подготовленности (ОФП и СФП по способам плавания);
- освоение соревновательных нагрузок (соревнования).

3. Подвижные игры.

Освоение данного раздела включает в себя умения развивать необходимые физические качества на основе применения подвижных игр в воде.

4. Контрольные испытания.

Контрольные испытания включают в себя сдачу контрольных нормативов в виде открытого урока и сдачи нормативов по ОФП и СФП.

5. *Участие занимающихся в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятиях, краевых и городских соревнованиях.*

Участие занимающихся в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятиях, осуществляется в соответствии с Календарным планом официальных спортивных мероприятий ГБУ КК «ЦОП по плаванию» на 2018 год, проводимые организацией в форме соревнований, а также открытые занятия с приглашением родителей (законных представителей) в малой и большой чаши бассейна на базе ГБУ КК «ЦОП по плаванию».

В раздел включены физкультурные (физкультурно-оздоровительные) мероприятия, вошедшие в календарный план официальных спортивных мероприятий ГБУ КК «ЦОП по плаванию» на 2018 год в рамках реализации Программы (Приложение № 2).

В соответствии с Планом физической подготовки инструктором по спорту разрабатываются план-конспекты проведения занятий.

Занятие состоит из:

- *подготовительной части:* построение, оглашение основных задач занятия;
- *основной части:* упражнения общей физической направленности (ОФП), упражнения на развитие основных физических качеств, упражнения вида спорта (плавание), подвижные игры;
- *Заключительной части:* подведение итогов занятия, домашнее задание (по необходимости).

Выставление баллов за занятие, в соответствии с бальной системой от 1 до 5, где 5 max балл, 1 min балл*.

Открытые занятия проводятся раз в три месяца (Таблица №1). Занимающиеся проходящие программу «Научись плавать» в малой чаше бассейна проходят тренировочный процесс, в большой чаше бассейна 1 раз в неделю.

2.2. План физической подготовки

План физической подготовки по виду спорта плавание представлен в таблице №1.

Таблица №1

№ п/п	Разделы подготовки		Объемы подготовки	
1	Количество занятий (посещений) в неделю		3	6
2	Общее количество занятий (посещений) в год из расчета 46 недель		138	276
3	Теоретические занятия (кол-во занятий)		4	8
4	Физическая подготовка (кол-во занятий)		129	263
5	Открытые занятия		4	4
	Март	Июнь		
	Сентябрь	Ноябрь		
6	Участие в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятиях		5	5

Примечание: В примерном плане физической подготовки по виду спорта плавание не учитываются занятия в праздничные дни в соответствии с Трудовым Кодексом РФ.

** max – максимальное количество баллов за занятие;*

min – минимальное количество баллов за занятие.

2.3. Календарно-тематическое планирование

Учебный план для групп спортивно-оздоровительной работы при 3-х и 6-ти разовых занятий в неделю

Таблица № 2

№ п/п	Тема занятия	Количество тренировок	
		3 раза в неделю	6 раз в неделю
1	Введение в вид спорта «Плавание». Инструктаж по технике безопасности и правилам	1	1
2	Теоретическое занятие «Личная гигиена пловца» «Техника и терминология плавания»	1	2

3	Обучение подготовительным упражнениям по освоению бассейна (с водой)	3	3
4	Обучение элементарным движениям в воде руками и ногами и передвижения по дну	3	4
5	Обучение технике плавания кроль на груди	3	6
6	Совершенствование подготовительных упражнений по освоению с водой.	3	6
7	Обучение работы ног кроль на груди.	3	6
8	Ознакомление с техникой плавания кроль на груди.	2	6
9	Обучение работы ног кроль на груди.	3	4
10	Обучение работы рук кроль на груди.	3	6
11	Обучение движения ног и рук кроль на груди и их согласования с дыханием.	4	6
12	Развитие двигательных качеств.	2	6
13	Совершенствование работы рук и ног при плавании кролем на груди	4	6
14	Участие в физкультурном мероприятии «Умею плавать вольным стилем»	1	1
15	Теоретическое занятие «Оздоровительное значение» «Почему полезно заниматься плаванием» «Влияние физических упражнений на организм человека»	1	2
16	Ознакомление с техникой плавания кроль на спине	2	4
17	Изучение техники движения рук и ног кроль на спине.	4	4
18	Обучение техники плавания кролем на спине, согласование работы ног и рук с дыханием.	4	8
19	Совершенствование работы рук и ног при плавании кролем на спине	4	8
20	Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине.	4	10
21	Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков (кроль на спине).	3	8
22	Участие в физкультурном мероприятии	1	1

	«Умею плавать на спине»		
23	Теоретическое занятие «Физические качества необходимые в плавание» «Способы спортивного питания» «Выдающиеся российские и кубанские пловцы»	1	3
24	Ознакомление с техникой плавания брассом	2	4
25	Обучение техники плавание способом брасс.	4	4
26	Улучшение координации движений способом брасс.	4	4
27	Улучшение согласованности движений руками и ногами при плавании способом брасс.	4	8
28	Совершенствование техники плавания способом брасс.	6	12
29	Комплексное развитие физических качеств.	4	10
30	Участие в физкультурном мероприятии «Умею плавать брассом»	1	1
31	Ознакомление с техникой плавания способом баттерфляй	3	6
32	Обучение техники плавание способом баттерфляй.	4	6
33	Изучение техники движения рук и ног способом баттерфляй	3	6
34	Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом баттерфляй	4	16
35	Совершенствование техники плавание способом баттерфляй.	3	17
36	Участие в физкультурном мероприятии «Умею плавать баттерфляем»	1	1
37	Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков всех способов плавания.	4	8
38	Обучение стартовому прыжку с тумбочки.	2	5
39	Участие в физкультурном мероприятии – Фестиваль «Я пловец!»	1	1

40	Совершенствование техники комплексного плавания.	3	6
41	Совершенствование двигательных навыков.	2	4
42	Развитие ОФП в спортивном зале	23	46

3. Методическая часть

3.1. Теоретические занятия.

Данный раздел Программы включает в себя 4-8 теоретических занятий:

1. Проведение лекции в виде беседы на тему: «Правила поведения в бассейне».
2. Проведение лекции в виде беседы на тему: «Личная гигиена пловца».
3. Проведение лекции в виде беседы на тему: «Оздоровительное значение плавания», «Почему полезно заниматься плаванием».
4. Проведение лекции в виде беседы на тему: «Физические качества, необходимые при занятиях плаванием».
5. Проведение лекции в виде беседы на тему: «Влияние физических упражнений на организм человека».
6. Проведение лекции в виде беседы на тему: «Способы спортивного плавания».
7. Проведение лекции в виде беседы на тему: «Техника и терминология плавания».
8. Проведение диспута на тему: «Выдающиеся российские и кубанские пловцы».

Теоретические занятия проводятся в специально оборудованном методическом кабинете, оснащенном необходимой оргтехникой и мебелью.

3.2. Физическая подготовка.

3.2.1. *Общая физическая подготовка.*

Общая физическая подготовка (далее – ОФП) является необходимым звеном при проведении занятий.

Она решает следующие задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие;
- расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма;
- использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Основными средствами ОФП при занятиях являются физические упражнения, которые выполняются как на суше, так и в воде. Все упражнения,

выполняемые в воде, включаются в раздел ОФП, который получил условное название общей плавательной подготовки.

Средствами общей плавательной подготовки решаются все основные задачи ОФП, но в специфических условиях водной среды ОФП является действенным средством укрепления здоровья. Большинство физических упражнений выполняются на суше в специально оборудованном спортивном (тренажерном) зале. Кроме того, многочисленные упражнения позволяют улучшать физическое развитие занимающихся, способствуют уменьшению и ликвидации физических недостатков (искривление позвоночника, слабая подвижность в суставах, недостаточное развитие мускулатуры и др.), закаливают организм детей, прививают необходимые гигиенические навыки.

3.2.2. Развитие физических качеств.

Хорошая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных физических качеств, является основой высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности.

У школьников в настоящее время основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации внимания, удерживая тело в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц.

Процесс освоения любых двигательных действий (трудовых, спортивных, выразительных и т.д.) идет изначально успешнее, если человек занимается плаванием, при этом его мышцы становятся крепкими, выносливыми, тело гибким. Человек совершенствует свои способности управлять собой, своим телом, своими движениями.

3.2.3. Развитие скоростных способностей.

Немаловажное значение имеет развитие скоростных качеств, однако целенаправленное воздействие на организм занимающихся требует рационально построенных занятий.

В плавании эти способности характеризуются умением проплывать короткий отрезок с абсолютно высокой скоростью.

Физиологической основой скоростных способностей является оптимальный уровень возбудимости и функционирования центральной нервной системы, совершенство механизмов двигательного аппарата, подвижность нервных процессов, способность мышц быстрее сокращаться и быстрее переходить от возбуждения к расслаблению. Скоростные способности воспитываются, как правило, в единстве с ловкостью и координированностью.

Воспитанию скоростных способностей способствует развитие так называемых элементарных форм проявления быстроты в упражнениях на суше; быстроты двигательной реакции; способности развивать максимальный темп

движений, выполнять с высокой скоростью однократные «взрывные» движения (например, выпрыгивания вверх, броски набивного мяча, отталкивания руками и ногами от пола в положении лежа).

Разносторонняя физическая подготовка на суше в детском и юношеском возрасте хорошие предпосылки для развития скоростных способностей в более зрелые годы.

Воспитание скоростных способностей начинается в процессе овладения рациональной техникой в плавании. Прежде всего, добиваются точности и свободы движений в различном темпе на средних и коротких дистанциях и их отрезках. Чем совершеннее техника, тем в большем объеме упражнения используются в группах, это могут быть эстафеты, игры и т.д.

Упражнения, направленные на повышение скорости движения, планируются после разминки, в первой части занятия. Упражнения для воспитания скоростных качеств выполняются на суше и в воде.

3.2.4. Развитие силовых способностей.

Специфика развития силовых качеств, обусловлена характером сил сопротивления воды, возникающих во время плавания. Она сводится, в основном, к следующему:

- усилия при плавании, даже с соревновательной скоростью, не превышают 70% от максимальных возможностей в данном движении;
- характер приложения усилий плавный, сравнительно продолжительный;
- усилия проявляются в рамках сложного двигательного навыка и, чтобы быть эффективными, должны соответствовать структуре этого навыка;
- эффективность многократно повторяемых гребковых движений зависит в гораздо большей мере от уровня развития силовой выносливости (локальной мышечной выносливости), чем от уровня развития абсолютной силы.

Задачей общей силовой подготовки является:

- укрепление мышечно-связочного аппарата;
- воспитания умения проявлять оптимальные усилия в широком диапазоне движений в единстве с ловкостью, быстротой, гибкостью;
- гармоничное развитие всей мускулатуры занимающегося.

3.2.5. Развитие выносливости.

Ведущим фактором, обеспечивающим высокую специальную работоспособность занимающихся, является выносливость – способность выполнять работу заданной мощности на фоне возрастающего утомления без снижения ее механической эффективности (без снижения скорости).

3.2.6. Развитие гибкости.

Гибкость – одно из важных физических качеств. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений.

Занимающиеся должны ежедневно работать над гибкостью. Перерывы в развитии и поддержании этого важного физического качества исключаются: Без выполнения упражнений качество утрачивается.

Упражнения на воспитание гибкости можно классифицировать на 3 основные группы:

- упражнения, связанные с активным растяжением;
- упражнения, связанные с пассивным растяжением;
- упражнения, связанные с проявлением активно-пассивного растяжения.

3.2.7. Развитие двигательно-координационных способностей (ловкости).

Ловкость – это целесообразность движений в данной конкретной ситуации, она является сложным двигательным качеством, не имеющего единого критерия для оценки.

Вид физической активности – плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям.

Совершенствование такого качества, как «чувство воды», осуществляется в процессе выполнения разнообразных заданий при постоянном контроле темпа, ритма движений, их динамических и кинематических характеристик с сопоставлением выполняемых двигательных действий с заданными значениями, коррекцией выполняемых двигательных действий.

3.3. Рекомендации по проведению занятий, а также требования к технике безопасности в условиях физкультурно-оздоровительных занятий.

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса является тренировочное занятие. Тренировочное занятие по плаванию состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части тренировочного занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказ в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями.

Практические занятия могут различаться по цели (тренировочные, контрольные и соревновательные); степени разнообразия решаемых задач.

Практические занятия проводятся с группой занимающихся от 10 до 20 человек.

Подготовительная часть занятий: организация занимающихся, изложение задач и содержания занятия, разогревание и подготовка организма занимающихся к выполнению специальных упражнений.

Основная часть занятий: изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов; дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств пловцов.

Заключительная часть занятий: приведение организма занимающегося в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия.

3.3.1. Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на инструкторов по спорту, непосредственно проводящих занятия с группой.

Инструктор по спорту несет ответственность за порядок в группе, за жизнь и здоровье занимающегося во время тренировочного процесса в чаше бассейна и тренажерном зале.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить спортсменов с правилами безопасности при проведении занятий плаванием.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ

Общие положения.

1. В случае болезни занимающегося родители (законные представители) обязаны предупредить инструктора по спорту;
2. **В случае непосещения занятий в течение двух недель без предоставления оправдательного документа (заявление, справки) занимающиеся, автоматически могут быть, отчислены из учреждения, по решению администрации в соответствии с рапортом инструктора по спорту или рапортом методического отдела;**
3. Вход в бассейн осуществляется строго по установленному расписанию при предъявлении пропуска;
4. Запрещено посещение без пропуска;
5. Запрещено передавать пропуск другому лицу;
6. Продолжительность занятия:

- при 3-х разовом занятии в неделю – 45 минут;
- при 6-ти разовом занятии в неделю – 60 минут;

7. Запрещено проносить на территорию бассейна продукты питания, предметы из стекла, а также в душе использовать средства в стеклянной таре во избежание порезов;
8. Абонемент на посещение занятий в бассейн действителен в течении одного календарного года (с 01 января до 31 декабря текущего года) с момента издания приказа о зачислении занимающегося в физкультурно-спортивную организацию;

9. Родители (законные представители) занимающегося несут персональную и материальную ответственность за испорченное их детьми имущество учреждения.

10. Посещение бассейна разрешается только при наличии купального костюма, специальной сменной обуви (шлепанцы или сланцы), шапочка для плавания (резиновой или силиконовой) и средств личной гигиены: мыло,(гель для душа) мочалка, полотенце, расчестка.

11. Строго соблюдать правила внутреннего распорядка в бассейне, спортивном зале и расписаться в журнале регистрации инструктажей.

12. Внимательно слушать и выполнять все указания инструктора по спорту.

13. По окончанию занятия по команде инструктора по спорту, организационно, по очереди не спеша занимающиеся направляются в раздевалку.

14. По окончанию занятия инструктор по спорту обязан проконтролировать выход занимающихся из раздевалок.

Администрация учреждения проводит:

Набор в спортивно-оздоровительные группы, желающие заниматься физической культурой на программу «Научись плавать»;

Консультирование родителей (законных представителей);

Контроль за количественным и качественным составом групп;

Консультирование инструкторов по спорту по действующей программе обучения;

Своевременная проверка тренировочного процесса, учет журналов инструктора по спорту;

Посещения занятий тренировочного процесса спортивно-оздоровительной группы;

Участие в организации и проведении физкультурного (физкультурно-оздоровительного) мероприятия в соответствии с Календарным планом официальных спортивных мероприятий ГБУ КК «ЦОП по плаванию» на 2019 год.

Инструктор по спорту обязан:

-производить построение и перекличку групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие перекличке дети к занятиям не допускаются.

-не допускать увеличения числа спортсменов в каждой группе сверх установленной нормы от 10 – 20 человек на одного инструктора по спорту.

-подавать докладную записку руководителю ГБУ КК «ЦОП по плаванию» о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях, произошедших в период работы инструктора по спорту.

При травме или несчастном случае на занятии у занимающегося, немедленно вызвать дежурного врача ГБУ КК «Дирекция по эксплуатации спортивных сооружений», сообщить родителям, директору учреждения, при необходимости вызвать скорую помощь. Сохранить инструктору по спорту обстановку без изменений на месте происшествия (если это не угрожает жизни и здоровью занимающихся и не приведет к аварии).

Директор учреждения обязан выдать родителю (законному представителю), акт формы 1-Н-С, оформленный на русском языке, не позднее трех дней с момента окончания по нему расследования.

Инструктор по спорту обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

Инструктор по спорту сопровождает группу занимающихся в раздевалки и в душевые;

Инструктор по спорту является в бассейн за 15 минут до начала занятия. При отсутствии инструктора по спорту группа к занятиям не допускается.

Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению инструктора по спорту.

Инструктор по спорту обеспечивает своевременный выход занимающихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время занятий инструктор по спорту несет персональную ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся.

3.3.2.Обеспечение безопасности в спортивном зале

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на инструктора по спорту, непосредственно проводящих занятия с группой.

К занятиям в спортивном зале допускаются занимающиеся:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- одетые в спортивную форму и обувь на нескользкой подошве (без шипов), соответствующие проводимому виду занятий.

Перед началом занятий в спортивном зале занимающийся обязан:

1. Изучить содержание настоящей инструкции.
2. С разрешения инструктора по спорту, проводящего занятие в спортивном зале, пройти в раздевалку, переодеться в спортивную форму (футболка, спортивные трусы, спортивная обувь на нескользкой подошве и без шипов).
3. С разрешения инструктора по спорту, проводящего занятие в спортивном зале, пройти в зал.
4. Разрешается брать с собой в зал только вещи, необходимые для занятий. Запрещается иметь при себе предметы, которые могут причинить повреждения, в т.ч. ювелирные и другие нательные украшения.

5. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

Во время занятий занимающиеся обязаны:

1. Неукоснительно выполнять все указания инструктора по спорту, проводящего занятие.
2. При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, во избежание столкновений.
3. Использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под чутким руководством инструктора по спорту, проводящего занятие.
4. Выполнять упражнения на спортивных снарядах, спортивном оборудовании только в присутствии инструктора по спорту, проводящего занятие и с его страховкой.
5. При выполнении прыжков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая.
6. Во избежание столкновений исключить резкие остановки во время игры или бега.
7. Выполнять метание мячей только с разрешения инструктора по спорту, проводящего занятие в спортивном зале.

Занимающимся запрещается:

1. Стоять близко от других занимающихся, выполняющих упражнения.
2. Выполнять любые действия без разрешения инструктора по спорту, проводящего занятие.
3. Использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому его назначению.
4. Бить мячом в стены, окна, потолок и тренажеры.
5. Производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования и приспособлений.
6. Вносить в спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения инструктора по спорту, проводящего занятие.
7. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.

По окончании занятий занимающиеся обязаны:

1. Сдать использованное оборудование и инвентарь инструктору по спорту, проводящего занятие в спортивном зале.
2. С разрешения инструктора по спорту, проводящего занятие выйти из спортивного зала.
3. При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон и т.д. проинформировать об этом инструктора по спорту.

3.4. Избранный вид спорта – плавание.

Плавание – вид физической активности человека, заключающейся в преодолении дистанций вплавь.

Основными способами плавания являются:

Вольный стиль – самый быстрый преодоления дистанции.

Общая характеристика способа.

Тело пловца расположено у поверхности воды и находится в хорошо обтекаемом, близко к горизонтальному положению. Голова опущена в воду (лицом вниз) настолько, что уровень воды находится примерно у верхней части лба. Занимающийся смотрит под водой вперед-вниз, непринужденно удерживая голову почти строго на продольной оси.

Вольный стиль характеризуется попеременными и симметричными движениями руками и ногами. Ноги занимающегося, ритмично и умеренно сгибаясь и разгибаясь в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, перемещаются попеременно вверх и вниз, вспенивая поверхность воды. Рабочая часть движения ноги – удар сверху вниз. Наиболее эффективным является хлесткий, выполненный от бедра удар. При этом бедро, двигаясь вниз, немного обгоняет голень-стопу. Носки ног оттянуты и развернуты немного внутрь, большие пальцы почти соприкасаются. Движения ног обеспечивают устойчивое горизонтальное положение тела и поддерживают скорость движения. Руки (в первую очередь это кисти и предплечья), которые движутся по траекториям, обеспечивают основное продвижение тела вперед. Во время плавания в связи с работой рук туловище совершает поворот вокруг продольной оси тела на 35-50 градусов. Наибольшей наклон приходится на момент входа (в некоторых случаях поворот может возрастать до 60-65 градусов). Колебание туловища усиливает гребок и помогает проносу руки и выполнению вдоха. Небольшие углы наклона наблюдаются у грудной части туловища, наименьшие – у поясничной и тазовой частях туловища.

Положение тела и общая характеристика способа.

Плавание на спине характеризуется попеременными непрерывными движениями руками и ногами. Во время плавания плечевой пояс при каждом гребке ритмично поворачивается налево и направо относительно продольной оси. Такие крены помогают усилить гребок рукой, выполнить его на необходимой глубине, а также пронести руку над водой с минимальным сопротивлением. Степень кренов при плавании кролем на спине несколько меньше, чем на груди, и составляет 25-40 градусов.

Кроль на спине – стиль плавания, который визуально похож на обыкновенный кроль (руки совершают гребки по очереди, а ноги совершают попеременное непрерывное поднятие и опускание), но имеет некоторые

отличия. Пловец плывет на спине, а не на животе и выполняет движения прямыми руками над водой.

Третий по скорости плавания стиль. Особенностью этого способа является то, что человеку не надо выдыхать в воду, так как лицо находится на поверхности. Еще одна особенность стиля – это то, что старт совершается из воды, а не с тумбочки, как во всех остальных стилях.

Брасс – самый простой и медленный вид плавания), так как возвратные движения руками выполняются преимущественно под водой, а движения ногами выполняются с прерыванием), он позволяет экономно расходовать силы при преодолении дистанции. При плавании брассом пловец похож на «лягушку». При движении он разводит руки сначала вперед, потом в стороны, после чего вновь вытягивает их вперед, а ногами он производит полукруговые движения, отталкиваясь от воды.

Положение тела и общая характеристика способа.

При плавании брассом телом пловца расположено у поверхности воды в выпрямленном положении, а голова опущена лицом в воду. Однако в периоды выполнения гребков руками и ногами, а также в момент выполнения входа положение тела и углы атаки непрерывно меняются.

Брасс имеет большое прикладное значение: возможность проплыть наибольшее расстояние с наименьшими энергозатратами, бесшумное плавание, плавание под водой.

Баттерфляй в переводе с английского языка обозначает «бабочка». И действительно, руки пловца порхают над водой словно крылья. И еще пловец, плывя баттерфляем, напоминает прыгающего над водой дельфина. Тело пловца при этом стиле совершает волнообразные движения, поэтому баттерфляй, пожалуй, самый красивый стиль плавания.

Положение тела и общая характеристика способа.

Наиболее рациональный вариант техники баттерфляй – это так называемый двухударный слитный дельфин.

1. Руки после движения по воздуху входят в воду на ширине плеч. Ладони начинают давить на воду вниз кнаружи, сохраняя оптимальную жесткость в лучезапястных и локтевых суставах, локти удерживаются чуть выше кистей; пловец смотрит вниз-вперед. Ноги выполняют первый энергичный удар стопами вниз.
2. Кисти, развернутые ладонями наружу, продолжают плавно давить на воду в стороны-вниз. Пловец как бы наскальзывает на встречный поток воды и начинает захват руками. Ноги завершают удар стопами вниз, пловец продолжает смотреть вниз-вперед.
3. Руки продолжают гребок (подтягивание), умеренно сгибая в локтях (локти развернуты в стороны); ноги после удара вниз выходят к поверхности

воды, придавая телу хорошо обтекаемое положение; пловец смотрит вперед и начинает плавный выдох в воду.

4. Гребок руками продолжается; руки продолжают сгибаться в локтевых суставах, кисти сближаются при движении под туловищем пловца; бедра начинаю двигаться вниз, ноги сгибаются в тазобедренных и коленных суставах для очередного удара стопами вниз; пловец усиливает выдох.

5. Выполняется наиболее энергичная часть полного цикла движений: руки продолжают гребок, отталкиваясь от воды; ноги выполняют второй удар стопами вниз; плечевой пояс и голова оказываются на поверхности воды; пловец завершает выдох, выдвигая подбородок вперед и готовясь начать вдох.

6. Удар ногами вниз завершен; передняя часть туловища пловца вскальзывает вперед и немного вверх; руки покидают воду; пловец выполняет вдох.

7. Руки выполняют движение над водой через стороны, голова опускается лицом в воду; ноги после удара стопами вниз активно выходят к поверхности воды и начинают сгибаться для очередного удара.

Движения ногами при плавании баттерфляем начинаются от таза и бедер. Вслед за ними в движение вовлекаются голени и стопы. Ноги последовательно сгибаются и разгибаются в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Бедра выполняют движения у поверхности с умеренным размахом, стопы – в толще воды. Энергичный удар стопами вниз является основной рабочей фазой. После удара вниз ноги активно выводятся к поверхности воды и вновь сгибаются для очередного удара. В целом движения ногами имеют захлестывающий, непрерывный, упругий характер и вносят заметный вклад в создание сил, продвигающих пловца вперед.

3.5. Подвижные игры.

Подвижные игры являются одним из основных средств физических упражнений, прекрасным стимулятором их познавательной и двигательной активности. Игра – естественная потребность, умелое удовлетворение которое позволяет проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и успешно решать поставленные задачи.

Каждое занятие должно быть радостью. Использование элементов игры позволяет сохранять эту радость на протяжении всего упражнения. Играя, даже самые робкие дети быстро привыкают к воде, лучше осваивают правильное дыхание, положение тела в воде и основные движения. Увлекаясь игрой, можно свободно, без напряжения освоить основы плавания.

Превращению игровой ситуации в учебную способствует последовательный переход от простого передвижения по дну (привыкание к воде) к разучиванию определенных плавательных движений. Педагогический

принцип от простого к сложному выступает как условие усвоения более сложных упражнений, их техники.

3.6. Контрольные испытания.

Контрольные испытания проводятся в виде:

- преодоление дистанции 25 метров для занимающихся при 3-х разовых занятиях в неделю, *основными способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй* (Приложение № 2, Таблица № 16);
- преодоление дистанции 50 метров для занимающихся при 6-ти разовых занятиях в неделю (2009г.р. – 2011 г.р.), *основными способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй* (Приложение № 2, Таблица № 17);
- преодоление дистанции 100 метров *комплекс* обязательно и на выбор *двумя способами* на дистанции 100 метров для занимающихся при 6-ти разовых занятиях в неделю (2009 г.р. и старше). (Приложение № 2, Таблица № 18).

Во время прохождения спортивно-оздоровительной работы, занимающиеся участвуют в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятиях, в соответствии с календарным планом официальных спортивных мероприятий ГБУ КК «ЦОП по плаванию» на 2018 год.

3.7. Средства обучения плаванию.

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие специальные и имитационные упражнения на суше;
- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- учебные прыжки в воду;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

3.7.1. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- организации внимания спортсменов и предварительной подготовки к изучению основного материала в воде.

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении плаванию направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата,

формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки – особенно у детей и подростков.

На первых этапах физической подготовки, когда новичок не может еще проплывать определенные отрезки и дистанции в воде и таким образом совершенствовать выносливость, необходимо использовать другие виды физических упражнений (ходьбу, бег, спортивные и подвижные игры и т.д.), а также широко применять повторный и интервальный методы выполнения гимнастических упражнений (серии).

Для развития быстроты следует включать в занятия спортивные и подвижные игры; выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12 с) – прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге; специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде (на первых этапах обучения – упражнений с движениями ногами, держась руками за бортик).

Имитация на суше движения, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками (типа «Мельница») в положении стоя и стоя в наклоне. Они также предварительно знакомятся с необходимостью преодолевать сопротивление воды при выполнении гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или бинтами. Величина сопротивления не должна превышать 40-50% от максимальной (для каждого занимающегося) величины, которая может быть определена при однократном выполнении этого упражнения. Наряду с динамическими используются статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц, например, для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения (принять положение «скольжения», стоя у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног).

Совершенствование физических качеств пловца на первых этапах физической подготовки путем применения общеразвивающих и специальных физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью средств плавания. Именно поэтому в подготовительную часть каждого занятия по плаванию обязательно включается комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше, содержание которого определяется задачами данного урока. Выполнение такого комплекса подготавливает новичка к успешному освоению материала в непривычных условиях водной среды. В период обучения плаванию

упражнения комплекса необходимо выполнять ежедневно, во время утренней зарядки.

3.7.2.Подготовительные упражнения для освоения с водой.

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:

- формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;

- освоение рабочей позы пловца, чувство опоры о воду и дыхания в воде – как подготовка к изучению техники спортивного плавания;

-устранение инстинктивного страха перед водой – как основа психологической подготовки к обучению.

Выполнение подготовительных упражнений позволяет занимающемуся ознакомиться с физическими свойствами воды, испытать выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды.

Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.

Элементарные гребковые движения руками и ногами (типа «Полоскание белья», «Лодочка», «Футбол», «Пишем восьмерки» и др.) вырабатывают чувство воды: умение опираться о воду, чувствовать ее ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что является основой для постановки рационального гребка.

Умение дышать и открывать глаза в воде, получаемое на первых занятиях, также является необходимой составляющей грамотного передвижения в воде. Погружения в воду с головой облегчает овладение такими элементами прикладного плавания, как ныряние в длину, глубину. После того как занимающиеся научаться погружаться в воду с головой, всплывать и лежать на воде, необходимость в выполнении некоторых упражнений для освоения с водой (например, «Поплавок», «Медуза») отпадает, и они больше не включаются в план занятия.

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп:

1. *Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды.*

1.1. Движение в воде туда и обратно, вначале шагом, а потом бегом;

1.2. Ходьба с поворотами и изменением направления движения (боком, спиной), с выполнением руками гребковых движений;

1.3. «Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть как можно выше вверх.

1.4. «Полоскание белья». И.п. –стоя на дне, ноги на ширине плеч (для устойчивости). Выполнять движения напряженными и расслабленными руками вправо-влево, вперед-назад (при этом ладони должны найти опору о воду).

1.5. И.п. – стоя на дне, ноги на ширине плеч. Выполнять движения руками перед грудью в виде повернутой на бок восьмерки. Стараться почувствовать ладонь опору о воду.

1.6. Выполнить упражнение 1.5. Затем, опираясь руками о воду перед грудью, сгруппироваться и оторвать ноги от дна. С каждой попыткой продержаться на воде как можно дольше.

1.7. И.п. – стоя на дне. Делать поочередные движения ногами типа «футбол», «брасс» отталкиваясь от воды передней и внутренней поверхностью голени и стопы.

2. *Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде.*

2.1. «Умывание». Стоя на дне побрызгать себе в лицо водой, не вытирая глаза руками. Сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду до носа, глаз, полностью.

2.2. Погружения с головой в воду. Стоя на дне, сделать вдох. Закрыть рот, задержать дыхание и медленно погрузиться в воду с головой.

2.3. Открывание глаз в воде. Встать на дно, погрузиться в воду и рассмотреть пальцы подведенной к лицу руки.

2.4. Бросить недалеко от ног на дно какой-либо небольшой предмет (камушек, шайбу и т.п.). Погрузиться в воду, открыть глаза и поднять его.

2.5. Сесть на бортик бассейна и по команде спрыгнуть в воду вниз ногами. Затем погрузиться с головой и встать на дно.

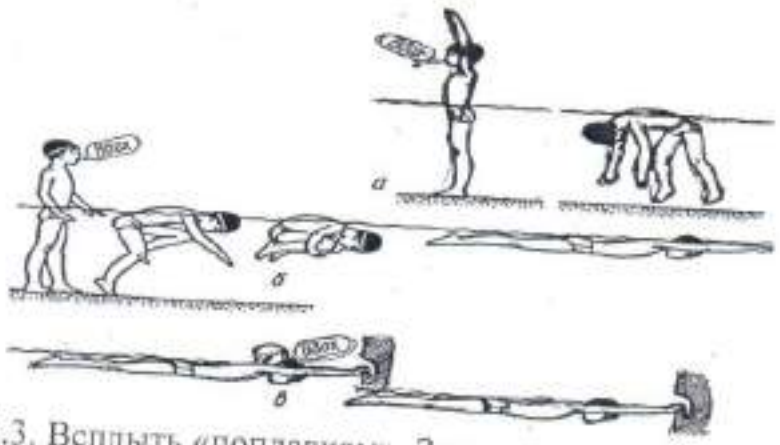
2.6. Сделать вдох, задержать дыхание и попытаться сесть на дно.

3. *Всплывание и лежание на воде.*

3.1. «Поплавок». И.п. –стоя по грудь в воде. Сделать глубокий вдох и, приседая, погрузиться в воду с головой. Поджать под себя ноги и, обхватив руками колени, всплыть на поверхность. В этом положении задержать дыхание на 10-15 сек., затем вернуться в И.п.

3.2. «Медуза». Сделав вдох, задержать дыхание и лечь на воду. Согнуться в пояснице и расслабить руки и ноги. Встать на дно (рис.№1-а).

Рисунок №1



3.3. Всплыть «поплавком». Затем принять положение лежа на груди (руки и ноги прямые) Мысленно сосчитать до десяти и встать на дно (рис.№1-б).

3.4. Стоя по пояс в воде, присесть так, чтобы подбородок оказался у поверхности воды; руки развести в стороны. Отклонить голову назад, погружая затылок в воду и все меньше и меньше опираясь ногами о дно. Медленно поднять сначала одну ногу, затем другую и принять положение лежа на спине, помогая себе только движениями кистей. Если ноги начнут погружаться, то надо приблизить руки к бедрам и поддерживать тело в равновесии с помощью небольших гребков кистями.

3.5.Упереться руками о бортик или дно бассейна и лечь на грудь. Поднять к поверхности воды таз и пятки, сделать вдох и опустить лицо в воду. Повторить упражнение несколько раз (рис. №1-в).

4. Выдохи в воду.

4.1. «Умывание». Побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент вдох.

4.2. И.п. – стоя на дне. Наклонить туловище вперед так, чтобы рот оказался у поверхности воды, ладонями опереться о колени. Сделать через рот глубокий вдох, опустить лицо в воду и медленно выдохнуть в воду. Плавно поднять голову в И.п. и снова сделать вдох. Поднимание головы и опускание лица в воду сочетать таким образом, чтобы рот показывался из воды во время окончания выдоха в воду. Это упражнение повторяется в ритме нормального дыхания; на первом занятии – 10-15 раз, на последующих занятиях – 20-30 раз подряд (с поворотов головы для вдоха влево или вправо).

4.3. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, руками опереться о колени. Голова в положении вдоха, шея лежит на воде. Открыть рот, сделать вдох, повернуть лицо в воду – выдох.

4.4. Опираясь руками о бортик или дно, лечь на грудь и принять горизонтальное положение. Вдохнуть и опустить лицо в воду. В этом же

положении сделать 10-15 выдохов в воду с поворотом головы в сторону для выдоха (рис. №1-в).

5. Скольжения.

5.1. Скольжение на груди. Стоя по грудь в воде, наклониться так, чтобы подбородок коснулся воды. Вытянуть руки вперед, соединив большие пальцы. Сделать вдох, плавно лечь на воду лицом вниз и, оттолкнувшись ногами от дна или бортика, принять горизонтальное положение. Скользить с вытянутыми ногами и руками по поверхности воды.

5.2. Скольжение на спине. Встать спиной к бортику, руки вдоль туловища. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами, лечь на спину. Поднять выше живот и прижать подбородок к груди. Не садиться (следует помнить, что устойчивому положению на спи не помогают легкие гребковые движения кистями около туловища; ладони обращены вниз).

5.3. Скольжение на груди с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, у бедер, одна впереди, другая у бедра.

5.4. Скольжение на спине с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, вдоль тела, одна рука вперед, другая вдоль тела.

5.5. Скольжение на груди с последующим поворотом на спину и грудь.

3.7.3. Учебные прыжки в воду.

Прыжки в воду развивают у человека решительность, ловкость и смелость. При выполнении стартового прыжка глубина воды должна быть не менее 1,5 м.

На занятиях по плаванию обязательно изучаются простейшие прыжки в воду.

Это необходимо, потому что длительные погружения в воду с головой (после прыжка) помогают быстрее освоиться с водой. Предварительное изучение прыжков позволяет занимающимся быстро освоить стартовый прыжок с тумбочки.

Кроме того, умение прыгать в воду имеет прикладное значение и может пригодиться при оказании помощи утопающему. Однако прыжок в воду с целью оказания помощи во многом отличается от спортивного. И конечно необходимо помнить о том, что безрассудный прыжок в воду вниз головой, когда неизвестна глубина воды и состояние дна, может быть опасным для жизни.

Простейшие прыжки в воду:

1. Сесть на бортик, оперевшись одной рукой. Сделать вдох и по команде инструктора по спорту спрыгнуть в воду ногами вниз. При вхождении в воду согнуть ноги – это смягчает удар о дно бассейна. Проделать то же с погружением под воду с головой (рис.№2).

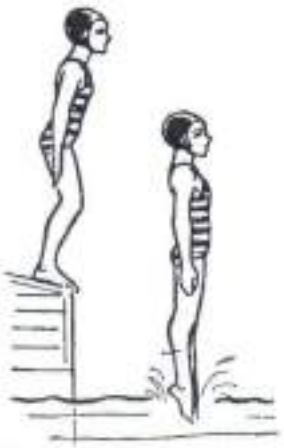


Рисунок №2

Рисунок №3

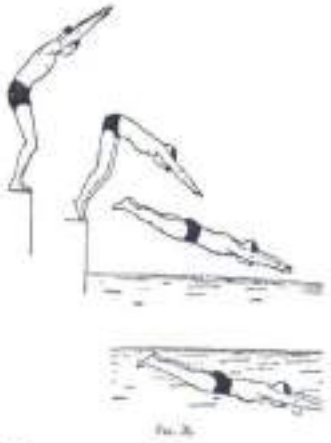


Рисунок №4

2. Соскок с бортика вниз ногами. Встать на бортик бассейна, захватив пальцами ног его край, руки прижать к бедрам. Вынести вперед над головой одну ногу, присоединить к ней второю и соскочить в воду. Проделать то же самое, вытянув руки вверх.

3. Прыжок с бортика вниз ногами. Принять тоже и.п., что при соскоке. Согнуть ноги в коленях, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду (руки сначала вытянуть вдоль тела, потом поднять вверх).

4. Спад в воду из положения сидя на бортике. Упереться ногами в сливной желоб (стенку), поднять руки вверх (голова между руками). Наклониться вперед и, почти ложась грудью на колени, оттолкнуться и войти в воду (рис.№3).

5. Спад в воду из положения стоя согнувшись. Встать на бортике, захватив его край пальцами ног; руки поднять вверх, кисти соединить (голова между руками). Наклониться к воде и, падая, войти в воду. В полете и при вхождении в воду стараться держать ноги прямыми (рис.№4).

6. Выполнить тот же прыжок, но согнув ноги в коленях и оттолкнувшись от бортика ногами.

7. Принять стартовую позу пловца и медленно падать вниз к воде. Чтобы ускорить падение, быстро выбросить руки вперед и резко оттолкнуться ногами от бортика.

3.7.4.Игры на воде.

Обучая плаванию детей, необходимо включать в занятия игры и развлечения на воде. Они помогают понять характер ребенка, приучат его к самостоятельности, инициативе, взаимовыручке, товариществу. Кроме того, игры проводятся с целью повторения и совершенствования элементов техники плавания.

На занятиях по плаванию используются игры трех типов: простейшие, игры с сюжетом и командные.

Простейшие игры включают элемент соревнования и не требуют предварительного объяснения. Это игры типа: «Кто спрячется под воду?», «У кого больше пузырей?», «Кто дальше проскользит?» и т.д. Соревновательный элемент пробуждает у ребят стремление лучше выполнить задание, делает занятие более эмоциональным, повышает интерес к плаванию.

Игры с сюжетом – основной учебный материал на уроках по плаванию для детей младшего школьного возраста. Их обычно включают после того, как дет освоились с водой. Если игра с сюжетом имеет сложные правила. Ее нужно предварительно объяснить и разыграть на суше. Объясняя игру, нужно рассказать о ее содержании, правилах, выбрать водящего и разделить играющих на группы, равные по силам.

Командные игры обычно проводятся на занятиях с детьми среднего и старшего школьного возраста. Сюда относятся почти все игры: «Мяч инструктору», «Водное поло» и др., а также командные эстафеты. Во время борьбы двух команд важно следить за правилами игры и дисциплиной ее участников. Инструктор должен немедленно пресекать грубость, нарушение правил, нетоварищеское поведение. После окончания игры он объявляет результаты, называет победителей и проигравших и обязательно отмечает участников, проявивших себя с лучшей стороны.

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и в заключительной части занятия, в течение 10-15 минут. Выбор игры зависит от задач занятия, глубины и температуры воды, количества, возраста и подготовленности занимающихся. В каждой игре должны участвовать все занимающиеся. В игру необходимо включать только упражнения, известные детям. В прохладной воде нужно проводить игры с движениями, выполняемыми в быстром темпе.

Игры с преодолением сопротивления воды.

«Кто выше?» Стоя в воде, присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть как можно выше из воды.

«Переправа». Ходьба с помощью гребков руками.

«Кто быстрее?» Бег в воде с помощью гребков руками.

«Море волнуется». Стоя в одной шеренге, играющие по команде «Море волнуется» расходятся в любом направлении (их разогнал ветер). По команде «На море тихо» быстро занимают свои места. При этом инструктор считает: «Раз-два-три – на место встали мы». Опоздавший лишается права продолжать игру.

«Волны на море». Играющие встраиваются в шеренгу. Затем берутся за руки и, присев, опускают их на воду. Выполняют движения обеими руками вправо-влево, поднимая волны.

«Рыбы и сеть». Выбирают двух водящих. Остальные играющие разбегаются. Водящие, держась за руки («сеть»), стараются поймать «рыбу» - для этого им необходимо замкнуть руки вокруг пойманного игрока. Пойманный игрок присоединяется к водящим, образуя с ними сеть». Игра кончается, когда все «рыбы» пойманы.

«Караси и карпы». Играющие делятся на две шеренги – «караси» и «карпы» и становятся спиной друг к другу на расстоянии 1 м. По команде инструктора «караси» бегут к стенке бассейна. Одновременно «карпы» поворачиваются и стараются осалить их рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу все возвращаются на свои места, и игра начинается сначала.

«Поймай рыбу». По команде «Поймай рыбу» играющие опускают руки в воду, складывают ладони лодочкой, и зачерпнув воду, поднимают руки на поверхность. Инструктор отмечает тех, кто больше набрал воды.

«Карусель». Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу инструктора начинают движения по кругу со словами:

Еле-еле, еле-еле
закружились карусели,
а потом, потом, потом,
все бегом, бегом, бегом.

Произнеся последние слова, играющие бегут по кругу. Затем звучит команда:

Тише, тише не спешите,
Карусель остановите!

Движения замедляются «карусель» останавливается. Игру можно повторить в другом направлении.

Игры с погружением в воду.

«Кто быстрее спрячется под воду?» По сигналу инструктора дети приседают и погружаются под воду.

«Хоровод». Играющие берутся за руки и идут по кругу. Сосчитав вслух до десяти, они делают вдох и погружаются под воду. Затем встают, и хоровод движется в противоположную сторону.

«Поезд и тоннель». Играющие выстраиваются в колонну и кладут руки на пояс друг другу, образуя «поезд». Двое играющих становятся лицом друг к другу, взявшись за руки (руки опускаются на поверхность воды), - это «тоннель». Чтобы «поезд» прошел через «тоннель», его «вагоны» поочередно подныривают. После того как весь «поезд» прошел «тоннель», изображающие «тоннель» заменяются ребятами на «поезд».

«Сядь на дно». По команде инструктора дети садятся на дно, погружаясь с головой в воду.

«Насос». Играющие стоят парами друг к другу, держась за руки. Поочередно они погружаются в воду: как только один появляется из воды, другой приседает и скрывается под водой.

«Лягушата». Играющие встают в круг. Пол команде «Щука!» «лягушата» подпрыгивают вверх, по команде «Утка!» - прячутся под воду. Неверно выполнивший команду выходит на середину круга продолжает игру вместе со всеми.

«До пяти». По команде инструктора, играющие делают глубокий вдох и погружаются в воду. Инструктор считает до пяти. Те, кто выныривает раньше, становятся на одну сторону бассейна: те, кто продержался под водой до счета «пять», - на другую сторону бассейна.

«Спрячься». Играющие становятся в круг, в центре которого находится инструктор (или один из игроков). Когда инструктор проводит над головами рукой, играющие быстро опускают головы в воду.

«Охотник и утки». Играющие делятся на «охотников» и «уток». «Охотники» становятся в круг, а утки внутри круга. «Охотники» мячом стараются попасть в «уток», которые увертываются и ныряют. Через 2-3 минуты команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.

Игры на всплывание и лежание на воде.

«Поплавок». «Медуза».

«Пятнашки с поплавком». «Пятнашка» старается осалить кого-нибудь из играющих. Спасаясь от «пятнашек», играющие принимают положение «поплавок». Если «пятнашка» дотронется до играющего раньше, чем он принял это положение, они меняются местами.

Игры с выдохом в воду.

«У кого больше пузырей». Играющие погружаются в воду и делают длинный выдох. Инструктор определяет победителя по количеству пузырей на поверхности воды.

«Ванька-встанька». Играющие делятся на две шеренги, встают друг против друга и попарно берутся за руки. По первому сигналу инструктора игроки одной шеренги опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу инструктора в воду погружаются игроки второй шеренги.

«Поезд». Два игрока, взявшись за руки, опускают руки на поверхность воды, образуя «тоннель». Остальные ребята «поезд»; они двигаются в колонне по одному. Подходя к «тоннелю», «вагоны поезда» делают вдох, а проходя через него и погружаясь под воду – выдох, («поезд» пускает пар). Затем игроки, изображающие «тоннель», становятся в конец «поезда». Два первых «вагона поезда» образуют «тоннель».

«Качели». Играющие встают попарно спиной друг к другу и берутся под руки. Поочередно наклоняясь вперед, они поднимают партнеров на спине над водой. При опускании лица в воду делается выдох. Выигрывает та пара, которая дольше продержится на качелях.

Игры с открыванием глаз в воде.

«Найди клад». Инструктор бросает на дно какой-нибудь предмет. По его команде играющие погружаются в воду и пытаются найти и достать этот предмет.

«Морской бой». Играющие делятся на две шеренги и встают лицом друг к другу на расстоянии 1 метр. По сигналу инструктора они начинают брызгать водой друг другу в лицо. Выигрывают те, кто не отворачивался и не закрывал глаза. Во время игры нельзя сближаться и касаться друг друга руками.

«Брод». Играющие поочередно передвигаются по дну бассейна в заданном направлении. Ориентиром движения могут быть полоса, идущая по середине бассейна, или предметы, разложенные на дне. Чтобы не сбиться с пути и лучше разглядеть ориентир, играющие опускают голову в воду.

Игры со скольжением и плаванием.

«Скользи вперед». Играющие встают в шеренгу и выполняют скольжение на груди и на спине.

«Торпеды». Играющие по команде инструктора выполняют скольжение на груди с движение ногами кролем. Затем они проделывают тоже на спине.

«Кто победит?». Плавание (при помощи рук) кролем на груди и брасом на спине.

«Эстафета». В игре участвуют две команды. Играющие могут плыть любым способом. Если они освоили все спортивные способы плавания, инструктор проводит комбинированные эстафеты, где участники плывут разными способами при помощи ног.

«Кто продержится дольше?». Играющие на глубоком месте делают движения ногами брассом, удерживая поднятые кисти над поверхностью воды.

«Кто быстрее?». Играющие плывут попарно с доской при помощи движений ногами. При этом партнер лежит на спине впереди плывущего и держится руками за доску. Плыть можно кролем или брассом.

«Эстафета с выбыванием». Она проводится поперек бассейна. Плыть разрешается любым способом. По команде инструктора участники плывут к противоположной стенке бассейна. Тот, кто приплывет последним, выбывает из игры. Эстафету можно проводить с остановками. После каждого заплыва игрокам дается небольшой отдых. На каждом повороте выбывает из игры участник, приплывший последним.

Игры с прыжками в воду.

«Кто быстрее?» Играющие сидят на бортике бассейна, свесив ноги в воду. По сигналу инструктора они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и берутся руками за пенное корытце. Выигрывает тот, кто быстрее займет это положение.

«Эстафета». В игре участвуют две команды. Играющие каждой команды садятся на бортик бассейна друг за другом. По сигналу инструктора, замыкающие каждой команды, ударяют сидящего впереди себя игрока и сами прыгают в воду. Каждый проделывает тоже самое, как только, игрок, сидящий сзади, дотронется до его плеча.

«Кто дальше прыгнет?» Прыжок на дальность с бортика бассейна вниз ногами.

«Все вместе». Занимающие становятся в шеренгу по одному на бортике бассейна на расстоянии 1 метр друг от друга. По команде инструктора они выполняют все вместе соскок вниз ногами, спад из положения согнувшись или какой-либо другой прыжок.

«Каскад». Занимающиеся становятся в шеренгу по одному на бортике бассейна на расстоянии 1 метр друг от друга. По команде инструктора они выполнят соскок или прыжок вниз ногами (один за другим).

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. Тот, 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 инструктору». Играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренги напротив друг друга: первая – на одной линии, вторая – на другой. У каждой команды есть инструктор, 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.

«Гонки мячей». Играющие становятся в пары и берут в руки по мячу. По команде ведущего они плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят впереди себя мяч по воде. Выигрывает пловец, быстрее всех проплывший условленное расстояние и не потерявший мяч.

Методические указания. Оба игрока в соревнующейся паре должны иметь одинаковый уровень подготовленности.

3.8. Примеры типовых занятий для начинающих

Занятие № 1

Задачи:

1) организация спортсменов;

2) ознакомление с общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше;

3) ознакомление с упражнениями для освоения с водой (передвижения, погружения и открывание глаз в воде, всплывания).

Подготовительная часть (на суше).

Теория: беседа о цели обучения плаванию, организации и гигиене занятий; правилах поведения в бассейне.

Построение, расчет по порядку, объяснение задач занятия (проводится и на всех последующих уроках).

Общая физическая подготовка:

1) передвижение шагом и бегом;

2) ходьба, бег, прыжки на двух ногах с различным положением рук;

3) общеразвивающие упражнения (проводится и на всех последующих уроках).

Имитация упражнений, применяющихся для освоения с водой:

1) упражнение «поплавок», «звездочка», «медуза»;

2) сильный и быстрый выдох через рот с несколько округленными губами, задержать дыхание на 3-4 с и сделать глубокий вдох через рот;

3) то же, но сочетая с приседанием (дыхание задерживать во время приседания, как при погружении под воду).

Основная часть (в воде).

Организованный вход в воду: построение вдоль бортика, расчет на первый-второй и распределение на пары.

Упражнения для освоения с водой:

Передвижения по дну бассейна (парами в обход и по диагонали, в колонне по одному, вперед, назад, боком (приставными шагами), бег и ходьба по кругу, взявшись за руки («хоровод»).

Ходьба и бег вперед и назад с помощью попеременных гребковых движений руками (следить за плоским положением кистей).

Ходьба в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.

Стоя в наклоне вперед (подбородок на поверхности воды), выполнить подряд 15-20 выдохов и вдохов с непродолжительной задержкой дыхания.

Набрать в ладони воду и «умыть» лицо.

Стоя в наклоне вперед, погрузить лицо в воду и открыть глаза.

Погружения под воду с открыванием под водой глаз и поиском на дне предметов.

Подныривание под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.

Передвижение в колонне по одному с подныриванием в обруч, полностью погруженный в воду.

Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу («водолазы»).

Присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнением выдоха-вдоха во время прыжка.

То же, но после прыжка упасть в воду плашмя на грудь или бок («веселые дельфины») с различным исходным положением рук.

«Поплавок» (сделать вдох, задержать дыхание, обхватить руками колени и всплыть на поверхность).

Заключительная часть.

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

Построение, подведение итогов урока и задание на дом (проводится и на всех последующих занятиях).

Занятие №2.

Задачи:

1) разучивание упражнений для освоения с водой (передвижения, погружения, подныривания и открывание глаз в воде, всплывания и лежания);

2) ознакомление со скольжениями.

Подготовительная часть (на суше).

Имитационные упражнения: стоя спиной к стене вплотную, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены;

встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук и прижимаясь руками и спиной к стенке, напрячь мышцы тела на 3-4 с (как во время скольжения в воде).

Основная часть (в воде)

Вход в воду прыжком ногами вниз (из приседа или седа) с низкого бортика с опорой о него руками.

Упражнения для освоения с водой:

Упражнения 1-4, 7-10, 12-13 занятия № 1.

«Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.

Упражнение «звездочка» на груди.

То же, но свести и развести насколько раз руки и ноги.

Упражнение «звездочка» на спине.

То же, но свести и развести насколько раз руки и ноги.

«Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.

Попытка выполнить скольжение на груди толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед (без доски и с доской в руках).

Скольжения на груди толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра); скольжение на груди с доской в вытянутых вперед руках.

Соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз.

Заключительная часть

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

Занятие № 3.

Задачи:

Разучивание скольжений (на груди, на спине, на боку) с элементарными гребковыми движениями.

Подготовительная часть (на суше).

Имитационные упражнения:

1) имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине с различным исходным положением рук (стоя у стены и лежа на гимнастической скамейке);

2) имитация простейших гребковых движений ногами и руками.

Основная часть (в воде).

Вход в воду соскоком с бортика; разминка с использованием различных видов передвижений по дну бассейна.

Упражнения для освоения с водой:

Упражнение 9 занятия № 2.

Скольжение на груди, обе руки у бедер.

Скольжение на боку (нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра).

Скольжения с элементарными гребковыми движениями:

1) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше;

2) то же, но гребок выполнить другой рукой;

3) то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно;

4) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше.

Ознакомление со скольжением на спине (руки у бедер).

Соскоки в воду с низкого бортика в гимнастический обруч (удерживается на расстоянии 1 м от бортика).

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить («Кто дальше проскользит?», «Стрела», «Ромашка» и др.).

Занятие № 4.

Задачи:

1) изучение дыхания (вдох-выдох в воду);

2) разучивание скольжений с поворотом относительно продольной оси тела;

3) разучивание элементарных гребковых движений в скольжении.

Подготовительная часть (на суше).

Имитационные упражнения: выполнить быстрый и в меру глубокий вдох через рот, присесть «под воду» и выполнить продолжительный выдох через рот и нос.

Основная часть (в воде).

Разминка в воде с использованием бега, прыжков по дну бассейна в чередовании со скольжениями; выполнение скольжений на дальность с прыжка и с разбега по дну бассейна.

Упражнения для освоения с водой:

Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).

Сделать вдох, затем, опустив губы в воду, - выдох.

То же, опустив лицо в воду, а затем - погрузившись с головой.

Сделать подряд 20 выдохов в воду, поднимая и погружая голову в воду.

Здесь и далее упражнения в скольжении чередуются с дыхательными упражнениями - продолжительными выдохами в воду.

Упражнения 9 занятия № 2 и упражнения 2-4 занятия № 3.

Скольжения с элементарными гребковыми движениями:

1) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, проскользить дальше;

2) в скольжении на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой, проскользить;

3) в скольжении на спине, руки у бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, проскользить.

Скольжения с элементарными гребковыми движениями и поворотом относительно продольной оси тела:

1) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на правый бок в сторону, а затем на спину; проскользить дальше в положении на спине;

2) то же, но во время скольжения на спине.

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду («У кого больше пузырей», «Поезд», «Фонтанчики»).

Занятие № 5.

Задачи:

1) ознакомление с движениями ногами кролем на груди и на спине;

2) совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении;

3) совершенствование умения дыхания.

Подготовительная часть (на суше).

Имитация движений ногами при плавании кролем, сидя и лежа на гимнастической скамейке.

Основная часть (в воде).

Разминка в воде с использованием скольжении на груди, на спине, на боку, скольжении с вращениями - все в чередовании с прыжками и бегом по дну и дыхательными упражнениями.

Упражнения:

Сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду, движения ногами кролем.

Лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды, движения ногами кролем.

То же на задержке дыхания.

Скольжения на груди с разными положениями рук (обе впереди, одна впереди, другая у бедра) с быстрыми попеременными движениями ног, как в кроле, на задержке дыхания.

То же с плавательной доской в вытянутых руках.

Кратковременные скольжения на спине с доской, прижатой к животу (либо руки вдоль туловища) с несколькими быстрыми попеременными движениями ног, как в кроле.

Упражнения 1-4 занятия № 3 и упражнения 7-8 занятия № 4.

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду и скольжения с простейшими гребковыми движениями («Ваньки-встаньки», «Качели», «Кто победит?», «Торпеды», «Кто выиграл старт?»).

Занятие № 6

Задачи:

1) обучение умению продвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью движений ногами кролем;

2) совершенствование навыка дыхания в воде.

Подготовительная часть (на суше).

Имитация движений ногами при плавании кролем, сидя и лежа на гимнастической скамейке.

Основная часть (в воде).

Разминка с использованием скольжении с шага, прыжка, разбега по дну бассейна, скольжении с вращениями относительно продольной оси тела, с элементарными гребковыми движениями, дыхательных упражнений.

Упражнения:

Упражнения 7-8 занятия № 4 и упражнения 4-5 занятия № 5.

Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок под себя обеими руками одновременно, затем пронести их над водой в исходное положение, проскользить.

Здесь и далее, до 12 занятия включительно, упражнения в скольжении продолжают чередоваться с дыхательными упражнениями.

Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести их над водой в исходное положение, проскользить.

То же, но на спине.

Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой и пронести ее над водой в исходное положение, затем то же сделать другой рукой, проскользить.

То же, но на спине.

Обучение продвижению вперед с помощью движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине (с различными и. п. рук), в скольжении на груди с пенопластовой доской в вытянутых руках.

Прыжки с низкого бортика в воду ногами вниз.

Заключительная часть.

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

3.9. Упражнения для изучения техники плавания вольным стилем.

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. –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 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 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, вдохов 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:

1. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая - у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.
2. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).
3. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух - и четырехударной координации движений).
4. 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.

3.10. Упражнения для изучения техники плавания 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:

1. И.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).
2. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.

3. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.

4. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.

5. То же, при помощи попеременных движений руками.

6. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).

7. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над одой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.

8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая - вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.

9. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.

10. 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:

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

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.

3.11. Упражнения для изучения техники плавания брассом.

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 полу4, развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.
2. И.п. - сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.
3. И.п. - лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.
4. И.п. - лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.
5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.
6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользить как можно дольше.
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, в стороны, вниз, назад со сведением с паузой после сведения ног вместе.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания:

1. И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.
2. 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.
3. То же, но в сочетании с дыханием.
4. Скольжения с гребковыми движениями руками.
5. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

Основные методические указания.

Упражнения 10-12: руки разводятся в стороны немного шире плеч.в конце гребка локти быстро «убираются» - движутся внутрь-вниз вблизи туловища. Кисти соединяются вместе. После выпрямления рук сделать короткую паузу. Упражнения 13-14: вначале выполняются на задержке дыхания (по два-четыре цикла), затем - с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений:

1. Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один-два цикла движений.
2. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.
3. Плавание в полной координации на задержке дыхания.
4. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один-два цикла движений.
5. То же, с вдохом в конце гребка.

Основные методические указания.

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

3.12. Упражнения для изучения техники плавания баттерфляем.

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 вверху. 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:

1. И.п. - стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).

2. И.п. - стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.

3. То же, но лицо опущено вниз.

4. То же, но руки имитируют движения» при плавании дельфином.

5. И.п. - стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).

6. Плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами.

7. Плавание при помощи движений руками без круга.

Упражнения для изучения общего согласования движений:

1. 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 - в воде.

2. Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.

3. 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.

4. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

5. 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 коды. 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 - па каждый цикл. Упражнение 19: вначале выполняется медленно, с небольшими задержками, затем — в рабочем темпе.

Основы методики обучения технике спортивных способов плавания.

Вышеперечисленные упражнения являются основным материалом. Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности.

Техника изучается раздельно в следующем порядке: 1) положение тела, 2) дыхание, 3) движения ногами, 4) движения руками, 5) общее согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

3.13. 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 колейных 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.

3.14. Упражнения для изучения техники поворотов.

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 20 м 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 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.

6. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

Упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе и в дельфине.

1. И.п. - стоя спиной 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° 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.

3.15. Совершенствование техники плавания.

Вольный стиль.

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.

2. Ныряние в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.

3. И.п. - стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.

4. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).

5. То же, с акцентированно ускоренным проносом руки.

6. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.

7. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.

8. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.

9. То же, что и упражнение 10, но с лопаточками.

10. Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание - коснуться пальцами поплавка или ягодиц).

11. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.

Плавание на спине.

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.

2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.

3. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.

4. Ныряние в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.

5. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.

6. То же с лопаточками.

7. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.

8. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.

9. Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям 15 и 16 для кроля на груди).

10. Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям 17 и 18 для кроля на груди).

11. Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению 19 для кроля на груди).

Брасс.

1. Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.

2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.

3. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.

4. Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.

5. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.

6. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.

7. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.

8. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.

9. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).

10. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.

11. Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).

12. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.

13. Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.

14. Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.

15. Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.

16. Ныряние брассом на 10-12 м с полной координацией движений и длинным

Баттерфляй.

1. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедра.
2. Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя - у бедра.
3. То же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках.
4. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).
5. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.
6. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.
7. И.п. - вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.
8. И.п. - руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина:

а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары - сохранять новое положение рук; повторить упражнение с проносом левой руки;

б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй - завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий - начать пронос левой руки вперед, на четвертый - завершить его и вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук;

в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и.п.

9. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.
10. То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.
11. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.

3.16. Упражнения для развития общей физической подготовки.

Упражнения на суше.

Ходьба, ее разновидности и бег.

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, сгибания и разгибания туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же и. п. поднимание прямых ног вверх, одновременные рывки вверх руками и ногами с прогибанием; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход в сед углом и т. п.

Упражнения для ног: приседания; пружинящие приседания с различными положениями рук и ног; подскоки и прыжки; выпады, пружинящие покачивания в выпаде и др.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения туловищем; 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.

Прыжки в длину с места, с разбега; прыжки через простые препятствия; прыжки со скакалкой и др.

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.

Подвижные и спортивные игры: игры и эстафеты с мячом, элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний; игры типа: "Перестрелка", "Эстафета со скакалками", "Эстафета с мячом"; игра в мини-баскетбол, ручной мяч и др.

Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечье рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

Упражнения с мячами эффективны, когда внимание занимающихся акцентируется на необходимости полностью расслабить мышцы рук после броска.

1. Бросок набивного мяча партнеру из-за головы. Обратить особое внимание на то, чтобы после броска руки совершенно свободно, как плети, упали вниз.

2. Ведение баскетбольного мяча ударами о пол. Обратить особое внимание на то, чтобы после каждого удара по мячу вначале кисть, а затем вся рука от плеча полностью расслабились.

3. Прыжки со скакалкой. Обратить внимание на то, чтобы после толчка ногами вначале стопа, а затем вся нога от бедра полностью расслабились.

4. Стоя (сидя или лежа) сделать глубокий вдох с последующим 4-6-секундным напряжением отдельных мышц или мышечных групп. При выдохе расслабить мышцы.

5. Лежа на спине, ноги опираются на стопы. Задержать дыхание на вдохе, сильно сжать колени на 6-8 с. Постепенно выдыхая, «уронить» колени.

6. Стоя сделать глубокий вдох, поднять руки над головой, с выдохом «бросить» их вниз, расслабиться.

7. Стоя поднять руки вверх, сжать кисти в кулаки на 6-8 с, затем расслабить и «уронить».

8. Выполнить изометрическое напряжение мышц плеча и предплечья в течение 6-8 с, затем расслабить и «уронить» сначала предплечье, затем плечо.

9. Напрячь мышцы шеи на 4—6 с, затем расслабить их, «уронить» голову.

10. И.п. - о.с.: 1) наклонить туловище вперед, руки в стороны, усиленно напрячь мышцы руки и плечевого пояса, пальцы сжать в кулаки; 2) уменьшить напряжение мышц рук и плечевого пояса; 3) расслабить их (руки «падают»); 4) принять исходное положение.

11. И.п. - сидя на полу, ноги вперед, упор руками за туловищем: 1) прогнуться и одновременно сильно напрячь мышцы всего тела; 2) постепенно расслабить мышцы; 3) вернуться в исходное положение.

12. И.п. - о.с.: 1) сделать выпад правой (левой) ногой вперед, прогнуться, руки назад, пальцы крепко сжаты в кулаки; 2) расслабить мышцы рук и плечевого пояса (руки «падают»); 3) прочувствовать расслабленное состояние мышц и принять исходное положение.

13. И.п. - о.с.: 1) сильно напрягая мышцы, согнуть руки к плечам; 2) поднять руки вверх (их мышцы напряжены); 3) расслабляя мышцы, «уронить» предплечья и кисти; 4) расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки.

14. И.п. - о.с.: 1) наклонить туловище вперед, правую руку с усиленным напряжением мышц вытянуть в сторону и одновременно расслабить мышцы левой руки; 2) сильно напрягая мышцы, вытянуть левую руку в сторону, одновременно расслабить мышцы правой руки и опустить ее вниз; 3) сильно напрягая мышцы, вытянуть правую руку в сторону, одновременно расслабить мышцы левой руки и опустить ее вниз; 4) вернуться в исходное положение.

Комплекс упражнений на расслабление, разработанный И. Ловицкой, включает следующие приемы: вначале используются упражнения, при выполнении которых мышцы усиленно напрягаются, затем степень напряжения уменьшается до ясного ощущения тяжести удерживаемой части тела, после чего

осуществляется полное расслабление мышц, сочетающееся с «падением» этой части тела под воздействием ее тяжести. На следующей ступени обучения расслаблению мышц используют упражнения, в которых переход от усиленно напряженных мышц к их расслаблению осуществляется постепенно). На завершающей ступени переходят к более сложным упражнениям на расслабление мышц, в которых произвольное расслабление одних мышц сочетается с одновременным произвольным напряжением других мышц.

4.Система контроля и зачетные требования

4.1. Ожидаемые результаты реализации программы.

Ожидаемые результаты реализации программы соответствуют поставленным перед ней целям.

В результате освоения программы занимающийся должен знать:

- правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены значение плавания в системе закаливания организма и в обеспечении безопасности жизнедеятельности;
- плавательную терминологию;
- лежать на поверхности воды, на груди и на спине;
- название плавательных упражнений, способов плавания.

уметь:

- выполнять основные технические элементы при плавании способами кроль на груди (вольный стиль), кроль на спине, брассом, баттерфляем, как в упражнениях, так и в полной координации, а также выполнение простых поворотов и стартов

использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности для:

- выполнение дыхательных упражнений;
- соблюдение санитарно-гигиенических требований и применения их в повседневной жизни;
- применение всех спортивных стилей в повседневной жизни.

Основными критериями оценки качества освоения Программы занимающимся являются:

1. Положительная динамика развития физических качеств, занимающихся;
2. Выполнение нормативов на воде и отдельных нормативов по ОФП;
3. Итогом реализации программы является участие занимающихся в физкультурных мероприятиях в соответствии с Календарным планом официальных спортивных мероприятий ГБУ КК «ЦОП по плаванию» на 2018 год, проводимые организацией в форме соревнований, а также открытые

занятия с приглашением родителей (законных представителей) в малой и большой чаши бассейна на базе ГБУ КК «ЦОП по плаванию».

4.2. Приемные нормативы общей физической подготовки для поступления на трехразовые занятия в неделю:

Таблица № 3

Возрастная группа от 6 до 8 лет

№ п/п	Вид испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
1.	Челночный бег 3х10 м (сек)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
2.	Бег 30 м (сек)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135

Таблица № 4

Возрастная группа 9 лет

№ п/п	Вид испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
1.	Бег 60 м (сек)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Челночный бег 3х10 м (сек)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7

3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150

4.3.Приемные нормативы на воде для поступления на трехразовые занятия в неделю:

Таблица № 5

«Звездочка» выполнение-1 балл не выполнение-0 баллов	«Поплавок» выполнение-1 балл не выполнение-0 баллов	Достать предмет со дна выполнение-1 балл не выполнение-0 баллов

4.4. Приемные нормативы общей физической подготовки для поступления на шестиразовые занятия в неделю (8-13 лет):

Таблица № 6

Контрольные упражнения (тесты)						
Баллы	**3**	**2**	**1**	**3**	**2**	**1**
Развиваемое физическое качество	Мальчики			Девочки		
Бросок набивного мяча 1кг	5м. и больше	4 м.	3 м.	3,5 м.	3 м.	2 м.

Челночный бег 3 х 10 м	7,9	8,7	9,0	8,2	9,1	9,4
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)	20 см	40 см	60 см	20 см	40 см	60 см
Наклон вперед, стоя на гимнастической скамье (см)	+9	+5	+3	+13	+6	+4

4.5. Приемные нормативы специальной физической подготовки для зачисления на шестиразовые занятия в неделю (8-13 лет) *:

Таблица № 7

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Плавательная подготовка			
1	25м. вольный стиль	27,62	29,62
2	25 м. на спине	30,87	33,62
3	25м. брасс	32,62	35,87
4	25 м. баттерфляй	29,12	31,87

**Таблица бальной системы прилагается (Приложение №1)*

Обязательным условием является проплывание 25 метров всеми четырьмя способами плавания в большой чаше бассейна с выполнением соответствующего норматива по каждому способу.

Занимающиеся, выполнившие нормативы в полном объеме, зачисляются в количестве 100%

Занимающиеся, выполнившие в полном объеме нормативы СФП, но не выполнившие 1 из нормативов ОФП, зачисляются в количестве от 10% до 15% в соответствии с рейтингом выполнения нормативов.

Занимающиеся, выполнившие в полном объеме нормативы ОФП, но не выполнившие 1 из нормативов СФП, зачисляются в количестве от 5% до 10% в соответствии с рейтингом выполнения нормативов.

Согласно рейтингу набранных баллов ГБУ КК «ЦОП по плаванию» (Приложение № 1, таблица № 8 – № 15), по количеству утверждённых бюджетных мест по государственному заданию на текущий год.

Занимающиеся обязаны принять участие во всех физкультурных мероприятиях, в соответствии с календарным планом официальных спортивных мероприятий ГБУ КК «ЦОП по плаванию» на 2018 год. Отсутствие участия в 2-х физкультурных мероприятиях из 4-х физкультурных мероприятиях без уважительной причины (заявление от родителя, медицинской справки) занимающийся, не допускается к финальному этапу физкультурного мероприятия – Фестиваль «Я пловец!».

Этапы физкультурного мероприятия на 2018 год (см.Приложение №2)

Этапы	Наименования мероприятия	Сроки проведения	Место проведения
1этап	*«Умею плавать вольным стилем»*	*7 Апреля 2018г.*	*г. Краснодар*
2этап	*«Умею плавать на спине»*	*9 Июня 2018г.*	*г. Краснодар*
3этап	*«Умею плавать брассом»*	*29 Сентября 2018 г*	*г. Краснодар*
4этап	*«Умею плавать баттерфляем»*	*1 Декабря 2018г.*	*г. Краснодар*
Финальный этап	*Фестиваль «Я пловец!»*	*19-21 Декабря 2018г.*	*г. Краснодар*

5.Требования к материальной базе и инфраструктуре

5.1. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре.

1. Наличие плавательного бассейна.
2. Наличие тренировочного спортивного зала.
3. Наличие достаточно количество раздевалок и душевых.
4. Наличие медицинского кабинета в спортивном комплексе.

5.2.Перечень необходимого оборудования и инвентаря.

Оборудование и оснащение методического кабинета, необходимые для проведения теоретических занятий:

- стол и стул для инструктора по спорту (лектора);
- не менее 20 посадочных мест (стулья, лавочки) для занимающихся (слушателей);
- мультимедийное сопровождение теоретических занятий (проектор, экран, ноутбук).

5.3. Инвентарь для занятий в плавательном бассейне.

1. Доски для плавания;
2. Калабашки.

5.4. Оснащение и спортивный инвентарь для спортивного зала.

1. Шведская лестница;
2. Гимнастические скамейки;
3. Набивные мячи;
4. Гимнастические маты;
5. Гантели.

6. Перечень информационного обеспечения

6.1. Список литературных источников.

6.1.1. Карпенко Е., Коротнова Т., и др. Плавание. Игровой метод обучения. / Изд-во Терра-Спорт.; 2009. - 48 с.

6.1.2. Платонов В.Н. Плавание / Изд-во Олимпийская литература, Киев.; 2000,-494 с.

6.1.3. Развитие физических качеств пловцов. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура» / Сост. Попов В.С.; Шахтинский университет (филиал) ГОУ ВПО ЮРГТУ (НПИ). – Новочеркасск: ГОУ ВПО ЮРГТУ, 2010. -27 с.

6.1.4. Лафтин Т. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому / Изд-во Манн. 2012. – 232 с.

6.1.5. Плавание: 100 лучших упражнений /Блайт Люсеро; [пер. сангл. Т Платоновой]. – М.: Эксмо, 2011. – 280 с.: ил.

6.1.6. Плавание: Пособие для инструкторов по спорту Н.Ж. Булгакова Москва Физическая культура и спорт» 1984.

Приложение №1

Таблица №8

Рейтинг бальной системы специальной физической подготовки для зачисления на шестиразовые занятия в неделю (8-13 лет)

МАЛЬЧИКИ

Наименование спортивной дисциплины	Время	Баллы
Вольный стиль **25 метров**	20,50 и меньше	15
	21,00	14
	21,50	13
	22,00	12
	22,50	11
	23,00	10
	24,00	9
	24,50	8
	25,00	7
	25,50	6
	26,00	5
	26,50	4
	27,00	3
	27,30	2
	27,62	1

Таблица № 9

Рейтинг бальной системы специальной физической подготовки для зачисления на шестиразовые занятия в неделю (8-13 лет)

МАЛЬЧИКИ

Наименование спортивной дисциплины	Время	Баллы
На спине **25 метров**	24,00 и меньше	15
	24,50	14
	25,00	13
	25,50	12
	26,00	11
	26,50	10
	27,00	9
	27,50	8
	28,00	7
	28,50	6
	29,00	5
	29,50	4
	30,00	3
	30,50	2
	30,87	1

Таблица № 10

Рейтинг бальной системы специальной физической подготовки для зачисления на шестиразовые занятия в неделю (8-13 лет)

МАЛЬЧИКИ

Наименование спортивной дисциплины	Время	Баллы
Брасс ***25 метров***	26,00 и меньше	15
	26,50	14
	27,00	13
	27,50	12
	28,00	11
	28,50	10
	29,00	9
	29,50	8
	30,00	7
	30,50	6
	31,00	5
	31,50	4
	32,00	3
	32,30	2
	32,62	1

Таблица № 11

Рейтинг бальной системы специальной физической подготовки для зачисления на шестиразовые занятия в неделю (8-13 лет)

МАЛЬЧИКИ

Наименование спортивной дисциплины	Время	Баллы
Баттерфляй ***25 метров***	22,50 и меньше	15
	23,00	14
	23,50	13
	24,00	12
	24,50	11
	25,00	10
	25,50	9
	26,00	8
	26,50	7
	27,00	6
	27,50	5
	28,00	4
	28,50	3
	29,00	2
	29,12	1

Таблица № 12

Рейтинг бальной системы специальной физической подготовки для зачисления на шестиразовые занятия в неделю (8-13 лет)

ДЕВОЧКИ

Наименование спортивной дисциплины	Время	Баллы
Вольный стиль ***25 метров***	25,00 и меньше	15
	25,50	14
	26,00	13
	26,50	12
	27,00	11
	27,50	10
	28,00	9
	28,50	8
	29,00	7
	29,50	6
	30,00	5
	30,50	4
	31,00	3
	31,50	2
	31,87	1

Таблица № 13

Рейтинг бальной системы специальной физической подготовки для зачисления на шестиразовые занятия в неделю (8-13 лет)

ДЕВОЧКИ

Наименование спортивной дисциплины	Время	Баллы
На спине ***25 метров***	27,00 и меньше	15
	27,50	14
	28,00	13
	28,50	12
	29,00	11
	29,50	10
	30,00	9
	30,50	8
	31,00	7
	31,50	6
	32,00	5
	32,50	4
	33,00	3
	33,30	2
	33,62	1

Таблица № 14

Рейтинг бальной системы специальной физической подготовки для зачисления на шестиразовые занятия в неделю (8-13 лет)

ДЕВОЧКИ

Наименование спортивной дисциплины	Время	Баллы
Брасс *25 метров*	29,50 и меньше	15
	30,00	14
	30,50	13
	31,00	12
	31,50	11
	32,00	10
	32,50	9
	33,00	8
	33,50	7
	33,50	6
	34,00	5
	34,50	4
	35,00	3
	35,50	2
	35,87	1

Таблица № 15

Рейтинг бальной системы специальной физической подготовки для зачисления на шестиразовые занятия в неделю (8-13 лет)

ДЕВОЧКИ

Наименование спортивной дисциплины	Время	Баллы
Баттерфляй *25 метров*	25,00 и меньше	15
	25,50	14
	26,00	13
	26,50	12
	27,00	11
	27,50	10
	28,00	9
	28,50	8
	29,00	7
	29,50	6
	30,00	5
	30,50	4
	31,00	3
	31,50	2
	31,87	1

Приложение №2

Утверждаю
Временно исполняющий
обязанности директора
государственного
бюджетного учреждения
Краснодарского края «Центр олимпийской
подготовки по плаванию»

_____ Ю.С. Фролова
«__» _____ 2017 года

ПОЛОЖЕНИЕ
о физкультурном мероприятии
«Умею плавать вольным стилем»

(в рамках реализации программы физической подготовки по виду спорта плавание, в соответствии с утверждённой государственной работой
«Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения»)

г. Краснодар

1. Цели и задачи проведения

Физкультурные (физкультурно-оздоровительные) мероприятия проводятся с целью популяризации физической культуры и спорта средствами плавания среди населения на территории Краснодарского края и ставят перед собой следующие задачи:

- формирование здорового образа жизни, гражданское и патриотическое воспитание среди различных групп населения;
- привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом средствами плавания;
- обучение детей начальным навыкам плавания;
- популяризация плавания среди населения края как элемента физической культуры и оздоровления;
- гармоничное воспитание здорового и физически крепкого поколения.

2. Организаторы физкультурного мероприятия

Организация и непосредственное проведение физкультурного мероприятия возлагается на администрацию ГБУ КК «ЦОП по плаванию», тренерский состав ГБУ КК «ЦОП по плаванию» осуществляющий физическую подготовку в рамках реализации Программы физической подготовки по виду спорта плавание, в соответствии с утвержденной государственной работой «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения», включенной в базовый (отраслевой) перечень предоставления государственных работ и услуг министерства физической культуры и спорта Краснодарского края, Краснодарскую краевую общественную организацию «Федерация плавания».

3. Место и сроки проведения

Физкультурное мероприятие проводится 7 Апреля 2018 года в спортивном комплексе с плавательным бассейном г. Краснодар, по адресу: ул. Железнодорожная 49.

4. Участники

К участию в физкультурном мероприятии допускаются занимающиеся: мальчики, девочки 2011 г. и старше проходящие физическую подготовку по виду спорта плавание в рамках реализации Программы физической подготовки по виду спорта плавание, в соответствии с утвержденной государственной работой «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения», включенной в базовый (отраслевой) перечень предоставления государственных работ и услуг министерства физической культуры и спорта Краснодарского края.

5. Программа мероприятия

1 группа:

08.30 – 09.00 – заседание главной судейской коллегии, совещание судейской коллегии;

09.00 – 09.15 – торжественная церемония открытия;

09.15 – 10:00 – проведение физкультурного мероприятия 50 метров девочки;

10.00 – 11.00 – проведение физкультурного мероприятия 50 метров мальчики;

11:15 – торжественная церемония награждения.

2 группа:

11.30 – 11.45 – торжественная церемония открытия;

12.00 – 13.30 – проведение физкультурного мероприятия 25 метров девочки.

13.30 – 15.00– проведение физкультурного мероприятия 25 метров мальчики;

15.15 – торжественная церемония награждения.

3 группа:

15.30 – 15.45 – торжественная церемония открытия;

16.00 – 17.30 – проведение физкультурного мероприятия 100 метров девочки, мальчики вольный стиль;

17.30 – 18.30– проведение физкультурного мероприятия 100 метров девочки, мальчики комплекс;

18.45 – торжественная церемония награждения.

Программа проведения мероприятия включает в себя следующие дистанции:

Дистанция:

25 м. в/ст. – мальчики, девочки (при 3-х разовых занятий в неделю)

50 м. в/ст. – мальчики, девочки (при 6-ти разовых занятий в неделю, возраст 8-9 лет)

100 м. в/ст.; 100 м. к/пл. (на выбор одну из дистанций) – (при 6-ти разовых занятий в неделю, возраст 9-13 лет мальчики, девочки)

6. Награждение

Все участники, доплывшие заявленную дистанцию награждаются грамотами и медалями.

7. Обеспечение безопасности участников и зрителей

Физкультурное мероприятие проводятся на базе спортивного сооружения ГБУ КК «ЦОП по плаванию», отвечающих требованиям соответствующих нормативно-правовых актов, действующих на территории Краснодарского края и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей.

Ответственные исполнители:

- администрация ГБУ КК «ЦОП по плаванию»;
- инструкторы по спорту ГБУ КК «ЦОП по плаванию»;
- тренеры – работники ГБУ КК «ЦОП по плаванию»;
-главный судья физкультурного (физкультурно-оздоровительного) мероприятия.

8. Страхование участников

Участие в физкультурном мероприятии осуществляется только при наличии договора (оригинал) о страховании от несчастных случаев, жизни и здоровья и справки от педиатра, о допуске к участию в физкультурном мероприятии.

Страхование участников производится за счет бюджетных и внебюджетных средств, в рамках действующего законодательства Российской Федерации и Краснодарского края.

9. Финансовые условия

Расходы, связанные с приобретением грамот и медалей для участников физкультурного мероприятия, несет государственное бюджетное учреждение Краснодарского края «Центр олимпийской подготовки по плаванию» за счет средств субсидии на финансовое выполнение государственного задания на оказание услуг (выполнение работ), в соответствии с утвержденной государственной работой «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения», включенной в базовый (отраслевой) перечень предоставления государственных работ и услуг министерства физической культуры и спорта Краснодарского края в рамках реализации государственной программы Краснодарского края «Развитие физической культуры и спорта».

10. Заявки на участие

Представители команд предоставляют в мандатную комиссию на каждого участника физкультурного мероприятия:

- именную заявку установленного образца, заверенную врачом ГБУ КК «ЦОП по плаванию» и подписанную директором ГБУ КК «ЦОП по плаванию»;
- медицинская справка (форма 083/4-89);
- свидетельство о рождении (оригинал и копию);
- договор (оригинал) о страховании от несчастных случаев, жизни и здоровья спортсмена.

Утверждаю
Временно исполняющий
обязанности директора
бюджетного учреждения
Краснодарского края «Центр олимпийской
подготовки по плаванию»

_____ Ю.С. Фролова
«10» 12 2017 года

ПОЛОЖЕНИЕ
о физкультурном мероприятии
«Умею плавать на спине»

(в рамках реализации программы физической подготовки по виду спорта плавание, в соответствии с утверждённой государственной работой «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения»)

г. Краснодар

1. Цели и задачи проведения

Физкультурные (физкультурно-оздоровительные) мероприятия проводятся с целью популяризации физической культуры и спорта средствами плавания среди населения на территории Краснодарского края и ставят перед собой следующие задачи:

- формирование здорового образа жизни, гражданское и патриотическое воспитание среди различных групп населения;
- привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом средствами плавания;
- обучение детей начальным навыкам плавания;
- популяризация плавания среди населения края как элемента физической культуры и оздоровления;
- гармоничное воспитание здорового и физически крепкого поколения.

2. Организаторы физкультурного мероприятия

Организация и непосредственное проведение физкультурного мероприятия возлагается на администрацию ГБУ КК «ЦОП по плаванию», тренерский состав ГБУ КК «ЦОП по плаванию» осуществляющий физическую подготовку в рамках реализации Программы физической подготовки по виду спорта плавание, в соответствии с утвержденной государственной работой «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения», включенной в базовый (отраслевой) перечень предоставления государственных работ и услуг министерства физической культуры и спорта Краснодарского края, Краснодарскую краевую общественную организацию «Федерация плавания».

3. Место и сроки проведения

Физкультурное мероприятие проводится 9 июня 2018 года в спортивном комплексе с плавательным бассейном г. Краснодар, по адресу: ул. Железнодорожная 49.

4. Участники

К участию в физкультурном мероприятии допускаются занимающиеся: мальчики, девочки 2011 г. и старше, проходящие физическую подготовку по виду спорта плавание в рамках реализации Программы физической подготовки по виду спорта плавание, в соответствии с утвержденной государственной работой «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения», включенной в базовый (отраслевой) перечень предоставления государственных работ и услуг министерства физической культуры и спорта Краснодарского края.

5. Программа мероприятия

1 группа:

08.30 – 09.00 – заседание главной судейской коллегии, совещание судейской коллегии;

09.00 – 09.15 – торжественная церемония открытия;

09.15 – 10:00 – проведение физкультурного мероприятия 50 метров девочки;

10.00 – 11.00 – проведение физкультурного мероприятия 50 метров мальчики;

11:15 – торжественная церемония награждения.

2 группа:

11.30 – 11.45 – торжественная церемония открытия;

12.00 – 13.30 – проведение физкультурного мероприятия 25 метров девочки.

13.30 – 15.00– проведение физкультурного мероприятия 25 метров мальчики;

15.15 – торжественная церемония награждения.

3 группа:

15.30 – 15.45 – торжественная церемония открытия;

16.00 – 17.30 – проведение физкультурного мероприятия 100 метров девочки, мальчики на спине.

17.45 – торжественная церемония награждения.

Программа проведения мероприятия включает в себя следующие дистанции:

Дистанция:

25 м. н/сп. – мальчики, девочки (при 3-х разовых занятий в неделю)

50 м. н/сп. – мальчики, девочки (при 6-ти разовых занятий в неделю, возраст 8-9 лет)

100 м. н/сп.; 100 м. к/пл. (на выбор одну из дистанций) – (при 6-ти разовых занятий в неделю, возраст 9-13 лет мальчики, девочки)

6. Награждение

Все участники, доплывшие заявленную дистанцию награждаются грамотами и медалями.

7. Обеспечение безопасности участников и зрителей

Физкультурное мероприятие проводятся на базе спортивного сооружения ГБУ КК «ЦОП по плаванию», отвечающих требованиям соответствующих нормативно-правовых актов, действующих на территории Краснодарского края и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей.

Ответственные исполнители:

- администрация ГБУ КК «ЦОП по плаванию»;

- инструкторы по спорту ГБУ КК «ЦОП по плаванию»;
- тренеры – работники ГБУ КК «ЦОП по плаванию»;
-главный судья физкультурного (физкультурно-оздоровительного) мероприятия.

8. Страхование участников

Участие в физкультурном мероприятии осуществляется только при наличии договора (оригинал) о страховании от несчастных случаев, жизни и здоровья и справки от педиатра, о допуске к участию в физкультурном мероприятии.

Страхование участников производится за счет бюджетных и внебюджетных средств, в рамках действующего законодательства Российской Федерации и Краснодарского края.

9. Финансовые условия

Расходы, связанные с приобретением грамот и медалей для участников физкультурного мероприятия, несет государственное бюджетное учреждение Краснодарского края «Центр олимпийской подготовки по плаванию» за счет средств субсидии на финансовое выполнение государственного задания на оказание услуг (выполнение работ), в соответствии с утвержденной государственной работой «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения», включенной в базовый (отраслевой) перечень предоставления государственных работ и услуг министерства физической культуры и спорта Краснодарского края в рамках реализации государственной программы Краснодарского края «Развитие физической культуры и спорта».

10. Заявки на участие

Представители команд предоставляют в мандатную комиссию на каждого участника физкультурного мероприятия:

- именную заявку установленного образца, заверенную врачом ГБУ КК «ЦОП по плаванию» и подписанную директором ГБУ КК «ЦОП по плаванию»;
- медицинская справка (форма 083/4-89);
- свидетельство о рождении (оригинал и копию);
- договор (оригинал) о страховании от несчастных случаев, жизни и здоровья спортсмена.

Утверждаю
Временно исполняющий
обязанности директора
государственного
бюджетного учреждения
Краснодарского края «Центр олимпийской
подготовки по плаванию»

_____ Ю.С. Фролова
«__» _____ 2017 года

ПОЛОЖЕНИЕ
о физкультурном мероприятии
«Умею плавать брассом»

(в рамках реализации программы физической подготовки по виду спорта плавание, в соответствии с утверждённой государственной работой
«Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения»)

г. Краснодар

1. Цели и задачи проведения

Физкультурные (физкультурно-оздоровительные) мероприятия проводятся с целью популяризации физической культуры и спорта средствами плавания среди населения на территории Краснодарского края и ставят перед собой следующие задачи:

- формирование здорового образа жизни, гражданское и патриотическое воспитание среди различных групп населения;
- привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом средствами плавания;
- обучение детей начальным навыкам плавания;
- популяризация плавания среди населения края как элемента физической культуры и оздоровления;
- гармоничное воспитание здорового и физически крепкого поколения.

2. Организаторы физкультурного мероприятия

Организация и непосредственное проведение физкультурного мероприятия возлагается на администрацию ГБУ КК «ЦОП по плаванию», тренерский состав ГБУ КК «ЦОП по плаванию» осуществляющий физическую подготовку в рамках реализации Программы физической подготовки по виду спорта плавание, в соответствии с утвержденной государственной работой «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения», включенной в базовый (отраслевой) перечень предоставления государственных работ и услуг министерства физической культуры и спорта Краснодарского края, Краснодарскую краевую общественную организацию «Федерация плавания».

3. Место и сроки проведения

Физкультурное мероприятие проводится 29 сентября 2018 года в спортивном комплексе с плавательным бассейном г. Краснодар, по адресу: ул. Железнодорожная 49.

4. Участники

К участию в физкультурном мероприятии допускаются занимающиеся: мальчики, девочки 2011 г.р. и старше, проходящие физическую подготовку по виду спорта плавание в рамках реализации Программы физической подготовки по виду спорта плавание, в соответствии с утвержденной государственной работой «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения», включенной в базовый (отраслевой) перечень предоставления государственных работ и услуг министерства физической культуры и спорта Краснодарского края.

5. Программа мероприятия

1 группа:
08.30 – 09.00 – заседание главной судейской коллегии, совещание судейской коллегии;
09.00 – 09.15 – торжественная церемония открытия;
09.15 – 10:00 – проведение физкультурного мероприятия 50 метров девочки;
10.00 – 11.00 – проведение физкультурного мероприятия 50 метров мальчики;
11:15 – торжественная церемония награждения.
2 группа:
11.30 – 11.45 – торжественная церемония открытия;
12.00 – 13.30 – проведение физкультурного мероприятия 25 метров девочки.
13.30 – 15.00– проведение физкультурного мероприятия 25 метров мальчики;
15.15 – торжественная церемония награждения.
3 группа:
15.30 – 15.45 – торжественная церемония открытия;
16.00 – 17.45 – проведение физкультурного мероприятия 100 метров девочки, мальчики брасс.
18.00 – торжественная церемония награждения.

Программа проведения мероприятия включает в себя следующие дистанции:

Дистанция:
25 м. брасс – мальчики, девочки (при 3-х разовых занятий в неделю)
50 м. брасс – мальчики, девочки (при 6-ти разовых занятий в неделю, возраст 8-9 лет)
100 м. брасс; 100 м. к/пл. (на выбор одну из дистанций) – (при 6-ти разовых занятий в неделю, возраст 9-13 лет мальчики, девочки)

6. Награждение

Все участники, доплывшие заявленную дистанцию награждаются грамотами и медалями.

7. Обеспечение безопасности участников и зрителей

Физкультурное мероприятие проводятся на базе спортивного сооружения ГБУ КК «ЦОП по плаванию», отвечающих требованиям соответствующих нормативно-правовых актов, действующих на территории Краснодарского края и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей.

Ответственные исполнители:

- администрация ГБУ КК «ЦОП по плаванию»;
- инструкторы по спорту ГБУ КК «ЦОП по плаванию»;
- тренеры – работники ГБУ КК «ЦОП по плаванию»;
-главный судья физкультурного (физкультурно-оздоровительного) мероприятия.

8. Страхование участников

Участие в физкультурном мероприятии осуществляется только при наличии договора (оригинал) о страховании от несчастных случаев, жизни и здоровья и справки от педиатра, о допуске к участию в физкультурном мероприятии.

Страхование участников производится за счет бюджетных и внебюджетных средств, в рамках действующего законодательства Российской Федерации и Краснодарского края.

9. Финансовые условия

Расходы, связанные с приобретением грамот и медалей для участников физкультурного мероприятия, несет государственное бюджетное учреждение Краснодарского края «Центр олимпийской подготовки по плаванию» за счет средств субсидии на финансовое выполнение государственного задания на оказание услуг (выполнение работ), в соответствии с утвержденной государственной работой «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения», включенной в базовый (отраслевой) перечень предоставления государственных работ и услуг министерства физической культуры и спорта Краснодарского края в рамках реализации государственной программы Краснодарского края «Развитие физической культуры и спорта».

10. Заявки на участие

Представители команд предоставляют в мандатную комиссию на каждого участника физкультурного мероприятия:

- именную заявку установленного образца, заверенную врачом ГБУ КК «ЦОП по плаванию» и подписанную директором ГБУ КК «ЦОП по плаванию»;
- медицинская справка (форма 083/4-89);
- свидетельство о рождении (оригинал и копию);
- договор (оригинал) о страховании от несчастных случаев, жизни и здоровья спортсмена.

Утверждаю
Временно исполняющий
обязанности директора
государственного
бюджетного учреждения
Краснодарского края «Центр олимпийской
подготовки по плаванию»

_____ Ю.С. Фролова
«__» _____ 2017 года

ПОЛОЖЕНИЕ
о физкультурном мероприятии
«Умею плавать баттерфляем»

(в рамках реализации программы физической подготовки по виду спорта плавание, в соответствии с утверждённой государственной работой
«Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения»)

г. Краснодар

1. Цели и задачи проведения

Физкультурные (физкультурно-оздоровительные) мероприятия проводятся с целью популяризации физической культуры и спорта средствами плавания среди населения на территории Краснодарского края и ставят перед собой следующие задачи:

- формирование здорового образа жизни, гражданское и патриотическое воспитание среди различных групп населения;
- привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом средствами плавания;
- обучение детей начальным навыкам плавания;
- популяризация плавания среди населения края как элемента физической культуры и оздоровления;
- гармоничное воспитание здорового и физически крепкого поколения.

2. Организаторы физкультурного мероприятия

Организация и непосредственное проведение физкультурного мероприятия возлагается на администрацию ГБУ КК «ЦОП по плаванию», тренерский состав ГБУ КК «ЦОП по плаванию» осуществляющий физическую подготовку в рамках реализации Программы физической подготовки по виду спорта плавание, в соответствии с утвержденной государственной работой «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения», включенной в базовый (отраслевой) перечень предоставления государственных работ и услуг министерства физической культуры и спорта Краснодарского края, Краснодарскую краевую общественную организацию «Федерация плавания».

3. Место и сроки проведения

Физкультурное мероприятие проводится 1 декабря 2018 года в спортивном комплексе с плавательным бассейном г. Краснодар, по адресу: ул. Железнодорожная 49.

4. Участники

К участию в физкультурном мероприятии допускаются занимающиеся: мальчики, девочки 2011 г.р. и старше, проходящие физическую подготовку по виду спорта плавание в рамках реализации Программы физической подготовки по виду спорта плавание, в соответствии с утвержденной государственной работой «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения», включенной в базовый (отраслевой) перечень предоставления государственных работ и услуг министерства физической культуры и спорта Краснодарского края.

5. Программа мероприятия

1 группа:
08.30 – 09.00 – заседание главной судейской коллегии, совещание судейской коллегии;
09.00 – 09.15 – торжественная церемония открытия;
09.15 – 10:00 – проведение физкультурного мероприятия 50 метров девочки;
10.00 – 11.00 – проведение физкультурного мероприятия 50 метров мальчики;
11:15 – торжественная церемония награждения.
2 группа:
11.30 – 11.45 – торжественная церемония открытия;
12.00 – 13.30 – проведение физкультурного мероприятия 25 метров девочки.
13.30 – 15.00– проведение физкультурного мероприятия 25 метров мальчики;
15.15 – торжественная церемония награждения.
3 группа:
15.30 – 15.45 – торжественная церемония открытия;
16.00 – 17.45 – проведение физкультурного мероприятия 100 метров девочки, мальчики баттерфляй.
18.00 – торжественная церемония награждения.

Программа проведения мероприятия включает в себя следующие дистанции:

Дистанция:
25 м баттерфляй – мальчики, девочки (при 3-х разовых занятий в неделю)
50 м баттерфляй – мальчики, девочки (при 6-ти разовых занятий в неделю, возраст 8-9 лет)
100 м батт.; 100 м. к/пл. (на выбор одну из дистанций) – (при 6-ти разовых занятий в неделю, возраст 9-13 лет, мальчики, девочки)

6. Награждение

Все участники, доплывшие заявленную дистанцию награждаются грамотами и медалями.

7. Обеспечение безопасности участников и зрителей

Физкультурное мероприятие проводятся на базе спортивного сооружения ГБУ КК «ЦОП по плаванию», отвечающих требованиям соответствующих нормативно-правовых актов, действующих на территории Краснодарского края и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей.

Ответственные исполнители:

- администрация ГБУ КК «ЦОП по плаванию»;
- инструкторы по спорту ГБУ КК «ЦОП по плаванию»;
- тренеры – работники ГБУ КК «ЦОП по плаванию»;
-главный судья физкультурного (физкультурно-оздоровительного) мероприятия.

8. Страхование участников

Участие в физкультурном мероприятии осуществляется только при наличии договора (оригинал) о страховании от несчастных случаев, жизни и здоровья и справки от педиатра, о допуске к участию в физкультурном мероприятии.

Страхование участников производится за счет бюджетных и внебюджетных средств, в рамках действующего законодательства Российской Федерации и Краснодарского края.

9. Финансовые условия

Расходы, связанные с приобретением грамот и медалей для участников физкультурного мероприятия, несет государственное бюджетное учреждение Краснодарского края «Центр олимпийской подготовки по плаванию» за счет средств субсидии на финансовое выполнение государственного задания на оказание услуг (выполнение работ), в соответствии с утвержденной государственной работой «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения», включенной в базовый (отраслевой) перечень предоставления государственных работ и услуг министерства физической культуры и спорта Краснодарского края в рамках реализации государственной программы Краснодарского края «Развитие физической культуры и спорта».

10. Заявки на участие

Представители команд предоставляют в мандатную комиссию на каждого участника физкультурного мероприятия:

- именную заявку установленного образца, заверенную врачом ГБУ КК «ЦОП по плаванию» и подписанную директором ГБУ КК «ЦОП по плаванию»;
- медицинская справка (форма 083/4-89);
- свидетельство о рождении (оригинал и копию);
- договор (оригинал) о страховании от несчастных случаев, жизни и здоровья спортсмена.

Утверждаю
Временно исполняющий
обязанности директора
государственного
бюджетного учреждения
Краснодарского края «Центр спортивной
подготовки по плаванию»

_____ Ю.С. Фролова
«__» _____ 2017 года

ПОЛОЖЕНИЕ
о физкультурном мероприятии
фестиваль по плаванию ГБУ КК «ЦОП по плаванию»
«Я – пловец!»

(в рамках реализации программы физической подготовки по виду спорта плавание, в соответствии с утверждённой государственной работой
«Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения»)

г. Краснодар

1. Цели и задачи проведения

Физкультурные (физкультурно-оздоровительные) мероприятия проводятся с целью популяризации физической культуры и спорта средствами плавания среди населения на территории Краснодарского края и ставят перед собой следующие задачи:

- формирование здорового образа жизни, гражданское и патриотическое воспитание среди различных групп населения;
- привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом средствами плавания;
- обучение детей начальным навыкам плавания;
- популяризация плавания среди населения края как элемента физической культуры и оздоровления;
- гармоничное воспитание здорового и физически крепкого поколения.

2. Организаторы физкультурного мероприятия

Организация и непосредственное проведение физкультурного мероприятия возлагается на администрацию ГБУ КК «ЦОП по плаванию», тренерский состав ГБУ КК «ЦОП по плаванию» осуществляющий физическую подготовку в рамках реализации Программы физической подготовки по виду спорта плавание, в соответствии с утвержденной государственной работой «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения», включенной в базовый (отраслевой) перечень предоставления государственных работ и услуг министерства физической культуры и спорта Краснодарского края, Краснодарскую краевую общественную организацию «Федерация плавания».

3. Место и сроки проведения

Физкультурное мероприятие проводится 19-21 декабря 2018 года в спортивном комплексе с плавательным бассейном г. Краснодар, по адресу: ул. Железнодорожная 49.

4. Участники

К участию в физкультурном мероприятии допускаются занимающиеся: мальчики, девочки 2011 г. и старше., проходящие физическую подготовку по виду спорта плавание в рамках реализации Программы физической подготовки по виду спорта плавание, в соответствии с утвержденной государственной работой «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения», включенной в базовый (отраслевой) перечень предоставления государственных работ и услуг министерства физической культуры и спорта Краснодарского края.

5. Программа мероприятия

1 день

1 группа:

08.30 – 09.00 – заседание главной судейской коллегии, совещание судейской коллегии;

09.00 – 09.15 – торжественная церемония открытия;

09.15 – 10.30 – проведение Фестиваля 100 к/пл. девочки, мальчики;

10.45 – торжественна церемония награждения.

2 группа:

10.45 – 11.00 – торжественная церемония открытия;

11.00 – 12.15 – проведение Фестиваля на 25 метров девочки, мальчики в/ст, н/сп;

12.30 – торжественная церемония награждения.

3 группа:

12.45- 13.00 – торжественная церемония открытия;

13.00– 14.15 – проведение Фестиваля на 25 метров девочки, спина в/сп, н/сп;

14.30– торжественная церемония награждения.

4 группа:

15.00- 15.15- торжественная церемония открытия;

15.15– 16.30 – проведение Фестиваля на 25 метров девочки, спина в/сп, н/сп;

16.45 – торжественная церемония награждения.

2 день

1 группа:

08.30 – 09.00 – заседание главной судейской коллегии, совещание судейской коллегии;

09.00 – 09.15 – торжественная церемония открытия;

09.15 – 10.00 – проведение Фестиваля 100 м. в/ст девочки, мальчики;

10.00 – 10.45 - проведение Фестиваля 100 м. н/сп девочки, мальчики;

10.45 –11.30 - проведение Фестиваля 50 м. в/ст девочки, мальчики;

11.30 – 12.15 - проведение Фестиваля 50 м. н/сп девочки, мальчики;

12.30 – торжественная церемония награждения.

2 группа:

13.00 – 13.15 – торжественная церемония открытия;

13.15 – 14.00 – проведение Фестиваля на 25 метров девочки, мальчики баттерфляй, брасс;

14.15 - торжественная церемония награждения.

3 группа:

14.30– 14.45 – торжественная церемония открытия;

14.45– 15.30 – проведение Фестиваля 25м. баттерфляй, брасс девочки, мальчики;

15.45- торжественная церемония награждения.

4 группа:
16.00 – 16.15 торжественная церемония открытия;
16.30 – 17.15 – проведение Фестиваля на 25 метров девочки, мальчики брасс, баттерфляй;
17.30 – торжественная церемония награждения.

3 день

1 группа:
08.30 – 09.00 – заседание главной судейской коллегии, совещание судейской коллегии;
09.00 – 09.15 – торжественная церемония открытия;
09.15 – 10.00 – проведение Фестиваля 50 м. девочки, мальчики брасс;
10.00 – 10.45 - проведение Фестиваля 50 м. девочки, мальчики баттерфляй;
11.00 – торжественная церемония награждения.

2 группа:
11.15 – 11.30 – торжественная церемония открытия;
11.30 – 14.00 – проведение Фестиваля на 100 метров девочки, мальчики баттерфляй, брасс;
14.15 - торжественная церемония награждения.

Программа проведения мероприятия включает в себя следующие дистанции:

Дистанция:
25 м в/ст. – мальчики, девочки (при 3-х разовых занятий в неделю)
25 м н/сп. – мальчики, девочки (при 3-х разовых занятий в неделю)
25 м брасс – мальчики, девочки (при 3-х разовых занятий в неделю)
25 м баттерфляй – мальчики, девочки (при 3-х разовых занятий в неделю)
50 м в/ст – мальчики, девочки (при 6-ти разовых занятий в неделю, возраст 8-9 лет)
50 м н/сп. – мальчики, девочки (при 6-ти разовых занятий в неделю, возраст 8-9 лет)
50 м брасс – мальчики, девочки (при 6-ти разовых занятий в неделю, возраст 8-9 лет)
50 м баттерфляй – мальчики, девочки (при 6-ти разовых занятий в неделю, возраст 8-9 лет.
Обязательная дистанция (при 6-ти разовых занятий в неделю, возраст 9-13 лет):
100 м к/пл. (мальчики, девочки).
2 дистанции по выбору (при 6-ти разовых занятий в неделю, возраст 9-13 лет):
100м в/ст. – мальчики, девочки;
100 м н/сп. – мальчики, девочки;
100 м брасс – мальчики, девочки;
100 м баттерфляй – мальчики, девочки.

6. Награждение

Все участники Фестиваля, награждаются дипломами и медалями; участники, которые показали время соответствующие нормативам специальной плавательной подготовки по Программе «Научись плавать» (Таблица №15, № 16, № 17), награждаются дипломами, медалями и значками – «Я – пловец!»:

Таблица № 15

НОРМАТИВЫ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПРИ ТРЕХЧАСОВЫХ ЗАНЯТИЙ В НЕДЕЛЮ (2011 Г.Р. И СТАРШЕ):

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Плавательная подготовка			
1	25м. вольный стиль	27,62	29,62
2	25 м. на спине	30,87	33,62
3	25м. брасс	32,62	35,87
4	25 м. баттерфляй	29,12	31,87

Таблица № 16

НОРМАТИВЫ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПРИ ШЕСТИЧАСОВЫХ ЗАНЯТИЙ В НЕДЕЛЮ (2009 – 2011 Г.Р.):

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Плавательная подготовка			
1	50 м. вольный стиль	55.25	59.25
2	50 м. на спине	1:01.75	1:07.25
3	50 м. брасс	1:05.25	1:11.75
4	50 м. баттерфляй	58.25	1:03.75

Таблица № 17

НОРМАТИВЫ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПРИ ШЕСТИЧАСОВЫХ ЗАНЯТИЙ В НЕДЕЛЮ (2009 Г.Р. И СТАРШЕ):

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Плавательная подготовка			
1	100 м. комплекс	1:35,00 – 1:54,00	1:47,00 – 2:06,00
2	100 м. вольный стиль	1:23,50 – 1:43,50	1:33,50 – 1:53,50
3	100 м. на спине	1:34,00 – 1:56,50	1:45,50 – 2:08,50
4	100 м. брасс	1:44,50 – 2:03,50	2:06,50 – 2:16,50
5	100 м. баттерфляй	1:30,50 – 1:49,50	1:42,50 – 2:01,50

7. Обеспечение безопасности участников и зрителей

Физкультурное мероприятие проводятся на базе спортивного сооружения ГБУ КК «ЦОП по плаванию», отвечающих требованиям соответствующих нормативно-правовых актов, действующих на территории Краснодарского края и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей.

Ответственные исполнители:

- администрация ГБУ КК «ЦОП по плаванию»;
- инструкторы по спорту ГБУ КК «ЦОП по плаванию»;
- тренеры – работники ГБУ КК «ЦОП по плаванию»;
-главный судья физкультурного (физкультурно-оздоровительного) мероприятия.

8. Страхование участников

Участие в физкультурном мероприятии осуществляется только при наличии договора (оригинал) о страховании от несчастных случаев, жизни и здоровья и справки от педиатра, о допуске к участию в физкультурном мероприятии.

Страхование участников производится за счет бюджетных и внебюджетных средств, в рамках действующего законодательства Российской Федерации и Краснодарского края.

9. Финансовые условия

Расходы, связанные с приобретением дипломов, медалей, а также значков физкультурного мероприятия, фестиваль ГБУ КК «ЦОП по плаванию» – «Я – пловец!», несет государственное бюджетное учреждение Краснодарского края «Центр олимпийской подготовки по плаванию» за счет средств субсидии на финансовое выполнение государственного задания на оказание услуг (выполнение работ), в соответствии с утвержденной государственной работой «Организация и проведение спортивно-

оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения», включенной в базовый (отраслевой) перечень предоставления государственных работ и услуг министерства физической культуры и спорта Краснодарского края в рамках реализации государственной программы Краснодарского края «Развитие физической культуры и спорта».

10. Заявки на участие

Представители команд предоставляют в мандатную комиссию на каждого участника Фестиваля:

- именную заявку установленного образца, заверенную врачом ГБУ КК «ЦОП по плаванию» и подписанную директором ГБУ КК «ЦОП по плаванию»;
- медицинская справка (форма 083/4-89);
- свидетельство о рождении (оригинал и копию);
- договор (оригинал) о страховании от несчастных случаев, жизни и здоровья спортсмена.