Муниципальное автономное учреждение
«Физкультурно-оздоровительный комплекс в р.п. Ардатов
Нижегородской области»

Утверждена на тренерском совете
МАУ «ФОК в р.п.Ардатов
р.п.Ардатов Нижегородской области»
Протокол № 1 от 28 августа 2020 г.

«Согласовано»
Директор МАУ «ФОК в
Нижегородской области»
_____(А.Ю.Староверов)
«01» сентября 2020г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА -
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПЛАВАНИЕ»

Срок реализации – 3 года

Авторы – составители:

Тренер - преподаватель Дмитриева О.А.
Тренер – преподаватель Мосолова Т.С.

р.п.Ардатов
2020 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по плаванию разработана с учетом запросов детей, потребностей семьи, образовательных учреждений, детских общественных объединений и организаций, особенностей социально – экономического развития региона и национально – культурных традиций.

В данной Программе систематизированы средства и методы, организация подготовки, направленные на то, чтобы каждый занимающийся нашел себя в движениях, соответствующих его двигательным задаткам и интересам.

Правовые вопросы данной программы регламентируются Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" и Устава МАУ «ФОК в р.п. Ардатов Нижегородской области».

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся посредством организации занятий плаванием.

Задачи программы:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях;
- формирование стойкого интереса к занятиям плаванием;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- обеспечение адаптации обучающихся к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- развитие физических качеств: координации движения, силы, быстроты, гибкости, выносливости, подвижности в суставах;

- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, проявивших выдающиеся способности.

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- Правила безопасности во и правила поведения во время занятий в бассейне
- Предупреждение несчастных случаев при занятиях плаванием.
- Правила соблюдения личной гигиены, режима дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе.
- Основы правил проведения и судейства соревнований по плаванию.
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
. - Технику способов плавания: «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», «дельфин».
- Основные термины, характеризующие ошибки техники.

Должны уметь:

- Выполнять старт из воды и низкой тумбочки, соскок и спад с бортика.
- Правильно выполнять комплекс ОРУ самостоятельно.
- Использовать правила личной гигиены.
- Проплывать дистанцию 400 м вольным стилем и 100 м на спине без остановок.
- Выполнять скоростной поворот.
- Применять технику движений руками и ногами способом «кроль», «брасс», «кроль на спине».
- Оказывать первую медицинскую помощь.
- Обладать опытом участия в соревнованиях.
- Применять полученные знания на практике.
- Участие не менее чем в 4 соревнованиях (согласно календаря соревнований).

Для тренеров – преподавателей:

- возможность выявления способных детей.

2.Организационно – педагогические условия

Дополнительные общеразвивающие программы реализуются в течение всего календарного года, включая каникулярное время. В группы зачисляются дети с 7 лет и рассчитана на детей до 18 лет. На обучение по дополнительной общеразвивающей программе по плаванию в группы принимаются лица без предъявления требований к уровню образования, физическим (двигательным) способностям и при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям плаванием.

Подача заявлений о приеме и прием поступающих в Учреждение производится в период комплектования учебных групп с 1 июля до 31 августа, а также может осуществляться в течение всего календарного года при наличии свободных мест. Группы формируются как из вновь зачисляемых детей, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах обучения, но желающих заниматься плаванием. Обучающиеся групп, успешно усвоившие учебную программу, сдавшие контрольные нормативы на конец учебного года, могут быть зачислены на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе.

Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа текущего года.

Режим занятий обучающихся регламентируется учебным планом, расписанием занятий. Расписание занятий утверждается директором учреждения с учетом пожеланий тренеров – преподавателей, обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, возможностей Учреждения, возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

Воспитание и обучение ведется на государственном языке Российской Федерации – на русском языке. Обучение осуществляется в очной форме. Занятия с обучающимися проводятся в течение всего календарного года, могут проводиться в любой день недели, в том числе в выходные и каникулярные дни.

Занятия проводятся в одну смены, начало занятий в 14.00, окончание занятий в 20.00, для обучающихся в возрасте 16 – 18 лет – не позднее 21часа.

При наличии двух смен занятий организуется не менее 15 – минутный перерыв между сменами для уборки и проветривания помещений.

Учебные занятия по плаванию проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 36 недель и 13 недель по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха (самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером – преподавателем, выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы). Продолжительность учебной недели – 7 дней.

Продолжительность занятий (академический час) во всех группах, составляет 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут для отдыха обучающихся и проветривания помещений (после 40 минут занятий, 10 минутный перерыв, время перерыва входит во время учебного процесса).

Наполняемость учебных групп

Год обучения	Минимальная наполняемость групп (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальное количество часов в неделю
1 год	10	15 - 20	30	6

Режим занятий

Год обучения	Количество часов в неделю	Продолжительность занятий)	Количество занятий в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (человек)
1 год	6 часов	2 часа	3	216 часов	10- 30
2 год	6 часов	2 часа	3	216 часов	10- 30
3 год	6 часов	2 часа	3	216 часов	10- 30

Продолжительность обучения, минимальный возраст обучающихся для зачисления

Продолжительность обучения (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
3 года	7

Материально – техническое обеспечение

Занятия в группах по плаванию проводятся в большом бассейне(5 дорожек по 25м) и малом бассейне, а также в универсальном, на футбольном поле. Для проведения занятий по плаванию имеется следующее оборудование и инвентарь.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Доска для плавания	штук	30
2	Ласты	пар	Индивидуальный инвентарь каждого обучающегося
3	Дорожка разделительная для бассейна 25м	штук	5
4	Секундомер для бассейна тренировочный	штук	1
5	Стартовая тумба	штук	5
6	Ручка стартовой тумбы с креплением	штук	5
7	Свисток	штук	1
8	Секундомер электронный ПТК спорт 4-х стрелочный	штук	1
10	Лопатки для плавания	пар	10
11	«Колобашки»	штук	10

3. Формы аттестации

Целью проведения аттестации обучающихся является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по плаванию.

Задачи аттестации:

- анализ полноты реализации дополнительной общеобразовательной программы по плаванию.
- выявление уровня подготовки обучающихся по теоретической, общей физической, специальной физической и технико – тактической подготовке, итогов участия в соревнованиях.
- внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

Сроки проведения аттестации обучающихся устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком. Итоговая аттестация проводится в конце учебного года по графику.

Для проведения аттестации обучающихся в учреждении создается аттестационная комиссия (не менее пяти человек). Состав комиссии утверждается приказом директора учреждения. Результаты проведения аттестации заносятся в протокол и заверяются членами аттестационной комиссии.

Формой проведения аттестации обучающихся является сдача контрольных нормативов, содержание которых определено в дополнительной общеразвивающей программе по плаванию.

В учреждении устанавливаются следующие формы аттестация обучающихся:

- теоретическая подготовка - в форме устного опроса;
- общая физическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- специальная физическая подготовка – сдача контрольных тестов;
- технико – тактическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях - определяется по итогам учебного года (спортивного сезона).
-

4. Учебный план.

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	Форма промежуточной аттестации
1	Теоретическая подготовка	8	Зачёт
2	Общая физическая подготовка	108	Зачёт
3	Специальная физическая подготовка	65	Зачёт
4	Технико-тактическая подготовка	35	Зачёт
5	Общее количество часов	216	Зачёт

5. Календарный учебный план –график на 2020-2021 учебный год

Разделы подготовки	месяцы										
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	Каникулы	февраль	март	апрель	Май	Каникулы
Теоретическая подготовка	1	1	1		1	1-8 января	1	1	1	1	июнь июль август
Общая физическая подготовка	12	12	14	12	10		12	12	12	12	
Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7		7	7	7	9	
Техническая подготовка	4	6	6	5			4	4	4	2	
Количество тренировочных дней	24	26	28	24	18		24	24	24	24	
Итого часов	216										

Календарный учебный план –график на 2021-2022 учебный год

Разделы подготовки	месяцы										
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	Каникулы	февраль	март	апрель	Май	Каникулы
Теоретическая	1	1	1		1		1	1	1	1	

подготовка											
Общая физическая подготовка	12	12	14	12	10		12	12	12	12	
Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	1-8 января	7	7	7	9	июнь июль август
Техническая подготовка	4	6	6	5			4	4	4	2	
Количество тренировочных дней	24	26	28	24	18		24	24	24	24	
Итого часов	216										

Календарный учебный план –график на 2022-2023 учебный год

Разделы подготовки	месяцы										
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	Каникулы	февраль	март	апрель	Май	Каникулы
Теоретическая подготовка	1	1	1		1		1	1	1	1	
Общая физическая подготовка	12	12	14	12	10		12	12	12	12	
Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	1-8 января	7	7	7	9	июнь июль август
Техническая подготовка	4	6	6	5			4	4	4	2	
Количество тренировочных дней	24	26	28	24	18		24	24	24	24	
Итого часов	216										

6. Рабочая программа

6.1 Теоретическая подготовка

В содержании теоретического материала выделено 6 основных тем, которые охватывают минимум знаний необходимых обучающимся.

При проведении теоретических занятий используются аудиторные и внеудиторные (самостоятельные) занятия которые проводятся по группам или индивидуально. Аудиторные занятия проводятся в форме бесед, рассказа, лекции, сообщения, семинара и другие. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной им форме.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях занятий, после 30 – 40 минут теоретических занятий устраивается перерыв длительностью не менее 10 минут. Теоретические занятия могут проводиться в комплексе с практическими занятиями в течение 10 – 15 минут в начале практического занятия или в конце.

План по теоретической подготовке

№ п/п	Наименование темы	количество часов
	Теоретические занятия	8
1	Развитие с плавания в России и за рубежом	**1**
2	Правила поведения в бассейне	**2**
3	Правила, организация и проведения соревнований.	**2**
4	Гигиена физических упражнений.	**1**
5	Влияние физических упражнений на организм человека.	1
6	Техника и терминология плавания.	1

Тема 1. Развитие плавания в России и за рубежом (1час)

Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. Российские спортсмены - герои Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

Тема 2. Правила поведения в бассейне (2часа)

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.

Тема 3. Правила, организация и проведения соревнований (2часа)

Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов.

Тема 4. Гигиена физических упражнений (1 час)

Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий плаванием на организм занимающихся.

Тема 5. Влияние физических упражнений на организм человека (1час)

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

Тема 6. Техника и терминология плавания (1час)

Краткая характеристика техники способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

6.2.Общая физическая подготовка

Упражнения на суше в кардио и универсальном зале.

- ходьба, ее разновидности, бег с дополнительными движениями (скрестным шагом, приставными шагами, высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, бег с вращением, бег с подскоками);

- наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой;

- вращение верхних конечностей и плечевого пояса;

-наклоны туловища, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания, сгибания и разгибания туловища;

- упражнения для ног: приседания; пружинящие приседания с различными положениями рук и ног; подскоки и прыжки; выпады, пружинящие покачивания в выпаде и другие;

- 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 другие;

- упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.

- прыжки в длину с места, с разбега и другие;

- акробатические упражнения: 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 другие;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

Подвижные и спортивные игры: игры и эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега (челночный бег, бег из различных исходных положений: лежа, сидя, на коленях), прыжков и другие.

Имитация на суше движений, 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 па спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками в положении стоя и стоя в наклоне. Они также предварительно знакомятся с необходимостью преодолевать сопротивление воды при выполнении гребков руками. 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).

Упражнения в воде.

Игры и развлечения в воде, учебные прыжки:, «Пятнашки», «Эстафета с транспортировкой» и другие.

6.3.Специальная физическая подготовка.

Упражнения на суше.

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

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, чувства опоры о воду и дыхания в воде – как подготовка к изучению техники плавания;
- устранение инстинктивного страха перед водой – как основа психологической подготовки к обучению.

Выполнение подготовительных упражнений позволяет новичку 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, которые являются элементами техники способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.

Элементарные гребковые движения руками и ногами («Полоскание белья», «Лодочка», «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. Навыки погружения в воду с головой облегчают овладение такими элементами прикладного плавания, как ныряние в длину и глубину. После того как обучаемые научатся погружаться в воду с головой, всплывать и лежать на воде, необходимость в выполнении некоторых упражнений для освоения с водой (например, «Поплавок», «Звезда», «Медуза») отпадает, и они больше не включаются в занятия.

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп:

- упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды;
- погружения в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде;
- всплывания и лежания на воде;
- выдохи в воду;
- скольжения.

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды

Задачи:

• быстрое освоение с водой, ликвидация чувства страха перед новой, непривычной средой;

• ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды;

• формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью (это необходимо в дальнейшем для овладения гребковыми движениями руками и ногами).

Упражнения:

1. Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна.
2. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно – сначала шагом, потом бегом.
3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.
4. Ходьба приставными шагами (левым и правым боком) без помощи рук с переходом на бег.
5. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.
6. «Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.
7. Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.
8. Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом.
9. Бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками.
10. То же вперед спиной.
11. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.

12.«Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений,

13.«Пишем восьмерки». Стоя па дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.

14.Стоя на дне, вытянув руки вперед, повернуть кисти ладонями наружу и развести руки в стороны («раздвинуть» воду в стороны); затем повернуть кисти ладонями вниз и соединить перед грудью.

15.Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны -назад без выноса рук из воды.

16.Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками.

17.Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.

18.Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять одновременные гребковые движения руками.

19.Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.

20.Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч), выполнять движения руками перед грудью в виде «лежачей» восьмерки.

21.То же, чуть-чуть оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности воды, стараясь с каждой новой попыткой продержаться на воде как можно дольше.

Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде

Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед погружением в воду;
- ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;
- обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

Упражнения:

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

1. Набрать в ладони воду и умыть лицо.

2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
3. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
4. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.
5. То же, держась за бортик бассейна.
6. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
7. Подныривания под разграничительную дорожку (доску) при передвижении по дну бассейна.
8. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.
9. «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти предмет, брошенный на дно бассейна.
10. Упражнение в парах «водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.
11. Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

Всплывания и лежания на воде

Задачи:

- ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;
- освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;
- освоение возможного изменения положения тела в воде.

Упражнения:

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.

2. То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.

3. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.
4. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
5. «Звездочка». Из положения «поплавок» разнести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).
6. «Звездочка» в положении на груди: несколько раз снести и развести руки и ноги.
7. Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.
8. «Звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду затем опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.
9. В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.
10. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.

Выдохи в воду

Задачи:

- освоение навыка задержки дыхания на вдохе;
- умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;
- освоение выдохов в воду.

Упражнения:

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.
2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть па пен лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду – выдох.

4. То же, опустив лицо в воду.
5. То же, погрузившись в воду с головой.
6. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.
7. Упражнение в парах - «насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.
8. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).
9. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.
10. То же, поворачивая голову для вдоха направо.
11. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево и направо.

Скольжения

Задачи:

- освоение равновесия и обтекаемого положения тела;
- умение вытягиваться вперед в направлении движения;
- освоение рабочей позы пловца и дыхания.

Упражнения:

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.
2. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
3. То же, поменяв положение рук.
4. То же, руки вдоль туловища.
5. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.
6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.
7. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.
8. То же, поменяв положение рук.
9. То же, руки вытянуты вперед.
10. Скольжение с круговыми вращениями тела - «винт».
11. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед.

12.То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.

13.То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в правую сторону

14.Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.

15.То же на левом боку.

Учебные прыжки в воду

Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой;
- подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

Упражнения:

1.Сидя на бортике с опорой одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.

2.Сидя на бортике с опорой ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.

3.Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

4.В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.

5. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду вниз ногами, (начала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверху.

6.Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед-вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

7.То же, что и в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

Развитие силы пловца

На суше для развития специальной силы у обучающихся используются упражнения с гантелями, упражнения с партнером и другие. При выполнении упражнений траектория движения конечностей, распределение усилий во времени и темп должны быть по способности сходными с движениями пловца.

В воде для развития специальной силы используются плавание с лопаточками, надетыми на руки, и плавание с доской между ногами и другие.

Развитие выносливости пловца

Общая выносливость воспитывается при помощи проплывания средних и длинных дистанций с умеренной мощностью. Высокий уровень развития общей выносливости является необходимой предпосылкой для совершенствования специальной выносливости и достижения высоких результатов.

На суше развитие и поддержание уровня общей выносливости проводятся с использованием бега, ходьбы при продолжительности их выполнения до 10-15 мин.

В воде общая выносливость воспитывается и поддерживается проплыванием с маленький мощностью дистанций 400-1500 м и более.

Развитие скоростных способностей пловца

Скоростные способности развиваются в виде быстроты выполнения частей техники, быстроты реакции и быстроты выполнения цикла движений пловца. Быстрота выполнения движений обучающимися проявляется при движении рук по воздуху и во время вкладывания их в воду при плавании кролем на груди, кролем на спине и дельфином, при подтягивании ног и движении рук вперед во время плавания брассом. Быстрота реакции проявляется при выполнении старта под команду. Быстрота цикла движений оценивается временем его выполнения и зависит от способности

обучающегося чередовать напряжение и расслабление участвующих в работе мышц. Чем быстрее происходит напряжение и расслабление мышц, тем больше времени получают мышцы для отдыха и тем экономнее техника плавания.

На суше скоростные способности обучающегося развиваются упражнениями с максимально быстрым выполнением отдельных частей имитационных движений, характерных для техники плавания кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом. Быстрота реакции на стартовую команду воспитывается при помощи упражнений, выполняемых из неподвижных положений (под команду): быстро прыгнуть вверх из положения пловца на старте, присесть, прыгнуть в сторону и другие.

В воде быстрота выполнения цикла движений обучающихся развивается упражнением в проплывании отрезков до 25 м в максимальном темпе, плавании с быстрым выполнением отдельных частей техники: движение рук по воздуху, окончание гребка, слитное с движением рук вперед и другие.

Быстрота выполнения старта традиционно контролируется временем, прошедшим от стартового сигнала до пересечения обучающимися полосы первых 10 м пути. Контроль поворота осуществляется по времени преодоления пути от 7,5 м до поворота и до пересечения обучающимся полосы 7,5 м после поворота.

Развитие гибкости

Уровень гибкости зависит от подвижности в суставах, определяемой эластичностью мышц, сухожилий и связок. Отменная подвижность в суставах позволяет обучающемуся овладеть эффективной техникой и делать в воде качественные и экономные движения.

Для плавания кролем на груди и кролем на спине в особенности нужна отменная подвижность в плечевых и голеностопных суставах, а для плавания брассом – отменная подвижность в коленных, тазобедренных и голеностопных.

На суше основными средствами повышения специальной гибкости обучающихся являются упражнения с наибольшей амплитудой движений.

Это круговые движения конечностями с равномерно увеличивающейся амплитудой, пружинящие движения с увеличением.

Примерные упражнения гимнастики : разные маховые движения с постепенным увеличением амплитуды.

Упражнения для развития специальной гибкости включаются в разминку и в комплекс специальной гимнастики.

В воде специальная гибкость развивается и поддерживается плаванием различными методами с упором на выполнение определенных частей движений с наибольшей амплитудой.

6.4.Технико – тактическая подготовка

Техническая подготовка

Основы методики обучения технике способов плавания

Представленные упражнения являются основным учебным материалом. Изучение техники способов плавания проводится в строгой методической последовательности.

Техника любого способа плавания 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.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1)ознакомление с движением на суше - проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;

2)изучение движений в воде с неподвижной опорой - при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно или берег водоема; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

3)изучение движений в воде с подвижной опорой - при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;

4)изучение движений в воде без опоры - все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится **в следующей очередности :**

1)движения ногами с дыханием;

2)движения руками с дыханием;

3)движения ногами и руками с дыханием;

4)плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- Поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- Проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;

- Чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях, в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
- умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Способы плавания

Упражнения для изучения техники кроля на груди

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания:

1. И.п. - сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.
2. И.п. -лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.
3. И.п. - сидя на краю 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.

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 туловища вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая впереди* » 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 поды, и положении начала гребка; подбородок на воде, смотрен, прями перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой).

15. То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То те, с поворотом головы для вдоха.

16. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.

17. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска.

18. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).

19. 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).

Упражнения для изучения общего согласования движений

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

Упражнения для изучения техники кроля на спине

Упражнения для изучения движений ногами:

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.
2. И.п. - лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.
3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.
4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.
5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).

6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

Упражнения для изучения движений руками

На суше

7. И.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).

В воде

8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.
9. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.
10. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.
11. То же, при помощи попеременных движений руками.
12. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).
13. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.
14. Плавание при помощи движений одной рукой, другая - вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.
15. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.
16. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук па шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). После счета «шесть» обу-

чаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.

Упражнения для изучения общего согласования движений

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

18.Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

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

Упражнения для изучения техники брасса

Упражнения для изучения движений ногами:

На суше

1.И.п. - сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.

2.И.п. - сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.

3. И.п. - лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.

4. И.п. - лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.

5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.

6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь 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..

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

10. И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.
11. И.п. - стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.
12. То же, но в сочетании с дыханием.
13. Скольжения с гребковыми движениями руками.
14. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой)

Упражнения для изучения общего согласования движений

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

Упражнения для изучения техники дельфина

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания :на суше

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. В воде
4. И.п. - стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.
5. И.п. - стоя, руки вверху. Волнообразные движения туловищем.

6. И.п. - лежа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.
7. То же, но лежа на боку.
8. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.
9. Плавание при помощи движений ногами в положении па боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя - впереди).
10. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).
11. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя - впереди).
12. Плавание при помощи движений ногами в положении па спине (руки вдоль туловища).

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

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

Упражнения для изучения общего согласования движений

19. И. п. - стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: движение тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем - в воде.

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

Техника старта

В плавании старт имеет важное значение. Вовремя взятый и отлично выполненный старт позволяет спортсмену начать соревнование с оптимальной скоростью плавания и (при прочих равных условиях с другими спортсменами) показать наилучший результат.

Упражнения для изучения техники стартов

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

Стартовый прыжок с тумбочки

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

Старт из воды

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

1. Сидя на скамейке вдоль нее, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды, выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды 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.

Техника поворотов при плавании различными стилями

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 йогу 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.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовленность обучающихся определяется уровнем знаний, умений и навыков, обеспечивающих рациональное использование его всех видов подготовки для достижения цели, поставленной в соревновании.

По динамике скорости проплывания отрезков дистанции относительно средней скорости можно выделить следующие основные тактические варианты проплывания соревновательных дистанций без учета действий соперников:

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

Все три варианта могут быть использованы спортсменами с целью показать высший результат. Вариант относительно быстрого начала характерен для обучающихся, обладающих большими скоростными возможностями. Вариант с относительно равномерным проплыванием и вариант с относительно медленным началом дистанции характерны для обучающихся, обладающих большей выносливостью. Следует отметить,

что тактические варианты с целью показать высший результат, очевидно, определяются индивидуальными особенностями обучающегося и направленностью занятий с ними.

7.Оценочные материалы.

Система и критерии оценок при проведении аттестации

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся учреждения.. Критерии оценки определяются на основании программных требований и в соответствии с этапом подготовки.

Выполнение контрольного норматива определяется следующими оценками: положительное - «зачёт», отрицательное – «не зачёт».

Итоговый результат выполнения всех контрольных нормативов и тестов определяется в сводном протоколе «зачет» - «не зачет».

Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 60% положительных оценок («зачёт») и получить общий «зачет» по всем контрольным нормативам.

Критерии выполнения техники упражнений и нормативные требования

Оценка выполнения челночного бега 3 х 10 метров (сек):

Фиксируется лучший результат из двух попыток.

- **Оценка выполнения броска набивного мяча весом 1 кг (м)**:

  Фиксируется лучший результат из двух попыток.

  1.Обучающийся совершает два броска.

  2.Во время упражнения колени остаются выпрямленными.

- **Оценка выполнения наклона, вперёд с возвышения:**

1.Необходимо удержаться после третьего наклона в течение трех секунд.

2. Не сгибать ноги в коленных суставах.

- **Оценка выкрута прямых рук вперед-назад:**

  1.Фиксируется расстояние между кистями рук.

  2.Не сгибать руки во время вращения вперед или назад.

- **Оценка техника плавания вольным стилем и на спине.**

а) с помощью одних ног:

упражнение считается выполненным при мягкой расслабленной работе ног и горизонтальным положении тела.

б) в полной координации:

1.упражнение считается выполненным при сохранении горизонтального и латерального, или незначительных изгибах, тела пловца.

2. обращается внимание на равномерное дыхание обучающегося во время плавания.

- **Оценка проплывания дистанции 100 (200) м комплексное плавание**: упражнение считается выполненным, если обучающийся преодолел, дистанцию не останавливаясь, технически правильно.

- **Участие в спортивных соревнованиях обучающихся:**

  Оценивается по результатам выступлений в учебном году (спортивном сезоне).

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контрольные упражнения	**Мальчики**	**Девочки**
Общая физическая подготовка		
Бросок набивного мяча 1кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперёд-назад	+	+
Челночный бег 3*10м; с	10.0	10.5
Техническая и плавательная подготовка		
Длина скольжения; м	6	6
Оценка плавания всеми способами, баллы: а) 50 м с помощью одних ног б) 50 м в полной координации	 + +	 + +
Проплывание дистанции 100м	Проплыть всю дистанцию технически правильно без учета времени	

Методика проведения оценивания знаний по теоретической подготовке.

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Обучающимся задаются вопросы на которые они должны дать краткий однозначный ответ.

При оценивании результатов раздела теоретической подготовки ставится оценка: положительное – «зачёт»; отрицательное - «не зачёт».

- Оценочное суждение «зачёт» ставится, если обучающийся:

  1.умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала; выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, фактами, самостоятельно и аргументированно делать анализ, обобщения, выводы.

- Оценочное суждение «не зачёт» ставится, если обучающийся:

  1.не усвоил и не раскрыл основное содержание материала.

Вопросы по теоретической подготовке:

№	Вопросы	Ответы
1	Что такое комплексное плавание?	Комплекс включает 4 способа плавания: 1. баттерфляй 2. на спине 3. брасс 4. вольный стиль
2	Длина Олимпийского бассейна?	50 метров.
3	Количество участников в финале?	8 спортсменов.
4	Способы плавания и дистанции?	Вольный стиль - 50,100,200,400,800,1500 на спине - 50,100,200 брасс - 50,100,200 баттерфляй -50,100,200 комплексное плавание 100 (25м),200 (50м), 400(100м) эстафета вольный стиль 4х50м, 4х100м, 4х200м. комбинированная 4х50м, 4х100м.
5	Тип соревнований?	Олимпийские игры, чемпионаты, первенства, кубковые, матчевые, отборочные соревнования.
6	Какие физические качества помогает развивать плавание?	Гибкость, силу, быстроту, выносливость, ловкость, скорость.
7	В чём основное различие техники плавания кроля на груди и кроля на спине?	1. положения тела 2. положение тела и работа ног 3. положение тела и работа рук
8	Каким спортивным способом плавания выполняется старт из воды?	На спине и в комбинированной эстафете.

9	Самая длинная Олимпийская дистанция в бассейне?	1500м вольный стиль.
10	Правила поведения в бассейне?	Нельзя бегать в чаше бассейна, прыгать в воду без разрешения тренера, толкать друг друга, громко кричать и поднимать ложную тревогу.
11	Назовите Олимпийских чемпионов по плаванию.	Назвать 3-5 соотечественников и 2-3 зарубежных Олимпийских чемпиона.
12	Восстановительные средства после занятий?	Компенсаторное (свободное) плавание, контрастный душ, спец. упражнения (на расслабления, на гибкость
13	Медико-биологические средства восстановления?	- Питание, сбалансированное по энергитической ценности, по составу (белки,жиры,углеводы) - Физические (массаж, парная баня, сауна): - Фармакологические препараты (витамины, микроэлементы)
14	Каким спортивным способом плавания выполняется старт прыжком с тумбочки?	Старт в заплывах: в/ст., брасс, баттерфляй, комплексное плавание
15	Техника выполнения старта с тумбочки?	Длинный свисток-встать на стартовую тумбочку, по команде стартёра"на старт" -принять стартовое положение, по сигналу стартёра – выполнить старт.
16	Плавание Олимпийский вид спорта или нет?	Олимпийский
17	Какие есть разряды и звания по плаванию?	Юношеские: 3,2,1; спортивные разряды: 3,2, 1;кмс,мс,мсмк.
18	В каких бассейнах проводятся соревнования по плаванию?	25м , 50м.
19	Какой самый быстрый способ плавания?	Вольный стиль.
20	Где проводятся соревнования по плаванию?	В бассейнах и на открытой воде.
21	Какой самый медленный способ плавания?	Брасс
22	Какой инвентарь используется для тренировок в воде?	Колобашки, малые и большие лопатки, доски, ласты, труба, резина, круги, пояса и т.д.

8.Методические материалы.

Теория и методика физического воспитания

1.ТТДжамгарова . Психология физического воспитания
2 ИМ Чередов. Формы учебной работы в средней школе
3.ЛП Матвеев Теория и методика физического воспитания
4. ВВ Столбов История физической культуры и спорта
5 . МИ .Спорт и воспитание подростков
6 ВТ .Чичикин. Контроль эффективности физического воспитания учащихся в общеобразовтельных учреждениях
7 ВП Фомин .Воспитание физических качеств у юных спортсменов
8 ВС Родиченко Олимпийский учебник
9 АП Бондарчук .Периодизация спортивной тренировки
10 ВИ Ковалько Поурочные разработки по физкультуре
11.В.И. ЛЯХ. Физическая культура. Методические рекомендации.
12АГ Дембо Спортивная медицина и лечебная физическая культура
13 ВИ Давыдов .Воспитание прыгучести и прыжковой выносливости у школьников
14 ВВ Белорусова. Педагогика
15 ПА Киселев .Справочник Учителя физической культуры
16 ВВ Васильева. Физиология человека
17.ГМ Соловьев .Культура здорового образа жизни
18 . Огюст Листелло . Спортивно-игровой метод физического воспитания
19. В.А Рогозкин . Питание спортсменов
20. А. А.. Светов Физическая культура в семье.
21 Р Незвицкий Спорт и личность.
22 ВК Велитченко Физкультура без травм

Плавание

1Н.Ж.Булгакова Плавание. Учебник для инструкторов ф.к.
2. Плавание ООО Алмпз-пресс
3. Н.Ж.Булгакова Плавание
4.В.Сальников Победный заплыв
5.МС Ф.Фарафонов. Плавание на спине

Приложение 1

Игры на воде, рекомендуемые для занятий по общефизической подготовке и специальной физической подготовке

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды

«Кто выше?»

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

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

«Полоскание белья»

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

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

«Переправа»

Играющие располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по дну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками - «чтобы противник не услышал».

Методические указания. Гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками - одновременно или поочередно.

По мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования «Кто быстрее переправится». В этом случае играющие бегут в воде на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

«Лодочки»

Играющие стоят в шеренге лицом к берегу - это «лодочки у причала». По первому условному сигналу ведущего «лодочки» расплываются в разных направлениях - их «разогнал ветер». По второму сигна-лу «Раз, два, три - вот на место встали мы» играющие спешат занять места у «причала».

Методические указания. В зависимости от подготовленности занимающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе. Играющие могут также передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.

«Карусель»

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу со словами: «Еле-еле, еле-еле закружи-лись карусели, а потом, потом, потом все бегом, бегом, бегом». Пробегают 1-2 - круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите - карусель оста-новите». Движение по кругу замедляется, и «карусель» останавливается. Игру возобновляют с движением в другую сторону.

Методические указания. В игре одновременно могут участвовать две или три «карусели».

«Рыбы и сеть»

Играющие располагаются в произвольном порядке - это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» В«сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, Увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

Основные правила игры:

- «сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки;
- «рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы места, отведенного для игры;
- «рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный руками водящих;
- победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

«Караси и карпы»

Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги - «караси», игроки другой - «карпы». Как только ведущий произнесет «Караси!», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды- «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

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

«Кто быстрее спрячется под водой?»

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

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

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

«Хоровод»

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

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

«Морской бой»

Играющие делятся на две команды и становятся в две шеренги лицом друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг другу. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза.

Методические указания. Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.

«Жучок-паучок»

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. В центре круга стоит водящий - «жучок-паучок». По сигналу руководителя играющие движутся по кругу, произнося нараспев: «Жучок-паучок вышел на охоту! Не зевай, поспевай - прячьтесь все под воду!» С последними словами все приседают, погружаясь в воду. Тот, кто не успел спрятаться, становится «жучком-паучком».

Методические указания. При выполнении погружений в воду с головой следует напомнить играющим о том, что в воде надо открыть глаза, чтобы лучше ориентироваться, а после появления над водой не вытирать лицо руками.

«Лягушата»

Играющие («лягушата») образуют круг и внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх; по сигналу «Утка!» прячутся под водой. Неправильно выполнивший команду становится в

середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Необхо-димо похвалить тех детей, которые ни разу не ошиблись.

«Насос»

Играющие становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются в воду с головой (как только один появляется из воды, другой сразу же приседает, погружаясь в воду). ,. Методические указания. До начала игры следует напомнить детям, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать вдох и задержать дыхание.

«Поезд в туннель»

Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив руки на пояс стоящего впереди, - это «вагоны поезда». Двое играющих, стоя лицом друг к другу, держатся за руки, опустив их на воду, - это «туннель». Изображающие «вагоны» поочередно подныривают под их руками. После того как «поезд» прошел через «туннель», игроки, изображавшие «туннель», заменяются двумя игроками из числа «вагонов».

Методические указания. Во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

Игры с всплыванием и лежанием на воде

«Винт»

Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т. д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде.

*Методические указани*я. При выполнении поворотов руководитель дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.

«Авария»

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

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

«Слушай сигнал!»

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

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

Методические указания. Условные сигналы должны быть короткими И выразительными. Перед подачей очередного сигнала нужен промежу-ток времени, достаточный для отдыха.

«Пятнашки с поплавком»

Водящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков И дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой».

В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавка» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

«Кто сделает кувырок?»

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

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

Игры с выдохами в воду

«У кого больше пузырей?»

По команде ведущего играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при

выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду.

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

«Ваньки-встаньки»

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

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

«Фонтанчики»

Вариант 1. Участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (короткой - «Вдох» или продолжительной «Вы-ы-ы-дох») выполняют 5, 10, 20 (или другое количество) поочередных вдохов и выдохов в воду. Побеждает тот, чей «фонтанчик» бьет сильнее.

Вариант 2. Игра проводится как соревнование между двумя командами. Выигрывает команда, все участники которой выполняют продолжительные и непрерывные выдохи в воду, т. е. чьи «фонтанчики» бьют лучше.

Методические указания. Объясняя участникам правила игры, следует подчеркнуть, что преимущество имеет команда, у которой сильно бьет каждый «фонтанчик», т.е. каждый участник умеет делать правильный выдох в воду.

«Качели»

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

Выигрывает пара, которая большее количество раз подряд выполнит вдох и выдох в воду.

«Кто победит?»

Играющие становятся в шеренгу и по команде ведущего идут по дну, помогая себе гребками рук и непрерывно делая вдох над водой и выдох в воду. Выигрывает тот, кто пришел первым к финишу и на протяжении всей дистанции правильно выполнял вдохи и выдохи. Граница финиша обозначается на расстоянии 15-20 м от места старта.

Методические указания. При выполнении выдоха играющие опускают в воду только нижнюю часть лица (рот и нос).

Игры со скольжением и плаванием

«Кто дальше проскользит?»

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

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

«Стрела»

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

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

«Торпеды»

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

Методические указания. Скольжение выполняется только в сторону мелководья. «Ромашка»

Вариант 1. Играющие образуют круг, взявшись за руки. По команде ведущего все ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга и поддерживая Себя на плаву гребковыми движениями рук около туловища. Выполняют движения ногами кролем на спине, расплываясь в разные стороны.

Вариант 2. Играющие становятся в круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера стоят на дне. Вторые ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга, и выполняют движения ногами кролем, держась за руки первых номеров. Через 1 5-30 с играющие меняются местами.

«Кто выиграл старт?»

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

Игры с прыжками в воду

«Не отставай!»

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

Методические указания. Игру можно проводить с неумеющими пла-вать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди.

«Эстафета»

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

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

«Клоунада»

По заданию ведущего участники игры выполняют самые разнообразные прыжки в воду вниз ногами: из исходного положения стоя спиной к воде; с поворотом в воздухе на 180°; с разведением ног в стороны и последующим их соединением перед входом в воду и др.

После того как все варианты прыжков разучены каждым участником игры, можно выполнять прыжки в парах. Ведущий оценивает изобретательность и артистизм каждой пары.

<P>*Методические указания*. В глубоком водоеме с непрозрачной водой каждый очередной прыжок выполняется после того, как предыдущий участник отплывет на безопасное расстояние.

«Кто дальше проскользит?»

Играющие сидят на бортике, опустив ноги в воду и упираясь пальцами ног в стенку бассейна или сливной желоб. Руки подняты вверх, кисти соединены, голова между руками. По команде ведущего они низко наклоняются головой и руками к воде и, оттолкнувшись ногами, падают в воду. Выигрывает тот, кто дальше проскользит.

Методические указания. В неглубоком водоеме спад в воду могут выполнять все участники одновременно, в глубоком - поочередно.

«На старт - марш!»

Участники выстраиваются на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга), захватив пальцами ног его край. По команде ведущего «На старт!» они занимают неподвижное положение и по команде «Марш!» выполняют прыжок в воду. Выигрывает тот, кто проскользил после прыжка дальше всех.

Методические указания. В зависимости от подготовленности участников в игре могут использоваться стартовый прыжок и другие, более простые прыжки, выполняемые вниз головой: например, спад в воду из положения согнувшись; прыжок в воду из положения согнувшись с тол-чком ногами; то же с маховым движением руками.

«Все вместе»

Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они одновременно выполняют соскок

вниз ногами, спад в воду из положения согнувшись, прыжок с поворотом, спиной вперед или какой-либо другой прыжок. Методические указания. Для повышения интереса к игре участников Можно разделить на две равные по силам команды.

«Каскад»

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

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