МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕТСКИЙ ЦЕНТР «ОРЛЁНОК»
Управление морских туристских физкультурно-спортивных программ

Программа утверждена на
методическом совете
Управления морских туристских и
физкультурно-спортивных программ
«14» апреля 2022 г.

Начальник управления морских
туристских и физкультурно-
спортивных программ
Дзюбак С.Н.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Плавание: кроль на груди, кроль на спине»

Автор и разработчик программы:

Михайлова Анастасия Петровна,
инструктор по физической культуре,
Михайлов Станислав Олегович,
заместитель начальника управления
по образовательной работе
управления морских, туристских и
физкультурно-спортивных программ

2022 год

Содержание

Пояснительная записка	3
Краткая характеристика участников программы	4
Понятийный аппарат	4
Целевой блок	6
Содержание программы	7
Методическое обеспечение программы	8
Система диагностики и анализа образовательных результатов	9
Описание форм фиксации достижений	9
Условия реализации программы	9
Список литературы	9
Приложения	10

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «Плавание: кроль на груди, кроль на спине» по содержанию является физкультурно-спортивной, по форме организации – групповой, по времени реализации – краткосрочной.

Новизна программы состоит в том, что условия её реализации существенным образом отличаются от условий реализации в примерных и типовых программах по плаванию. Программа по обучению технике плавания способами «кроль на груди» и «кроль на спине» рассчитана на 14 академических часов, тогда как стандартные программы преимущественно рассчитаны на однолетний и многолетний сроки обучения. Предлагаемая программа не предполагает отбор детей по антропометрическим данным.

Актуальность программы обусловлена тем, что плавание является одним из эффективных средств по развитию физических способностей человека и укреплению его здоровья. Кроме того, занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у подростков, способствуют развитию умения действовать в коллективе.

Согласно «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» в системе образования предполагается развитие форм включения детей в физкультурно-спортивную деятельность на основе использования потенциала системы дополнительного образования. В «Орлёнке» созданы благоприятные условия для занятий детей водными видами спорта в течение всего года.

Педагогическая целесообразность программы продиктована тем, что в ходе занятий подросток приобретает и расширяет теоретические и практические знания и умения, изучает технику плавания способами «кроль на груди» и «кроль на спине». Важно, чтобы в процессе обучения каждый подросток освоил значение и важность технической подготовленности, уделяя внимание на правильность выполнения упражнений, не стараясь делать на «скорость» и «объём». Таким образом, курс обучения дает общее представление о принципах плавания, его преимуществах для поддержания физической формы и развития всех групп мышц, преодолению водобоязни и освоения базовых элементов плавания.

Программа разработана в соответствии с нормативными правовыми актами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный Закон от 04 декабря 2007г.№329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями, вступившими в силу 01.09.2021г.
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).

4. Программа развития ФГБОУ ВДЦ «Орлёнок» на 2021 – 2025 гг., утверждена директором Центра и согласована Министерством просвещения Российской Федерации 25.06.2021 г.
5. Устав федерального государственного бюджетного образовательного учреждения «Всероссийский детский центр «Орлёнок» (далее – Центр), утверждён постановлением Правительства Российской Федерации от 31 мая 2019 г. № 693.

Краткая характеристика участников программы

Участниками программы являются подростки в возрасте 7-16 лет основной и подготовительной групп здоровья.

В связи с тем, что программа предполагает повышение уровня плавательной подготовки, необходимым условием начального отбора является способность участников программы проплывать дистанцию любым способом не менее 15 м.

Понятийный аппарат

Здоровый образ жизни - социальная деятельность, направленная на формирование, сохранение и улучшение здоровья, на организацию всей жизнедеятельности человека, способствующей совершенствованию его здоровья.

Физическая культура - часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Двигательная активность - целенаправленное осуществление человеком двигательных действий, направленных на совершенствование различных показателей его физического потенциала и освоение ценностей физической и спортивной культуры.

Группа здоровья - группа детей, выделенная на основании данных о состоянии здоровья и физического развития, определяющая уровень и степень рекомендуемой физической нагрузки. На основании данных о состоянии здоровья и физического развития все дети распределяются на пять групп:

- ✓ **основную**: дети и подростки без нарушений состояния здоровья и физического развития; с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности. Отнесенным к основной медицинской группе несовершеннолетним разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания с использованием профилактических технологий, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности;

- ✓ **подготовительную**: дети и подростки, имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные; входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний); с хроническими заболеваниями (состояниями) в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии, длящейся не менее 3-5 лет. Отнесенным к этой группе несовершеннолетним разрешаются занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений.
- ✓ **специальную**, которая делится на 2 подгруппы «А» и «Б»:
  к подгруппе «А» относятся дети с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера; с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок. Отнесенным к этой группе несовершеннолетним разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии). При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей несовершеннолетнего, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе. Возможны занятия адаптивной физической культурой.
  К подгруппе «Б» относятся несовершеннолетние, имеющие нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия. Отнесенным к этой группе несовершеннолетним рекомендуются в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

Плавание – вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций.

Техника спортивного плавания – это система движений, которая позволяет реализовать свои двигательные способности в высокий результат. Понятие техники плавания охватывает форму, характер, взаимосвязь движений, а также умение пловца ощущать и использовать для продвижения вперед все силы, действующие на его тело.

Техника дыхания – первоочередная задача при обучении плаванию любым из стилей. Пловец, овладевший правильной техникой дыхания, намного быстрее освоит и правильную технику плавания.

Согласование движений рук и ног с дыханием – одновременное выполнение движений рук и ног, сопровождающиеся правильным дыханием.

Кроль на груди - самый скоростной способ плавания, который подразумевает попеременные движения рук и ног в воде, положение тела горизонтально, лицом вниз.

Кроль на спине - самый легко осваиваемый способ плавания, который подразумевает попеременные движения рук и ног в воде, положение тела горизонтально, лежа на спине.

Стартовый прыжок сверху - традиционный старт с тумбы, который подразумевает последовательность действий: толчок ногами, фаза полета, вход в воду и скольжение.

Стартовый прыжок снизу - старт выполняется из воды спиной к бассейну и подразумевает последовательность действий, как и в стартовом прыжке сверху.

Целевой блок

Цель: Создание условий для физического развития ребенка посредством обучения основам техники плавания способами «кроль на груди», «кроль на спине».

Задачи:

- обучить основным техническим элементам в плавании;
- способствовать развитию и совершенствованию выносливости и скоростно-силовых способностей;
- содействовать формированию морально-волевых качеств;
- сформировать интерес подростков к ведению здорового образа жизни.

Предполагаемый результат:

Результатом реализации программы является успешное освоение техники и умение плавать способами «кроль на груди» и «кроль на спине».

Формулировка результата (ов)	**Показатели результата**	**Способы оценки**
Личностные результаты		
Формирование мотивации к приобретению новых умений и навыков в области плавания, совершенствованию технических показателей.	Исполнительность и целеустремленность в выполнении заданий и упражнений.	Наблюдение педагога за грамотностью использования подростками знаний и умений во время тренировочной деятельности, беседа в ходе занятия.
Умение максимально проявлять необходимые физические качества при выполнении специальных упражнений и	Технически верное выполнение специальных упражнений.	Начальное и итоговое тестирование. Наблюдение педагога за грамотностью

тестовых нормативов.		использования подростками знаний и умений во время тренировочной деятельности.
Метапредметные результаты		
Уважительное отношение к педагогу и занимающимся детям, проявление культуры взаимодействия, взаимопомощи.	Внимательно выслушивает и добросовестно выполняет задание, подсказывает и помогает остальным, высказывает слова благодарности.	Наблюдение педагога за занимающимися в процессе занятий, беседа.
Проявление интереса к плаванию, как к одному из факторов здорового образа жизни.	Задает вопросы о взаимосвязи данного вида спорта с понятием «ЗОЖ», высказывает свое мнение о необходимости поддерживать физическую активность.	Устный опрос на предмет важности и значимости ЗОЖ и спорта, наблюдение за подростком во время тренировочного процесса.
Предметные результаты		
Владение знанием об основных технических элементах плавания «кроль на груди», «кроль на спине» (техника дыхания, работа ног, работа рук, согласование движений).	Освоил теоретическую составляющую каждой техники, понимает взаимосвязь между ними.	Начальное и итоговое анкетирование, беседа.
Освоение двигательных умений плавания способом «кроль на груди», «кроль на спине».	Технически правильное плавание способом «кроль на груди», «кроль на спине».	Наблюдение педагога в процессе итоговых тестов и соревнований.

Содержание программы

Учебно-тематический план

№	Содержание занятия	Теория, ч	Практика, ч	Всего, ч
1	Техника безопасности при занятии плаванием.	0,4		0,4
2	Техника работы ног «кроль на груди».	0,5	1,5	2
3	Вдох в сторону, лёжа на груди.	0,3	0,7	1
4	Согласование движений рук и ног с дыханием «кроль на груди».	0,4	2,6	3
5	Техника работы ног «кроль на спине».	0,3	1,3	1,6
6	Согласование движений рук и ног «кроль на спине».	0,3	2,7	3

7	Стартовый прыжок сверху.	0,3	0,7	1
8	Стартовый прыжок снизу.	0,3	0,7	1
9	Соревнования по плаванию «кроль на груди», «кроль на спине».	0,2	0,8	1
ИТОГО:		3	11	14

Методическое обеспечение программы

В ходе реализации программы используются три основные группы методов:

Словесные (рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения).

Наглядные (показ упражнений и техники плавания, учебных, наглядных пособий, фото и видеоматериалов, применение жестикуляции).

Практические, которые в свою очередь делятся на:

Метод, направленный на освоение специальных упражнений и спортивной техники. Метод, направленный на развитие физических качеств. Игровой и соревновательный метод.

Процесс обучения детей и подростков, занимающихся по данной программе построен на общепедагогических принципах, являющихся неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса в плавании.

Принцип научности. Подразумевает применение педагогом всего комплекса научных знаний в своей профессиональной области, а именно: программно-нормативных требований, своего собственного, отечественного и зарубежного практического опыта.

Принцип наглядности. Является одним из самых «древних» принципов в обучении. Принцип предполагает активное и комплексное использование всех органов чувств, а не только опору на зрительно воспринимаемую информацию. Рекомендует оптимально сочетать непосредственную (показ упражнения) и опосредованную наглядность (демонстрация наглядных пособий, видеоматериалов, использование образного слова).

Принцип сознательности и активности. При пассивном отношении занимающихся эффект от занятий физическими упражнениями снижается на 50% и больше. Поскольку сознательность без активности есть лишь созерцательность, а активность без сознательности – хаос и суета, то вполне логично соединение в одном принципе и сознательности, и активности.

Воспитанию сознательности и активности занимающихся содействует систематическая оценка достигаемых ими успехов и поощрение педагога.

Основным средством обучения в программе являются физические упражнения, которые разделены на группы: подготовительные и общеразвивающие упражнения, а также специально подготовительные упражнения.

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

Принцип последовательности. Постепенное (можно назвать еще принципом постепенности) или поэтапное освоение учебного материла, нового движения, способа в плавании, повышение нагрузки. Здесь также реализуется правило от простого к сложному, однако не стоит путать данный принцип с принципом доступности.

Система диагностики и анализа образовательных результатов

Анализ эффективности усвоения подростками программы основывается на сравнении результатов выполнения контрольно-тестовых заданий в начале курса с результатом выполнения этих же заданий по его окончании (приложение №7). При этом сравнение изменений среднестатистических результатов позволяют определять эффективность выбранной методики в целом, а сравнение изменений индивидуальных показателей делать выводы по эффективности, в частности.

Форма фиксации достижений

По окончанию обучения по программе «Плавание: кроль на груди, кроль на спине» участники получают удостоверение об успешном освоении материала программы.

Условия реализации программы

- Объем программы:14 академических часов (7 занятий).
- Оборудование: наличие плавательного бассейна не менее 25 метров.
- Специальный инвентарь: доска для плавания (15 штук).

Список литературы

1. Всероссийское общество спасания на водах (ОСВОД РСФСР) Учебно-методический центр: Программы начального обучения плаванию (26 и 17 уроков) /отв. за выпуск Т.Н. Микора, редактор С.И. Ёжикова, корректор Г.С. Беляева – М: изд.№702,1983. -69 с.

2. Муниципальное образовательное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа» Пестово: «Дополнительная предпрофессиональная программа по плаванию» - М, 2015.

3. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998. – С.8-12.

4. Плавание: Справочник. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – С.383.

5. Сборник ВДЦ «Орленок» - Об организации и проведении занятий, тренировок и других мероприятий в плавательном бассейне ДКиС.

6. Татарин С.И. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Плавание» для спортивно-оздоровительных групп.

7. Чеменева А.А. Система обучения плаванию для детей школьного возраста / А.А. Чеменева Т.В. Столмакова - Санкт- Петербург: изд. Детство-Пресс, 2011. – 336 с.

8. Чертов Н.В. Электронный учебник «Плавание».

Приложение № 1

Об организации и проведении занятий, тренировок и других мероприятий в плавательном бассейне ДКиС

I. Общие требование безопасности

1.1. Вся учебно-тренировочная, спортивная и оздоровительная работа в плавательном бассейне организуется и проводится на основании сводного плана работы детских лагерей, утвержденного администрацией Центра, и расписания занятий в бассейне, согласованного и утвержденного начальниками УООПЦ и УМТ и ФСП.

1.2. Для проведения практических занятий (тренировок, купаний и иных мероприятий на воде) в качестве тренера - преподавателя (инструктора по физкультуре) (далее - инструктор) допускаются лица имеющие среднее или высшее специальное физкультурное образование, студенты старших курсов высших и средних специальных физкультурных образовательных учреждений, а также спортсмены, имеющие квалификацию не ниже первого разряда по водным видам спорта, прошедшие обучение безопасным приемам и методам труда, прошедшие первичный медицинский осмотр, вводный инструктаж, первичный инструктаж на рабочем месте.

1.3. К занятиям в бассейне допускаются дети и подростки детских лагерей, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний для занятий плаванием. Основанием для посещения бассейна является «Абонемент на право посещения плавательного бассейна» (далее - Абонемент), заполняемый на каждый отряд и утвержденный медицинскими работниками детского лагеря.

1.4. Количество детей, занимающихся в одной группе, не должно превышать 12-15 человек на одного инструктора.

1.5. Место проведения занятий, тренировок, соревнований должны быть обеспечены исправным и комплектным спасательным инвентарем (приложение 1)

1.6. Запрещается проведение занятий, тренировок и других мероприятий на воде в отсутствии медицинского работника бассейна.

1.7. В случае возникновения опасных факторов при работе в бассейне: пониженные значения температуры воды и воздуха, неполадка в работе электрооборудования (сушилки, фены), сколы плитки на поверхности ванны и полах и др.- медицинский работник или инструктор обязан немедленно проинформировать инженерно - технических работников ДКиС.

1.8. Во время занятий в бассейне инструктор несет ответственность за жизнь и здоровье занимающихся детей. Участие воспитателя в занятиях не обязательно.

1.9. За нарушения данной инструкции ответственные лица могут быть привлечены к дисциплинарной ответственности.

II. Требование безопасности перед началом занятий

2.1. Инструктор обязан:

- проверить спортивное и спасательное оборудование и инвентарь;
- осмотреть помещение бассейна и вспомогательные помещения, убрав лишние и мешающие предметы и обратив внимание на достаточность освещения, соответствие температуры воды и воздуха санитарно - гигиеническим требованиям.
- принять от воспитателя под роспись занимающихся детей согласно Абонементу;
- на первом практическом занятии довести до сведения всех занимающихся правила поведения и меры безопасности на занятиях в плавательном бассейне, с обязательной регистрацией в журнале инструктажей отряда.

2.1.1. Запрещается приступать к занятиям в случае обнаружения несоответствия помещения и оборудования бассейна и вспомогательных помещений установленным требованиями, в том числе санитарно-гигиеническими.

2.2. Воспитатель обязан:

- заполнить Абонемент;
- проконтролировать наличие у детей купальных принадлежностей и соответствующей формы одежды;
- проконтролировать безопасность детей в раздевалках и душевых бассейна;
- передать инструктору под роспись допущенных к занятиям детей согласно Абонементу;
- организовать деятельность с детьми, не допущенными к занятиям, вне пределов плавательного бассейна.

2.3. Допущенные к занятиям дети обязаны:

- снять с себя все ценные вещи (серьги, цепочки, кольца и другое). Ответственность за утерю указанных вещей в бассейне несет ребенок;
- перед выходом в помещение ванны бассейна вымыться под теплым душем с мылом и мочалкой без купального костюма;
- надеть купальный костюм;
- войти в помещение бассейна только с разрешения инструктора.

2.3.1.Запрещается проносить в помещение бассейна посторонние предметы, стеклянную посуду, грязную обувь, одежду и т. п.

2.4. Медицинский работник обязан:

- проверить соответствие температуры воды и воздуха плавательного бассейна санитарно-гигиеническими требованием;
- проверить наличие и наполняемость аптечки для оказания помощи;
- проверить допуск занимающихся детей по Абонементу;
- провести медицинский осмотр на наличие внешних признаков заболевания ребенка.

2.4.1. Запрещается допускать к занятиям детей с видимыми признаками недомогания, в сильно возбужденном или подавленном состоянии.

III. Требование безопасности во время занятий

3.1. Допущенные к занятиям дети обязаны:

- выполнять все требования инструктора, проводящего занятие;
- входить в воду, выполнять прыжки со стартовых тумб только с разрешения инструктора;
- заниматься только в той части бассейна, которую указал инструктор;
- в случае появления признаков недомогания, переохлаждения и т. п. немедленно прекратить занятия и сообщить инструктору и медицинскому работнику о состоянии своего здоровья и самочувствии.

В помещениях плавательного бассейна запрещается бегать, толкаться, громко кричать, подавать ложные крики о помощи, висеть на разграничительных волногасящих дорожках, затевать игры с подныриванием и подтоплением друг друга.

3.2. Инструктор обязан:

- постоянно контролировать соблюдение детьми требований техники безопасности;
- любые действия детей, выпадающие из логики проведения занятия, воспринимать как сигнал о помощи;
- при получении ребенком травмы в бассейне или во вспомогательных помещениях немедленно проинформировать о случившемся медицинского работника бассейна;
- в случае возникновения угрозы жизни и (или) здоровью ребенка (при остановке дыхания, захлебывании, потере сознания, возникновение судорог) вытащить его из воды и совместно с медицинским работником приступить к оказанию первой помощи.

Запрещается отвлекаться на какую - либо деятельность, не связанную непосредственно с проведением занятий, покидать место занятий.

IV. Требования безопасности в аварийных и чрезвычайных ситуациях

4.1. В случае возникновения аварийных ситуаций (прорыв воды, задымление и т.п.), угрожающих жизни и здоровью детей, немедленно прекратить занятия, вывести занимающихся из помещения бассейна, руководствуясь схемой эвакуации и немедленно сообщить об этом непосредственному руководителю.

4.2. При возникновении несчастного случая в воде достать пострадавшего из воды, оказать первую помощь и сопроводить в лечебное учреждение или вызвать скорую помощь по тел. 03.

4.3. В случае возгорания оборудования отключить электропитание, сообщить в пожарную часть по тел. 01, 91-401, 92-101, эвакуировать детей, после чего приступить к тушению пожара имеющимися средствами.

V. Требование безопасности по окончании занятий

5.1 Допущенные к занятиям дети обязаны:

- выйти из воды, принять теплый душ, вытереться полотенцем насухо и сразу же одеться;
- просушить волосы феном;
- организованно покинуть место занятий.

5.2. Инструктор обязан:

- проверить по списку всех допущенных к занятиям детей;
- передать детей воспитателю детского лагеря;
- убрать в отведенные места инвентарь и оборудование;
- сообщить о неисправностях в оборудовании и замечаниях, выявленных в процессе работы непосредственному руководителю и в соответствующие службы.

5.3. Воспитатель обязан:

- принять по списку детей своего отряда от тренера-преподавателя (инструктора);
- проконтролировать проведение детьми необходимых гигиенических процедур и сушки волос;
- обеспечить организованный выход детей из помещения бассейна.

Приложение № 2

Краткая история плавания

Спортивное плавание зародилось на рубеже 15-16 веков. Среди первых соревнований по плаванию были состязания пловцов в 1515 г. в Венеции. В 1538 г. вышло первое руководство по плаванию датчанина П. Винмана. Первые школы плавания появились во второй половине 18 начале 19 века в Германии, Австрии, Чехословакии, Франции. С середины 19 века в ряде стран началось строительство искусственных бассейнов.

Особую популярность плавание приобрело в конце 19 века. В 1890 г. было проведено первое первенство Европы по плаванию. С 1896 г. плавание включено в программу Олимпийских игр. В 1908 г. организована Международная любительская федерация плавания ФИНА. В 1973 г. эта организация объединяла 96 национальных федераций.

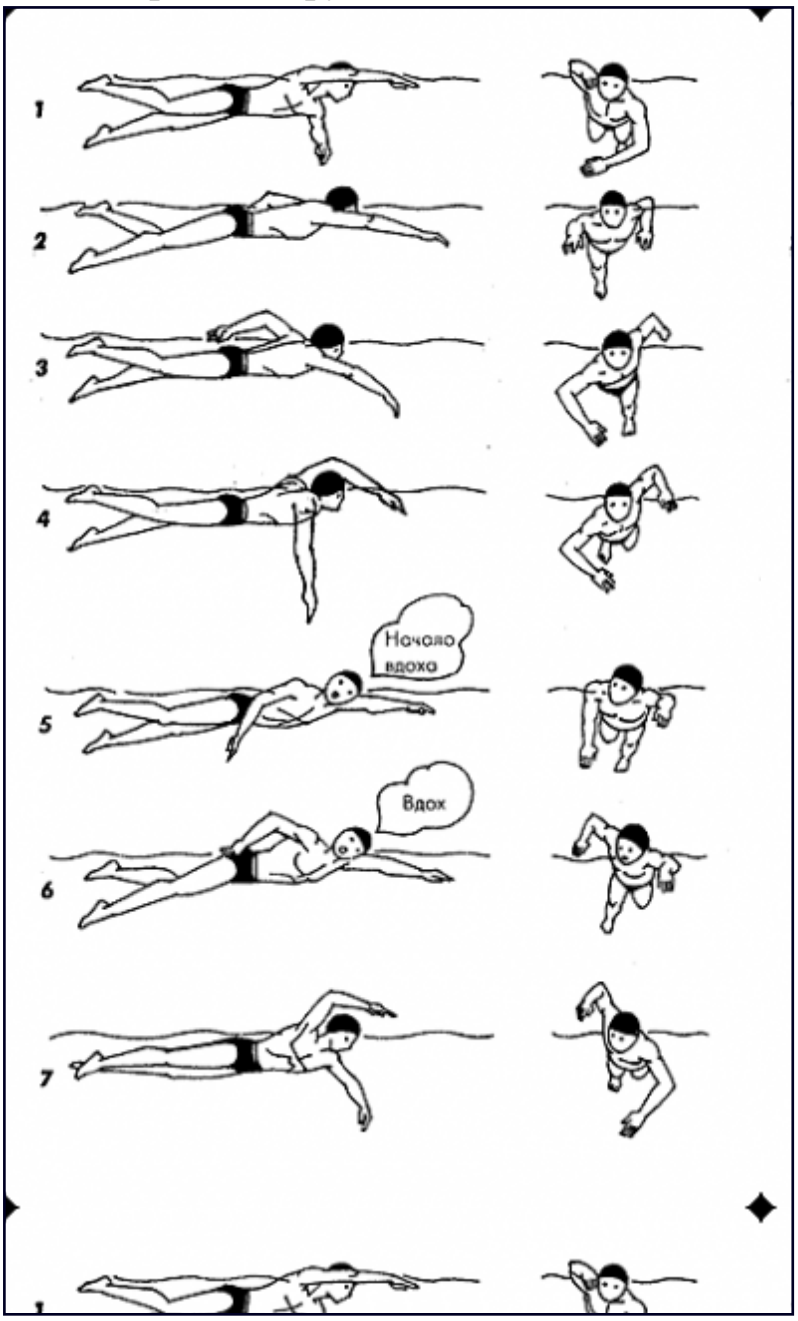
В СССР первые соревнования по плаванию состоялись в 1918 г. в Москве. В 1920 г. В.Н. Песков организовал спортивное общество плавания "Дельфин", располагавшее открытым бассейном. В 20-е годы в Москве открылось несколько школ плавания. В 1921 г. на Москве-реке было разыграно первое первенство СССР. Соревнования по плаванию входили в программу спартакиады СССР в 1928 г. И с тех этого времени стали регулярно разыгрываться первенства СССР, а позже РФ.

Легендами российского и советского плавания являются Владимир Сальников (4-х кратный Олимпийский чемпион, 4-х кратный чемпион Мира, 5-ти кратный чемпионом Европы). Евгений Садовый трижды становился олимпийским чемпионом, 4-кратным чемпионом Европы**.** Александр Попов 4-х кратный Олимпийский чемпион, 6-ти кратный чемпион Мира, 21 раз становился чемпионов Европы.

В современной истории России также достаточно именитых пловцов**,** представляющих страну на мировых аренах, являющиеся чемпионами и призерами мировых и европейских турниров, многократными рекордсменами российских соревнований, к их числу относятся Евгений Рылов, Юлия Ефимова, Анастасия Фесикова, Климент Колесников, Антон Чупков, Евгений Морозов, Мария Каменева, Кирилл Пригода.

Приложение № 3

Основы техники плавания способом «кроль на груди»



Кроль - наиболее популярный и быстрый спортивный способ плавания.

При плавании кролем на груди спортсмен лежит на поверхности воды в горизонтальном положении (лицо опущено в воду) и выполняет поочередные гребки руками. В то время, как одна рука, несколько согнутая в локте, выполняет гребок в воде спереди-назад, другая рука (также несколько согнутая в локте, но расслабленная) движется над водой вперед. Для вдоха пловец поворачивает голову лицом в сторону. После вдоха голова вновь поворачивается лицом вниз; выдох пловец выполняет в воду.

Гребки руками сочетаются с непрерывными попеременными Движениями почти прямыми ногами вверх-вниз у поверхности воды. Во время одного полного цикла движений руками (гребок левой и гребок правой) пловец успевает выполнить несколько движений (ударов) ногами. По количеству этих ударов различают двух-, четырех- и шестиударный варианты кроля. Все варианты рациональны; выбор зависит от задач обучения, индивидуальных особенностей пловца, условий плавания. В основу большинства методик начального обучения положено освоение техники шестиударного кроля.

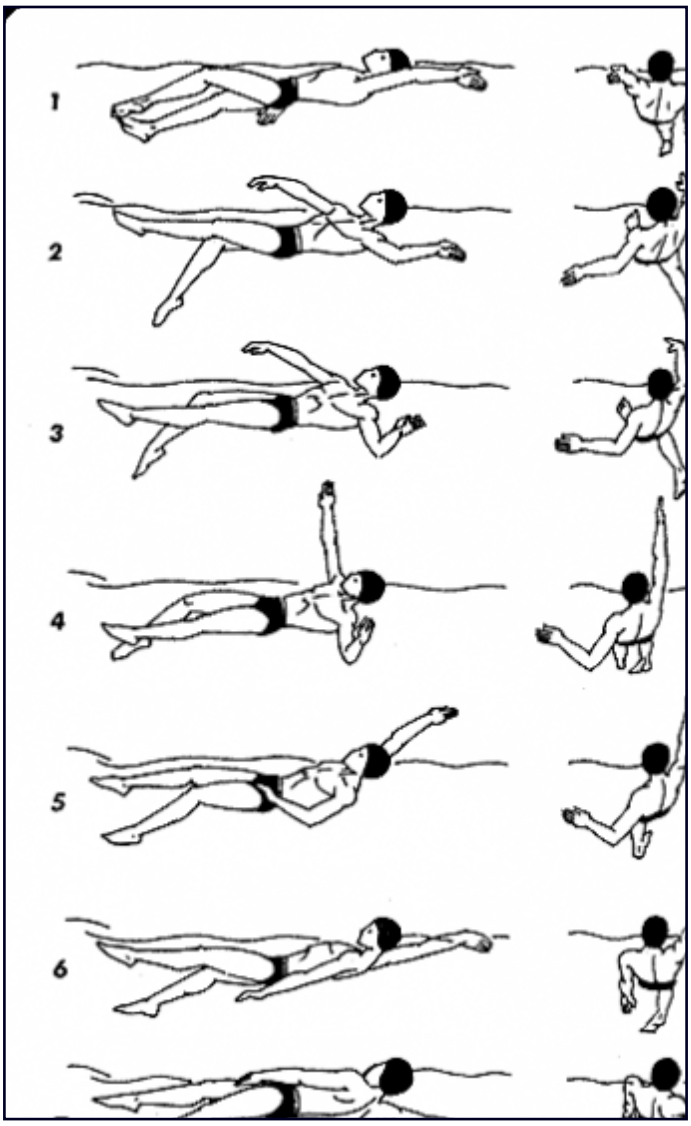
Приложение № 4

Основы техники плавания способом «кроль на спине»

Основу техники плавания кролем на спине составляют попеременные гребковые движения руками. В то время, как одна рука выполняет гребок, несколько сгибаясь и разгибаясь в локтевом суставе, другая движется над водой, выпрямленная и расслабленная. Движения руками сочетаются с попеременными движениями ногами кролем. На всем протяжении полного цикла движений пловец сохраняет вытянутое и хорошо обтекаемое положение тела.

Дыхание согласовывается с полным циклом движений одной рукой. Например, во второй половине движения правой руки по воздуху и входа ее в воду выполняется вдох. Во время гребка, выхода из воды и начала проноса по воздуху правой руки - небольшая задержка дыхания (она может отсутствовать) и выдох. Вдох выполняется через рот, выдох - через рот и нос.

Наиболее рациональным вариантом общего согласования движений является шестиударный кроль на спине. Основу его составляют непрерывно чередуемые гребки руками в сочетании с правильным дыханием. На один полный цикл движений руками приходится шесть попеременных движений ногами - шесть ударов стопами вверх. Если техника плавания с помощью движений только ногами и только руками хорошо освоена новичками, правильное согласование движений получается у них почти автоматически при выполнении учебных упражнений.



Приложение № 5

Стартовый прыжок сверху

Исходное положение пловца на старте должно обеспечить быстрый и эффективный прыжок после исполнительной команды. Это во многом зависит от индивидуальных анатомо-физиологических особенностей спортсмена и его физических возможностей: В связи с этим исходное положение пловца на старте имеет много вариантов, которые в основном определяются положением отдельных частей тела (туловища, ног, рук).

В наиболее рациональных вариантах исходного положения пловца на старте стопы располагаются параллельно друг другу на расстоянии 15 - 25 см, при этом пальцы ног захватывают передний край тумбочки. Угол сгибания ног в коленных суставах составляет 120 - 160°. Наклон туловища определяется углом между передними поверхностями бедер и туловищем (20 - 60°). Руки отводятся назад - вверх и немного в стороны, лицо обращено вниз так, что продольная ось головы приближается к горизонтали.

Центр тяжести тела располагается над передним краем тумбочки, что позволяет спортсмену по сигналу судьи-стартера быстро вывести его за границу площади опоры вперед и выполнить прыжок.

Тело входит в воду в выпрямленном положении под углом 20 - 30°. Такой угол обеспечивает наименьшую глубину погружения (40 - 60 см) пловца в воду, наибольшую скорость и длину скольжения. Скольжение представляет вогнутую пологую дугу, в которой тело вначале движется вперед и немного вниз, затем горизонтально, а далее, при всплывании, вперед и немного вверх.

Приложение № 6

Стартовый прыжок снизу

Начальное положение до старта пловец занимает по второй предварительной команде. До этого по первой команде он входит в воду, подплывает к стенке и берется двумя руками за специальные поручни. Стопы устанавливаются одна возле другой на ширине таза и упираются в стенку бассейна таким образом, чтобы пальцы ног были у поверхности воды. Ноги сильно согнуты в коленных суставах, туловище практически вплотную приближено к бедрам. Руки прямые.

Толчок при совершении старта из воды начинается сразу же после исполнительной команды. В данный момент пловец отпускает поручни и направляет прямые руки назад и вверх либо назад и в стороны. Одновременно с этим ноги энергично распрямляются в коленных и тазобедренных суставах. В данное время пловец осуществляет вдох. В результате разгибания ног туловище и ноги, за исключением стоп, оказываются над водой. К моменту завершения толчка угол между горизонталью и линией тела пловца составляет 15 - 20 градусов. После толчка ноги прямые, туловище немного прогнуто, голова откинута назад. Руки заканчивают мах.

Полет в воздухе при старте из воды выполняется по пологой траектории. Во время полета тело пловца вытянуто и немного прогнуто.

Вход в воду начинается с погружения рук, которые к данному времени завершили маховое движение и соединились за головой. Потом касаются воды туловище и ноги пловца, Тело спортсмена должно войти в воду в вытянутом и хорошо обтекаемом положении. Погружение в воду, а также скольжение выполняется под острым углом.

Скольжение при старте из воды осуществляется на глубине 40 - 60 сантиметров. Во время скольжения пловец принимает горизонтальное положение, а затем под острым углом по пологой дуге разворачивается к поверхности.

Приложение № 7

Зачетный норматив

Плавание способом «кроль на груди» и «кроль на спине» в полной координации.

Зачет принят в том случае, когда занимающийся безостановочно и технически правильно проплывает 25 метров с учётом времени.

Участники стартуют по 2 человека (по одному на дорожке).

По завершению дистанции инструктор фиксирует результат.

Приложение № 8

Комплекс специальных упражнений на суше

1. «Стрелочка».

Вытягивание рук вверх за головой.

2. Движение ногами «кроль».

Сидя на скамейке, держась руками, попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз, носки оттянуты, повернуты вовнутрь.

3. Круговые вращения руками «кроль на груди».

Попеременные движения прямыми руками вперед, на каждый третий мах выполняется вдох через сторону.

4. Наклоны у стены.

Руки в упоре на стене, тело параллельно полу, пружинистые наклоны туловища, плечи прогибаются как можно сильнее.

5. Растягивание трицепса.

Взяться одной рукой за локоть другой руки, завести за голову, тянуть локоть к плечу противоположной руки.

6. Растягивание руки перед собой.

Одна рука прямая перед собой, другой рукой прижать к груди вытянутую руку.

7. Наклоны, руки в «замок» за спиной.

Руки соединить за спиной. Пружинистые наклоны вперёд, кистями рук стараться коснуться пола.

8. Растягивание передней поверхности бедра.

Стоя на одной ноге притянуть другую ногу к тазу, взявшись одноимённой рукой за стопу.

9. «Гибкость стопы».

Одну ногу поставить на внешнюю часть стопы, на фаланги пальцев. Слегка надавить и прогнуть стопу как можно сильнее.

Приложение № 9

Комплекс специальных упражнений в воде

1. Проверка плавательной подготовленности подростков.

Проводится вдоль бортика бассейна. Участники спускаются в воду по одному через боковую лестницу, спиной к воде.

Норматив: проплыть не менее 25 метров любым способом, без учета техники плавания, с учетом времени.

2. «Пузыри».

Держась руками за бортик, погружение в воду с головой, с задержкой дыхания на вдохе, с открытыми глазами. Полный выдох в воду через рот.

3. «Звёздочка» (лёжа на груди, на спине).

На задержке дыхания лечь на воду, голова опущена (лёжа на груди), ноги и руки вытянуты в стороны.

4. Движение ногами «кроль» у бортика.

Держась прямыми руками за бортик. Лечь на воду, попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, стопы из воды не выходят.

5. Ноги «кроль на спине».

Руки вытянуты за головой, или прижаты к бёдрам, ноги в коленях не сгибать, стопы вытянуты.

6. «Прямое сцепление» способом «кроль на груди» с доской.

Попеременные движения вытянутыми руками с остановкой на доске, вдох в сторону во время проноса руки над водой.

7. «Прямое сцепление» способом «кроль на спине».

Поочередные движения вытянутыми руками с остановкой вверху за головой.

8. «Обратное сцепление» способом «кроль на спине».

Поочередные движения вытянутыми руками с остановкой внизу у бедра.

Приложение № 10

Содержание программы

Занятие № 1

Тема занятия: Техника безопасности при занятии плаванием. Техника работы ног «кроль на груди», «кроль на спине».

Задачи занятия:

- проверить плавательную подготовленность детей;
- ознакомить с техникой дыхания в воде;
- обучить движению ногами способами «кроль на груди», «кроль на спине».

Предполагаемый результат:

- освоение техники правильного дыхания;
- освоение техники движения ногами способами «кроль на груди», «кроль на спине».

Части занятия	**Содержание**	**Средства**	**Дозировка**	**Организационно-методические указания**
Подготовительная	- знакомство; - техника безопасности; - история плавания.	Рассказ	20 мин.	 - приложение № 1 - приложение № 2
Основная	1) Общеразвивающие упражнения (далее ОРУ) на суше: - круговые вращения головой; - круговые вращения плечами; - наклоны туловища вперед-назад, вправо-влево.	Рассказ, показ	5 мин.	1) - темп медленный, голову не закидывать; - темп медленный, кисти от плеч не отрывать, движения амплитудные; - спина прямая, наклон как можно глубже.
	2) СПУ (специальные упражнения) на суше: - движения ногами «кроль».		5 мин.	2) - темп высокий, не задевать ногами пол.
	3) Выявление уровня начальной подготовленности детей.		10 мин.	3) - приложение № 9
	4) СПУ в воде: - «пузыри»; - движение ногами «кроль» у бортика; - «звёздочка» на груди, на спине; - 100 м - ноги «кроль на груди» с доской;		45 мин.	4) -на вдохе плечи из воды не поднимать; - темп высокий, стопы из воды не выходят; - максимально расслабить тело; - руки вытянуть, на доску

	- 100 м- ноги «кроль на спине».			не давить, выдох в воду; - руки вытянуть, колени из воды не выходят.
Заключительная	Подведение итогов		5 мин.	

Занятие № 2

Тема занятия: Вдох в сторону, лёжа на груди.

Задачи занятия:

- обучить технике дыхания в воде в сторону в согласовании с движением ног;
- обучить движению руками способом «кроль на груди».

Предполагаемый результат:

- освоение техники дыхания в воде в сторону в согласовании с движением ног;
- освоение движений руками способом «кроль на груди».

Части занятия	**Содержание**	**Средства**	**Дозировка**	**Организационно-методические указания**
Подготовительная	- приветствие; -сообщение задач.	Рассказ	5 мин.	
Основная	1) ОРУ на суше: - наклоны головы; - попеременное вращение плечами; - лыжные махи руками; - наклон к ногам; - круговые вращения коленями.	Рассказ, показ	5 мин.	1) - темп медленный; - кисти от плеч не отрывать, корпус держать ровно; - спина прямая, смотреть вперед, руки как можно выше; - колени не сгибать, ладонями стараться коснуться пола.
	2) СПУ на суше: - «стрелочка»; - круговые вращения руками «кроль на груди»; - круговые вращения руками «кроль на спине»; - движения ногами «кроль».		10 мин.	2) - тянуться как можно выше; - темп высокий, попеременные движения прямыми руками вперед; - темп высокий, попеременные движения прямыми руками назад; - темп высокий, не

				задевать ногами пол.
	3) СПУ в воде: - движения ногами «кроль на груди» с выдохом в воду; - движения ногами «кроль на спине»; - 2 б. по 50 м ноги «кроль на груди» с доской.		20 мин.	3) - темп высокий, стопы из воды не выходят; - темп высокий, колени из воды не выходят, таз подать наверх; - темп высокий, в момент вдоха на доску не давить, движение ногами не прекращать.
	4) Вдох в сторону, лежа на груди: - движения ногами «кроль на груди» с вдохом в сторону; - 4 б. по 50 м. – «прямое сцепление» способом «кроль на груди» с доской.		45 мин.	4) - на вдохе поворот головы в сторону, на руку не опираться; - на доску не давить, ноги работают безостановочно.
Заключительная	Подведение итогов.		5 мин.	

Занятие № 3

Тема занятия: Согласование движений рук и ног с дыханием «кроль на груди».

Задачи занятия:

- обучить согласованию движений руками и ногами с дыханием способом «кроль на груди»;
- закрепить технику движения ногами способом «кроль на спине».

Предполагаемый результат:

- освоение согласования движений руками и ногами с дыханием способом «кроль на груди»;
- овладение техники движений ногами способом «кроль на спине».

Части занятия	**Содержание**	**Средства**	**Дозировка**	**Организационно-**

				методические указания
Подготовительная	- приветствие; - сообщени задач.	Рассказ	5 мин.	
Основная	1) ОРУ на суше: - круговые вращения головой; - круговые вращения плечами; - «мельница»; - поперечные махи руками.	Рассказ, показ	5 мин.	1) - темп медленный, глаза не закрывать; - темп медленный, кисти от плеч не отрывать, движения амплитудные; - амплитудное скручивание тела, руки расслабить, заносить как можно дальше за спину; - руки скрещиваются за спиной, над плечевым поясом.
	2) СПУ на суше: - круговые вращения руками «кроль на груди» с дыханием; - круговые вращения руками «кроль на спине»; - движения ногами «кроль».		5 мин.	2) - темп высокий, корпус держать ровно; - темп высокий, не задевать ногами пол.
	3) Согласование движений рук и ног с дыханием способом «кроль на груди»: - 4 б. по 50 м. - «прямое сцепление» способом «кроль на		25 мин.	3) - на доску не давить, ноги работают безостановочно; - приложение №3.

	груди» с доской; - 4 б. по 50 м. - «кроль на груди».			
	4) Техника работы ног «кроль на спине»: - 4 б. по 50 м. - ноги «кроль на спине».		45 мин.	4) - темп высокий, колени из воды не выходят.
Заключительная	Подведение итогов		5 мин.	

Занятие № 4

Тема занятия: Согласование движений рук и ног «кроль на спине». Стартовый прыжок сверху.

Задачи занятия:

- закрепить технику плавания способом «кроль на груди»;
- обучить движению руками способом «кроль на спине»;
- обучить стартовому прыжку сверху.

Предполагаемый результат:

- овладение техники плавания способом «кроль на груди»;
- освоение движений руками способом «кроль на спине»;
- освоение стартового прыжка сверху.

Части занятия	**Содержание**	**Средства**	**Дозировка**	**Организационно-методические указания**
Подготовительная	- приветствие; - сообщени задач.	Рассказ	5 мин.	
Основная	1) СПУ на суше: - «стрелочка»; - наклоны у стены; - круговые вращения руками «кроль на груди» с дыханием; - круговые	Рассказ, показ	10 мин.	1) - локти не сгибать, тянуться как можно выше; - темп низкий, движения амплитудные; - темп высокий, вдох через сторону, корпус держать

	вращения руками «кроль на спине»; - «гибкость стопы».		.	ровно; - темп высокий; - держать равновесие.
	2) СПУ в воде: - 6 б. по 50 м. – «кроль на груди»; - 6 б. по 50 м. - ноги «кроль на спине»; - 4 б. по 50 м. – «прямое сцепление» способом «кроль на спине»; - 2 б. по 50 м. – «обратное сцепление» способом «кроль на спине».		40 мин	2) - приложение №4; - темп высокий, колени из воды не выходят; - подбородок тянуть вверх; - подбородок тянуть вверх, руку прижать к бедру.
	3) Стартовый прыжок сверху: - 3 стартовых прыжка (из положения сидя на стартовой тумбе); - 2 стартовых прыжка (из положения, стоя на стартовой тумбе).		30 мин.	3) - приложение № 5
Заключительная	Подведение итогов		5 мин.	

Занятие № 5

Тема занятия: Согласование движений рук и ног с дыханием «кроль на спине». Стартовый прыжок снизу.

Задачи занятия:

- закрепить технику плавания способом «кроль на груди»;

- обучить согласованию движений руками и ногами способом «кроль на спине»;
- обучить стартовому прыжку снизу.

Предполагаемый результат:

- овладение техникой плавания способом «кроль на груди»;
- освоение согласования движений руками и ногами способом «кроль на спине»;
- освоение стартового прыжка снизу.

Части занятия	**Содержание**	**Средства**	**Дозировка**	**Организационно-методические указания**
Подготовительная	- приветствие; - сообщение задач.	Рассказ	5 мин.	
Основная	1) СПУ на суше: - наклоны у стены; - растягивание трицепса; - растягивание руки перед собой; - наклоны, руки в «замок» за спиной; - растягивание передней поверхности бедра; - «гибкость стопы».	Рассказ, показ	5 мин.	1) - плечи прогибаются как можно сильнее; - заводить локоть как можно дальше; - колени не сгибать; - держать равновесие; - держать равновесие.
	2) СПУ в воде: - 4 б. по 50 м. - «прямое сцепление» способом «кроль на груди» с доской; - 4 б. по 50 м. – «обратное сцепление» способом «кроль на спине».		25 мин.	2) - на доску не давить, ноги работают безостановочно; - подбородок тянуть вверх, руку прижать к бедру.
	3) Согласование движений рук и ног «кроль на спине»: - 4 б. по 50 м. – «кроль на спине».		15 мин.	3) - приложение № 4

	4) Закрепление и совершенствование техники плавания «кроль на груди»: - 4 б. по 50 м. - «кроль на груди»		15 мин.	4) - приложение № 3
	5) Стартовый прыжок снизу: - 6 стартовых прыжков снизу.		20 мин.	5) - приложение № 6
Заключительная	Подведение итогов		5 мин.	

Занятие № 6

Тема занятия: Согласование движений рук и ног с дыханием «кроль на груди», «кроль на спине». Стартовые прыжки сверху, снизу.

Задачи занятия:

- закрепить технику плавания способом «кроль на груди»;
- закрепить технику плавания способом «кроль на спине»;
- отработать стартовый прыжок сверху, снизу.

Предполагаемый результат:

- овладение техникой плавания способом «кроль на груди»;
- овладение техникой плавания способом «кроль на спине»;
- овладение стартовым прыжком сверху, снизу.

Части занятия	**Содержание**	**Средства**	**Дозировка**	**Организационно-методические указания**
Подготовительная	- приветствие; - сообщени задач.	Рассказ	5 мин.	
Основная	1) СПУ на суше: - наклоны у стены; - растягивание трицепса; - растягивание руки перед собой; - наклоны, руки в «замок» за спиной; - растягивание передней поверхности бедра; - «гибкость стопы».	Рассказ, показ	5 мин.	1) - плечи прогибаются как можно сильнее; - заводить локоть как можно дальше; - колени не сгибать; - держать равновесие; - держать равновесие.
	2) СПУ в воде: - 4 б. по 50 м. - «прямое сцепление» способом «кроль на груди» с доской; - 4 б. по 50 м. –		25 мин.	2) - на доску не давить, ноги работают безостановочно; - подбородок тянуть вверх, руку прижать к бедру.

	«обратное сцепление» способом «кроль на спине».			
	3) Согласование движений рук и ног "кроль на груди", «кроль на спине»: - 8 б. по 50 м. – «кроль на груди»; 8 б. по 50 м. – «кроль на спине».			3) - приложение № 4
	4) Стартовый прыжок снизу: - 6 стартовых прыжков снизу.		20 мин.	5) - приложение № 6
Заключительная	Подведение итогов		5 мин.	

Занятие № 7

Тема занятия: Зачёт «кроль на груди», «кроль на спине».

Задачи занятия:

- провести итоговый зачет «кроль на груди», «кроль на спине».

Предполагаемый результат:

- безостановочное и технически правильное плавание 25-ти метрового отрезка способами «кроль на груди», «кроль на спине».

Части занятия	**Содержание**	**Средства**	**Дозировка**	**Организационно-методические указания**
Подготовительная	- приветствие; - сообщение задач.	Рассказ	5 мин.	
Основная	1) Самостоятельная разминка на суше и в воде.		30 мин.	1) - обратить внимание очередности, правильности и качеству выполнения упражнений.

	2) Зачет 25 м «кроль на груди», «кроль на спине».		20 мин.	2) - приложение № 7
	3) Свободное плавание		25 мин.	
Заключительная	Подведение итогов		10 мин.	