

Департамент культуры, молодежной политики и спорта города Сургута
Муниципальное учреждение Центр физической подготовки «Надежда»
Физкультурно-спортивный клуб инвалидов «Мечта»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МУ ЦФП «Надежда»



В.А. Павлова

« 15 » 08

2011г.

Принята
на заседании
тренерского совета
Протокол № 104
от « 13 » 09 2011г.

**ПРОГРАМА
ПО ПЛАВАНИЮ
для лиц с ограниченными
возможностями здоровья
(АДАПТИРОВАННАЯ)**

на 5 лет

Программу разработали
О. В. Пашкова,
руководитель ФСКИ
«Мечта»,
Н. В. Закурдаева,
инструктор-методист

г. Сургут
2011г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. Пояснительная записка.....	5-7
1.1. Распределение спортсменов по функциональным классам.....	7-9
1.1.1.Распределение спортсменов по функциональным классам в плавании.....	9-11
1.1.2. Краткая функциональная классификация спортсменов в плавании.....	11-13
2. Нормативная часть программы.....	14
2.1. Условия зачисления в группы, перевод занимающихся на последующий этап подготовки.....	15
2.1.1. Режим тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.....	15-16
3. Годовой план.....	16-17
4. Теоретическая подготовка	17-18
5. Методические рекомендации.....	18-21
6. Теоретические занятия первого года обучения для СОГ-1.....	21-22
7.Практические занятия для СОГ-1.....	23
7.1. Общая физическая подготовка.....	23-24
7.2. Специальная физическая подготовка.....	24-26
7.3. Техническая подготовка.....	26-46
8. Контрольные нормативы 1 года обучения СОГ1.....	47-48
9. Методические указания.....	48-50
10. Теоретические занятия второго года обучения для СОГ-2.....	50
11. Практические занятия для СОГ-2.....	51
11.1. Общая физическая подготовка.....	51-52
11.2. Специальная физическая подготовка.....	52-54
11.3. Техническая подготовка	54-62

12. Контрольные нормативы по общей физической подготовке СОГ2...	62-63
13. Методические указания.....	63-65
14. Теоретические занятия третьего года обучения для СОГ-3.....	65-66
15. Практические занятия.....	66
15.1. Общая физическая подготовка	66-67
15.2. Специальная физическая подготовка	67-68
15.3. Техническая подготовка	69-79
16. Контрольные нормативы по общей физической подготовке СОГ3...	79-80
17. Методические указания.....	80-82
18. Организационно-методические особенности построения тренировочного процесса с занимающимися, имеющими отклонения в развитии.....	82-88
Литература.....	89
Приложение 1.....	90-97
Приложение 2.....	98-111
Приложение 3.....	112-114

Введение

В соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ» (ст.18) установлено, что развитие физической культуры и спорта инвалидов является неперенным и определяющим условием их всесторонней реабилитации и социальной адаптации.

Плавание широко представлено в системе физического воспитания и привлекает все возрастные категории населения.

Плавание пользуется заслуженной популярностью, не только у здоровых людей, но и у людей с ограниченными возможностями. Занятие плаванием лиц с ограниченными возможностями, совершенствование их двигательных способностей и плавательной подготовленности позволяют в какой-то мере компенсировать утраченные двигательные функции. При занятиях плаванием происходит укрепление тех мышечных групп, которые в результате травмы или болезни не получают достаточной физической нагрузки и в результате появляется атония и дальнейшая атрофия мышечной ткани здоровой конечности. В воде человек более активно выполняет физическую нагрузку, которая в воздушной среде для него сложна и в большинстве случаев не доступна. Занимающиеся значительно лучше социально адаптируются, расширяется их круг общения, укрепляется иммунная система.

Систематические занятия плаванием также развивают и закалывают организм, усиливают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, активизируют обменные процессы, укрепляют опорно-двигательный аппарат, совершенствуют системы терморегуляции, повышают умственную работоспособность и т.д.

1. Пояснительная записка

Данная программа разработана на основе типовой программы «Физическое воспитание и оздоровление детей, подростков и молодежи в Российской Федерации (2002-2005 годы)» и федеральной целевой программы «Молодежь России (2001-2005 годы)» по плаванию, в которую заложены нормативные правовые основы, регулирующие деятельность специалистов по адаптивной физической культуре и спорту, основополагающие принципы подготовки спортсменов, результаты научных исследований и спортивной практики.

В программе использованы работы следующих авторов:

Н.А. Сладкова, кандидат педагогических наук, Заслуженный работник физической культуры, главный специалист отдела рекреации и физической реабилитации Госкомспорта России.

Ю.А. Назаренко, Заслуженный тренер России по плаванию, главный тренер сборной команды России инвалидов по плаванию, директор ДЮСШ г. Дзержинска Нижегородской области.

С.Л. Борисовская, директор детско-юношеской спортивно-оздоровительной школы инвалидов «Спартак» г. Саратов,

Т.М. Гаврилова, директор Красноярской краевой специализированной спортивной школы, отличник образования РФ.

Р.А. Толмачев, кандидат медицинских наук, офтальмолог, международный классификатор IBSA

Редактор: *Березанцева-Низяева Т.В.*

Программа предназначена для тренеров работающих по направлению адаптивной физической культуры (плавание) и лиц с отклонением в физическом развитии.

ВОГ - инвалиды по слуху;

S -14 - нарушение интеллекта;

ВОИ – общие заболевания;

ПОДА - поражение опорно-двигательного аппарата;

ДЦП - детский церебральный паралич.

В данной программе представлен программный материал содержания теоретических и практических занятий, методические рекомендации, нормативы физической подготовки.

Программа рассчитана для работы в спортивно-оздоровительных группах на 5 лет.

Минимальный возраст – 5 лет

Цель программы является привлечение максимально возможного числа детей с отклонениями в развитии и инвалидов для систематического занятия плаванием.

Задачи:

1) Помочь данной категории людей осознать и необходимость целенаправленных занятий плаванием для расширения возможностей ориентироваться в среде, владение своим телом.

2) укрепить здоровье занимающихся

3) привить потребность к регулярным занятиям физической культуры и расширить диапазон двигательных навыков.

4) коррекция нарушений физического развития и психомоторики, развитие компенсаторных возможностей.

Для более детальной проработки основных коррекционных задач при планировании учебно-тренировочных занятий должны быть сформулированы вспомогательные задачи.

Задачи определяются дифференцированно в зависимости от характера и степени выраженности дефекта.

- для инвалидов по зрению это коррекция скованности и ограниченности движений, развитие навыков ориентирования на слух, развитие функций кинестетического анализатора.

- для глухих и слабослышащих детей - развитие функций статического и динамического равновесия, обучение речевому материалу, связанному с развитием двигательных умений и навыков.

- для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата - профилактика развития вторичной тугоподвижности, контрактур суставов конечностей, сохранившейся конечности, культи, недоразвитых конечностей, укрепление и развитие силы мышечных групп сохранившейся конечности, тренировка опорной функции рук, улучшение подвижности в суставах, повышение психоэмоционального тонуса.

1.1. Распределение спортсменов по функциональным классам

В последних летних Паралимпийских играх, прошедших в октябре 2000 года в Сиднее (Австралия), спортсмены состязались в плавании в пяти группах: лица с ампутациями, прочими двигательными нарушениями (они относятся к Международной спортивной организации инвалидов - 1800), с церебральным параличом (Международная ассоциация спорта и рекреации лиц с церебральным параличом - CP-15КА) , с нарушением зрения (Международная спортивная ассоциация слепых - 1B5A), спортсмены на колясках (Международная Стоук Мэндвиллская спортивная федерация колясочников - 18M\U8P) и с нарушением интеллекта (Международная спортивная федерация для лиц с нарушением интеллекта- 1BIA8-РЮ).

В каждой группе спортсмены распределялись по классам в соответствии с их функциональными возможностями, а не категориями инвалидности. Такая функциональная классификация основывается, прежде всего, на тех способностях спортсмена, которые позволяют ему или ей соревноваться в определенной спортивной дисциплине, а потом уже на медицинских данных. Это означает, что спортсмены, относящиеся к различным группам (например, спортсмен с церебральным параличом и спортсмен, имеющий спинномозговую травму) могут оказаться в одном функциональном классе в такой дисциплине как плавание вольным стилем на 100м, так как они имеют одинаковые функциональные возможности. Это делается с той целью, чтобы

спортсмен мог соревноваться с другими спортсменами, имеющими равные или похожие функциональные возможности.

В последнее время наблюдается тенденция спортивных лидеров, организующих крупнейшие официальные международные соревнования среди инвалидов, уйти от большого количества классов путем перехода на систему коэффициентов или процентов. Такая система применялась на соревнованиях по лыжным гонкам и горнолыжному спорту в программе VIII зимних Паралимпийских игр 2002 года.

Для создания равных условий работы тренерам по адаптивной физической культуре, работающим с детьми, относящимися к различным нозологическим группам, а также стимулирования их к повышению качества и эффективности тренировочного процесса, необходимо учитывать трудности, с которыми тренеры сталкиваются при обучении детей с отклонениями в развитии. В связи с этим распределение занимающихся на группы или классы должно осуществляться по уровню ограничений или нарушений, которые мешают им овладеть необходимыми в плавании навыками и достигать мастерства.

Данная программа предполагает, что наполняемость групп определяется по принципу: чем меньше функциональные возможности занимающихся, тем меньше занимающихся должно быть у тренера в группе. Кроме того, численный состав групп занимающихся зависит от индивидуальных (возрастных, половых и других) особенностей, их уровня подготовки, вида спорта и ряда других факторов.

Решение о наполняемости групп, возрасте занимающихся принимается учреждением по согласованию с вышестоящим органом управления по подчиненности на основе нормативов, рекомендованных в таблице 2.

Работа с занимающимися по плаванию организуется в течение всего календарного года. В каникулярное время могут открываться в установленном порядке, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

Основными формами тренировочного процесса, являются:

- тестирование и медицинский контроль;
- работа по индивидуальным планам;
- групповые и индивидуальные практические и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях, матчевых встречах, спортивно-оздоровительных лагерях.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

В группах адаптивной физической культуры и спорта (плавание) не осуществляются функции лечебной физической культуры. Лица, прошедшие курс занятий лечебной физической культурой и получившие соответствующие рекомендации от лечащего врача, могут далее заниматься в группах адаптивной физической культуры и спорта (плавание).

1.1.1. Распределение спортсменов по функциональным классам в плавании

Каждая из пяти вышеназванных международных спортивных организаций совместно с Международными спортивными паралимпийскими федерациями (IPSP) установила свои правила для определения классификации спортсменов, которую производят назначенные ими международные классификаторы.

Класс, в котором определяется спортсмен, может со временем меняться в зависимости от того улучшилось или ухудшилось состояние спортсмена. По этому спортсмен на протяжении своей спортивной карьеры проходит через процесс определения класса не один раз.

Для участия инвалидов по зрению в соревнованиях действует медицинская спортивная классификация международной спортивной

ассоциации слепых (IBSA) она предусматривает три спортивных класса для спортсменов с патологией глаз.

Классификация универсальна для применения во всех имеющихся видах спорта, доступных слепым и слабовидящим.

Классификация учитывает состояние двух основных зрительных функций органа зрения: 1. Остроты зрения.

2. Периферических границ поля зрения

Таблица 1

**Критерии спортивной медицинской классификации
международной ассоциации спорта слепых**

Спортивные Классы	Состояние зрительных функций
Класс В1	Отсутствие светотпроекции, или при наличии светотпроекции, неспособность определить тень руки на любом расстоянии и в любом направлении.
Класс В2	От способности определить тень руки на любом расстоянии, до остроты зрения ниже $2/60$ (0,03) или при концентрическом сужении поля зрения до 5 градусов.
Класс В3	От остроты зрения выше $2/60$, но ниже $6/60$ (0,03-0,1), и\или при концентрическом сужении поля зрения более 5 градусов, но менее 20 градусов .

Классификация проводится по лучшему глазу в условиях с лучшей оптической коррекцией. Счёт пальцев определяется на контрастном фоне. Границы поля зрения определяются с меткой, максимальной для данного периметра.

Классифицировать слепых и слабовидящих занимающихся должны врачи-офтальмологи. Проводить спортивную классификацию инвалидов по зрению рационально еще на этапе обучения в школах слепых и слабовидящих, так как при этом легче решать вопросы как тренерской работы (наполняемость в группах, выбор соответствующего оснащения и

т.д.), так и проводить наблюдение за динамикой состояния зрительных функций.

Распределение спортсменов по классам в плавании (за основу взяты определения функциональных классов вошедших в программу Паралимпийских игр 2000 года.

В плавании комбинируются условия потери конечностей, церебрального паралича (координации и ограничения подвижности), травм позвоночника (слабость или паралич, влияющие на конечности) и другие нарушения, имеющиеся у спортсменов.

Все обозначения классов начинаются с буквы S.

S1 -S10 - спортсмены с физическими поражениями

S11 - S13 - спортсмены с нарушением зрения (B1, B2 и B3)

S14 - спортсмены с нарушением интеллекта

Обозначение 8 относится к классам в вольном стиле, спине и баттерфляе. Обозначение 8B относится к классам в брассе. Обозначение SM относится к классам в индивидуальном комбинированном плавании.

Порядок определения классов от минимального поражения (S1, SB1, SM1) до максимального (S10, SB10, SM10). В любом классе в зависимости от состояния спортсмена он может стартовать либо с тумбочки либо из воды. Это учитывается при классификации спортсмена.

1.1.2. Краткая функциональная классификация спортсменов в плавании:

S1, SB1, SM1 - спортсмены с серьезными проблемами в координации во всех конечностях, или они не используют ноги и туловище, руки и минимально - используют плечи. Тетраплегия ниже C 4/5. 40-65 очков.

S2, SB1, SM2 - спортсмены с теми же поражениями, что и в предыдущем классе, но имеют больше возможности использовать руки. Тетраплегия ниже C 6/7. 66-90 очков.

S3, SB2, SM3 - спортсмены с неплохими возможностями рук, но не используют ноги и туловище; они имеют большие возможности по сравнению с предыдущим классом. Возможно отсутствие конечностей. Полная тетраплегия ниже С 7. Неполная тетраплегия ниже С 6. 91-115 очков.

S4, SB3, SM4 - спортсмены с минимальной слабостью рук и использующие их в плавании. Не могут использовать ноги и туловище. Имеют проблемы в координации, влияющие на все конечности, но преимущественно на ноги. Также этот класс для спортсменов, потерявших большую часть в трех конечностях; они имеют большие возможности по сравнению с предыдущим классом. Полная тетраплегия ниже С 8. Неполная тетраплегия ниже С 7. 116-140 очков.

S5, SB4, SM5 - спортсмены с полным использованием мышц рук, но не могут использовать мышцы ног и туловища. Имеют проблемы с координацией. Возможно отсутствие конечностей. Полная тетраплегия ниже T1-T8. 141-165 очков.

S6, SB5, SM6 - спортсмены с полным использованием мышц рук, могут управлять движениями туловища, но не могут использовать мышцы ног. Имеют проблемы в координации, хотя обычно они могут ходить. Также этот класс для карликов и тех спортсменов, у которых потеряна большая часть двух конечностей. Полная тетраплегия ниже T9-L1. 166-190 очков.

S7, SB6, SM7 - спортсмены, которые полностью используют руки и туловище, но имеют некоторые проблемы в функции ног; имеют слабую одну сторону тела; поражение двух конечностей. Параплегия L2- L3, 191-215 очков.

S8, SB7, SM8 - спортсмены, которые полностью используют руки и туловище, но имеют некоторые проблемы в функции ног. Спортсмены, использующие только одну руку, или имеющие поражение конечности или ее отсутствие. Параплегия L4-L5. 216-240 очков,

S9, SB8, SM9 - спортсмены с серьезной слабостью одной ноги, или со слабыми

проблемами в координации, или с проблемами в одной конечности, или отсутствует часть конечности. 241-265 очков.

S10, SB9, SM10 - спортсмены с минимальной слабостью, влияющей на ноги. Спортсмены с ограниченными движениями бедра или имеющие некоторую деформацию стопы или минимальную потерю конечности. Этот класс имеет наибольшие физические возможности. 266-285 очков.

S11, SB11, SM11 - отсутствие светопроекции, или при наличии светопроекции, но без способности определить тень руки на любом расстоянии и в любом направлении. Спортсмены класса B1.

S12, SB12, SM12 - от способности определить тень руки на любом расстоянии до остроты зрения ниже 2/60 (0.03), или при концентрическом сужении поля зрения до 5 градусов. Спортсмены класса B2.

S13, SB13, SM13 - от остроты зрения выше 2/60, но ниже 6/60 (0.03-0.1) и/или при концентрическом сужении поля зрения более 5 градусов но менее 20 градусов. Спортсмены класса B3.

S14, SB14, SM14 - спортсмены, признанные умственно отсталыми в соответствии с требованиями международных стандартов ВОЗ и относящиеся к международной спортивной организации INAS-FID.

2. Нормативная часть программы

Подготовка занимающихся делится на следующие этапы:

1 этап СОГ-1 спортивно-оздоровительный (спортивно-коррекционный) который может длиться весь период занятий в учреждении;

2 этап СОГ-2 с продолжительностью 2-3 года;

3 этап СОГ-3 с продолжительностью от 4 лет и более;

Каждому этапу соответствуют следующие задачи и критерии оценки деятельности ФСКИ «Мечта».

СОГ-1 Спортивно-оздоровительный (спортивно-коррекционный) предполагает привлечение максимально возможного числа детей с отклонениями в развитии или состоянии здоровья и инвалидов без ограничения возраста к систематическим занятиям плаванием для оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

СОГ-2 предусматривает в дополнение к задачам первого этапа начало спортивной специализации занимающихся.

СОГ-3 предусматривает в дополнение к задачам первого и второго этапов повышение уровня спортивных результатов и физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и требований программ по плаванию. В индивидуальных случаях предусматривает привлечение перспективных спортсменов к специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов.

2.1. Условия зачисления в группы, перевод занимающихся на последующий этап подготовки

В группы СОГ-1 и СОГ-2 принимаются желающие заниматься плаванием дети с отклонениями в физическом развитии и инвалиды с 5 лет, при наличии: у инвалидов - рекомендаций специалистов учреждений Государственной службы медико-социальной экспертизы, внесенных в индивидуальную программу реабилитации инвалидов; у детей с отклонениями в физическом развитии - направление или разрешение (допуск) лечащего врача к занятиям адаптивной физической культурой и спортом (плавание).

В группы СОГ-3 зачисляются на конкурсной основе занимающиеся, которые за период не менее двух лет прошли необходимую подготовку - при выполнении ими требований по общефизической и специальной подготовке и наличии соответствующих заключений медицинских работников.

2.1.1. Режим тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Наименование этапа	Количество лет	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число занимающихся в группе		Требования по физической, технической, спортивной подготовке на конец года
			класс	количество	
СОГ1		5 лет	S1-4,S11,	4	Выполнение нормативов ОФП
			S5-7, S12-13,	8	
			S8-10, S14, глухие сп-ны.	12	
СОГ2	До года	7лет	S1-4,S11,	4	Выполнение нормативов ОФП.
			S5-7, S12-13,	8	
			S8-10, S14, глухие сп-ны	12	
	Свыше года	8 лет	S1-4,S11,	4	Выполнение нормативов ОФП.
			S5-7, S12-13,	8	
			S8-10, S14, глухие сп-ны	12	

СОГЗ	До 2-х лет	10	S1-4,S11,	3	Выполнение нормативов ОФП, СФП.
			S5-7, S12-13,	6	
			S8-10, S14, глухие сп-ны	9	
	Свыше 2-х лет	11лет	S1-4,S11,	2	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП.
			S5-7, S12-13,	4	
			S8-10, S14, глухие сп-ны	6	

При объединении в одну группу, занимающиеся имеющие разные по тяжести поражения (класс) должно соответствовать следующим нормам:

- в СОГ-1 и СОГ-2 - не более 6 человек
- в СОГ-3 - не более 4 человек.

3. ГОДОВОЙ ПЛАН

СОГ-1

№ п/п	Содержание материала	Количество часов в год
1.	Теоретическая подготовка.	6
2.	Практическая подготовка	
2.1	Общая физическая подготовка.	177
2.2	Специальная физическая подготовка.	71
2.3	Техническая подготовка	50
3	Контрольные нормативы	8
Всего часов:		312

СОГ-2

№ п/п	Содержание материала	Количество часов в год
1.	Теоретическая подготовка.	6
2.	Практическая подготовка	
2.1	Общая физическая подготовка.	106
2.2	Специальная физическая подготовка.	107
2.3	Техническая подготовка	85
3	Контрольные нормативы	8
Всего часов:		312

СОГ-3

№ п/п	Содержание материала	Количество часов в год
1.	Теоретическая подготовка.	6
2.	Практическая подготовка	
2.1	Общая физическая подготовка.	76
2.2	Специальная физическая подготовка.	97
2.3	Техническая подготовка	125
3	Контрольные нормативы	8
Всего часов:		312

4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**СОГ-1**

№ п/п	Содержание материала	Количество часов
1.	Общие вопросы теории физической культуры и спорта	1
2.	Правила техники безопасности на занятиях по плаванию	2
3.	Техника плавательных движений (в зависимости от способов плавания)	2
4.	Оказание первой медицинской помощи при утоплении	1

СОГ-2

№	Содержание материала	Количество часов
---	----------------------	------------------

п\п		
1.	правила техники безопасности	1
2.	занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека	2
3.	история развития плавания за рубежом и в нашей стране	1
4.	правила поведения обучающихся на занятиях	1
5.	гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий	1

СОГ-3

№ п\п	Содержание материала	Количество часов
1.	значение занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека;	1
2.	развитие плавания за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях;	1
3.	закаливание, самоконтроль спортсмена – оценка своего самочувствия; физической подготовленности;	2
4.	определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений;	2

5. Методические рекомендации

Вход в воду и выход из воды

Перед обучением входом в воду занимающиеся должны обойти ванну бассейна, ознакомиться с оборудованием и инвентарем. Сесть на бортик поработать ногами, смочить водой руки, ноги, лицо, шею, плечи.

Занимающиеся с нарушением слухового анализатора достаточно легко осваивают правила входа в воду (по лестнице, из положения сидя на бортике бассейна, соскок в воду) и выхода из воды (по лестнице, с опорой руками о бортик).

Занимающиеся с нарушением зрения осваивают различные входы и выходы из воды с помощью сопровождающего их партнера.

Занимающиеся с нарушениями опорно-двигательного аппарата в зависимости от категории нарушений применяют различные способы входа и выхода из воды по возможности самостоятельно.

Для пловцов с нарушениями функции позвоночника для входа и выхода из воды применяются механические подъемные устройства или помощь партнеров. В зависимости от физических возможностей вход и выход из воды могут осуществляться с помощью одного или двух партнеров либо самостоятельно.

Ознакомление с плаванием лиц с нарушением слухового анализатора

Перед непосредственным ознакомлением с плаванием детей с нарушением слуха следует уделять больше внимания следующим упражнениям:

- равновесие при скольжении с различными положениями рук;
- следить за ритмом выполнения рабочих и подготовительных движений;
- выполнять движения под счет с различным темпом: от минимального до максимального;
- выполнять выдохи в воду на протяжении всего времени ознакомления с плаванием.

При ознакомлении лиц с нарушением слуха также следует уделять внимание наглядному и словесному методам при объяснении упражнений.

Ознакомление с плаванием лиц с нарушениями зрительного анализатора

Основа ознакомления техники плавания – это применение словесного и практического методов, а также тактильные ощущения пловца.

Задача тренера состоит в том, чтобы дать точное описание техники изучаемого движения, используя конкретные яркие сравнения и понятия, доступные для занимающихся. Воображение пловцов довольно ограничено, поэтому тренер должен периодически проверять правильность их восприятия путем выполнения как частей движения, как движения в целом.

При объяснении упражнений на согласование движений руками и ногами с дыханием необходимо ориентировать движения по отношению к собственному телу обучаемого.

Ознакомление с плаванием лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата

Особенности занятий данной категории занимающихся связаны в основном с невозможностью выполнения отдельных упражнений из-за нарушений опорно-двигательного аппарата, поэтому при выполнении таких упражнений им необходима помощь партнера. При работе с пловцами, имеющими повреждения позвоночника, следует учесть следующие моменты:

- перед занятиями в воде пловцы должны освободить мочевой пузырь и кишечник, так как при параличе может быть потеряна контроль над мочеиспусканием и дефекацией;

- внимательно следить за выполнением упражнений, так как при отсутствии чувствительности пловец может получить травмы, задев дорожку или стенку бассейна;

- для пловцов с повреждениями шейного и грудного отделов позвоночника максимальная частота сердечных сокращений не должна превышать 130 уд./мин.

Для успешного проведения занятий необходимо соблюдать основные **правила:**

1. Все объяснения методического и организационного характера проводить с занимающимися только на суше. Если группа занимающихся находится в воде, применяются краткие команды, методические указания и оценки, чтобы не снижать плотность и эмоциональность занятия и чтобы дети не мерзли.

2. При проверке умения плавать, в воде одновременно должны находиться не более двух человек.

3. С первых занятий приступить к изучению прыжков в воду, так как погружения с головой под воду способствуют быстрому освоению с водой.

4. При объяснении нового упражнения тренеру необходимо обратить внимание занимающихся на правильное И.п. данного упражнения, форму и характер движения, наиболее трудновыполняемые его части.

5. После освоения упражнения необходимо его закрепить, т.е. провести соревнование или игру – они повышают эмоциональный настрой занимающихся и способствуют успешности в его освоении.

6. Объясняя и показывая упражнение, тренер должен подчеркивая, что надо делать для правильного выполнения, а не акцентировать внимание детей на их ошибки и недостатки.

7. Шире использовать показ упражнений самими детьми, поскольку это убеждает их в посильности задания, стимулирует соревновательный азарт и активность группы.

8. После освоения скольжений и первых гребковых движений необходимо больше плавать, постепенно увеличивая преодолеваемые расстояния

9. При изучении новых упражнений уделять особое внимание типичным ошибкам, предупреждая их.

10. Исправляя ошибки занимающихся, не делать много замечаний, так как они снижают интерес к занятиям и уверенность в своих силах.

11. На каждом уроке необходимо изучать не более одного - двух новых упражнений.

6. Теоретические занятия первого года обучения для СОГ-1

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, а также непосредственно на тренировке, в процессе проведения занятий. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся и излагается материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

ТЕМЫ

Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации.

Правила техники безопасности на занятиях по плаванию

Требования и меры безопасности должны знать и выполнять все занимающиеся плаванием. Строгое соблюдение правил безопасности предохраняет начинающих пловцов от нелепой трагичной случайности. Задача взрослого, проводящего занятия по плаванию, заключается не только в том, чтобы научить детей правилам поведения на воде и мерам безопасности, но также научить их пользоваться поддерживающими плавательными средствами: надувными кругами, досками, мячами и др., помогая подготовить каждого занимающегося плаванием к рациональным действиям в непредвиденных ситуациях.

Оказание первой медицинской помощи при утоплении

Оказание помощи потерпевшему зависит от тяжести состояния тонувшего и может быть самым различным. В случае, когда пострадавший находится в бессознательном состоянии, не дышит, но сердце работает, нужно немедленно вызвать «скорую помощь» или врача и срочно приступить к оказанию первой помощи – искусственному дыханию. Точно так же нужно поступать даже в том случае, если у пострадавшего отсутствуют и дыхание, и сердцебиение. Дальнейшие действия спасателя зависят от характера утопления, который определяется по внешнему виду пострадавшего.

7. Практические занятия для СОГ-1

7.1. Общая физическая подготовка

Упражнения направлены на развитие ловкости, координацию движений, силу мышц, подвижность суставов, укрепляют опорно-двигательный аппарат, способствуют общему физическому развитию, т.е. развитию тех качеств, которые необходимы для успешного освоения техники плавания.

1. Ходьба, бег
2. Наклоны (вперед, назад, в стороны)
3. И. п. — стоя, руки в стороны. Повороты туловища налево – направо.
4. *круговые движения прямыми руками вперед и назад* И.п.- стоя, руки на пояс. Делать круговые движения рук вперед и назад, сначала одновременно, затем попеременно 20 раз;
5. *круговые движения согнутыми руками вперед и назад* И.п.- стоя, согнуть руки в локтях, кисти поднести к плечам. Делать круговые движения плечами вперед и назад, сначала одновременные, затем попеременные 20 раз;
6. «Мельница» И.п.- стоя, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз, выполняются круговые движения вперед и назад, при этом руки должны быть прямыми. Положения рук при движениях противоположны. 2x20 раз.
7. *круговые движения руками вперед* И.п.- стоя ноги на ширине плеч, наклониться вперед, смотреть прямо перед собой, одна рука впереди, другая сзади у бедра. Из этого положения выполнять движения руками 2x20 раз.
8. Лечь на спину на пол или на скамейку и принять позицию «на спине». Следить за положением ног, туловища, головы и натяжением мышц.

Общеразвивающие упражнения в упорах

9. И. п. — упор присев. Толчком ног перейти в упор лежа, ноги врозь, прогнуться; толчком ног вернуться в и. п.
10. И. п. — упор лежа. Сгибание и разгибание туловища.

11. И. п. — упор лежа сзади. Мах прямой ногой вперед-вверх; то же — другой ногой.
12. И.п. — упор лежа боком на одной руке на скамейке, другая - рука на поясе, ноги скрестно. Поднять таз как можно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх; то же — в упоре лежа боком на другой руке.

7.2. Специальная физическая подготовка

Специальные физические упражнения по характеру движения близки к технике плавания. Они развивают группы мышц, выполняющие основную работу в плавании.

На суше

1. Ходьба, бег, наклоны (вперед, назад, в стороны)
2. И.п. стоя положение тела строго вертикально голова прямо, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, ладони открыты. Имитация плавания брассом, руками как бы оттолкнуть от себя воду и выпрямить их, повторить 8-10 раз.
3. И.п. то же руки развести в стороны – вдох, скрестно соединить перед грудью – выдох движения выполняются плавно кисти рук раскрыты и как бы скользят по воде. Повторить 8-10 раз.
4. И.п. стоя ноги на ширине плеч, руки слегка согнуты в локтях, поочерёдные круговые вращения руками в локтевом суставе влево, затем вправо.
5. И. п. стоя руки опущены вниз, слегка отведены от туловища, одновременные круговые вращения руками в плечевом суставе.
6. И.п. то же поочерёдные вращения в плечевом суставе
7. И.п. стоя поднять прямую руку вверх, выполнить наклон в противоположную сторону. Повторить 5-6 раз.
8. И.п. стоя руки на поясе. Повороты тела вправо, влево 6-8 раз в каждую сторону.

9. И.п. стоя, носки ног развернуть в стороны, медленно присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение корпуса. Затем встать в и.п. 10-12 раз.
10. И.п. полусидя опора на предплечье, ноги вытянуты вперёд поочередно выполняем махи вверх прямыми ногами. Повторить 5-6 раз.
11. И.п. сидя, опереться сзади руками, ноги прямые, носки оттянуты, выполнять движения ногами, как при плавании кролем. Упражнение проходит в быстром темпе от бедра. 2x20 раз.

В воде

1. ходьба и бег по дну, помогая себе гребковыми движениями рук, прыжки из воды и погружения в воду

Упражнения для привыкания к воде

2. «Полоскание белья» И.п.- стоя на дне, принять устойчивое положение и делать движения обеими руками вправо-влево, вперед-назад. Руки должны быть попеременно напряженными и расслабленными, опираться ладонями о воду. Акцентировать внимание на том, что только напряженная кисть руки опереться на воду.
3. «Футбол» И.п. – стоя на дне, отвести назад одну ногу, «замахнуться» и «ударить» сначала подъемом стопы, затем внутренней стороной. То же, другой ногой.
4. «Умывание» И.п.- стоя на дне, сделать вдох и задержать дыхание. Побрызгать себе в лицо водой.
5. Сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду.
6. Сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо с открытыми глазами и рассматривать предметы, лежащие на дне.
7. *Погружение с головой в воду* И.п.- стоя на дне, подбородок у поверхности воды, руки упираются в колени. Сделать вдох через рот, закрыть рот, задержать дыхание и присесть, опустившись под воду. Не выпускать воздух, быстро не выскакивать из воды, просчитать в уме до 5-10, после чего выпрямиться.

8. Погрузиться под воду, открыть глаза и достать со дна специально брошенные яркие предметы.
9. «Поплавок1» И.п.- стоя на дне, сделать вдох, присесть под воду, плотно обхватить колени руками, лицо приблизить к коленям. В этом положении всплыть на поверхность воды.
- 10.«Поплавок2» И.п.- стоя на дне, сделать вдох, присесть под воду, плотно обхватить колени руками, лицо приблизить к коленям, выпрямить и развести в стороны руки и ноги, приняв горизонтальное положение на поверхности воды.

Упражнения на дыхание

1. *Согласование дыхания с движениями одной рукой кролем.* И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, наклониться вперед, одной рукой упереться в колено, другая сзади у бедра. Повернуть голову в сторону вытянутой назад руки и посмотреть на нее, сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется, когда рука заканчивает гребок у бедра. 15-20 раз каждой рукой.
2. *Согласование дыхания с движением обеих рук кролем.* И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, наклониться вперед, одна рука вытянута вперед, другая сзади у бедра. Повернуть голову в сторону вытянутой назад руки и посмотреть на нее, сделать вдох и начать движение руками с одновременным выдохом.

7.3. Техническая подготовка

На возрастном уровне спортивно-оздоровительной группы неправомерно требовать от детей четкого, технического исполнения, технических действий.

Основными педагогическими принципами работы тренера являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Кроль на груди.

В основе техники кроля лежат попеременные гребные движения то одной, то другой рукой. Каждая рука возвращается в исходное положение в тот момент, когда другая выполняет гребок. Ноги должны непрерывно выполнять вертикальные удары.

Плавание кролем состоит из следующих этапов:

1. Оттолкнувшись от стены, протянуть левую руку под собой вдоль тела, вытянув правую руку вперёд. Когда левая рука закончит под водой гребок, поднять её из воды. Ноги выполняют удары по воде, чтобы толкаться вперёд.

2. Когда левая рука начнёт подниматься в воздух, правая выполняет гребок под телом. Это движение толкает тело вперед и держит его на плаву.

Движения руками включают в себя следующие этапы.

Гребок под водой:

1. Правая рука входит в воду впереди. Перед тем как начать гребок рукой, чуть опустите плечо вниз.
2. Слегка отвести руку в сторону от воображаемой центральной линии.
3. Выполнить гребок рукой.
4. Подтянуть руку к бедру, согнув в локте, когда эта рука выходит из воды, другая должна входить в воду.

Перенос руки:

1. Поднять правую руку из воды, согнув её в локте. Лево́й рукой начать выполнение гребка.
2. Кисть правой руки вести вперёд слегка приподнимая локоть.
3. Когда локоть достигнет высшей точки, кисть должна быть на уровне плеча.
4. Когда правая рука выйдет за уровень плеча, опустить локоть и начать её выпрямление руки. В этот момент левая рука должна выполнить половину гребка.
5. Правая рука скользящим движением входит в воду, левая в этот момент должна показаться из воды.

Упражнения для разучивания движений ногами и дыхания

На суше

1. И. п. — сидя на полу, упор сзади.

Выполнять попеременные движения ногами, как в кроле. Ноги прямые.

Главная задача упражнения — добиться выполнения движений ногами «от бедра».

2. И. п. — лежа на груди, на скамейке, на краю бортика. Выполнять попеременные движения ногами, имитируя движения ногами, как в кроле.

3. И. п. — сидя на полу, упор сзади.

Выполнять попеременные движения ногами, как в кроле, слегка сгибая ноги в коленных суставах. Упражнение выполнять медленно.

4. И. п. — лежа на полу на груди, руки за голову. Выполнять попеременные движения ногами, как в кроле. Упражнение выполнять в медленном темпе с небольшим количеством повторений.

5. И. п. — стоя боком к стене, держась одной рукой за стену. Имитировать движения одной ногой.

Упражнение выполнять со сгибанием ноги в коленном суставе, мягко, свободно, представляя, что впереди лежит футбольный мяч и его нужно пнуть.

У бортика

1. И. п. — сидя на краю бортика, опустив ноги в воду. Выполнять попеременные движения ногами.

Не допускать чрезмерного сгибания ног в коленных суставах»

2. И. п. - лежа на бортике, упираясь в него руками, бедра опущены в воду, слегка фиксированы краем бортика. Положение на груди. Выполнять попеременные движения ногами.

3. И. п. — лежа на спине, взявшись руками на ширине плеч за край бортика, тело выпрямлено и находится горизонтально поверхности воды, выполнять попеременным движения ногами.

4. И. п. — лежа в воде на груди, удерживаясь двумя руками, согнутыми в локтях (локти упираются о бортик), за бортик на уровне поверхности воды. Выполнять движения ногами на задержке дыхания. Выполнять движения ногами с произвольным дыханием. Выполнять движения ногами с выдохом в воду при опускании головы лицом вниз.

5. И. п. — лежа в воде, удерживаясь двумя выпрямленными руками за бортик на уровне поверхности воды. Выполнять попеременные движения ногами, как в кроле. Движения выполнять в среднем темпе, на задержке дыхания на вдохе.

6. И. п. — лежа в воде, удерживаясь двумя выпрямленными руками за бортик на уровне поверхности воды. Попеременные движения ногами сочетать с выдохами в воду, опуская голову лицом вниз и поднимая подбородок вверх - вниз.

Упражнения с плавательной доской, кругом и другими предметами

1. Плавание с помощью одних попеременных движений ногами, как в кроле, лежа на предмете грудью.

2. Плавание с помощью одних ног с предметом. Предмет удерживать вытянутыми вперед руками.

Плавание «на одних ногах» (без помощи)

1. И. п. — лежа на груди, руки выпрямлены, вытянуты вперед, ладони лежат строго на поверхности воды. Плавание «на одних ногах» с задержкой дыхания после вдоха.

С помощью выполняемых движений стараться как можно дальше продвинуть себя вперед - тянуться вперед. Ладони удерживать строго на поверхности воды, это обеспечит оптимальное положение тела.

2. Тоже, что и в упр. 1, но с дыханием.

Следить за подбородком: не нужно сильно откидывать голову назад для вдоха, равно как и опускать лицо в воду. Выдох выполнять в воду.

3. И. п. — одна рука вытянута вперед, другая прижата к бедру. Плавание «на одних ногах». Тянуться вперед.

Упражнения для разучивания движений руками и дыхания

На суше.

1. И. п. — стоя в полунаклоне вперед, ноги на ширине плеч, одна рука впереди, другая сзади у бедра. Выполнить гребковую часть движения. Следить за положением кисти «во время гребка».
2. И. п. — лежа на полу, руки у бедер, положение на груди. Выполнить подготовительную часть движения; сначала одной рукой, потом другой.
3. И. п. — в полунаклоне вперед, ноги на ширине плеч или «в разножке» (одна впереди, другая сзади), одна рука впереди, другая сзади у бедра. Выполнить полное движение вытянутой вперед рукой.
4. И. п. — в полунаклоне вперед, ноги на ширине плеч или «в разножке» (одна впереди, другая сзади), одна рука впереди, другая сзади у бедра. Выполнить движения одновременно обеими руками.
5. И. п. — в полунаклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты у бедер. Выполнить движение головой в сторону для вдоха. Следить за тем, чтобы плечи оставались на месте, движение только одной головой, подбородком коснуться плеча.
6. И. п. – в полунаклоне вперед, одна рука впереди, другая у бедра. Выполнить движение одной рукой в сочетании с дыханием. Первоначально упражнение лучше выполнять: поворот головы-вдох...
7. И. п. — в полунаклоне вперед, одна рука впереди, другая у бедра. Согласовать движения обеими руками с дыханием.

В воде

1. И. п. — стоя в полунаклоне вперед, туловище и голова параллельно поверхности воды, руки у бедер внизу, подбородок лежит на поверхности воды.
Движением подбородка вниз-вверх выполнить вдох и выдох. Следить за тем, чтобы подбородок не отрывался от поверхности воды, выполнять вдох, как только рот окажется свободным от воды, чуть выше поверхности. Выдох выполняется в воду.

2. И. п. — стоя на дне в полунаклоне вперед, одна рука впереди, ладонь лежит на поверхности воды, другая рука — у бедра. Выполнять движение одной рукой в сочетании с дыханием. Следить за тем, чтобы не было коротких гребков и раскачивания плеч.
3. Скольжение в сочетании с движениями обеими руками. Оттолкнуться от дна или от стенки бортика. Упражнение выполнять с задержкой дыхания.
4. И. п. — одна рука вытянута вперед, ладонь лежит на поверхности, другая рука у бедра. Передвигаясь за счет попеременных движений ногами (уже изученных), выполнять гребковые движения одной рукой. Упражнение выполняется с задержкой дыхания на вдохе.
5. И.п. - одна рука вытянута вперед, ладонь лежит на поверхности, другая рука у бедра, движения выполнять обеими руками одновременно.
6. Плавание при помощи движений одними руками с плавательной доской, зажатой бедрами.

Кроль на спине

В основе техники кроля на спине голову и туловище держать как можно неподвижнее, руки поочередно выполняют удары. Подводный удар при плавании на спине выполняется сбоку от туловища. Кисти и руки должны погружаться ровно настолько, чтобы не задевать поверхности во время гребка.

Плавание кролем состоит из следующих этапов:

1. Когда правая рука полностью вытянута вверх, левая должна быть готова выйти из воды.
2. Правая рука выполняет гребок, а прямая левая поднимается в воздух.
3. В середине гребка рука находится под поверхностью воды.
4. Когда правая рука завершает гребок, левая рука готова войти в воду.

Движения руками включают в себя следующие этапы.

1. Прямая рука опускается в воду мизинцем вниз. Ладонь направлена наружу.

2. Прямая рука, завершив гребок, поднимается в воздух. Сильный толчок ногами поможет удержать туловище на поверхности воды.

Движение кисти:

1. По воздуху рука должна переноситься прямой, а в воде локоть немного сгибается.

Гребок:

1. Правая рука должна войти в воду прямой.
2. Когда левая рука поднимается из воды, правая начинает движение в сторону.
3. Посередине гребка правая рука должна находиться под углом 90° к туловищу.
4. Когда рука завершает гребок, ладонь обращена к бедру.
5. Когда левая рука снова погружается в воду, правая поднимается в воздух. Ноги должны быть вытянуты и расслаблены в районе лодыжек.

Упражнения для разучивания движений ногами и дыхания.

На суше

1. И. п. — сидя на полу, упор сзади.

Выполнять попеременные движения прямыми ногами. Выполнять движения ногами «от бедра».

2. И. п. — сидя на полу, упор сзади. Имитация движений ногами в кроле на спине. Выполнять движения ногами «от бедра».

3. И. п. — стоя у стенки боком.

Имитация движений сначала одной ногой, потом другой (другим боком). Следить за тем, чтобы первая половина подготовительного движения выполнялась прямой ногой. Это необходимое условие для обеспечения высокого положения тела пловца в воде.

В воде

1. И. п. — сидя на бортике, опустив ноги в воду, оттянув носки. Выполнять попеременные движения ногами, как в кроле на спине.

В воду опуститься ниже, бедра не должны быть фиксированы.

2. И. п. — лежа на спине, двумя руками удерживаясь за головой за край бортика, тело выпрямлено у поверхности воды. Выполнять попеременные движения ногами, как в кроле на спине.

3. Научиться ложиться на воду.

И. п. — на мелкой части или у бортика встать спиной к направлению выполняемых движений.

Мягко выполнить полугруппировку, сгибаясь в тазобедренных суставах, мягко и очень осторожно лечь на воду на спину, вытянуться вдоль одной линии, после чего выполнить несколько попеременных движений ногами. При выполнении обращать внимание на положение головы. Она свободно лежит на воде, лицо выше поверхности, ушные раковины наполовину скрыты в воде. Положение головы является логическим продолжением туловища и конечностей.

4. И.п. — лежа на спине, руки у бедер.

Плыть при помощи движений одними ногами. Следить за положением головы. Ноги сильно не сгибать, колени не должны показываться из воды. Смотреть вверх. Свободно дышать!

5. И. п.— лежа на спине, одна рука впереди, другая — у бедра. Плыть при помощи движений одними ногами. Свободно дышать! Ладонь вытянутой вперед руки должна удерживаться у поверхности.

6. И. п. — лежа на спине, обе руки вытянуты вперед. Плыть при помощи движений одними ногами. Свободно дышать.

7. И. п. — лежа на спине, руки впереди, в руках — плавательная доска. Плыть с помощью движений одними ногами. Дышать свободно.

Упражнения для разучивания движений руками и дыхания

На суше

1. И. п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Выполнять круговые движения руками назад. Движения выполнять без остановок, одна рука не должна догонять другую. Дыхание произвольное.

2. И. п. - лежа на скамье, одна рука вверху, другая у бедра. Выполнять круговые движения руками вперед - назад.

В воде

1. И. п. — лежа на спине, руки впереди, ноги движутся попеременно. Одновременно обеими руками выполнить гребок до бедер. После паузы руки без выноса из воды возвращаются в и.п. Выполнять медленно.

2. И. п. — лежа на спине, руки впереди, ноги движутся попеременно.

Через длительную паузу выполнять движения сначала одной рукой, потом другой. Обязательно выдерживать паузу.

3. И.п. - лежа на спине, руки впереди, ноги движутся попеременно. Через длительную паузу выполнять по несколько гребков, сначала одной рукой, потом другой.

4. И. п. - одна рука впереди, другая у бедра, положение на спине, ноги движутся попеременно.

Через длительную паузу выполнять одновременно гребок одной рукой и подготовительное движение другой (смена положений рук).

Между сменой положения рук выдерживать длительную паузу.

5. Плавание на спине при помощи движений руками с поддерживающим средством между ногами. Тянуться вперед.

Брасс.

Брасс очень популярен среди новичков. При плавании брасом лицо остаётся над водой, что очень важно при работе с детьми. Плавание брасом состоит из следующих этапов:

1. Движение руками, вынося их вперёд, раздвигая и возвращая в исходное положение круговым движением. Ноги вытянуты позади туловища.
2. Когда совершается гребок, туловище поднимается из воды, а ноги подтягиваются к бёдрам. Сделать вдох.
3. Когда руки снова начинают двигаться вперёд, ноги выпрямляются и снова готовы для толчка.

4. Туловище опускается в воду.
5. Подтянуть колени вперёд, а ступни к бёдрам. Выполнить толчок ногами и скользнуть вперёд, подготовившись к повтору гребка.

Движение рук состоит из следующих этапов:

1. При скольжении вперёд руки соединить вместе, затем ладони повернуть наружу мизинцами вверх.
2. Руки развести в стороны, ладонями наружу.
3. Соединить руки, ладонями вниз, когда ноги подтянуты для следующего толчка.

Упражнения для разучивания движений ногами

На суше

1. Имитация движений ногами И. п. — сидя, упор сзади:
 - на полу;
 - на скамейке;
 - на высокой опоре (скамейке).

Первоначально упражнения выполняются медленно по разделениям:

- на счет «раз» подтянуть пятки к тазу;
- на счет «два» развернуть стопы в стороны;
- на счет «три», удерживая стопы в положении «в стороны», выполнить толчок ногами через стороны внутрь (после толчка ноги выпрямляются и соединяются), в и. п.

2. Имитация движений ногами лежа на груди

И. п. — лежа на груди поперек скамейки.

- на счет «раз» — подтягивание;
- на счет «два» — разведение стоп в стороны;
- на счет «три» — рабочее движение.

В воде (у бортика)

1. Стоя у бортика боком, выполнить движение одной ногой с захватом стопы рукой.

2. И.п. – полусидя, упор сзади:

- на счет «раз» - подтягивание;
- на счет «два» - разведение стоп в стороны;
- на счет «три» - рабочее движение.

3. Лежа на груди, держась двумя руками за бортик, с поддержкой, имитация движений ногами.

Плавание «на одних ногах»

1. И.п. – на спине, руки вытянуты вперед. Плавание «на одних ногах» брассом на спине.

2. Удерживая подбородок на поверхности, плавание «на одних ногах», руки вдоль туловища. Дыхание задержать.

3. Плавание на одних ногах брассом на спине. Дыхание вольное. Темп медленный.

4. Плавание на одних ногах брассом на груди. Дыхание вольное. Темп медленный.

Упражнения для изучения движений руками

На суше

1. Имитация движений руками в положении полунаклона.

2. Имитация движений руками в положении полунаклона с остановкой движения «в середине гребка». Во время остановки сильно напрячь мышцы плечевого пояса и рук (выполнить «навал»).

3. Сочетание движений руками с дыханием. Стоя в положении полунаклона, разводя руки в стороны - вниз, сделать вдох; во время выпрямления рук вперед — выдох.

В воде

1. Стоя на дне в положении полунаклона, плечи и подбородок касаются воды — движения руками брассом на месте, потом — медленно передвигаясь вперед.

2. Скольжения с движениями руками брассом: а) с выдохом в воду; б) с задержкой дыхания; в) с произвольным дыханием.

3. Плавание в координации: руки брассом, ноги кролем.
4. Плавание при помощи движений руками брассом с плавательной доской между ногами.
5. Согласование движений руками с дыханием: а) стоя на месте, на дне; б) медленно передвигаясь по дну. Одновременно с началом гребки выполнять вдох, с выведением рук и паузой — выдох.
6. Плавание при помощи движений руками брассом с плавательной доской между ногами с дыханием.

Дельфин (баттерфляй)

В основе техники баттерфляя гребок примерно такой же, как в кроле, только руки и ноги выполняют движения одновременно.

1. В конце туловище поднимается из воды довольно высоко. Руки выходят из воды и начинают выполнять маховое движение вперед.
2. Когда руки выполняют маховое движение вперед, голова начинает опускаться в воду.

Движение рук:

1. После того как руки вошли в воду, они разводятся примерно на ширину плеч, приготовившись к гребку.
2. Во время гребка слегка согните руки в локте, чтобы ладони прошли под туловищем.
3. Вдох можно делать во время переноса рук, когда туловище поднимается из воды, либо держать лицо в воде и выполнять вдох через один гребок руками.

Перенос двух рук:

1. Когда руки выйдут из воды, приподнять подбородок и сделать вдох. Плечи должны оставаться довольно низко.
2. Когда руки движутся вперед, голова начинает опускаться. Плечи опущены.
3. Руки занимают положение до начала гребка, а голова опускается.

4. Руки входят в воду на ширине плеч большими пальцами вперед.
Сделать вдох.

Гребок под водой:

1. Руки движутся вперед после переноса, затем расходятся на ширину плеч.
2. Руки сначала слегка расходятся, а затем сходятся в направлении центральной линии, чтобы получилось волнообразное движение.
3. Пока руки с силой выполняют гребок, подбородок начинает подниматься.
4. Поднять подбородок и сделать вдох в тот момент, когда руки выйдут из воды.
5. Пока руки выполняют мах вперед, подбородок начинает опускаться.
6. Руки занимают переднее положение и входят в воду одновременно с лицом.

Упражнения для разучивания движений ногами, дыхания

На суше

1. И. п. — стоя, руки вверх.

Выполнять волнообразные движения животом и тазом, похожие на движения в дельфине.

2. И. п. — стоя, руки вверх.

Выполнять волнообразные движения животом и тазом, как при плавании дельфином; опустив руки вниз, сделать второе движение тазом.

3. Стоя в наклоне вперед, вытянув руки вперед и положив ладони на опору.

На счет «раз» — опустить плечи, подать таз вверх, колени прямые; на «и» — сделать «гребок» руками, поднять плечи вверх, опустить таз; на счет «два» — отвести руки назад (конец «гребка»), опустить плечи, поднять таз; на «и» — поднять плечи, опустить таз, пронести руки вперед.

В воде (у бортика)

1. И. п. — лежа на боку в воде, держась «верхней» рукой за край бортика, «нижней» — опираясь снизу в бортик. Выполнять волнообразные движения

туловищем и ногами. Начинать разучивание движений ногами и туловищем дельфином на боку необходимо в связи с тем, что при равном сопротивлении воды около передней и задней поверхностей тела занимающемуся легче воспроизвести волнообразные дельфиноподобные движения. На начальных этапах обучения в положении на груди часто возникает нежелательно высокое положение таза в воде, опустить его на нужную глубину не удастся — нарушается качество выполняемого движения. Этого не наблюдается при разучивании дельфина и положении на боку.

2. И. п. — лежа на груди у бортика бассейна с опорой о стенку предплечьями. Выполнять волнообразные движения туловищем и ногами. Обращать внимание на прогибание поясницы в начале подготовительного движения ногами с последующим их сгибанием в коленях, на разгибание ног в коленных суставах при движении их вниз без выраженного подъема таза.

3. И. п. — лежа на груди, держась за бортик бассейна прямыми руками. Выполнять волнообразные движения туловищем и ногами. В данном упражнении и движение вовлекаются и плечи. Плавание кролем на груди с помощью движений одной ногой с доской и разными положениями рук. Повторить другой ногой.

4. И. п. — на груди, руки у бедер. Плавание с помощью одних движений ногами с задержкой дыхания. Плечи не раскачивать, удерживать на месте у поверхности воды. Стопы из воды не высовывать. Тянуться вперед.

5. И. п. — лежа на груди, руки впереди. Выполнять дельфиноподобные движения туловищем и ногами, передвигаясь вперед за счет этих движений. Плечи не раскачивать, ладони должны лежать строго на поверхности.

6. И. п. — лежа на груди, одна рука впереди, другая у бедра. Выполнять дельфиноподобные движения туловищем и ногами, передвигаясь за счет этих движений.

7. Передвижение «на одних ногах» дельфином под водой, руки впереди, руки у бедер.

8. И. п. — положение на боку, «нижняя» рука впереди, «верхняя» — у бедра.

Плавание с помощью движений туловищем и ногами.

9. И. п. — лежа на спине, руки впереди. Плавание дельфином «на одних ногах».

10. Плавание дельфином с помощью движений одними ногами, с доской в руках.

Упражнения для разучивания движений руками и дыхания

На суше

1. И. п. — стоя в положении наклона вперед прогнувшись, руки вытянуты вперед, на ширине плеч, ладонями вниз, голова слегка приподнята, взгляд направлен на кисти рук. Выполнять круговые вращения руками.

2. И. п. — стоя в положении наклона вперед прогнувшись, руки вытянуты вперед, на ширине плеч, ладонями вниз, лицо опущено вниз, взгляд направлен на кисти рук. Выполнять круговые вращения руками.

3. И. п. - стоя в положении полунаклона, руки впереди. Выполнять движения руками по разделениям, с фиксацией 3-х основных опорных точек движения: 1)руки назад; 2)руки вверх; 3)руки к бедрам.

4. И. п. - стоя в положении полунаклона, руки впереди. Выполнять движения руками по разделениям, с фиксацией 3-х основных опорных точек движения: 1)руки назад; 2)руки вверх; 3)руки к бедрам, но в сочетании с дыханием. В конце гребка голова приподнимается, лицо вперед — выполняется быстрый энергичный вдох — голова опускается, лицо вниз — постепенный выдох.

В воде

1. И. п. — стоя в воде в положении полунаклона, верхняя часть туловища, голова лежат на поверхности воды, руки впереди, на поверхности воды.

Выполнять имитацию движений руками с задержкой дыхания.

2. И. п. — стоя в воде в положении полунаклона, верхняя часть туловища, голова лежат на поверхности воды, руки впереди, на поверхности воды, с дыханием. Плечи удерживать у поверхности, дыхание выполнять только при движении подбородка вверх.

3. Выполнить несколько движений руками с задержкой дыхания после скольжения на груди. Дыхание задержать.
4. Выполнять движения руками дельфином, сочетая их с движениями ногами кролем. Дыхание задержать.
5. Выполнять движения руками дельфином с доской между ногами. Дыхание задержать.
6. Выполнять движения руками дельфином с доской между ногами. Вдох выполнить во время паузы, когда руки вытянуты вперед, через 2—3 цикла движений руками.
7. То же, что и в предыдущих упражнениях, но вдох выполнять в момент окончания гребка, когда руки у бедер.

Техника выполнения старта.

Старт подразделяется на три этапа:

1. По сигналу несколько коротких свистков нужно встать позади стартовой тумбы. После одного длинного свистка судьи следует встать на тумбу.
2. Наклониться вперед, чтобы принять стартовое положение.
3. После слов: «Займите места!», принять стартовое положение и приготовится нырять.

Прыжок начинающего:

1. Встать прямо на краю бассейна, подняв руки и зацепившись пальцами ног за бортик.
2. Наклон вперед, подняв прямую ногу сзади. Стараться держать прямую линию от кончиков пальцев рук до пальцев поднятой ноги.
3. Перенести вес вперед и прыгать в воду.
4. Когда туловище начнет входить в воду, свести ноги вместе.
5. Постараться свести ноги и направить их вверх до того, как они исчезнут под водой.

Промежуточный прыжок:

1. Встать на краю бассейна, вытянув руки вперед и слегка согнув ноги в коленях.
2. Прыгать вперед, слегка толкнувшись ступнями. Стараться попасть в определенную точку на поверхности воды.
3. Когда руки войдут в воду, начать поднимать ноги и слегка опустить бедра.

Упражнения для разучивания старта с тумбочки*На суше*

1. И. п. — стоя, руки вверх, кисти соединены, голова между руками. Выполнить полуприсед, затем выпрыгнуть вверх, потянуться.
2. И. п. — стоя, руки вверх, кисти соединены, голова между руками. Выполнить полный присед, затем выпрыгнуть вверх, потянуться.
3. Принять и. п. пловца для стартового прыжка. Выполнить прыжок вверх, потянуться.
4. Выполнить упр. 3, но под команду.

В воде

1. Выполнять спады в воду с низкого бортика. Следить за моментом потери равновесия.
2. Выполнять спады в воду с большей высоты.
3. Выполнять учебные прыжки в воду вниз головой.
4. Выполнять стартовый прыжок в воду с низкого бортика.
5. Выполнять стартовый прыжок в воду со стартовой тумбочки.
6. Выполнять старт под команду.

Упражнения для разучивания старта из воды*На суше*

1. Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и. п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед,

отталкивание руками от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.

В воде

1. Научиться принимать стартовую позу в воде.

Взяться руками за стартовый поручень, устойчиво упереться ногами в стенку, выполнить несколько пружинистых движений.

Почувствовать устойчивую опору для дальнейшего отталкивания.

2. Научиться принимать положение группировки (как и.п., для последующего старта).

Взяться руками за стартовый поручень, устойчиво упереться ногами в стенку, подтянуться на руках, согнув ноги, подбородок взять «на грудь» — зафиксировать это положение. Упражнение выполнять самостоятельно. Запоминать двигательные ощущения.

3. На мелкой части бассейна: И. п. — стоя, руки вверх.

Медленно лечь на воду, на спину, несильно оттолкнуться, выпрямиться, скользить.

4. И. п. — стартовая поза пловца.

Оттолкнуться ногами от стенки, под поверхностью воды вытянуть руки вперед, скользить на спине.

5. И. п. — стартовая поза пловца.

Оттолкнуться ногами от стенки, а руки пронести над поверхностью воды маховым движением.

Упражнения для изучения простого открытого и закрытого поворотов при плавании кролем на груди

Техника поворотов изучается в такой последовательности: подплывание к поворотной стенке и касание ее рукой; группировка; вращение и постановка ног на стенку; толчок и скольжение.

На суше

1. Имитация касания рукой стенки.

2. Имитация группировки.

3. Имитация вращения и постановки ног на стенку. Упражнения выполнять в обе стороны.

В воде

1. И. п. — стоя на мелкой части дна бассейна спиной к бортику, наклонившись, погрузиться под воду до уровня плеч, одну ногу согнуть и упереться стопой о стенку, руки вытянуть вперед и сомкнуть вместе ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться под воду, разгибая ноги, оттолкнуться от бортика и скользить до всплывания на поверхность в вытянутом положении.

2. Встать на дно на мелкой части бассейна лицом к бортику. Поклониться вперед, погрузив туловище в воду. Правую руку согнуть в локтевом суставе, положить кисть на стенку бассейна напротив 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, сгибая ноги (группируясь), развернуть тело влево, упереться стопами в стенку бассейна, руки вывести вперед.

3. Встать на дно бассейна лицом к бортику, наклониться вперед, погрузить туловище в воду, левая рука впереди, правая сзади. Выполнить гребок левой рукой и движение над водой правой рукой до касания стенки бассейна, выполнить толчок ногами от стенки.

7. То же, что и упр. 6, оттолкнувшись от дна бассейна и подплывая к бортику, выполнять движения ногами кролем на груди.

8. И. п. — подплыть к стенке бассейна, коснуться ее рукой напротив противоположного плеча. Опираясь рукой о стенку, поднять голову и сделать вдох, опустив лицо в воду, развернуться, приняв положение группировки, согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах. Поставить ноги на стенку и, вытянув руки вперед (голова между ними), сильно оттолкнуться ногами. Скольжение, движение ногами кролем, дельфином.

При выполнении закрытого поворота голова во время вращения опущена в воду.

Упражнения для разучивания простого открытого поворота при плавании кролем на спине

1. Взяться прямой рукой за бортик, сгруппироваться и поставить ноги на щит так, чтобы повернуться к нему лицом, другая рука вытянута назад. Пронести руку над водой до соединения ее с другой рукой, выполнить толчок ногами.
2. Подплыть к стенке - бассейна, коснуться ее рукой напротив разноименного плеча, одновременно начать выполнение группировки, колени поднять к поверхности воды. Отталкиваясь рукой от стенки, сделать движение головой и плечами в сторону поворота, выполнить вдох. Продолжая погружение плеч и головы под воду, оттолкнуться от стенки рукой и вытянуть ее под водой в направлении толчка. Ноги ставятся на стенку. Выполняются толчок, скольжение, первые движения и выход из воды.

Упражнения для разучивания поворота «маятник» при плавании кролем, брассом и дельфином

На суше

1. Стоя лицом к стене на расстоянии одного шага и упершись в нее ладонью правой руки, левая рука вытянута назад — принять положение группировки (стоя на одной ноге, согнуть правую ногу и прижать ее колено к груди); согнуть правую руку и приблизить плечи к стопе; оттолкнуться от стены рукой и поставить ноги на стенку; соединить руки, оттолкнуться от стены и выполнить «скольжение».

В воде

1. И. п. — лежа на боку у бортика бассейна, держась рукой за сливной желоб. Сгибание опорной руки, группировка, поворот на 180° с движением рукой над водой. То же — другой рукой.
2. И. п. — лежа на боку у бортика бассейна, держась рукой за сливной желоб. Сгибание опорной руки, группировка, поворот на 180° с движением рукой над водой и выполнение толчка от стенки.

3. И. п. — лежа на боку у бортика бассейна, держась рукой за сливной желоб. Сгибание опорной руки, группировка, поворот на 180° с движением рукой над водой, толчок от стенки и выполнение первых плавательных движений ногами кролем и дельфином.

Упражнения для разучивания скоростного поворота при плавании кролем на груди

На суше

1. Выполнять кувырки вперед в группировке.
2. Выполнять кувырки назад в группировке.
3. Выполнять кувырки вперед и назад в группировке с шага.
4. Выполнять кувырки вперед и назад через плечо.

В воде

1. Кувырки вперед в группировке после толчка от дна.
2. Кувырки вперед согнувшись могло толчка от дна.
3. То же, что и упр. 1 и 2 - через канат разделительной дорожки; через какие-либо предметы.
4. Вращение в группировке на груди.
5. Кувырки вперед в группировке после скольжения на груди.
6. Кувырки согнувшись после скольжения в положении на груди.
7. У поворотного щита оттолкнуться от дна, выполнить кувырок вперед с постановкой ног на щит в положении на спине с последующим отталкиванием от стенки и скольжением в положении на спине.
8. То же, что и упр. 10, но подход к повороту выполняется с толчка от дна бассейна, после гребка обеими руками до бедер.
9. То же, что и упр. 10, но после подплывания к поворотному щиту кролем на груди.

8. Контрольные нормативы первого года обучения (СОГ-1).

Контрольные упражнения	Возраст – от 7 лет	
	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
S1-S4	1)жим лежа – 10 кг 2)имитация техники спортивного способа плавания – (выполнил, не выполнил) 3) сгибание и разгибание туловища лёжа на спине- (кол-во раз за 30 сек) 4)бег 5 мин.	1)жим лежа – 10 кг 2)имитация техники спортивного способа плавания – (выполнил, не выполнил) 3) сгибание и разгибание туловища лёжа на спине- (кол-во раз за 30 сек) 4)бег 5 мин.
S5-S7, S11	1)жим лежа – 15 кг 2)подтягивание из положения лежа (кол-во раз) 3)отжимание от гимн. скамьи (кол-во раз) 4)имитация техники спортивного способа плавания– (выполнил, не выполнил) 5) сгибание и разгибание туловища лёжа на спине- (кол-во раз за 30 сек) 6)бег 5 мин.	1)жим лежа – 12,5 кг 2)подтягивание из положения лежа (кол-во раз) 3)отжимание от гимн. скамьи (кол-во раз) 4)имитация техники спортивного способа плавания – (выполнил, не выполнил) 5) сгибание и разгибание туловища лёжа на спине- (кол-во раз за 30 сек) 6)бег 5 мин.
S8-S10, S12-14, глухие спортсмены	1)жим лежа – 20 кг 2) подтягивание из положения лежа(кол-во раз) 3)отжимание от гимн. скамьи (кол-во раз) 4)имитация техники спортивного способа плавания – (выполнил, не выполнил) 5) сгибание и разгибание туловища лёжа на спине- (кол-во раз за 30 сек) 6)бег 5 мин.	1)жим лежа – 15 кг 2) подтягивание из положения лежа (кол-во раз) 3)отжимание от гимн. скамьи (кол-во раз) 4)имитация техники спортивного способа плавания – (выполнил, не выполнил) 5) сгибание и разгибание туловища лёжа на спине- (кол-во раз за 30 сек) 6)бег 5 мин.
Плавательная подготовка:		
S1-S4	Умение держаться на воде 30 сек	

S5-S7, S11	Умение держаться на воде 30 сек
S8-S10, S12-14, глухие спортсмены	Умение проплыть 25 м

Примечание. Если занимающийся по состоянию своих физических возможностей не может выполнить какое-либо упражнение, то оно заменяется другим по усмотрению тренера (например, выполнение таких упражнений, как подтягивание, жим, отжимание от гимнастической скамьи должны быть заменены для лиц, не имеющих обеих верхних конечностей, на другие упражнения).

9. Методические указания

Каждое занятие по плаванию начинается на суше и продолжается в воде.

На суше выполняется комплекс общеразвивающих и специальных упражнений, отрабатываются движения руками и ногами, необходимые при плавании различными способами, а так же упражнения для согласования движений руками с дыханием. От правильного выполнения упражнений на суше зависят успешность обучения в воде, быстрота и качество освоения техники плавания.

Каждое занятие состоит из повторения знакомых уверенно выполняемых упражнений и изучения новых (1-2). Новые упражнения показывает хороший пловец, а новички наблюдают за ним с берега.

На суше тренер должен сосредоточить внимание на выполнении главной задачи тренировки, например: освоение погружений, движений ногами при плавании кролем на груди и т.д.

Кроль на груди

Следить за тем, чтобы вдох совпадал с моментом окончания «гребка»; для реализации этого положения необходимо рекомендовать занимающимся коснуться рукой бедра и задержать руку в этом положении — так лучше для запоминания.

Повороты

При выполнении поворота брассом и дельфином порядок упражнений такой же, что и при кроле на груди. Касание стенки бассейна осуществляется двумя руками одновременно на одном уровне, плечи в горизонтальном положении. Сгибание рук в локтевых суставах начинается одновременно, затем одна рука сильно отталкивается от стенки, начинается поворот туловища в сторону противоположной руки. Ноги ставятся на стенку бассейна, руки соединяются за головой, выполняются толчок и скольжение. При плавании брассом первые движения начинаются руками, после движений ногами голова должна появиться на поверхности воды. При плавании дельфином парные движения под водой начинаются ногами.

Кувырок

Обратить внимание на активное начало входа в кувырок за счет округления спины с одновременным движением руками и головой.

Методические указания к выполнению упражнений с плавательной доской, кругом и другими предметами.

При выполнении следить за тем, чтобы предмет удерживался прямыми руками. Часто у занимающихся отмечается сгибание рук в локтевых суставах, сильное напряжение рук и плеч, поэтому необходимо напоминать им: «Расслабить плечи*», « Выпрямить руки ».

Поддерживающая опора должна быть оптимальна с точки зрения силовой поддержки. Не нужно вначале использовать большие предметы. Постепенно, по мере освоения этой группы заданий, опору необходимо уменьшать.

Движения обязательно сочетать с дыханием, что также будет способствовать расслаблению, столь нужному в таких упражнениях.

После овладения указанными упражнениями совершенствуется навык выполнения этого движения ногами; занимающийся непринужденно лежит у самой поверхности воды, руки спокойно вытянуты вперед, плечи опущены,

положение головы свободное, движения мягкие, плавные, ритмичные и неторопливые. Можно уже произвольно менять темп движений ногами

Кроль на спине

Упражнения для разучивания движений ногами, руками и дыхания.

Требовать от занимающихся фиксации взгляда строго вверх, это само по себе обеспечит высокое положение подбородка и правильную постановку головы. При принятии позы не допускать резких быстрых движений: возможен перекал воды через лицо, что всегда вызывает неприятные ощущения у занимающихся; это, в свою очередь нарушит контроль за движениями. Помогать гребковыми движениями рук, поддавая дополнительную опору, способствуя оптимальному положению тела пловца воде.

Обращать внимание на решение главной двигательной задачи: тянуться максимально вперед, с каждым движением максимально продвигаться. Смотреть строго вверх. Свободно дышать. Ногами стараться двигать без остановки, непрерывно.

Дельфин

Плечи не раскачивать, удерживать на поверхности воды. Дыхательные движения выполнять только при движении головы вверх.

10. Теоретические занятия второго года обучения для СОГ-2

- правила техники безопасности;
- занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека;
- история развития плавания за рубежом и в нашей стране;
- правила поведения обучающихся на занятиях;
- гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий.

11. Практические занятия для СОГ-2

11.1. Общая физическая подготовка

Физическая подготовка пловца на суше направлена на укрепление здоровья, овладение прикладными навыками, повышение функциональных возможностей спортсмена и уровня его работоспособности, развитие физических качеств. В процессе выполнения упражнений на суше закладывается фундамент необходимой разносторонней подготовленности, на основе которого в дальнейшем удастся добиться высокого уровня специальной подготовленности и высоких спортивных результатов.

1. Ходьба, бег, прыжки, наклоны, отжимания

2. И. п. — руки впереди, ладони вниз, кисти соединены.

Развести руки до положения вперед - в стороны, вместе с руками ладони движутся большими пальцами вниз. После этого повернуть ладони большими пальцами вверх — сомкнуть руки.

3. И. п. — руки впереди.

Развести руки до положения вниз - в стороны, большими пальцами назад. Повернуть ладони большими пальцами вперед— сомкнуть руки.

4. *круговые движения прямыми руками вперед и назад* И.п.- стоя, руки на пояс. Делать круговые движения рук вперед и назад, сначала одновременно, затем попеременно 20 раз;

6.И.п.- стоя, носки ног развернуть в стороны, медленно присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение корпуса. Затем встать в и.п. 10-12 раз.

8.И.п.- сидя, опереться сзади руками, ноги прямые, носки оттянуты, выполнять движения ногами (велосипед). Упражнение проходит в быстром темпе, движение выполняется от бедра, расстояние между стопами – 30-40 см. Ноги не поднимать высоко над полом. 2x20 раз

9.И.п.- сидя на полу, опереться сзади руками. Медленно подтянуть к себе ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу. Во время подтягивания ног и толчка нельзя отрывать их от пола – 2х12 раз

10.И.п.- лежа на груди, руки вытянуты вперед. Прогибаясь, поднять как можно выше прямые руки и ноги.

11.И.п.- лежа на груди, руки вытянуты вперед, ноги врозь. Прогнуться и выполнять одновременно быстрые скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости.

12.И.п.- лежа на груди, руки вытянуты вперед, руки за головой. Прогнуться, поднять плечи, выполнять повороты туловища налево и направо.

13.И.п. – лежа на спине на мате, ноги согнуты, стопы развернуты и ступнями упираются в спину партнера, удерживая его от падения назад. Разгибание и сгибание ног, преодолевая вес тела партнера.

11.2. Специальная физическая подготовка

На суше

1. Ходьба, бег, наклоны (вперед, назад, в стороны);
2. Шаг в сторону на одной ноге – присед на другой – смена ног;
3. Стоя с гантелями в руках – наклон вперед, руки вниз – в стороны;
4. *имитация «скольжения у стенки»* И.п.- стоя спиной к стене, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Подняться на носки, потянуться вверх, прижаться спиной, головой и руками к стене и напрячь мышцы туловища, рук и ног. Затем расслабиться. Повторить «напряжение» 5-6 раз по 3-4с.;
5. И.п.- стоя боком к стене, опереться о нее рукой. Согнуть одну ногу в колене, развернуть голень в сторону так, чтобы захватить с внутренней стороны стопу правой ноги правой рукой. Отпустить ногу, делая ею толчок. То же, но другой ногой. По 10-12 раз каждой ногой.
6. Лежа на груди – наклон вперед – назад, руки и ноги подняты вверх;
7. Стоя одной ногой на скамейке – быстрые подскоки со сменой ног;

8. Стоя ноги врозь – круговые движения руками с гантелями;
9. Сед на скамейке, эспандер закреплен на стенке и на стопах сидящего – имитация работы ног при плавании кролем;
10. Наклон перед стенкой, эспандер закреплен на стенке – имитация работы рук при плавании кролем;
11. Лежа на груди поперек скамейки, эспандер закреплен на стенке – имитация работы ног в стиле кроль;
12. Сед в равновесии перед стенкой, эспандер на стопах – разгибание до положения лежа на спине;
13. И.п. - лежа на спине – сгибание-разгибание туловища с подниманием рук и ног.

В воде

1. И.п. – стоя на дне, вода по грудь, ноги на ширине плеч, наклониться вперед, руки упираются в колени, повернуть голову в сторону. В этом положении открыть рот, сделать вдох, затем повернуть лицо в воду – выдох.
2. Скольжение на груди. И.п. – стоя на дне лицом к берегу на расстоянии двух-трех шагов, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и чуть оттолкнуться ногами от дна, лечь на воду.
3. Скольжение на спине. И.п. – стоя на дне спиной к берегу, руки прижать к телу, сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами от дна, лечь на спину.
4. И.п. – лежа на груди, опереться руками в дно, поднять к поверхности воды таз и пятки, носки оттянуть. Делать поочередные движения ногами, как при плавании кролем. Движения выполняются в быстром темпе.
5. И.п. – лежа на спине. Выше поднять живот, не сидеть, а лежа на воде. Делать поочередные движения ногами, как при плавании кролем.
6. И.п. – стоя в воде по грудь, согнутыми в локтях руками делать поочередно частые гребки сверху вниз перед грудью.

7. И.п. – стоя лицом к стене бассейна, руками взяться за бортик и плотно прижаться животом и бедрами к стене бассейна. Присесть, разводя колени в стороны, которые скользят по стене бассейна, выпрямиться.
8. И.п. – стоя боком к стене бассейна, взяться рукой за бортик. Согнуть одну ногу в колене, отвести голень в сторону и взяться за голеностоп этой ноги рукой (если правая нога, то и правая рука). Отпустить ногу и сделать ею толчок до соединения с другой ногой, как при плавании брассом. То же, но другой ногой.
9. И.п. – стоя на глубине – вода до груди, выполнять выпрыгивания из воды, делая толчки двумя ногами, затем каждой ногой.
10. И.п. – стоя у бортика левым боком, расстояние один шаг, держаться за него вытянутой рукой. Прямой правой ногой попеременно огибая левую ногу спереди и сзади, дотягиваться (носком) до стенки бортика (положение туловища стараться сохранить). То же, но стоя к бортику правым боком и выполняя движения левой ногой.
11. Игры, развлечения на воде, прыжки в воду.

11.3. Техническая подготовка

Работа над совершенствованием техники плавания является весьма важной. Чтобы техника плавания была экономичной, а движения легкими и плавными, необходимо применять специальные упражнения.

Упражнения для совершенствования техники кроля на груди

Совершенствование движений ногами

1. Плавание с помощью движений одними ногами с доской
2. Плавание с помощью движений одними ногами с разными положениями рук.
3. Плавание с помощью движений одними ногами с разными вариантами дыхания.
4. Нырание в длину с помощью движений одними ногами.

Совершенствование движений руками

На суше

1. Имитация движений руками.
2. Из и. п. стоя в полунаклоне вперед имитация движений руками с ускоренным проносом.

В воде

1. Плавание с помощью движений одними руками и поддерживающим средством между ногами.
2. Плавание с помощью движений одной рукой и поддерживающими средствами между ногами.
3. Плавание с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед. Упражнение выполняется с задержкой дыхания.
4. Плавание с помощью движений ногами и одной рукой, другая — у бедра. Упражнение выполняется с задержкой дыхания.
5. Плавание с гребком одной рукой и быстрым ее проносом.
6. Плавание с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед. Вдох выполняется в сторону гребущей руки.
7. Плавание с помощью движений ногами и одной рукой, другая у бедра. Вдох выполняется в сторону прижатой руки.
8. Плавание с помощью движений ногами и одной рукой, другая у бедра. Вдох выполняется в сторону гребущей руки.

Упражнения для совершенствования техники плавания кролем на спине

1. Имитация движений на суше с контролем своевременного разгибания руки в локтевом суставе.
2. Имитация гребковых и подготовительных движений руками в горизонтальном положении туловища, с фиксированным положением таза и без фиксации, но с самоконтролем за его неподвижностью.
3. Плавание на спине с помощью движений одними ногами, руки — в разных исходных положениях (впереди; у бедер, одна впереди, другая у бедра; рука вверху, над поверхностью воды и т.д.).

4. Плавание на спине с помощью движений ногами и одновременных гребков руками, с задержкой или остановкой рук у бедер в конце гребка.
5. Плавание на спине с помощью движений ногами и одновременных гребков руками с остановкой движений руками впереди.
6. Плавание с помощью движений ногами и одной рукой.
7. Плавание на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.
8. Плавание на спине с «подменой»: выполняется произвольное количество гребков одной рукой, другая находится впереди; после завершения серии гребков положение рук меняется — выполняется серия другой рукой.
9. Плавание с помощью движений одними руками и поддерживающих средств между ногами.

Упражнения для совершенствования техники плавания способом брасс

Движения ногами

1. Плавание брассом на спине с помощью движений ногами, руки — у бедер. Дыхание произвольное.
2. Плавание брассом на спине с помощью движений ногами, руки — впереди. Дыхание произвольное.
3. Плавание брассом на груди с помощью движений одними ногами, руки — у бедер.
4. Плавание брассом на груди с помощью движений одними ногами, руки — впереди с плавательной доской.
5. Плавание брассом на груди с помощью движений одними ногами, руки — без доски (руки вытянуты вперед).
6. Плавание брассом на спине с помощью движений одними ногами; при этом бедра остаются неподвижными, колени слегка разведены.
7. Плавание брассом на груди с помощью движений одними ногами, руки вытянуты вперед. Задача — наименьшее количество рабочих движений.
8. Плавание брассом на груди с помощью движений одними ногами, руки вытянуты вперед, с ускорением.

Движения руками

1. Плавание брассом на груди с помощью движений одними руками, с плавательной доской между ногами.
2. Плавание брассом на груди с помощью движений одними руками, без плавательной доски, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности воды.
3. Плавание брассом на груди с помощью движений одними руками, ноги — как вариант одноударный дельфин; движение стопами вниз совпадает с началом гребка руками.
4. Плавание брассом на груди с помощью движений одними руками, ноги — как вариант одноударный дельфин; движение стопами вниз совпадает с окончанием гребка руками.

Упражнения для совершенствования техники плавания дельфином

1. Плавание дельфином на боку с помощью движений ногами, «нижняя» рука впереди, «верхняя» — у бедра.
2. Плавание с помощью движений ногами дельфином и одной рукой — кролем.
3. Плавание с помощью движений одними руками, между ногами — поддерживающее средство, ноги расслаблены. Постепенно увеличивать расстояние проплываемого отрезка.
4. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки впереди, в положении на спине.
5. Плавание с помощью одних движений руками, с задержкой дыхания на вдохе.
6. Плавание с помощью одних движений руками, с дыханием на вдохе.
7. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки выполняют движения брассом.
8. Плавание с помощью движений руками кролем, а ногами — дельфином.
9. Плавание баттерфляем (руки дельфином; ноги — брассом).

Упражнения для совершенствования старта

1. Упражнение для совершенствования отталкивания от стенки. Отталкиваться сильно.

При отталкивании смотреть на пальцы своих рук; движение руками сопровождать взглядом.

2. Старт из воды.

Совершенствование фазы полета и входа в воду. Сильно оттолкнуться ногами, выпрыгнуть из воды назад-вверх, руки выбросить назад за голову, вытянутые руки прижать к голове, резко выпрямиться, подав таз вперед, напрягая тело, прогнуться. Такое напряженное положение тела сохранять до полного погружения в воду.

3. Совершенствовать выход из воды.

Взять подбородок «на грудь», откинуть вверх ладони для быстрого выхода на поверхность»

4. Совершенствование стартового прыжка.

5. Совершенствование старта из воды под команду.

Упражнения, направленные на совершенствование техники стартов

Старт состоит из следующих этапов:

Элемент: «Исходное положение на старте»

1. Произвольное полное расслабление мышц. Направлено на снятие напряженного состояния на тумбочке.

2. Концентрация на напряжении мышечных групп, обеспечивающих удержание и. п. на старте.

3. Обучение постоянному контролю за характером развиваемых усилий.

4. Применение психотехнических игр с целью совершенствования психической регуляции мышечной координации («Фокусировка», «Лентяй и труженик», «Пальцы» и т.д.)

5. Имитация различных и. п. на тумбочке разной высоты.

6. То же, что и упр. 5, но с контролем различных мышечных групп.

Элемент: «Подготовительные движения и толчок»

1. И. п. — основная стойка.

Быстрое подседание с последующим выпрыгиванием вверх.

2. И. п. — основная стойка.

Быстрое подседание с последующим выпрыгиванием вверх из стартовой позы пловца.

3. И. п. — стартовая поза пловца.

Сместить проекцию ОЦТ вперед до неустойчивого положения. Далее быстрый подсед с одновременными подготовительными движениями и отталкиванием вперед-вверх.

4. Прыжки при смешанном режиме работы мышц.

5. Прыжки в глубину с последующим максимально быстрым выпрыгиванием.

6. Многоскоки.

7. Прыжки в длину и высоту с регистрацией результата.

8. Стартовый прыжок в воду с акцентом на быстроте выполнения подготовительных движений с последующим скольжением подводой.

Элемент: «Фаза полета»

1. Прыжки с выполнением различных движений ногами и руками в воздухе.

2. То же, что и упр. 1, но упражнение выполнять с возвышения.

3. Прыжки на батуте, на подкидной доске, отталкивания от гимнастического мостика.

4. Прыжки в поролоновую яму.

5. Прыжки через скакалку на согнутых ногах.

6. Прыжки с трамплина высотой 1—3 м.

7. Различные прыжки с бортика бассейна.

8. Стартовые прыжки с акцентом на дальности.

19. Стартовые прыжки с предметами в руках.

Элемент: «Скольжения и первые плавательные движения»

1. На суше: имитация первых плавательных движений после стартового прыжка.

2. Имитация положения тела «во время скольжения» лежа на гимнастическом мате.

3. Стартовый прыжок и скольжение до специальной отметки на дне бассейна.

4. Скольжение до звукового сигнала.

Упражнения для совершенствования техники поворотов

Элемент: «Подплывание и отплывание»

1. Имитация «подплывания» к гимнастической стенке и «отхода».
2. Имитация выполнения поворота с опущенной головой.
3. Имитация выполнения поворота в обе стороны.

В воде

1. Упражнения с использованием ориентиров при подплывании к поворотному щиту (разметки на дне бассейна, свето-диодов, звуковых сигналов).
2. Выполнение подплывания и отхода от поворотного щита с задержкой дыхания на вдохе.
3. Многократное выполнение поворотов в обе стороны.

Элемент: «Фаза вращения»

На суше

1. Кувырки, обороты, вращения на матах.
2. И. п. — стоя перед горкой матов. Сальто 3/4 вращения вперед на маты.
3. Выполнение кувырка вперед с постановкой ног на гимнастическую стенку с дальнейшим «отталкиванием*» и «скольжением*» по мату (на боку, на спине).
4. И. п. — стойка руки вверх у конца мата. Наклон вперед, кувырок без опоры руками в положение лежа на лопатках согнувшись.
5. И. п. — стоя перед стойкой матов, руки вверх (маты на уровне живота).

Кувырок вперед.

6. И. п. — лежа на лопатках согнувшись. Начать движение разгиб с поворотом на матах (приземлиться стоя на коленях, опираясь верхним плечевым поясом на горку матов).

В воде

1. Плавание с выполнением кувырком вперед и назад. Использование этих элементов в играх и развлечениях.

2. Выполнение 1/2 сальто у бортика при помощи тренера.
3. Вращение после подплывания с различной скоростью к поворотному щиту

Элемент: «Фаза толчка»

На суше

1. Прыжки на одной и двух ногах. Многоскоки.
2. Прыжки из глубокого приседа в глубокий присед («лягушка»).
3. Прыжки в глубину (спрыгивание с возвышения с последующим прыжком «в темп» через другое препятствие).

В воде

1. Толчок и скольжение с установкой на отталкивание.
2. Толчок и скольжение с установкой на мощное отталкивание.
3. Толчок и скольжение с установкой на быстрое отталкивание.
4. Вращение и толчок в положении на спине, на боку, на груди; выпрыгивание на поверхность воды без скольжения.

Элемент: «Скольжение, первые плавательные движения, выход на поверхность»

На суше

1. Имитация поворота с сохранением ритмического рисунка
2. Имитация первых плавательных движений, «выход на поверхность».

В воде

1. Выполнение поворотов с соревновательной скоростью
2. Выполнение серии поворотов в условиях укороченного бассейна.

Упражнения для совершенствования техники плавания способом на боку

1. Скольжение на боку.
2. Плавание с помощью доски: на плавательной доске сверху лежит «нижняя» рука.
3. Плавание на боку в полной координации с изменением темпа.
4. Плавание на боку в полной координации с заданным темпом.
5. Плавание на боку в полной координации с заданным ритмом.
6. Плавание на боку с помощью попеременных движений ногами.

7. Плавание на боку с изменением скорости.
8. Плавание на боку в соревновательном варианте.

12. Контрольные нормативы по общей физической подготовке СОГ2

Контрольные упражнения	Возраст – от 10 лет	
	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
S1-S4	1)жим лежа – 17,5 кг 2)имитация техники спортивного способа плавания – (выполнил, не выполнил) 3)подтягивание из положения лежа (кол-во раз) 4)отжимание от гимн. скамьи (кол-во раз) 5) сгибание и разгибание туловища лёжа на спине- (кол-во раз за 30 сек) 6)бег 5 мин.	1)жим лежа – 15 кг 2)имитация техники спортивного способа плавания – (выполнил, не выполнил) 3)подтягивание из положения лежа (кол-во раз) 4)отжимание от гимн. скамьи (кол-во раз) 5) сгибание и разгибание туловища лёжа на спине- (кол-во раз за 30 сек) 6)бег 5 мин.
S5-S7, S11	1)жим лежа – 20 кг 2)бег 800 м – без учета времени 3)подтягивание из положения лежа (кол-во раз) 4)отжимание от гимн. скамьи (кол-во раз) 4)имитация техники спортивного способа плавания – (выполнил, не выполнил) 5) сгибание и разгибание туловища лёжа на спине- (кол-во раз за 30 сек) 6)бег 5 мин.	1)жим лежа – 17,5 кг 2)бег 800 м – без учета времени 3)подтягивание из положения лежа (кол-во раз) 3)отжимание от гимн. скамьи (кол-во раз) 4)имитация техники спортивного способа плавания – (выполнил, не выполнил) 5) сгибание и разгибание туловища лёжа на спине- (кол-во раз за 30 сек) 6)бег 5 мин.
S8-S10, S12-14, глухие спортсмены	1)жим лежа – 25 кг 2)бег 1000 м – без учета времени 3) подтягивание из положения лежа (кол-во	1)жим лежа – 20 кг 2) бег 1000 м – без учета времени 3)подтягивание из положения лежа (кол-во раз)

	раз) 4)отжимание от гимн. скамьи (кол-во раз) 5)имитация техники спортивного способа плавания – (выполнил, не выполнил) 6) сгибание и разгибание туловища лёжа на спине- (кол-во раз за 30 сек) 7)бег 5 мин.	4)отжимание от гимн. скамьи (кол-во раз) 5)имитация техники спортивного способа плавания – (выполнил, не выполнил) 6) сгибание и разгибание туловища лёжа на спине- (кол-во раз за 30 сек) 7)бег 5 мин.
Плавательная подготовка:		
S1-S4	1)освоение техники плавания всеми спортивными способами - оценка техники 2)проплыть дистанцию 25 м кролем на груди и кролем на спине без учета времени	
S5-S7, S11	1)освоение техники плавания всеми спортивными способами - оценка техники 2)проплыть дистанцию 50 м кролем на груди и кролем на спине без учета времени	
S8-S10, S12-14, глухие спортсмены	1)освоение техники плавания всеми спортивными способами - оценка техники 2)проплыть дистанцию 100 м кролем на груди и кролем на спине без учета времени	

Примечание. 1) если занимающийся по состоянию своих физических возможностей не может выполнить какое-либо упражнение, то оно заменяется другим по усмотрению тренера (например, выполнение упражнений, как подтягивание, жим, отжимание от гимнастической скамьи должны быть заменены для лиц, не имеющих обеих верхних конечностей, на другие упражнения);

2) зачисление в тренировочные группы производится на конкурсной основе.

13. Методические указания

Кроль на груди

Основные методические указания при упражнениях на суше.

Следить за тем, чтобы вдох совпадал с моментом окончания «гребка»; для реализации этого положения необходимо рекомендовать обучающимся

коснуться рукой бедра и задержать руку в этом положении — так лучше для запоминания.

При выполнении следить за тем, чтобы предмет удерживался прямыми руками. Часто у занимающихся отмечается сгибание рук в локтевых суставах, сильное напряжение рук и плеч, поэтому необходимо напоминать им: «Расслабить плечи*», « Выпрямить руки ».

Поддерживающая опора должна быть оптимальна с точки зрения силовой поддержки. Не нужно вначале использовать большие предметы. Постепенно, по мере освоения этой группы заданий, опору необходимо уменьшать.

Движения обязательно сочетать с дыханием, что также будет способствовать расслаблению, столь нужному в таких упражнениях.

После овладения указанными упражнениями совершенствуется навык выполнения этого движения ногами; занимающийся непринужденно лежит у самой поверхности воды, руки спокойно вытянуты вперед, плечи опущены, положение головы свободное, движения мягкие, плавные, ритмичные и неторопливые. Можно уже произвольно менять темп движений ногами.

Кроль на спине

Обращать внимание на решение главной двигательной задачи: тянуться максимально вперед, с каждым движением максимально продвигаться. Смотреть строго вверх. Свободно дышать. Ногами стараться двигать без остановки, непрерывно.

Общие методические указания для разучивания кроля на спине.

Движения ногами должны быть непрерывными, это способствует оптимальному положению тела пловца в воде.

Таз должен находиться в высоком положении.

Движения ногами должны выполняться от бедра, колени из воды не высовываются.

Рука должна входить в воду прямая. Начало гребка — прямой рукой.

Гребок должен выполняться согнутой в локтевом суставе рукой, до бедра.

Каждым-движением необходимо продвинуться как можно дальше вперед.

Брасс

Во время плавания брассом при помощи ног нужно добиваться горизонтального положения тела и выдерживать паузу после толчка ногами, чтобы как можно больше проскользить вперед.

Для предупреждения ошибок рекомендуется: 1) при подтягивании ног колени развести в стороны, а не тянуть под живот; 2) перед толчком ногами необходимо остановить ноги в положении носки в сторону; 3) толчок ногами выполнять единым, слитным движением по дуге до соединения ног; 4) после толчка ногами выдержать длительную паузу – время на скольжение, во время скольжения напрячь мышцы ягодиц и задней поверхности бедра, чтобы ноги не тонули.

Для освоения согласования движений при плавании брассом на спине рекомендуется: 1) во время плавания при помощи ног брассом на спине (руки вдоль тела) одновременно с толчком ногами пронести руки над водой и опустить их на воду за головой; 2) в этом положении выдержать паузу – время на скольжение; 3) выполнить гребок обеими руками до бедер, задержать в этом положении руки, подтянуть ноги, сделать вдох и снова повторить первое действие.

14. Теоретические занятия третьего года обучения для СОГ-3

Правила техники безопасности

- значение занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека;
- развитие плавания за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях;

- закаливание, самоконтроль спортсмена – оценка своего самочувствия; физической подготовленности;
- определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений;

15. Практические занятия для СОГ-3

15.1. Общая физическая подготовка

1. Ходьба, бег, наклоны (вперед, назад, в стороны), маховые движения руками и ногами.

Упражнения в парах

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки согнуты перед грудью ладонями к партнеру. Упираясь ладонями, выполнять попеременный нажим руками, преодолевая сопротивление партнера.
3. И. п. — стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки поднять вверх.
4. И. п. — стоя спиной друг к другу вплотную, руки вверх, ладони первого упираются в ладони второго. Первый опускает руки вниз, второй оказывает сопротивление.
5. И. п. — стоя спиной друг к другу вплотную, взявшись за руки (руки вверх). Наклоны влево и вправо, прижимаясь лопатками и ягодицами друг к другу.
6. И. п. — стоя спиной друг к другу вплотную с захватом под руки. Одновременные приседания, упираясь друг в друга «прямой спиной».
7. И. п. — стоя спиной друг к другу вплотную с захватом под руки. Одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.
8. И. п. — стоя ноги врозь, у первого руки за головой, второй захватывает руки первого у лучезапястных суставов. Первый разгибает в стороны и сгибает руки, второй оказывает сопротивление.
9. И. п. — стоя в наклоне вперед, руки назад ладонями вверх. Отведение прямых рук вверх. Партнер, стоя сзади, оказывает сопротивление.
10. И. п. — стоя на коленях, руки за головой (партнер прижимает колени упражняющегося к полу). Медленные наклоны назад как можно ниже.

11. И. п. — лежа на груди, руки на пояснице ладонями вверх (партнер прижимает ноги упражняющегося к полу). Прогнуться, поднимая туловище вверх до отказа.
12. И. п. — лежа на груди, руки за головой (партнер фиксирует бедра упражняющегося). Прогнуться как можно выше, и выполнять повороты туловища налево и направо.
13. И. п. — лежа боком на мате, руки за головой (партнер фиксирует бедра упражняющегося). Поднимание и опускание туловища.

15.2. Специальная физическая подготовка

На суше

1. Ходьба, бег, наклоны (вперед, назад, в стороны);
2. И.п. - пальцы сплетены на шее – отведение локтей назад, голова вперед;
3. И.п. – лежа на груди, руки согнуты, ноги на нижней перекладине гимнастической стенки – сгибание и разгибание рук.
4. И.п. – стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии 1 м, руки вверху – наклоны туловища с касанием руками пола.
5. И.п. – лежа на спине – поочередное сгибание ног с сопротивлением амортизатора, закрепленного на стенке.
6. И.п. – лежа на груди – поочередное сгибание голеней с сопротивлением амортизатора, закрепленного на стенке.
7. И.п. – наклон вперед, руки опущены вниз – повороты туловища вправо-влево.
8. И.п. – присед, руки опущены вниз – ритмичное разгибание и сгибание ног в сочетании с махами рук вперед-назад.
9. И.п. – стоя ноги врозь – круговые движения бедрами.
10. И.п. – стоя ноги врозь – широкие круговые движения туловищем, руки подняты вверх

В воде

1. И.п. – стоя на глубине – вода до груди, руки опущены. Развести руки в стороны – вверх – вдох, поставить ладони на нижнебоковые участки грудной клетки, постараться сдвинуть их, присесть выдох в воду.
2. И.п. – лежа на воде на груди, держаться прямыми руками за бортик. Сделать вдох, опустить голову в воду и, подтягивая ноги и принимая положение «в группировке» (руки не отпускать), медленно выдохнуть.
3. И.п. – стоя на дне – вода до пояса, выполнять энергичные одновременные круговые движения руками с ритмичным дыханием.
4. И.п. – вис спиной к высокому бортику. Согнуть ноги в коленях, подтянуть к животу, развернуть колени вправо, стараясь коснуться стенки бортика. То же, но в другую сторону.
5. И.п. – лежа на груди на воде. Выполнять поочередное сгибание и разгибание ног в коленях.
6. И.п. – стоя у бортика левым боком, расстояние – один шаг, держаться за него вытянутой рукой. Прямой правой ногой попеременно огибать левую ногу спереди и сзади, дотягиваться (носком) до стенки бортика (положение туловища стараться сохранить). То же, но стоя к бортику правым боком и выполняя движения левой ногой. 15-20
7. И.п. – лежа на воде на груди, в руках – доска, в ногах – круг. Поднять голову – вдох; выполняя медленный выдох, одновременно топить доску и круг, приподнимая таз.
8. И.п. – стоя около бортика, держась за него рукой, выполнять активные движения пальцами стопы, захватывая мелкие предметы со дна бассейна. Перекатывать по дну мяч или палку, выполнять различные движения стопой (сгибание и разгибание, разворот носка, вращение)
9. И.п. – стоя спиной к бортику и держась за него руками, поднять ноги и выполнять «велосипед», «ножницы».
10. Игры, развлечения на воде, прыжки в воду.

15.3. Техническая подготовка

Техническая подготовленность пловцов это степень совершенства (эффективность, освоенность) движений спортсмена. Важными компонентами являются объем и усвоение разносторонних специфических для плавания двигательных навыков.

Высокую эффективность техники плавания отличает правильное выполнение всех ее элементов, когда тело обтекаемо и уравновешено, гребки руками мощные, продвижение вперед – отличное; правильное выполнение движений ногами помогает движениям руками; дыхание ритмичное, вдох-выдох выполняются своевременно и т.д. При низкой эффективности техники плавания отмечаются грубые ошибки в выполнении отдельных элементов техники или их согласования: движения руками и ногами скованы, плохое продвижение вперед, излишняя мышечная напряженность и т.п.

Немаловажным критерием технической подготовленности пловцов является умение спортсменов сохранять эффективность техники плавания при изменении эмоционального состояния, при нарастающем утомлении и других факторах. Освоение технической подготовленности пловцов проявляется во время игр, эстафетного плавания, плавания на скорость, выступления на соревнованиях и т.д.

Упражнения для совершенствования техники кроля на груди

Совершенствование движений ногами

1. Плавание с помощью движений одними ногами с доской
2. Плавание с помощью движений одними ногами с разными положениями рук.
3. Плавание с помощью движений одними ногами с разными вариантами дыхания.
4. Нырание в длину с помощью движений одними ногами.

Совершенствование движений руками

На суше

1. Имитация движений руками.
2. Упражнения на силовом тренажере с фиксацией основных опорных точек (ООТ).
3. Упражнения на силовом тренажере с фиксированием локтя. Развитие усилий в изометрическом режиме с высоким положением локтя.
4. Из и. п. стоя в полунаклоне вперед имитация движений руками с ускоренным проносом. Упражнения с использованием тренажера Хюттеля.

В воде

1. Плавание с помощью движений одними руками и поддерживающим средством между ногами.
2. Плавание с помощью движений одной рукой и поддерживающими средствами между ногами.
3. Плавание с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед. Упражнение выполняется с задержкой дыхания.
4. Плавание с помощью движений ногами и одной рукой, другая — у бедра. Упражнение выполняется с задержкой дыхания.
5. Плавание с гребком одной рукой и быстрым ее проносом.
6. Гребковые движения с чрезмерным смещением кисти в начале гребка в противоположную сторону.
7. Плавание с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед. Вдох выполняется в сторону гребущей руки.
8. Плавание с помощью движений ногами и одной рукой, другая у бедра. Вдох выполняется в сторону прижатой руки.
9. Плавание с помощью движений ногами и одной рукой, другая у бедра. Вдох выполняется в сторону гребущей руки.
10. Плавание с помощью движений ногами кролем, одна рука вытянута вперед, другая находится у бедра. Сделать вдох в сторону руки у бедра и выполнить гребок одной рукой и одновременным проносом другой над поверхностью воды. Продолжать движение ногами кролем, после чего сделать вдох в другую сторону и снова поменять положение рук.

Упражнения для совершенствования техники плавания кролем на спине

1. Имитация движений на суше с контролем своевременного разгибания руки в локтевом суставе.
2. Имитация гребковых и подготовительных движений руками в горизонтальном положении туловища, с фиксированным положением таза и без фиксации, но с самоконтролем за его неподвижностью.
3. Плавание на спине с помощью движений одними ногами, руки — в разных исходных положениях (впереди; у бедер, одна впереди, другая у бедра; рука вверху, над поверхностью воды и т.д.).
4. Плавание на спине с помощью движений ногами и одновременных гребков руками, с задержкой или остановкой рук у бедер в конце гребка.
5. Плавание на спине с помощью движений ногами и одновременных гребков руками с остановкой движений руками впереди.
6. Плавание с помощью движений ногами и одной рукой.
7. Плавание на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.
8. Плавание на спине с «подменой»: выполняется произвольное количество гребков одной рукой, другая находится впереди; после завершения серии гребков положение рук меняется — выполняется серия другой рукой.
9. Одновременные и попеременные движения руками с акцентом на отталкивании назад во второй части гребка.
10. Плавание с помощью движений одними руками и поддерживающих средств между ногами.
11. Плавание с помощью движений одними руками, но без поддерживающих средств.
12. Плавание на спине в полной координации с помощью лопаток.
13. Плавание кролем на спине в полной координации.

Упражнения для совершенствования техники плавания способом брасс*Движения ногами*

1. Плавание брассом на спине с помощью движений ногами, руки — у бедер. Дыхание произвольное.

2. Плавание брассом на спине с помощью движений ногами, руки — впереди. Дыхание произвольное.
3. Плавание брассом на груди с помощью движений одними ногами, руки — у бедер.
4. Плавание брассом на груди с помощью движений одними ногами, руки — впереди с плавательной доской.
5. Плавание брассом на груди с помощью движений одними ногами, руки — без доски (руки вытянуты вперед).
6. Нырание в длину с движениями одними ногами брассом и различными положениями рук.
7. Плавание брассом на груди с помощью движений одними ногами; при этом бедра остаются неподвижными, а колени сомкнутыми.
8. Плавание брассом на груди с помощью движений одним, ногами, но на колени пловца надето резиновое эластичное кольцо диаметром 15—20 см, ограничивающее разведение коленей в стороны.
9. Плавание брассом на спине с помощью движений одной ногой; при этом бедра остаются неподвижными, колени слегка разведены.
10. Плавание брассом на груди с помощью движений одними ногами, руки вытянуты вперед. Задача — наименьшее количество рабочих движений.
11. Находясь в вертикальном положении на глубоком месте, руки на поясе, выполнять движения одними ногами брассом, удерживая голову и лицо выше поверхности воды.
12. Плавание брассом на груди с помощью движений одними ногами, руки вытянуты вперед, с ускорением.
13. Плавание брассом на груди с помощью движений одними ногами, руки вытянуты вперед, с изменением скорости, темпа, ритма движений ногами.

Движения руками

5. Плавание брассом на груди с помощью движений одними руками, с плавательной доской между ногами.

6. Плавание брассом на груди с помощью движений одними руками, без плавательной доски, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности воды.

7. Плавание брассом на груди с помощью движений одними руками, ноги — как вариант одноударный дельфин; движение стопами вниз совпадает с началом гребка руками.

8. Плавание брассом на груди с помощью движений одними руками, ноги — как вариант одноударный дельфин; движение стопами вниз совпадает с окончанием гребка руками.

Упражнения для совершенствования техники плавания дельфином

1. Плавание в полной координации. Следить за отсутствием резкого начала гребка руками и выполнять первую часть гребка в горизонтальной плоскости.

2. Плавание в полной координации, с задержкой дыхания при вдохе. Следить за тем, чтобы руки в конце гребка не касались бедер и без паузы и промедления начинали подготовительное движение.

3. Плавание в полной координации, с дыханием при вдохе. Следить за тем, чтобы руки в конце гребка не касались бедер и без паузы и промедления начинали подготовительное движение.

4. Плавание с помощью одних движений руками, с задержкой дыхания на вдохе.

5. Плавание с помощью одних движений руками, с дыханием на вдохе.

8. Плавание дельфином на боку с помощью движений ногами, «нижняя» рука впереди, «верхняя» — у бедра.

9. Плавание с помощью движений ногами дельфином и одной рукой — кролем.

10. Плавание с помощью движений одними руками, между ногами — поддерживающее средство, ноги расслаблены. Постепенно увеличивать расстояние проплываемого отрезка.

11. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки впереди, в положении на спине.

12. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки выполняют движения брассом.

13. Плавание с помощью движений руками кролем, а ногами — дельфином.

14. Плавание баттерфляем (руки дельфином; ноги — брассом).

Упражнения для совершенствования старта

1. Упражнение для совершенствования отталкивания от стенки. Отталкиваться сильно.

При отталкивании смотреть на пальцы своих рук; движение руками сопровождать взглядом.

2. Старт из воды.

Совершенствование фазы полета и входа в воду. Сильно оттолкнуться ногами, выпрыгнуть из воды назад-вверх, руки выбросить назад за голову, вытянутые руки прижать к голове, резко выпрямиться, подав таз вперед, напрягая тело, прогнуться. Такое напряженное положение тела сохранять до полного погружения в воду.

3. Совершенствовать выход из воды.

Взять подбородок «на грудь», откинуть вверх ладони для быстрого выхода на поверхность»

4. Совершенствование стартового прыжка.

5. Совершенствование старта из воды под команду.

Упражнения, направленные на совершенствование техники стартов

Элемент: «Исходное положение на старте»

1. Произвольное полное расслабление мышц. Направлено на снятие напряженного состояния на тумбочке.

2. Концентрация на напряжении мышечных групп, обеспечивающих удержание и. п. на старте.

3. Обучение постоянному контролю за характером развиваемых усилий.

4. Применение психотехнических игр с целью совершенствования психической регуляции мышечной координации («Фокусировка», «Лентяй и труженик», «Пальцы» и т.д.)

5. Имитация различных и. п. на тумбочке разной высоты.
6. То же, что и упр. 5, но с контролем различных мышечных групп.

Элемент: «Подготовительные движения и толчок»

1. И. п. — основная стойка.

Быстрое подседание с последующим выпрыгиванием вверх.

2. И. п. — основная стойка.

Быстрое подседание с последующим выпрыгиванием вверх из стартовой позы пловца.

3. И. п. — стартовая поза пловца.

Сместить проекцию ОЦТ вперед до неустойчивого положения. Далее быстрый подсед с одновременными подготовительными движениями и отталкиванием вперед-вверх.

4. Прыжки при смешанном режиме работы мышц.

5. Прыжки в глубину с последующим максимально быстрым выпрыгиванием.

6. Многоскоки.

7. Прыжки в длину и высоту с регистрацией результата.

8. Напрыгивание на пирамиду высотой 50—120 см.

10. Прыжки с отягощениями вверх, без нарушения структуры движения.

11. Приседания со штангой на плечах.

12. Прыжки на контактной платформе с регистрацией силы отталкивания.

13. Стартовый прыжок в воду с акцентом на быстроте выполнения подготовительных движений с последующим скольжением подводой.

14. Прыжки с растягиванием резины, закрепленной за пояс пловца и за стартовую тумбочку.

Элемент: «Фаза полета»

1. Прыжки с выполнением различных движений ногами и руками в воздухе.

2. То же, что и упр. 1, но упражнение выполнять с возвышения.

3. Прыжки на батуте, на подкидной доске, отталкивания от гимнастического мостика.

4. Прыжки в поролоновую яму.
5. Прыжки через скакалку на согнутых ногах.
6. Прыжки с трамплина высотой 1—3 м.
7. Различные прыжки с бортика бассейна.
8. Прыжки головой в воду при различных положениях рук и ног в воздухе.
9. Стартовые прыжки из различных исходных положений.
10. Старт из воды со стартовой подвески.
11. Прыжок с разбега с бортика головой в воду.
12. Стартовые прыжки с бортика, с тумбочки с закрытыми глазами.
13. Стартовый прыжок в гимнастический обруч.
14. Стартовый прыжок через шест, установленный на оптимальной высоте для вылета.
15. Стартовые прыжки с акцентом на дальности.
16. Стартовые прыжки с предметами в руках.
17. Стартовый прыжок в ластах.

Элемент: «Скольжения и первые плавательные движения»

1. На суше: имитация первых плавательных движений после стартового прыжка.
2. Имитация положения тела «во время скольжения» лежа на гимнастическом мате.
3. Стартовый прыжок и скольжение до специальной отметки на дне бассейна.
4. Скольжение до звукового сигнала.
5. Стартовый прыжок с регистрацией времени преодоления 10-метрового отрезка дистанции.
6. Прыжок и скольжение до полной остановки с регистрацией расстояния (по линии головы).

Упражнения для совершенствования техники поворотов

Элемент: «Подплывание и отплывание»

1. Имитация «подплывания» к гимнастической стенке и «отхода».
2. Имитация выполнения поворота с опущенной головой.

3. Имитация выполнения поворота в обе стороны.
4. Имитация подплывания к гимнастической стенке с расстояния 7,5 м и отхода до 7,5 м с контролем времени.

В воде

1. Упражнения с использованием ориентиров при подплывании к поворотному щиту (разметки на дне бассейна, свето-диодов, звуковых сигналов).
2. Упражнения с регистрацией времени преодоления 7,5-метрового отрезка до и после поворотного щита.
3. Выполнение подплывания и отхода от поворотного щита с задержкой дыхания на вдохе.
4. Многократное выполнение поворотов в обе стороны.

Элемент: «Фаза вращения»

На суше

1. Кувырки, обороты, вращения на матах.
2. И. п. — стоя перед горкой матов. Сальто 3/4 вращения вперед на маты.
3. Выполнение кувырка вперед с постановкой ног на гимнастическую стенку с дальнейшим «отталкиванием*» и «скольжением*» по мату (на боку, на спине).
4. И. п. — стойка руки вверх у конца мата. Наклон вперед, кувырок без опоры руками в положение лежа на лопатках согнувшись.
5. И. п. — стоя перед стойкой матов, руки вверх (маты на уровне живота). Кувырок вперед.
6. И. п. — лежа на лопатках согнувшись. Начать движение разгиб с поворотом на матах (приземлиться стоя на коленях, опираясь верхним плечевым поясом на горку матов).

В воде

1. Плавание с выполнением кувырком вперед и назад. Использование этих элементов в играх и развлечениях.
2. Выполнение 1/2 сальто у бортика при помощи тренера.

4. Вращение после подплывания с различной скоростью к поворотному щиту
5. Выполнение вращения с закрытыми глазами.
6. Выполнение двух вращений с постановкой ног на стенку.

Элемент: «Фаза толчка»

На суше

1. Напрыгивание на пирамиду.
2. Прыжки на одной и двух ногах. Многоскоки.
3. Прыжки из глубокого приседа в глубокий присед («лягушка»).
4. Прыжки в глубину (спрыгивание с возвышения с последующим прыжком «в темп» через другое препятствие).

В воде

1. Толчок и скольжение с установкой на отталкивание.
2. Толчок и скольжение с установкой на мощное отталкивание.
3. Толчок и скольжение с установкой на быстрое отталкивание.
4. Толчок с растягиванием резинового амортизатора.
5. Вращение и толчок в положении на спине, на боку, на груди; выпрыгивание на поверхность воды без скольжения.

Элемент: «Скольжение, первые плавательные движения, выход на поверхность»

На суше

1. Имитация поворота с сохранением ритмического рисунка
2. Имитация первых плавательных движений, «выход на поверхность».

В воде

1. Выполнение поворотов с соревновательной скоростью
2. Выполнение серии поворотов в условиях укороченного бассейна.

Упражнения для совершенствования техники плавания способом на боку

1. Скольжение на боку.
2. Плавание с помощью доски: на плавательной доске сверху лежит «нижняя» рука.
3. Плавание на боку в полной координации с изменением темпа.

4. Плавание на боку в полной координации с заданным темпом.
5. Плавание на боку в полной координации с заданным ритмом.
6. Плавание на боку с помощью попеременных движений ногами.
7. Плавание на боку с изменением скорости.
8. Плавание на боку в соревновательном варианте.

16. Контрольные нормативы по общей физической подготовке СОГ-3

Контрольные упражнения		
	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
S1-S4	1)жим лежа – 20 кг 2)имитация техники спортивного способа плавания – (выполнил, не выполнил) 3)подтягивание из положения лежа (кол-во раз) 4)отжимание от гимн. скамьи (кол-во раз) 5) сгибание и разгибание туловища лёжа на спине- (кол-во раз за 30 сек) 6)бег 5 мин.-450м 7)прыжок в длину с места	1)жим лежа – 17,5 кг 2)имитация техники спортивного способа плавания – (выполнил, не выполнил) 3)подтягивание из положения лежа (кол-во раз) 4)отжимание от гимн. скамьи (кол-во раз) 5) сгибание и разгибание туловища лёжа на спине- (кол-во раз за 30 сек) 6)бег 5 мин.-450м 7)прыжок в длину с места
S5-S7, S11	1)жим лежа – 22,5 кг 2)подтягивание из положения лежа (кол-во раз) 3)отжимание от гимн. скамьи (кол-во раз) 4)имитация техники спортивного способа плавания – (выполнил, не выполнил) 5) сгибание и разгибание туловища лёжа на спине- (кол-во раз за 30 сек) 6)бег 5 мин.-500м 7)прыжок в длину с места	1)жим лежа – 20 кг 2)подтягивание из положения лежа (кол-во раз) 3)отжимание от гимн. скамьи (кол-во раз) 4)имитация техники спортивного способа плавания – (выполнил, не выполнил) 5) сгибание и разгибание туловища лёжа на спине- (кол-во раз за 30 сек) 6)бег 5 мин.-500м 7)прыжок в длину с места
S8-S10, S12-14,	1)жим лежа – 27,5 кг	1)жим лежа – 22,5 кг

глухие спортсмены	2)подтягивание из положения лежа (кол-во раз) 3)отжимание от гимн. скамьи (кол-во раз) 4)имитация техники спортивного способа плавания – (выполнил, не выполнил) 5) сгибание и разгибание туловища лёжа на спине- (кол-во раз за 30 сек) 6)бег 5 мин.-600м 7)прыжок в длину с места	2)подтягивание из положения лежа (кол-во раз) 3)отжимание от гимн. скамьи (кол-во раз) 4)имитация техники спортивного способа плавания – (выполнил, не выполнил) 5) сгибание и разгибание туловища лёжа на спине- (кол-во раз за 30 сек) 6)бег 5 мин.-600м 7)прыжок в длину с места
Плавательная подготовка:		
S1-S4	1)проплыть дистанцию 100м вольным стилем без учета времени – оценка техники	
S5-S7, S11	1)проплыть дистанцию 200м вольным стилем без учета времени – оценка техники	
S8-S10, S12-14, глухие спортсмены	1)проплыть дистанцию 300м вольным стилем без учета времени – оценка техники	

Примечание. Если занимающийся по состоянию своих физических возможностей не может выполнить какое-либо упражнение, то оно заменяется другим по усмотрению тренера (например, выполнение таких упражнений, как подтягивание, жим, отжимание от гимнастической скамьи должны быть заменены для лиц, не имеющих обеих верхних конечностей, на другие упражнения)

17. Методические указания

Для совершенствования техники плавания кролем на спине нужно добиться, чтобы:

- положение тела было горизонтальным, подбородок приближен к груди, ноги не сгибались в тазобедренных суставах;
- при движениях ногами снизу вверх они резко разгибались в коленях, при этом не поднимать колени из воды и оставлять на поверхности воды пенный след от работы стоп;

- руки опускались в воду на ширину плеч, гребки руками заканчивались у бедра;
- движения руками выполнялись с большой амплитудой: когда одна рука опускается на воду и начинает гребок, другая заканчивает гребок и вынимается из воды;
- вдох выполнялся в конце гребка рукой при выносе ее из воды.

При плавании кролем на груди необходимо добиваться чтобы:

- тело пловца было напряженным и сохраняло горизонтальное положение, особенно в момент выполнения вдоха;
- движения ногами производилось от бедра без чрезмерного сгибания в коленях;
- движения руками и ногами подчинялись ритму дыхания;
- вдох согласовывался с движением руками и выполнялся в конце гребка рукой у бедер;
- гребок производился согнутой в локте рукой и проходил под грудью пловца.

При совершенствовании техники плавания брассом на груди необходимо следовать рекомендациям:

- обязательно делать паузу и скользить в обтекаемом положении после толчка ногами;
- не делать широкий гребок руками и не заводить руки за линию плеч;
- не поднимать плечи высоко во время вдоха и не погружать их глубоко при выдохе;
- в конце гребка руками прижимать локти к телу, а не оставлять их расставленными в стороны;
- следить, чтобы выдох был полным, а вдох – глубоким.

При совершенствовании техники плавания брассом на спине необходимо следовать рекомендациям:

- следить за продолжительностью скольжения, зависящего от гребковых движений, выполнять гребок руками до бедер;

- мягко вынимать руки из воды и опускать на воду после проноса над водой;
- не разводите колени во время подтягивания ног больше, чем на ширину плеч.

При изучении способа плавания на боку необходимо помнить о главных моментах: 1) тело держать горизонтально у поверхности воды, не поднимать плечи вверх при вдохе, не поднимать голову от воды; 2) добиваться одновременного выполнения гребка верхней рукой с толчком ногами; 3) сильно и энергично смыкать ноги, добиваться продолжительного скольжения; 4) следить, чтобы выдох был полным, а вдох глубоким и выполнялся в конце гребка верхней рукой.

18. Организационно-методические особенности построения тренировочного процесса с занимающимися, имеющими отклонения в развитии

При занятиях плаванием особое внимание уделяется физкультурно-оздоровительному (физкультурно-коррекционному) этапу, который может иметь одно из трех направлений:

- спортивно-оздоровительное (с перспективой спортивной специализации и перевода на этап СОГ-2 и СОГ-3);
- коррекционно-оздоровительное (для детей и подростков с тяжелыми нарушениями физического и психического развития);
- реабилитационно - оздоровительное (для лиц с временными ограничениями физических возможностей после перенесенных травм или заболеваний).

То или иное направление может быть рекомендовано врачом клуба по результатам углубленного медицинского обследования ребенка, желающего начать заниматься физической культурой и спортом.

Дважды в год занимающиеся в группах СОГ-2 и СОГ-3 должны проходить диспансеризацию на базе врачебно-физкультурного диспансера. Врач клуба при посещении тренировочных занятий должен заполнять карты врачебно-педагогического наблюдения. В них отражаются объем и интенсивность нагрузки занимающихся, степень утомляемости, длительность

интервалов отдыха. Фиксируются характер сна, соблюдение правил личной гигиены, соответствие места проведения занятий санитарно-гигиеническим нормам.

При планировании тренировочных занятий в физкультурно-оздоровительных группах и группах СОГ-2 и СОГ-3 необходимо учитывать тот факт, что организационные мероприятия перед тренировочными занятиями (переодевание, душ) занимают не менее 15 минут. Продолжительность одного занятия на воде составляет от 20 минут (первый год) до 40 минут (второй и третий год). Продолжительность одного занятия на суше составляет от 30 минут (первый год) до 45 минут (второй и третий год). Продолжительность занятий с умственно отсталыми детьми в степени дебильности не должна превышать 30 минут.

При выборе средств и методов коррекции недостатков двигательной сферы детей-олигофренов следует учитывать ряд существенных нарушений нейродинамики, которые затрудняют образование новых сложных условно-рефлекторных связей, обеспечивающих произвольные движения. Последовательность упражнений на протяжении занятия – зависит от задачи и подчиняется психофизиологическим закономерностям. Так, если занимающимся предстоит овладеть новым двигательным навыком, то знакомить с ним целесообразно в начале основной части занятия, так как это связано со значительным нервным напряжением и требует сосредоточенного внимания. Упражнения на развитие основных физических качеств необходимо распределять на занятии в следующей последовательности: развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости. Упражнения с большой нагрузкой и вызывающие сильные эмоции рекомендуется давать в конце основной части занятия.

Основные задачи физкультурно-коррекционного этапа при занятиях с детьми с нарушением интеллекта:

- 1) коррекция и развитие физических качеств;
- 2) коррекция соматического состояния, обучение приемам

саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа);

3) коррекция и развитие познавательных процессов (память на двигательные действия, внимание к своим движениям и действиям и т.п.):

4) коррекция эмоционально-волевой сферы.

Занятия со слепыми и слабовидящими детьми необходимо строить с опорой на дидактические принципы, принятые в тифлопедагогике: коррекционная направленность, дифференцированный подход, компенсаторная направленность занятий.

В процессе занятий с детьми с нарушением зрения особе место – занимают такие методы, как

А) *Словесный метод*. При описании и повествовании тренер не только сообщает ученикам предлагаемый материал, но и создает жизненные образы, формирует пространственные представления о предметах и действиях. Тренер должен умело пользоваться своим голосом, всеми его возможностями. Отдаваемые команды должны быть спокойные, уверенные, твердые. На занятиях широко используются звуковые сигналы.

Б) *Метод наглядности* реализуется посредством осязания: пальцевым, ладонным и кистевым способами.

В) *Метод показа*, или «контактный» метод — применяют в том случае, если ученик не понял действия со слов тренера или составил о нем неправильное представление. Контактный метод включает в себя пассивный метод показа и активный. Первый метод означает, что тренер, взяв руки ученика, выполняет движения вместе с ним. При активном методе ученик осязает положение частей тела партнера или тренера при выполнении им какого-либо движения.

Г) *Метод мышечно-двигательного чувства*. Тренер направляет внимание ученика на ощущение, возникающее в мышцах, суставах, связках при выполнении двигательных действий.

Д) *Метод звуковой демонстрации* помогает тренеру акцентировать внимание ученика на сознательно подчеркнутом звуке характер, скорость, ритм, темп, мягкость или резкость выполнения упражнения.

Е) *Метод дистанционного управления* предполагает команды тренера ученику с расстояния: «поверни направо», «Или вперед» и т.п.

Ж) *Метод стимулирования двигательной активности.* Тренеру необходимо как можно чаще поощрять воспитанников, давать им почувствовать радость движений, помогать им избавляться от чувства страха пространства и т.п. При реализации принципа коррекционно-оздоровительной направленности физкультурно-спортивных занятий с детьми, имеющими нарушения зрения следует придерживаться следующих рекомендаций:

1) Индивидуализация в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от первичного дефекта зрения и вторичных отклонений в развитии.

2) Системность воздействия с обеспечением определенного индивидуального подбора упражнений и последовательности их применения.

3) Регулярность.

4) Длительность применения и упорное повторение.

5) Нарастание физической нагрузки в течение учебного года.

6) Разнообразие и новизна (10-15% упражнений обновляются, а 85-90% - повторяются для закрепления ранее приобретенных умений и навыков).

7) Умеренность воздействия,

8) Цикличность. Чередование выполнения упражнений с отдыхом необходимо для профилактики переутомления, поскольку у слепых детей утомление наступает быстрее, чем у зрячих.

9) Всестороннее воздействие.

10) Учет возрастных особенностей (функциональных, физиологических, состояние мышечного аппарата глаза).

При организации тренировочного процесса с глухими и слабослышащими спортсменами необходимо учитывать, что у этих спортсменов основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья, в целом. Отсутствие слуха, недостаточное развитие речи создают определенные трудности при ознакомлении физическим упражнениям. Поэтому в работе с глухими спортсменами особая роль отводится показу, который необходимо сочетать с доступными для них объяснениями посредством жестовой, тактильной, устной и письменной речи.

Для более детальной проработки основных коррекционных задач при планировании *тренировочных занятий с детьми, имеющими детский церебральный паралич*, должны быть сформулированы более частные вспомогательные задачи:

- коррекция побочных действий опорно-двигательного аппарата (конечностей, отделов позвоночного столба и др.);
- преодоление слабости отдельных мышечных групп;
- улучшение подвижности в суставах, профилактика или разработка контрактур;
- нормализация тонуса мышц;
- улучшение мышечно-суставного чувства;
- формирование компенсаторной гипертрофии определенных мышечных групп;
- улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- развитие предметно-манипуляционной деятельности рук;
- развитие зрительно-моторной координации;
- формирование вестибулярных и антигравитационных статодинамической устойчивости и ориентировки в пространстве;
- формирование различных опорных реакций рук и ног;
- общая релаксация тела и отдельных конечностей.

Этап начальной подготовки СОГ1 предусматривает в дополнение к задачам первого этапа начало спортивной специализации занимающихся. Критерии оценки деятельности учреждения:

- 1) Стабильность состава занимающихся.
- 2) Динамика улучшения индивидуальных показателей, характеризующих состояние основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений.
- 3) Динамика прироста индивидуальных показателей физического развития и (или) основных физических качеств занимающихся.
- 4) Уровень освоения основ техники плавания, навыков гигиены и самоконтроля, самостоятельного передвижения (в том числе с помощью соответствующих технических средств) и бытового самообслуживания, умение ориентироваться в окружающей среде и незнакомой обстановке, способность контактировать с незнакомым тренером.

Тренировочный этап СОГ2 предусматривает повышение уровня спортивных результатов и физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и требований программ по плаванию, в индивидуальных случаях предусматривает привлечение перспективных спортсменов к специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России и успешно выступать в международных соревнованиях.

Этап спортивного совершенствования СОГ3 предполагает развитие спорта высших достижений, привлечение перспективных спортсменов к специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих в составе сборных команд России успешно выступать в международных соревнованиях.

Критерии оценки деятельности учреждения;

1)Выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом, под подготовки.

2)Положительная динамика спортивно-технических показателей.

3)Стабильность высоких результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях среди инвалидов.

4)Уровень физического развития и функционального состояния занимающихся.

5)Число спортсменов, подготовленных в составы сборных команд России среди инвалидов.

Литература

1. Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.; Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2005.
2. Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Мариныч и др.; Водные виды спорта: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2003.
3. А.Д. Викулов; Плавание: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательство «ВЛАДОС-ПРЕСС», 2004.
4. Н.А. Гросс; Физическая культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. – М.: «Советский спорт» 2005.
5. Д. Дрюэт; П.Мейсон Плавание: Пер. с англ.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004.
6. Н.А. Сладкова; Опыт работы детско-юношеских спортивных школ и ФСКИ и лиц с отклонениями в развитии: Сборник материалов. – М.: «Советский спорт» 2003.
7. Частные методики адаптивной физической культуры : Учебное пособие / Под ред. Л.В. Шапковой. М.: «Советский спорт», 2004.
8. А.В. Царик; Справочник работника физической культуры и спорта: нормативно-правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации.- М.: «Советский спорт», 2003.

Приложение 1

Организация, проведение и судейство соревнований

Организация проведение и судейство соревнований для лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляются следующими спортивными организациями:

- 1)Международная спортивная организация глухих;
- 2)Международная спортивная федерация инвалидов-колясочников;
- 3)Международная спортивная организация инвалидов с дефектами опорно-двигательного аппарата;
- 4)Международная спортивная организация людей с последствиями детского церебрального паралича;
- 5)Международная спортивная организация слепых;
- 6)Международная ассоциация спорта для людей с нарушением интеллекта.

Проведение соревнований по плаванию для лиц с ограниченными возможностями здоровья соответствует официальным правилам соревнований Международной любительской федерации плавания (FINA), если они не противоречат правилам проведения соревнований международных спортивных организаций.

Правила проведения соревнований для пловцов с нарушениями слухового анализатора

1. Плавание вольным стилем на дистанции 50,100,200,400,800,1500 м.
2. Плавание брассом на дистанции 50,100,200 м.
3. Плавание на спине на дистанции 50,100,200 м.
4. Плавание баттерфляем на дистанции 50,100,200 м.
5. Комплексное плавание на дистанции 200 и 400 м.
6. Эстафетное плавание вольным стилем 4x100, 4x200 м.
7. Комбинированные эстафеты 4x100 м.

Старт на соревнованиях подается:

1. «Занять места!», поднятая рука стартера – пловец встает на задний край тумбочки (при плавании на спине пловец входит в воду);
2. «На старт!», рука стартера опускается до уровня плеч и направлена в сторону старта – пловец встает одной или двумя ногами на передний край тумбочки и принимает неподвижное положение (при плавании на спине пловцы находятся в воде в группировке, принимая неподвижное положение, пальцы ног не должны показываться на поверхности воды);
3. «Марш!», стартер нажимает на кнопку фотовспышки – пловец выполняет стартовый прыжок.

Правила проведения соревнований для пловцов с нарушениями зрительного анализатора

1. Плавание вольным стилем на дистанции 50,100,200,400,800,1500 м.
2. Плавание брассом на дистанции 50,100,200 м.
3. Плавание на спине на дистанции 50,100,200 м.
4. Плавание баттерфляем на дистанции 50,100,200 м.
5. Комплексное плавание на дистанции 200 и 400 м.
6. Эстафетное плавание вольным стилем 4x100, 4x200 м.
7. Комбинированные эстафеты 4x100 м.

Соревнования проводятся в соответствии с правилами FINA, за некоторым исключением.

Для предотвращения возможного травматизма между бортиком бассейна и дорожками, на которых проводятся соревнования, должны быть свободная дорожка.

Старт:

- незрячий пловец может стартовать из воды, с бортика бассейна или со стартовой тумбочки (в любом случае необходим контакт с краем бассейна);

- если пловец имеет нарушения слухового и зрительного анализаторов, то:

1. «Занять места!» - пловца отводят на место старта;

2. «На старт!» - пловца касаются рукой для принятия им неподвижного стартового положения (при плавании на спине пловец, находясь в воде в группировке, принимает неподвижное положение, пальцы ног не должны показываться на поверхности воды);

3. «Марш!» - пловца также касаются рукой для выполнения старта.

Плавание на дистанции:

- если пловец наскочил на разграничительную дорожку, он должен самостоятельно освободиться от нее и, не используя ее для продвижения вперед, продолжить плавание;

- если пловец после старта, поворота или проплывания дистанции оказался не на своей дорожке, его необходимо вернуть на свою дорожку, используя словесные сигналы или специальный шест; пловец может финишировать не на своей дорожке только в том случае, если дорожка свободна.

Поворот:

- для информации о выполнении поворота и финиша нужно коснуться специальным шестом до головы, спины или руки пловца.

Эстафетное плавание:

- для предотвращения травматизма и для того, чтобы избежать столкновения при передаче эстафеты, каждой команде, участвующей в эстафете, отводятся две дорожки: по одной дорожке стартуют пловцы с нечетными номерами, по другой – с четными. Для правильной передачи эстафеты могут использоваться словесные сигналы и прикосновения (при разных степенях нарушений слухового и зрительного анализаторов).

Определение победителей проводится отдельно по классам (B1,B2,B3).

Правила проведения соревнований для пловцов с нарушениями опорно-двигательного аппарата

1. Плавание вольным стилем на дистанции 50,100,200,400,800,1500 м.
2. Плавание брассом на дистанции 50,100,200 м.
3. Плавание на спине на дистанции 50,100,200 м.
4. Плавание баттерфляем на дистанции 50,100,200 м.
5. Комплексное плавание на дистанции 200 и 400 м.
6. Эстафетное плавание вольным стилем 4x100, 4x200 м.
7. Комбинированные эстафеты 4x100 м.

Соревнования проводятся в соответствии с правилами FINA, за некоторым исключением.

Общие положения:

- пловцам не разрешается применять протезы в ходе соревнований;
- пловцы участвуют только в тех видах программы, которые соответствуют его классу нарушения здоровья (классы от 1 до 10).

Старт:

- пловцы классов 1 и 2 стартуют из воды с обязательным касанием стенки бассейна. Первый гребок должен соответствовать правилам соревнований.

Повороты:

- при выполнении поворотов и финиша пловцы с ампутацией обеих рук могут касаться поворотного щита головой или плечом.

Правила проведения соревнований для пловцов с нарушениями интеллекта

1. Плавание вольным стилем на дистанции 25, 50,100,200,400,800 м.
2. Плавание брассом на дистанции 25,50,100,200 м.
3. Плавание на спине на дистанции 25,50,100,200 м.
4. Плавание баттерфляем на дистанции 25,50,100,200 м.

5. Комплексное плавание на дистанции 100 м.
6. Эстафетное плавание вольным стилем 4x25,4x50,4x100 м.
7. Комбинированные эстафеты 4x25,4x50 м.
8. Ходьба по дну бассейна – дистанция 15 м.
9. Плавание на индивидуальных плавучих средствах – дистанция 15 м.
10. Плавание с посторонней помощью – дистанция 10 м.
11. Плавание без посторонней помощи – дистанция 15 м.

Ходьба по дну бассейна – дистанция 15 м.

Средства: свисток, маркеры дорожек, секундомер.

Организация:

- при проведении соревнований на каждого пловца должен быть один спасатель, владеющий навыками реанимации при утоплении;
- необходимо разметить линию старта на расстоянии 15 м от мелководного края бассейна, дорожки шириной 2 м.

Правила:

- пловец начинает движение от линии старта;
- состязание начинается по стартовому свистку;
- ноги пловца должны касаться дна бассейна;
- во время всего состязания пловец должен оставаться на своей дорожке;
- помощник может направлять движение пловца;
- не допускается помощь в наступательном движении вперед;
- в момент финиша пловец должен коснуться стенки бассейна одной или двумя руками.

Определение результатов:

- время прохождения дистанции пловцов фиксируется от стартового свистка до момента касания стенки бассейна.

Плавание на индивидуальных плавучих средствах – дистанция 15 м.

Средства: плавающая линия старта (извлекается из воды после старта), индивидуальное плавучее средство, свисток, секундомеры, маркеры дорожек.

Организация:

- при проведении соревнований на каждого пловца должен быть один спасатель, владеющий навыками реанимации при утоплении;

- необходимо использовать маркеры дорожек, разметить линию старта на расстоянии 15 м от мелководного края бассейна, а также дорожки шириной 2 м.

Правила:

- пловец начинает движение от линии старта на плавучем средстве по стартовому свистку;

- пловец преодолевает дистанцию 15 м на индивидуальном плавучем средстве;

- в момент финиша пловец должен коснуться стенки бассейна любой частью тела;

- во время всего состязания пловец должен оставаться на своей дорожке;

- помощник может направлять пловца на исходное положение для старта.

Определение результатов:

- время прохождения дистанции фиксируется от стартового свистка до момента касания пловцов стенки бассейна любой частью тела.

Плавание с посторонней помощью – дистанция 10 м

Средства: плавающая линия старта (извлекается из воды после старта), индивидуальное плавучее средство, свисток, секундомер, маркеры дорожек.

Организация:

- при проведении соревнований на каждого пловца должен быть один спасатель, владеющий навыками реанимации при утоплении;

- необходимо использовать маркеры дорожек;

- необходимо разметить линию старта на расстоянии 10 м от мелководного края бассейна;

- необходимо обозначить дорожки шириной 2 м.

Правила:

- пловец начинает движение от линии старта;

- состязание начинается по стартовому свистку;

- пловцу разрешено преодолевать дистанцию 10 м с помощью помощника;

- помощник может касаться пловца рукой, направлять его движение;

- не допускается поддерживать пловца или оказывать ему помощь в движении вперед;

- в момент финиша пловец должен коснуться стенки бассейна любой частью тела;

- во время всего состязания пловец должен оставаться на своей дорожке;

- для восстановления положения возможно касание дна;

- не допускается ходьба по дну бассейна.

Определение результатов:

- время прохождения дистанции фиксируется от стартового свистка до момента касания пловцом стенки бассейна любой частью тела.

Плавание без посторонней помощи – дистанция 15 м

Средства: свисток, секундомеры, маркеры дорожек.

Организация:

- при проведении соревнований на каждого пловца должен быть один спасатель, владеющий навыками реанимации при утоплении;

- необходимо использовать маркеры дорожек;

- необходимо разметить линию старта на расстоянии 15 м от мелководного края бассейна, а также дорожки шириной 2 м.

Правила:

- пловец преодолевает дистанцию 15 м, не используя посторонней помощью;

- состязание начинается по стартовому свистку;

- помощник может направлять пловца на исходное положение для старта;

- во время всего состязания пловец должен оставаться на своей дорожке;

- в момент финиша пловец должен коснуться стенки бассейна любой частью тела;

- для обеспечения безопасности помощник может идти сзади пловца;

- не допускаются касание и поддерживание пловца.

Определение результатов:

- время прохождения дистанции фиксируется от стартового свистка до момента касания пловцов стенки бассейна любой частью тела.

Игры и развлечения на воде

Игровой метод широко известен в физическом воспитании спортивной тренировке. Реализовать возможности этого эффективного метода во многом удастся с помощью применяемых в плавании игр и развлечений, которые позволяют успешно не только решить специально поставленные задачи, но избежать известного в плавании негативного явления – монотонии: она нередко становится причиной прекращения занятий спортивной тренировкой начинающими и даже более опытными спортсменами. Игры и развлечения, как правило, сопровождаются высоким уровнем положительных эмоций, а это залог успешного обучения.

Игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде

1. **«Гигантские шаги»**. Занимающиеся ходят широким шагом, высоко поднимая ноги, сначала взявшись за руки, потом опустив руки. Цель – кто быстрее дойдет до бортика.

2. **«Гусиный шаг»**. Занимающиеся ходят по дну на согнутых ногах, положив руки на колени, касаясь грудью поверхности воды.

3. **«Рак»**. Занимающиеся передвигаются в приседе спиной вперед.

4. **«Море волнуется»**. Играющие стоят в шеренге по одному, лицом к бортику и держаться за поручень. По команде: «Море волнуется!» все расходятся по бассейну (их «разогнал ветер»). По команде: «На море тихо!» все занимают исходное положение у бортика. Кто последним оказался у бортика, тот выбывает из игры.

5. **«Рыбы и сеть»**. Все играющие, кроме двух водящих, разбегаются. Водящие, держась за руки, стараются поймать кого-либо из играющих. Для этого им надо сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, образуя с ними цепь. Игра кончается, когда все «рыбы» пойманы.

6. **«Морские змеи».** Играющие становятся в колонну по одному. Каждый из них кладет руки на плечи впереди стоящему. Передвигаясь вперед, все выполняют выдохи в воду («змея шипит на воду»). Затем выполняется то же, но «змея» передвигается между разбросанными по воде предметами: досками, мячами и другими, не задевая их.

7. **«Мельник на мельнице».** Играющие, взявшись за руки, образуют в воде круг. Выбирается один водящий – «мельник». Он располагается в центре круга. По команде тренера: «Заело!» - и все игроки разбегаются, а мельник старается их догнать и запятнать (коснуться рукой). Запятнанный игрок становится мельником и занимает его место в центре круга. Если запятнать игрока не удастся, мельник остается на своем месте и игра повторяется еще раз, а затем выбирается новый мельник.

8. **«Говорящая рыба».** Для игры требуется удилище, к которому привязана бечевка длиной 1,5-2 м. с поплавком (кусочек пенопласта). Все играющие – «говорящие рыбки», а водящий рыбак». Каждый из игроков выбирает название одной из рыб, например окунь, карась, щука и т.д. Рыбак забрасывает удочку и поворачивается спиной к рыбкам, держа удилище на плече. По команде тренера: «Игра!» рыбки начинают резвиться в воде. По команде «Клев» все рыбки останавливаются и замолкают. Одна из рыбок (по указанию тренера) 3 раза дергает поплавок и, меняя голос, выкрикивает свое название. Например: «Я – щука». Рыбак должен угадать игрока, назвав его по имени. Если рыбак угадал, рыбка становится рыбаком, а рыбак – рыбкой. Если рыбаку не удалось угадать, игру повторяют.

Игру рекомендуется проводить с ребятами после того, как они познакомятся друг с другом и будут узнавать друг друга по голосу.

9. **«Цапли».** Две команды располагаются у противоположных бортиков бассейна. По сигналу все дети быстро передвигаются к середине на носках, высоко поднимая колени. Участник команды, который первым достигает установленной отметки, объявляется победителем.

Игры, способствующие овладению навыком погружения головы в воду.

1. **«Пройди под мостом».** Занимающиеся должны пройти под лежащими на воде пенопластовыми доками, подныривая под них. Доски можно заменить деревянными шестами или обручами.

2. **«Достань дно рукой».** Дети стоят перед тренером. По сигналу они должны присесть и постараться достать дно рукой.

3. **«Сядь на дно».** По команде ребята должны сесть на дно и погрузиться с головой под воду.

4. **«У кого смешнее рожица».** Занимающиеся становятся парами. Приседая под воду, строят там друг другу (каждая пара) рожицы.

5. **«Спрячься в воду».** Играющие, разбившись на команды с равным количеством участников, выстраиваются в одну колонну (команда за командой). Водящий вращает хорошо надутую футбольную камеру, привязанную к шнуру. Играющие должны пройти мимо водящего, не задев вращающейся камеры. Для этого им приходится погружаться в воду с головой. Тому, кто не успел или не сумел этого сделать и был задет камерой, дается штрафное очко. Победительницей считается команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.

6. **«Спрячься».** Играющие образуют круг, в центре которого находится тренер. Дети быстро опускают голову в воду в момент, когда тренер проводит над их головой рукой, шестом или бечевкой с привязанной на конце надутой камерой.

7. **«Смотри внимательно».** Играющие становятся парами лицом друг к другу. Один из них приседает под воду и открывает глаза, другой показывает ему различное количество пальцев. Поднявшись из воды, играющий называет количество пальцев, которые он увидел.

8. **«Подводный телеграф».** Занимающиеся приседают под воду. Тренер ударяет по воде ладонью или доской. Игроки должны поднять руки над водой и показать на пальцах количество услышанных ими ударов.

9. **«Сом».** Дети, взявшись за руки, становятся в круг лицом к центру. Это – «сетка». В центре круга находится один из играющих – «сом». Он старается вырваться из «сети»: нырнуть под руками играющих или перевалиться через их руки. Игрок, по вине которого «рыба» вырвалась из круга, становится «сомом» и идет в центр круга.

10. **«Водолазы».** Играющие делятся на две команды. Предварительно на дно водоема опускают хорошо заметные предметы (цветные «солдатики», камни, игрушки и т.д.). По команде играющие собирают предметы со дна, ныряя с открытыми глазами. Побеждает команда, участники которой соберут больше предметов.

11. **«Пятнашки».** Занимающиеся свободно располагаются по бассейну. Один из них – водящий. Он должен запятнать игрока, не успевшего нырнуть. Запятнанный игрок становится водящим.

12. **«Смотри внимательно».** Играющие встают парами лицом друг к другу. Один из них приседает под воду и открывает глаза, другой – показывает какие-либо предметы. Потом участники меняются ролями.

13. **Эстафета с мячом.** Глубина по пояс. Две команды, становятся в колонну по одному, широко расставив ноги; расстояние между командами – 3-4 м. У каждой колонны свой мяч, который находится у направляющих. По сигналу тренера игроки, наклоняясь вперед и погружаясь в воду, передают мяч между ногами стоящему сзади игроку, следующие таким же образом передают его. Когда мяч дойдет до конца колонны, его передают над головой: каждый игрок, прогнувшись, принимает мяч от стоящего позади и передает игроку, стоящему впереди. Направляющий, получив мяч, снова передает его под ногами. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру установленное количество раз. Передавать мяч можно только из рук в руки.

Если мяч потерян, игрок обязан проделать передачу вновь. Больше 5 раз – туда и обратно – проводить мяч не рекомендуется.

14. Эстафета с нырянием. Глубина по пояс. Две команды на расстоянии 3 м. одна от другой выстраиваются в колонну по одному. Все игроки принимают положение «ноги врозь». По сигналу последний в колонне погружается под воду и ныряет между ногами стоящих игроков. Вынырнув впереди направляющего, он принимает положение «ноги врозь». Это служит сигналом для ныряния следующему, сзади стоящему, игроку и т.д. Выигрывает команда, которая быстрее закончит ныряние. Расстояние между игроками – 1 м – не должен меняться на протяжении игры. Ныряющим разрешается подтягиваться за ноги стоящих игроков.

15. «Будь внимательным». Глубина по грудь. Играющие находятся лицом к воде и руководителю игры. Он делает различные движения руками (например), по определенному положению рук играющие выполняют то или иное упражнение (кувырок, стойку на кистях и т.д.). Много сигналов предлагать не следует.

Игры, способствующие развитию умения выполнять прыжки в воду.

1. **«Кто быстрее?»** Все занимающиеся сидят на бортике бассейна, свесив ноги в воду. По сигналу они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и берутся руками за него. Выигрывает тот, кто сделает это раньше всех.

2. **«Перепрыгни через плавающую игрушку».** Занимающиеся разбиваются на две группы. Перед каждой на воде лежат плавающие игрушки. Каждый ребенок по очереди перепрыгивает через игрушку.

3. **«Оловянный солдатик».** Дети выполняют прыжок «солдатиком».

4. **Эстафета.** В игре участвуют две команды. Члены каждой команды садятся вдоль бортика бассейна в колонну по одному. По сигналу замыкающие каждой команды ударяют рукой сидящего впереди и сами

прыгают в воду вправо (влево). Каждый последующий проделывает то же самое, как только сидящий сзади дотронется до его плеча.

5. **«Кто дальше прыгнет?»** - сделать стартовый прыжок, стараясь пролететь как можно дальше.

6. **«Тревога»**. Соревнуются 2-3 команды. Играющие («морские пехотинцы») сидят на краю бассейна. По команде «командира»: «Тревога!» все спрыгивают в воду и строятся в шеренгу. Команда, которая построилась первой, считается победительницей.

7. **«Пойманный мяч»**. Играющие прыгают по очереди со стартовой тумбочки, помоста, трамплина и на лету ловят брошенный им мяч. Выигрывает тот, кто за три попытки поймает мяч большее количество раз. Мяч необходимо бросать постоянно на одном уровне.

Игры с всплыванием и лежанием на воде

1. **«Пятнашки с поплавком»**. Водящий – «пятнашка» - старается догнать кого-либо из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавок». Если «пятнашка» успеет дотронуться до играющего раньше, чем он примет данное положение, они меняются ролями.

2. **«Карусель»**. Дети становятся в круг, держась за руки, на глубине воды бедер. Затем через одного они ложатся на грудь, продолжая держаться за руки. По сигналу тренера «карусель» приводится в движение: те, кто стоит на дне, начинают двигаться по кругу, а лежащие на воде, вызвав один раз сильные брызги ногами, дальше спокойно вытягивают их и выдерживают паузу. Через некоторое время дети меняются местами.

3. **«Буксир»**. Играющие распределяются по парам. Первые в парах (по расчету) принимают безопорное положение на груди, а вторые удерживают их за руки и продвигаются спиной вперед – «буксируют». Выигрывает тот, кто первым достигает ориентира. Затем играющие меняются ролями. По команде или после достижения установленной отметки вторые отпускают

руки, чтобы первые скользили в безопорном положении. Как вариант игры одни может буксировать двоих, два – одного, а также использовать пластмассовую палочку, за которую держится буксируемый. Буксируемый может находиться на груди, на спине, выполнять разные варианты поддержки.

4. **«Удержись».** В качестве подвижной ускользящей опоры могут использоваться мячи больших размеров или надувные круги. Играющий одной рукой удерживает около себя «свой» предмет, по сигналу старается лечь на него и продержаться в течение установленного времени. Побеждает тот, кто раньше других ляжет на плавающий предмет и продержится на нем установленное время.

Может быть несколько вариантов игры:

- а) предметы одинакового размера и только большие;
- б) размеры предметов уменьшаются или увеличиваются в зависимости от степени подготовленности занимающихся;
- в) игра выполняется в виде эстафеты: пробежать до установленного ориентира, пронырнуть определенное расстояние, лечь на плавающий предмет и удерживаться на нем установленное время;
- г) лечь на предмет и добраться в таком положении до установленной отметки.

Основное условие игры: предметы во всех вариантах игры должны быть одинаковыми.

Игры, способствующие овладению правильным дыханием

1. **«У кого больше пузырей?»** Дети погружаются в воду и делают длинный выдох через рот. У кого на воде больше пузырей?

2. **«Ваньки-встаньки».** Занимающиеся, разделившись на пары, становятся друг против друга, сцепившись за руки. По первому сигналу участники игры, стоявшие справа от тренера, приседают, опускаясь с головой под воду, и выполняют длинный выдох (глаза открыты). По второму сигналу

погружаются участники игры, стоящие слева, а их партнеры встают и делают вдох.

3. **«Поезд».** Двое играющих, взявшись за руки, опускают их на поверхность воды. Это – «тоннель». Остальные – «поезд» - становятся в колонну по одному и двигаются вперед. Подходя к «тоннелю», играющие делают вдох и, погружаясь в воду, проходят «тоннель». Проходя, необходимо сделать выдох.

4. **«Ветерок».** Занимающиеся становятся в шеренгу, держа руки за спиной (или головой, на коленях, впереди). Игрушки лежат перед ними на воде. Нужно дуть на них так, чтобы они плыли вперед.

5. **Игра с выдохом в воду.** Играющие встают в одну шеренгу и по команде идут по дну, помогая себе руками и непрерывно делая вдох над водой и выдох в воду, до границы финиша. Выигрывают те, кто от старта до финиша правильно выполнил упражнение.

6. **«Гонка шаров».** Для игры нужны два разноцветных надувных шара. Игроки становятся в круг, тренер – в центре. Перед началом игры ребята рассчитываются на «первый-второй!». Первому и второму номерам вручаются цветные шары. По команде тренера: «Первые игроки!» первые номера начинают дуть на шар, стараясь передвигать его по кругу. Через несколько секунд по команде: «Вторые игроки!» вторые номера вводят в игру свой шар и гонят вдогонку за первым. Если до конца круга второй шар догонит первый, игроки меняются ролями. Если это сделать не удастся, то игру повторяют еще раз, а затем игроки меняются ролями. Игра проводится до 4 раз. Победителями считаются игроки, выигравшие большее число раз.

Для проведения игры уровень воды в бассейне должен быть по грудь.

Игры, способствующие овладению навыком скольжения

1. **«Стрела».** Ведущий игру становится в воду на расстоянии 5-6 м от берега. Взявшись одной рукой за ноги игрока, принявшего положение скольжения на груди, поддерживая его другой рукой под живот, толкает

«стрелу» к берегу по поверхности воды. Это проделывается поочередно с каждым участником игры.

2. **«Торпеды».** Занимающиеся строятся в шеренгу по одному и выполняют скольжение на груди с движениями ногами. То же повторяют в положении на спине.

3. **«Буксир».** Дети разбиваются на пары. Один принимает положение «стрела», другой буксирует его, взяв за кисти рук. Выигрывает та пара, которая первой придет к финишу. Затем пары меняются местами. Упражнение можно выполнять в положении на груди и на спине.

4. **«Мина».** Тренер бросает мяч на середину бассейна. Играющие, оттолкнувшись от дна, скользят под водой. Нужно проскользить так, чтобы не задеть мяча своим телом (чтобы не «взорвалась мина»).

5. **«Дельфины на охоте».** Каждый участник игры должен, отталкиваясь ногами от дна, преодолеть в скольжении определенную дистанцию. Побеждает тот, кто преодолет дистанцию с наименьшим числом отталкиваний от дна и первым пересечет линию финиша. То же можно выполнить в скольжении на спине или на боку.

6. **Эстафета со скольжением.** Эстафета проводится поперек бассейна. Занимающиеся делятся на несколько команд (не более 3-4 человек в каждой) и выстраиваются у бортика бассейна. В руках у первых номеров команды плавательная доска или пластиковый мяч – это «эстафетная палочка». По сигналу первые номера команды выполняют несколько скольжений, отталкиваясь от дна бассейна ногами, преодолевают свой этап и передают «эстафетную палочку» из рук в руки следующему участнику своей команды. Во время эстафеты нельзя бежать по дну бассейна, бросать партнеру «эстафетную палочку».

Игры и эстафеты, способствующие закреплению необходимых навыков

1. **«Стой крепко».** Занимающиеся разбиваются на пары и становятся лицом друг к другу, держась за правые руки под водой и подняв левые руки

вверх. По сигналу они пытаются сдвинуть друг друга с места и свалить в воду. Проигрывает тот, кто дотронется до воды левой рукой или головой.

2. **«Слушай сигнал».** Играющие образуют круг, став на расстоянии 1—2 м друг от друга. Двигаясь по кругу, они должны по условному сигналу тренера выполнить соответствующее упражнение: поплавок, скольжение, кувырок и др.

3. **«Перетягивание».** Двое играющих или две команды, взявшись за веревку или палку, пытаются перетянуть друг друга на свою сторону.

4. **«Переправа «раненого».** Занимающиеся делятся на тройки. По сигналу двое сцепляют руки и сажают на них третьего. Чья тройка быстрее выполнит задание?

5. **«С донесением вплавь».** Соревнующиеся плывут любым способом на определенное расстояние, держав в руке «донесение» — шапочку или другой предмет. Выигрывают участники, не замочившие «донесение» и приплывшие первыми.

6. **«Чей рекорд?»** Все занимающиеся одновременно соревнуются в плавании на скорость в полной координации движений. Можно провести соревнование в виде эстафеты.

7. **«Тоннель».** Играющие становятся в колонну по одному, расставив ноги пошире. Направляющий поворачивается ко всем лицом и, оттолкнувшись от дна, проныривает у них между ногами и становится последним, то же повторяет второй и т. д. Можно проводить игру как соревнование между двумя командами. Побеждает команда, все игроки которой раньше закончат проныривание.

8. **«Кто сделает меньше гребков?»** Надо проплыть дистанцию любым стилем с движениями одними руками с наименьшим количеством гребков.

9. **«Эстафета с выбыванием».** По команде играющие плывут до противоположного бортика. Тот, кто приплывет последним, выбывает из игры и т. д. Плыть можно всеми стилями, с предметами, с движениями одними руками или одними ногами.

10. **«Фонтан».** Играющие встают в круг и берутся за руки. По команде все ложатся на спину, вытянув ноги в середину круга, и поддерживая себя гребковыми движениями руками около тела, выполняют движения ногами кролем на спине, расплываясь в разные стороны.

11. **«Гусеница».** Играющие становятся друг за другом в колонну по одному. Затем ложатся на воду на спину или грудь и каждый захватывает ногами за поясницу находящегося сзади. По сигналу «гусеница» начинает плыть вперед: все одновременно выполняют движения кролем (на спине или на груди) сначала правой рукой, потом левой. Замыкающий «гусеницу» работает ногами кролем. Если «гусеница» плывет брассом, то играющие держат друг друга за поясницу руками. Первый плывет брассом в полной координации, а все остальные выполняют одновременные движения ногами.

12. **«Можно - нельзя».** В игре дети закрепляют знания правил поведения на воде. Тренер называет действие, дети определяют его дозволенность. Например, купаться в панамке – нельзя, толкать товарища в воде – нельзя, нырять по команде – можно, подныривать по бортик – нельзя и т.д.

Игры с мячом

1. **«Борьба за мяч».** Участники делятся на две команды. У одной из них легкий мяч или камера. Игроки этой команды, плавая в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу. Игроки второй команды стараются перехватить у них мяч.

2. **«Волейбол в воде».** Играющие, лежа на воде, располагаются по кругу и передают друг другу легкий мяч ударами одной или двумя руками. Надо стараться не становиться на дно.

3. **«Мяч своему капитану».** Занимающиеся делятся на две команды и располагаются в разных концах бассейна. У каждой команды – капитан, который принимает участие в игре, стоя на противоположном от команды бортике бассейна. По сигналу игроки обеих команд стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его одной или двумя

руками, отдать в руки своему капитану. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

4. **«Салки с мячом».** Играющие произвольно перемещаются по всему бассейну. Один из них – водящий – плавает с мячом, стараясь попасть им в кого-либо из играющих. Тот, кого заденет мячом, становится на место водящего, и игра продолжается.

5. **«Гонки мячей».** Играющие становятся парами и берут в руки по мячу. По команде тренера плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят мяч (головой и руками) впереди себя. Выигрывает тот, кто быстрее всех проплывет условное расстояние и не потеряет мяч.

6. **«Мяч в воздухе».** Участники игры делятся на две команды, которые располагаются одна против другой, став в две шеренги на расстоянии 1 м. Тренер подбрасывает мяч между ними, играющие стараются завладеть им и не отдать сопернику. Мяч не должен касаться воды. Проигравшей считается команда, по вине которой мяч упадет на воду.

7. **«Брось мяч в круг».** Занимающиеся делятся на две команды, которые становятся напротив обруча. Надо бросить мяч в обруч. Попадание дает очко. Побеждает команда, набравшая больше очков. То же можно выполнить, бросая мяч капитану.

Игры, направленные на совершенствование отдельных элементов техники спортивного плавания

1. **«Качели».** Глубина по пояс. Играющие, разбившись на пары, становятся спиной друг к другу, взявшись под руки. Поочередно наклоняясь вперед, они поднимают своих партнеров вверх на спине, опускают лицо в воду и делают выдох; сильный и продолжительный.

Находясь на поверхности воды, играющие делают вдох. Выигрывает пара, которая правильно выполнит упражнение, то есть несколько раз ритмично проделает вдох и выдох.

Игроку, находящемуся на поверхности, не разрешается сгибать ноги и поднимать их вверх.

2. **«Торпеда».** Двое занимающихся ложатся спиной на воду друг напротив друга, берутся за руки и упираются ступнями. Затем, отпустив руки, быстро прижимают их телу или выбрасывают вверх и в тот же момент, сильно оттолкнувшись ногами, скользят по поверхности воды. Тот, кто правильно проделает упражнение, проскользит на спине довольно долго.

3. **«Акулы и дельфины»** (глубина по грудь). Участники разбиваются на две равные по численности команды. Поле игры размечается двумя соединяющимися под прямым углом линиями из поплавков. В бассейне это могут быть стенки. Одна линия – владения «акул», другая – «дельфинов». «Дельфины» по очереди отталкиваются от дна и с вытянутыми руками, работая ногами кролем, скользят прямо на расстояние 6-8 м от владения «акул». Когда «дельфин» проплывает мимо «акул», один из команды последних отталкивается от дна или стенки бассейна, и, работая ногами кролем, скользит наперерез «дельфину», стараясь задеть его руками. Если ему это удастся, команда «акул» получает очко. После того, как «дельфины» и «акулы» проделают скольжение по одному разу, объявляется количество очков, набранное командой «акул», и команды меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Участники имеют право скользить один раз. «Дельфину» разрешается во время скольжения поднимать голову для вдоха, а «акуле» - нет. Нарушившим правила очко не засчитывается.

4. **«Рекорд».** Для игры необходима резина длиной 4-5 м; можно использовать эластичный бинт. Один конец крепится к бортику, другой – к поясу пловца.

Резина, растягиваясь с каждым гребком, увеличивает сопротивление. Проплыв как можно дальше и видя, что дальнейшие попытки продвинуться вперед оказываются безуспешными, пловец переходит в положение на спине,

головой к старту, вытягивает руки вдоль тела и легко скользит под действием сжатой резины.

Расстояние, которое смог преодолеть соревнующийся, отмечают и условно называют рекордом.

**НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

СОГ-1	Мальчики (ОФП)			Девочки (ОФП)		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
S1-S4 сгибание и разгибание туловища лёжа на спине-(кол-во раз)	4	3	2	3	2	1
S5-S7, S11 сгибание и разгибание туловища лёжа на спине-(кол-во раз)	6	4	3	5	3	2
S8-S10, S12-14, глухие спортсмены сгибание и разгибание туловища лёжа на спине-(кол-во раз)	7	5	4	6	4	3
S5-S7, S11 подтягивание из положения лежа	4	2	0	3	1	0
S8-S10, S12-14, глухие спортсмены подтягивание из положения лежа	6	4	2	4	2	1
S5-S7, S11 отжимание от гимн. скамьи	10	6	2	8	5	1
S8-S10, S12-14, глухие спортсмены отжимание от гимн. скамьи	12	8	5	10	6	3

СОГ-2	Мальчики (ОФП)			Девочки (ОФП)		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
S1-S4 сгибание и разгибание туловища лёжа на спине-(кол-во раз)	7	4	2	5	3	1
S5-S7, S11 сгибание и разгибание туловища лёжа на спине-(кол-во раз)	9	6	4	7	5	3
S8-S10, S12-14, глухие спортсмены сгибание и разгибание туловища лёжа на спине-(кол-во раз)	11	8	5	8	6	4
S1-S4 подтягивание из положения лежа	3	2	1	2	1	0
S5-S7, S11 подтягивание из положения лежа	8	5	3	6	4	2
S8-S10, S12-14, глухие спортсмены подтягивание из положения лежа	10	7	4	8	6	4
S1-S4 отжимание от гимн. скамьи	8	6	3	6	4	2
S5-S7, S11 отжимание от гимн. скамьи	15	10	8	12	8	5
S8-S10, S12-14, глухие спортсмены отжимание от гимн. скамьи	16	13	10	14	10	7

СОГ-3	Мальчики (ОФП)			Девочки (ОФП)		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
S1-S4 сгибание и разгибание туловища лёжа на спине-(кол-во раз)	9	6	4	7	5	3
S5-S7, S11 сгибание и разгибание туловища лёжа на спине-(кол-во раз)	12	9	6	9	6	4
S8-S10, S12-14, глухие спортсмены сгибание и разгибание туловища лёжа на спине-(кол-во раз)	14	10	8	10	7	5
S1-S4 подтягивание из положения лежа	5	3	2	3	2	1
S5-S7, S11 подтягивание из положения лежа	10	7	4	8	5	3
S8-S10, S12-14, глухие спортсмены подтягивание из положения лежа	12	9	6	10	7	4
S1-S4 отжимание от гимн. скамьи	10	8	5	7	5	3
S5-S7, S11 отжимание от гимн. скамьи	16	14	10	13	10	7
S8-S10, S12-14, глухие спортсмены отжимание от гимн. скамьи	18	16	12	15	11	9
S1-S4 прыжок в длину с места	120	115	105	115	110	95
S5-S7, S11 прыжок в длину с места	130	125	120	120	115	110
S8-S10, S12-14, глухие спортсмены прыжок в длину с места	150	145	140	145	140	135

