


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ «НАДЕЖДА»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ЦФП «Надежда»
Е.Г. Подзолков
« 22 » 01 2021г.



**АДАптиРОВАННАЯ ПРОГРАММА
ПО ПЛАВАНИЮ
(для групп общей физической подготовки)**

Программа разработана
Г.С. Кочубей,
инструктором – методистом
ФОК «Поколение NEXT»

г. Сургут
2021 г.

РЕЦЕНЗИЯ

на программу по плаванию,
адаптированную для групп общей физической подготовки

При разработке представленной программы использован Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "плавание (утвержден приказом Минспорта России от 19 января 2018 г. № 41), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации". Программа адаптирована под группы общей физической подготовки.

В предложенной программе определен круг задач и последовательность их решения, с целью формирования у занимающихся положительного отношения к оздоровительному плаванию.

В данной программе представлен материал групп общей физической подготовки; даны рекомендации, помогающие организовать работу групп по плаванию в направлении физкультурно-оздоровительной деятельности для занимающихся возрастной категории от 6 лет и старше, и отдельно для занимающихся старшего возраста. Программа нацелена на привлечение максимально возможного числа детей, подростков и взрослого населения к систематическим занятиям плаванием.

В разделах Программы содержится материал по теоретической подготовке, общей физической подготовки, психологической подготовке, воспитательной работе, восстановительным и контрольным мероприятиям, инструкторской и судейской практике.

В табличной форме представлены: годовой план с распределением количества занятий в оздоровительных группах и их продолжительность, наполняемость.

В программе подробно описаны требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

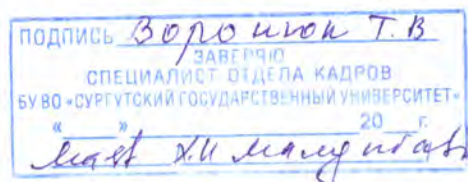
Приведенный список литературы позволяет инструкторам по спорту, работающим по программе, более детально изучить любой из разделов программы и получить дополнительный инструментарий для проведения тренировочных занятий.

Данная программа может быть рекомендована к использованию в работе с оздоровительными группами муниципального бюджетного учреждения Центр физической подготовки «Надежда».

Рецензент _____
Кандидат биологических наук, старший преподаватель кафедры медико-биологических основ физической культуры, институт гуманитарного образования и спорта, СурГУ



Т.В. Воронюк



СОДЕРЖАНИЕ

Наименование раздела	страница
I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	
1.1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ	
II. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	
НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	
2.1. ГОДОВОЙ ПЛАН	
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
3.1.Требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.	
3.2. Программный материал для практических занятий.	
3.3.Особенности занятий плаванием в пожилом возрасте.	
IV.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	
4.1 Требования к результатам реализации Программы	
4.2 Методические указания по проведению контрольных нормативов	
4.3 Виды и сроки проведения контроля	
IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

История развития плавания имеет очень давние корни. В древности культ воды был у всех народов. Люди почитали богов, которые повелевали водами (Посейдон, Нептун). Наиболее ранние изображения, на которых показаны люди плывущие способами, похожими на брасс и кроль, относятся к IV – II вв. до н.э. Очень ценилось «искусство» плавания.

В настоящее время плавание — наиболее массовый и популярный вид спорта, который оказывает огромное влияние на широкие слои населения. При систематических занятиях плаванием у человека повышается тонус нервной и мышечной системы. Плавание приводит к образованию новых двигательных навыков. Плавание требует сочетания физической силы и технической подготовки. При систематических занятиях формируются стойкие двигательные стереотипы, связанные с улучшением условно-рефлекторных связей между различными системами организма. Плавание способствует развитию мускулатуры, так как сопровождается активной деятельностью большинства скелетных мышц тела.

Нагрузка на отдельные мышечные группы распределяется умеренно, создаются более благоприятные условия для их снабжения кислородом. Это связано с цикличностью плавания, т.е. строгим чередованием напряжения и расслабления мышц. Плавание способствует также увеличению объема мышечных волокон, развивает и воспитывает такие физические качества, как выносливость (в большей степени), силу, ловкость, гибкость, быстроту.

Программа по виду спорта "плавание" (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "плавание" (утвержден приказом Минспорта России от 19 января 2018 г. № 41), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и адаптирована под группы общей физической подготовки.

Программа предназначена для инструкторов по спорту и является основным документом для работы.

1.1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Занятия плаванием представляет собой организованный процесс, **задачами** которого являются:

- 1) формирование здорового образа жизни, привлечение жителей города к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- 2) содействие всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья и закаливанию организма занимающихся;
- 3) совершенствование техники плавания и расширение арсенала двигательных навыков;
- 3) профилактика сердечно-сосудистых заболеваний; нервной системы; опорно-двигательного аппарата и др.

ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА В ВОДЕ **И ЗАНЯТИЯ ПЛАВАНИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНЫ ПРИ:**

- выраженной сердечно-сосудистой недостаточности;
- инфекционных заболеваний в острый период;
- бронхиальной астме с частыми приступами;
- эпилепсии;
- кожных заболеваниях;
- пиелонефритах (в стадии устойчивой ремиссии с разрешения лечащего врача)

2. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В разделах Программы содержится материал по теоретической подготовке, общей физической подготовке, психологической подготовке, воспитательной работе, восстановительным и контрольным мероприятиям, инструкторской и судейской практике.

Максимальный состав групп определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на занятиях.

Возраст жителей, участвующих в реализации программы от 6 лет и старше.

Важнейшими задачами подготовки являются привлечение максимально возможного числа занимающихся к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни, приобретение разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей,

В группы зачисляются, желающие заниматься плаванием, не имеющие медицинских противопоказаний.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Тренировочные занятия в учреждении проводятся согласно Программе по плаванию для групп общей физической подготовки, в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 36 недель (с 1 сентября по 31 мая). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия - 45 минут (академический час).

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, участие в соревнованиях, физкультурно-спортивных мероприятиях, инструкторская и судейская практика.

Расписание занятий составляется инструктором-методистом по представлению инструктора по спорту, в целях установления более благоприятного режима тренировок и отдыха.

2.1. ГОДОВОЙ ПЛАН

Особое внимание необходимо уделять разностороннему развитию физических возможностей, укреплению здоровья, созданию функционального потенциала, предполагающего освоение разнообразных двигательных навыков.

Для успешного овладения техникой плавания, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности, большое значение имеет рациональное распределение тренировочного времени на разделы подготовки. Следует учесть, что периодизация тренировочного процесса носит условный характер.

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов	Количество занятий
1.	Теоретическая подготовка	26	13
	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом		
	Правила поведения в бассейне		
	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний		
	Влияние физических упражнений на организм человека		
	Врачебный контроль и самоконтроль		
	Морально-волевая подготовка		
	Основы техники плавания и методики тренировки		
	Правила, организация и проведение соревнований		
2.	Общая физическая подготовка	90	45
3.	Специальная физическая подготовка	76	38
4.	Техническая подготовка	30	15
Общее количество часов		222	111

- Количество занятий может варьировать, в зависимости от организации тренировочного процесса в летний период на спортивных сооружениях учреждения.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований в бассейнах и залах занимающихся, возлагается на инструктора по спорту.

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

Инструктор по спорту обязан:

1. Производить построение и переключку тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие занимающиеся к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку администрации бассейна и администрации учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

1. Инструктор по спорту является в бассейн к началу занятий через администратора. При отсутствии инструктора по спорту группа к занятиям не допускается.
2. Инструктор по спорту обеспечивает организованный выход тренировочной группы из душевой в помещение ванны бассейна.
3. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению инструктора по спорту.
4. Инструктор по спорту обеспечивает своевременный выход занимающихся из помещения ванны бассейна - в душевые, и из душевых - в раздевалки.

Во время проведения тренировочных занятий, соревнований, массовых мероприятий инструктор по спорту несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.
2. Группы занимаются под руководством инструктора по спорту в отведенной части бассейна.
3. Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением инструктора по спорту и при соблюдении правил безопасности.

4. При наличии условий, мешающих или угрожающих жизни и здоровью занимающихся, инструктор по спорту должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

5. Инструктор по спорту должен внимательно наблюдать за всеми занимающимися, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести их из воды.

3.2. Программный материал для практических занятий

Общая физическая подготовка

На этапе общей физической подготовки используются следующие виды упражнений:

-строевые упражнения, ходьба и бег;

- построение в шеренгу и колонну; расчет по порядку и на первый второй; перестроения: из одной шеренги в две; из колонны по одному в круг, в колонну по два и т.д.;

-размыкания и смыкания;

-передвижения шагом и бегом;

-ходьба и бег противходом и по диагонали; ходьба обычная и на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук, чередование бега с ходьбой;

-челночный бег;

-бросание набивного мяча и т.д.

Общеразвивающие упражнения:

-упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координацию, расслабление);

-упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца;

-упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах;

-упражнения имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

Специальная физическая подготовка

На начальном этапе плавательной подготовки успешно используются следующие виды упражнений:

-передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т.д.); передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.).

-движение руками и ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно;

-передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками;

-погружение в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой;

-дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду);

-лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук.

-скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика. Скольжение с вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов:

-Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений;

-Брасс: движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками с дыханием, общее согласование движений;

-Баттерфляй: движение ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине.

Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки.

Игры:

-«Невод»,

-«Байдарки»,

-«Лягушата»,

-«Поезд в тоннеле»,

-«Буксиры»,

-«Попади торпедой в цель»,

-«Виет», «Дельфины»,

-«Кто дальше проскользит?»),

- «Прыжки в обруч» и т.д.

Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или седа на бортике; спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки, прыжки вниз ногами с метрового трамплина.

Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй: плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу (только для способов кроль на груди и кроль на спине); плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук; плавание с полной координацией движений; совершенствование техники дыхания. Совершенствование техники дыхания и поворотов. Проплавание кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.

Повторное проплывание на технику и с помощью движений руками или ногами (25, 50 и 100м).

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

«Кто быстрее спрячется под водой?»

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

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

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

«Хоровод»

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

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

«Морской бой»

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

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

«Жучок-паучок»

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

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

«Лягушата»

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

«Насос»

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

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

«Спрячься!»

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

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

«Водолазы»

Вариант 1. Играющие достают со дна какой-либо яркий предмет, брошенный туда специально для этой цели. Глубина воды - 120-150 см.

Вариант 2. Играющие делятся на две команды с равным количеством участников. По сигналу ведущего они достают со дна предметы, ныряя в воду с открытыми глазами. Выигрывает команда, участники которой быстрее собрали все предметы.

Методические указания. Число брошенных на дно предметов должно соответствовать количеству «водолазов», поэтому ныряющие могут быть разделены на две, три или четыре команды.

«Охотники и утки»

Играющие делятся на две команды - «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу, внутри него - «утки». Перебрасывая друг другу футбольную камеру, «охотники» стараются попасть в «уток», которые могут уворачиваться от мяча и нырять. Игра продолжается 2-3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.

Методические указания. Перед началом игры ведущий должен предупредить ребят, чтобы удары мячом были не очень сильными и не причиняли болевых ощущений.

«Поезд в туннель»

Вариант 1. Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив руки на пояс стоящего впереди, - это «вагоны поезда». Двое играющих, стоя лицом друг к другу, держатся за руки, опустив их на воду, - это «туннель». Изображающие «вагоны» поочередно подныривают под их руками. После того

как «поезд» прошел через «туннель», игроки, изображавшие «туннель», заменяются двумя игроками из числа «вагонов».

Вариант 2. «Поезд» проходит через пластмассовый круг («туннель»), который держит один из играющих. Задачу можно усложнить, разместив два или три «туннеля» на некотором расстоянии друг от друга.

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

«Утки-нырки»

На поверхности воды устанавливают несколько «станций» из разнообразных предметов: пластмассовый обруч, плавательная доска, плавательная разграничительная дорожка, шест, квадрат и др.

Играющие делятся на равные по количеству участников команды; каждая располагается около указанной ведущим «станции». Число команд соответствует количеству «станций». По команде ведущего играющие на каждой «станции» поочередно ныряют в обруч, под дорожкой и т.д.

Когда все участники выполняют упражнения на своих «станциях», дается команда перейти на другую «станцию». Игра заканчивается, когда каждая команда побывает на всех «станциях».

Методические указания. Перед началом игры напомнить ее участникам, что перед каждым нырянием надо сделать вдох и задержать дыхание.

Игры с всплыванием и лежанием на воде

«Винт»

Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т. д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде. *Методические указания.* При выполнении поворотов руководитель дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.

«Авария»

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

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

«Слушай сигнал!»

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

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

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

«Пятнашки с поплавком»

Водящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой». В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавка» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

«Кто сделает кувырок?»

Сделав вдох и приняв положение группировки, играющие, по команде ведущего, поочередно выполняют кувырки вперед через разграничительную дорожку или мяч. Затем дается команда выполнять кувырки назад. После того как каждый участник освоит выполнение кувырков вперед и назад, игра может быть проведена двумя командами в виде эстафеты.

Игры с выдохами в воду

«У кого больше пузырей?»

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

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

«Ваньки-встаньки»

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

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

«Фонтанчики»

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

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

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

«Качели»

Играющие становятся парами спиной друг к другу, взявшись под руки. Поочередно наклоняясь вперед и опуская лицо в воду (в момент опускания лица делается выдох), они поднимают своих партнеров на спину над водой. Выигрывает пара, которая большее количество раз подряд выполнит вдох и выдох в воду.

«Кто победит?»

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

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

Игры со скольжением и плаванием

«Кто дальше проскользит?»

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

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

«Стрела»

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

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

«Торпеды»

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

Методические указания. Скольжение выполняется только в сторону мелководья.

«Ромашка»

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

Вариант 2. Играющие становятся в круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера стоят на дне. Вторые ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга, и выполняют движения ногами кролем, держась за руки первых номеров. Через 15-30 секунд играющие меняются местами.

«Кто выиграл старт?»

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

Игры с мячом

«Мяч по кругу»

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

«Волейбол в воде»

Задача игры: та же, что и в предыдущей игре. В зависимости от подготовленности участников, игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

«Салки с мячом»

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

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

«Борьба за мяч»

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

«Мяч своему тренеру»

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

«Гонки мячей»

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

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

Планы применения восстановительных средств

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих занимающемуся вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после тренировочного процесса, травмы, болезни.

Система средств восстановления используется инструктором по спорту постоянно. К числу методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться инструктор по спорту относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и уровнем подготовки занимающихся;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия, восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие почти весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата), общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических упражнений и рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомленный организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);

- контрастные ванны и души, сауна.

Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач учреждения является подготовка занимающихся к роли помощника инструктора по спорту, для участия в организации и проведении соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на раннем этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на протяжении всего времени подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, изучения специальной литературы, просмотра видеозаписей.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения занимающимися звания инструктора, судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской практике, а также имеет большое воспитательное значение: у занимающихся воспитывается интерес к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к инструктору.

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Физическая культура и спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Соревновательная борьба, острое соперничество на занятиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие занимающегося, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий инструктор по спорту должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния физкультуры на личностные качества, усиливать положительное воздействие физической культуры. Главные задачи в занятиях с воспитанниками - развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно физическая деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Воспитательная работа направлена на формирование гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством. В условиях спортивного учреждения это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают пловца на спортивный образ жизни, многолетние занятия и достижение результатов. С воспитанниками регулярно следует проводить беседы на патриотические и

социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены - чемпионы мира и Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Олимпийских игр и их история»). Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений - во всем этом инструктор по спорту должен быть примером для своих занимающихся. Хорошо, когда требования к занимающимся в учреждении едины и передаются от старших к младшим в виде традиций.

Перед инструктором по спорту стоит задача привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в соперничество успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения пловцов, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход пловцов на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе. Учитывая большой интерес молодежи к современным компьютерным технологиям, рекомендуется организация собственного сайта в Интернете.

Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к 50 % снижению интереса к плаванию. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям - активным и сознательным. Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших пловцов мира, России, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов.

Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований, все занимающиеся обязаны приветствовать своих товарищей во время представления заплывов и во время награждения, поддерживать по мере преодоления дистанции. Инструктор по спорту должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

Психологическая подготовка. Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. И здесь ведущую роль играет инструктор по спорту. Лучшие обычно сами являются хорошими психологами, но и им также в некоторых случаях требуется помощь

профессионала в этой области. Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции. Основными методами психологической подготовки являются беседы инструктора по спорту с воспитанниками в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций. В группах старших возрастов, основными задачами психологической подготовки являются развитие волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля.

3.3. Особенности занятий плаванием в пожилом возрасте

Оздоровительное плавание – это отличное средство для содержания тела в тонусе. Многие люди преклонного возраста ведут активную жизнь и участвуют во многих оздоровительных мероприятиях различных центров. При занятиях плаванием необходимо четко соблюдать назначенный режим тренировочных занятий, которые рекомендуются специалистом с учетом индивидуальных особенностей

Основной особенностью оздоровительного плавания является комплекс мероприятий, которые включают в себя регулярные плавательные движения, определенное расположение и период времени нахождения в воде.

«Заплывы» проводятся в разных целях:

- для закаливания;
- профилактика;
- в качестве тонизирования мышц;
- восстановление после перенесенного заболевания и т.д.

Эти занятия рекомендуются людям всех возрастов, учитывая состояние здоровья. Часто профессиональные рекомендации направляют пожилых людей на занятия водными процедурами для реабилитации и восстановления.

ПРЕИМУЩЕСТВА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ

Специалисты отмечают большое влияние водных процедур на людей после 55 лет. Выделяются следующие преимущества этого вида спорта:

- нахождение в воде и физические нагрузки положительно действуют на нервную систему и функцию головного мозга;
- пожилые люди, активно занимающиеся водными процедурами надолго забывают о проблемах склеротического характера и дряблости кожи;
- нормализуется процесс кровообращения, то есть происходит профилактика сердечно-сосудистых заболеваний;
- предотвращает болезни суставов, тем самым повышается их тонус, подвижность и эластичность; происходит расслабление организма, что благотворно сказывается на людях, страдающих остеохондрозом;
- при движениях во время водных процедур задействуются все мышцы организма, что значительно повышает их тонус и снижает дряблость;

-стимулирует избавление от лишнего веса. Водные процедуры помогают эффективно и быстро сбросить избыточные килограммы.

Важно помнить, что перед началом занятий оздоровительным плаванием необходимо проконсультироваться со своим лечащим врачом.

Врач проведет необходимое обследование и выявит допустимую нагрузку на организм пожилого человека.

Групповая терапия в бассейне

Нормативными показателями занятий плаванием для людей старше 55 лет и считаются 2-3 раза в неделю продолжительностью от 40 минут до часа.

Как различные виды плавания влияют на организм

Основное различие стилей плавания заключается в их различной скорости и специфике движений.

Различают следующие виды стилей:

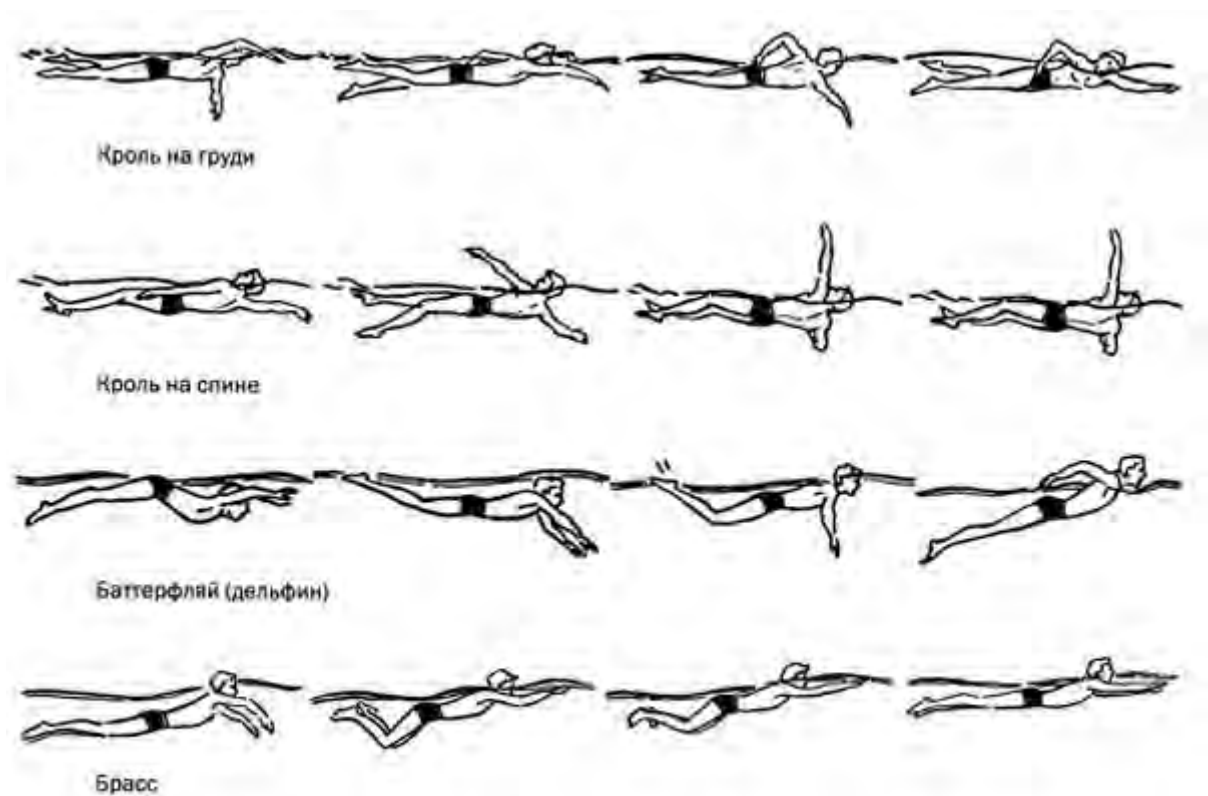
-Кроль;

-Баттерфляй.

КРОЛЬ, БАТТЕРФЛЯЙ

Кроль на груди выполняется переменной греблей рук, а ноги двигаются в ритме «ножниц». Этот стиль считается самым скоростным. Кроль на спине выполняется аналогично упражнению на груди.

Баттерфляй выполняется на груди; руки совершают поступательные движения. Когда руки совершают гребок, ноги двигаются волнообразно.



БРАСС

Брасс выполняется также на груди, но характеризуется тем, что при выполнении гребка, руки выбрасываются вперед, а ноги, сгибаясь, делают толчок. Этот стиль считается самым медленным и рекомендуется людям в пожилом возрасте, поскольку при его выполнении происходит расслабление мышц.

НОРМЫ ПО ПЛАВАНИЮ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Интенсивность и частоту физических нагрузок подбирают с учетом возрастных категорий. Для людей пожилого возраста занятия оздоровительным плаванием являются нагрузкой на организм, поэтому необходимо соблюдать периодичность и интенсивность.

Интенсивность водных процедур обязательно назначает специалист. Для этого занимающийся должен пройти обследование для определения полной картины состояния здоровья.

ЗАНЯТИЯ ГИМНАСТИКОЙ В БАССЕЙНЕ

Нормой нагрузок по оздоровительному плаванию считаются занятия по 40 минут на начальном этапе около 3-х раз в неделю.

Для людей старшего возраста водные процедуры играют роль лечебного массажа. Но при всех положительных качествах плавания не надо забывать о ритме пульса и артериальном давлении.

IV.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Система контроля и зачетных требований основана на контрольных нормативах по ОФП и СФП. В свою очередь, набор используемых в ОФП приемов основывается на особенностях развития необходимых качеств занимающегося, непосредственно влияющих на его результативность.

4.1 Требования к результатам реализации Программы

Основными критериями оценки и контроля занимающихся являются:

- состояние здоровья,
- уровень общей и специальной физической подготовленности,
- спортивно-технические показатели,
- освоение теоретического раздела программы,
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта плавание;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов.

4.2 Методические указания по проведению контрольных нормативов

Нормативы считаются выполненными, если не менее 70% показателей соответствуют норме.

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 кг)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3 кг)
	Челночный бег 3х10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,5 с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад	Выкрут прямых рук вперед-назад
	Наклон, вперед стоя на возвышении	Наклон, вперед стоя на возвышении

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Теория и методика физической культуры и спорта/Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов - Издательский центр "Академия", 2014.
2. Теория и методика физической культуры/Матвеев Л.П..-М: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008.
3. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому/Т. Лафлин. - Ман, Иванов и Фербер, 2012.
4. Плавание. 100 лучших упражнений/Л.Люсеро - М: «Эксмо», 2011.
5. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста/Н.Л. Петрова, В.А. Баранов - 2008.
6. Плавание. Серия от А до Я/АСТ ХарвестАстрель, 2010.
7. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче/ Т. Лафлин. - Ман, Иванов и Фербер, 2011.
8. Плавание. Игровой метод обучения. Серия: библиотечка тренера/Е. Карпенко, Т. Коротнова - Терра-спорт, 2009.
9. Подготовительные упражнения пловцов при занятиях на суше/М.И. Иванова - ГОУВПО СПбГТУРП, 2009.
10. Самоучитель по плаванию/М.В. Ситников, 2007.
11. Плавание IV. Исследования, тренировка, гидрореабилитация/под общей редакцией А.В. Петраева - СПб Изд. «Плавин», 2007.

12. Как научить плавать/В.К. Велитченко - М: «Терра-спорт», 2000.
13. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству. Серия: водные виды спорта/Мишель ПедролеттиИзд. «Феникс», 2006.
14. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (Приказ Министерства спорта РФ от 19.01.2018 N 41)
15. Единая Всероссийская спортивная классификация.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.russwimming.ru/>
2. [http:// uralswimming.ru/](http://uralswimming.ru/)
3. <http://www.minsport.gov.ru/>
4. <http://olympic.ru/>
5. <http://www.wada-ama.org/>