

Принята  
на тренерско-педагогическом совете  
Протокол № 1  
от «29» 08 2020 г.

Утверждаю  
Директор МАУ ДО ДЮСШ  
г. Лермонтова  
  
Д.В. Ващенко  
пр. № 11/110 от 24 08 2020 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа по плаванию  
для спортивно-оздоровительных групп**

срок реализации программы: 1 год

возраст обучающихся: без ограничения (дети и взрослые)

г. Лермонтов

2020г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ.....	4
2.1. План – схема годовых циклов подготовки.....	4
3. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ СОГ.....	7
4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	8
4.1 Организация учебно-тренировочного процесса.....	8
4.2. Основные термины и понятия.....	8
4.3. Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков. Понятие о биологическом и паспортном возрасте....	9
5. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ...	16
5.1. Средства обучения плаванию.....	16
5.2. Теоретическая подготовка.....	17
5.3. Общая физическая подготовка.....	17
5.4. Специальная физическая подготовка.....	19
5.5. Техническая подготовка.....	21
5.6. Упражнения для изучения техники плавания кроля на груди.....	22
5.7 Упражнения для изучения техники плавания кроля на спине.....	28
6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.....	31
6.1. Сущность и структура воспитательного процесса.....	31
6.2. Задачи и содержание воспитательной работы.....	32
6.3. Факторы, условия и противоречия, имеющиеся в воспитательном процессе.....	32
6.4. Методы и формы воспитательной работы.....	34
7. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ В БАССЕЙНЕ.....	35
8. ЛИТЕРАТУРА.....	37

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа, адаптированная для ДЮСШ, составлена с учетом предыдущих типовых программ для спортивных школ по плаванию. В настоящей программе раскрываются характерные черты подготовки юных спортсменов, как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств. Представлен учебный план, соотношение средств подготовки и др. материалы.

Настоящая программа предназначена для подготовки пловцов в спортивно-оздоровительных (СО) группах.

Правовые вопросы данной программы регламентируются различными законами и нормативными актами, к которым относятся отдельные статьи закона "О физической культуре и спорте в РФ", Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», ФГТ к предпрофессиональным программам по видам спорта.

Настоящая программа по плаванию реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта: непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности; учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта; признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку; создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

Программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп ДЮСШ. В программе четко определены задачи деятельности спортивной школы, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования по физической, технической и спортивной подготовке, условия зачисления в спортивную школу и перевода занимающихся на последующие года обучения.

Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств.

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

### *Режим учебно-тренировочной работы*

Год обучения	Кол-во занимающихся	Максимальное кол-во часов в неделю	Возраст обучающихся
СОГ	15-30	6	с 6 лет

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задачи подготовки.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:  
в спортивно-оздоровительных группах 2-х часов.

### **2.1. План – схема годичных циклов подготовки**

Тренировку оздоровительной направленности можно разбить на три ступени (ориентируясь главным образом на уровни владения навыком плавания и уровень физической подготовленности).

Продолжительность цикла занятий на первых двух ступенях составляет от 4 до 8 недель для занимающихся в возрасте 12-17 лет, от 8 до 12 недель в возрасте 9-11 лет. Для младших детей сроки могут быть увеличены. Занятия желательно проводить на суше и в воде.

#### *1-я ступень (предварительная тренировка)*

Начальный уровень подготовленности умение проплыть дистанцию 25 м любым способом без остановки. Основные задачи 1-й ступени:

- уметь проплыть дистанцию 100 м;
- совершенствовать технику плавания;

овладеть упражнениями специальной гимнастики пловца на суше;

ознакомиться с упражнениями для совершенствования техники плавания избранного способа плавания.

Основные тренировочные средства на суше:

различные виды ходьбы и бега;

комплексы специальных и общеразвивающих упражнений;

имитационные упражнения пловца на суше.

Основные тренировочные средства в воде:

дыхательные упражнения;

плавание избранным способом, дистанции 25-100 м;

плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-50 м;

упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 25-50 м;

повторное проплывание отрезков, плавание избранным способом дистанции 25-75 м.

*2-я ступень (базовая тренировка)*

Начальный уровень подготовленности - умение проплыть дистанцию 100м любым способом без остановки. Основные задачи базовой тренировки:

выработать умение проплыть дистанцию, выбранную в качестве основной для оздоровительного плавания (чаще всего 400-500м);

совершенствовать технику плавания;

ознакомиться с имитационными упражнениями для изучения дополнительного способа плавания на суше;

изучить основные упражнения для совершенствования техники избранного способа плавания.

Основные тренировочные средства на суше идентичны тем, что применялись на предыдущей ступени, при необходимости включаются дополнительные имитационные упражнения для изучения дополнительных способов плавания.

Основные тренировочные средства в воде:

плавание избранным способом, дистанции 50-400 м;

плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-100 м;

упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 50-100м;

повторное или интервальное проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-100 м;

дыхательные упражнения.

### *3-я ступень (кондиционная тренировка)*

Начальный уровень подготовленности - умение проплыть дистанцию 800м любым способом без остановки.

Основные задачи 3-й ступени:

регулярно выполнять «свой» объем тренировочных нагрузок на суше и в воде;

постепенно повышать уровень физической подготовленности;

совершенствовать технику плавания и расширять арсенал двигательных навыков;

научиться сочетать занятия в бассейне с другими видами физкультурно-спортивной деятельности.

Основными тренировочными средствами в воде являются упражнения 1-й зоны с чисто аэробной направленностью (65-75% от общего объема) и 2-й зоны с преимущественно аэробной направленностью (15-20%). Упражнения 3-й зоны составляют 5-10%, более интенсивные нагрузки применяются лишь эпизодически и в сумме составляют не более 2%. Ведущие методы тренировки - дистанционный равномерный и переменный. Интервальный и повторный методы используются относительно реже, чем для учебно-тренировочных групп. В занятия рекомендуется включать игры и развлечения на воде, эстафетное плавание, другие виды физических упражнений.

### ***Примерный учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ отделения плавания***

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы подготовки</b>	<b>Спортивно- оздоровительный этап</b>
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>156</b>
<b>3</b>	<b>СФП, СТП</b>	<b>106</b>
<b>4</b>	<b>Участие в соревнованиях и контрольных испытаниях</b>	<b>6</b>
<b>5</b>	<b>Медицинское обследование</b>	<b>4</b>
<b>6</b>	<b>Общее количество часов</b>	<b>276</b>

План составлен с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях учреждения ДЮСШ и 6 недель по индивидуальным планам.



## **4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

### **4.1 Организация учебно-тренировочного процесса**

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. В каникулярное время спортивная школа работает в обычном режиме.

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается в августе. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

### **4.2. Основные термины и понятия**

Биологический возраст — степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Пубертатный период - период полового созревания человека, охватывает возрастной диапазон от 9 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период - период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. Например, к средствам ОФП на суше относят бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами; в воде - игры с мячом, прыжки в воду и т.п.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, в воде - подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки.

Подразделение на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел подготовки,



занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП - вспомогательная подготовка [В.Н. Платонов, 2000], целенаправленная ОФП.

Специальная техническая подготовка (СТП) - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

#### **4.3. Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков.**

Понятие о биологическом и паспортном возрасте

Большая часть многолетней спортивной подготовки в плавании приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 8 до 17 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости. Пубертатный период принято разделять на три фазы: препубертатную, собственно пубертатную и постпубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

Препубертатная фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма.

Собственно пубертатный период характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма. В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются. У девочек пубертатный скачок роста отмечается в 10-13 лет с приростом длины тела в 11-12 лет, а у мальчиков в 12-15 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13-14 лет. С точки зрения построения многолетней тренировки собственно пубертатный период является наиболее важным. Данная фаза характеризуется нарастанием активности половых желез организма и совершенствованием деятельности всех функциональных систем.

Постпубертатная фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости.

Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный).

Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания.

*Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств* Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно – они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста.

*Возрастные особенности детей 7-10 лет при обучении плаванию:* семилетний возраст является переломным этапом в развитии ребенка. Интенсивные и неравномерные темпы роста тела детей, характерные для предыдущих лет, замедляются. Увеличение роста и веса идет более пропорционально. Интенсивно протекают морфологические изменения в тканях, органах, происходит их функциональное совершенствование. К началу младшего школьного возраста двигательная функция организма проходит значительный путь развития. Существенные изменения наблюдаются и в строении мышц. Если раньше мышца росла в основном в длину, то теперь она начинает расти и в толщину. Особенно интенсивно развиваются мышцы туловища и конечностей

В этот период увеличение силы на 1кг веса тела по сравнению с другими возрастными периодами достигает наибольшего прогресса. Ребенок становится более стройным, с заметными контурами мускулатуры. Кортикальные отделы двигательного анализатора приближаются, но степени зрелости к мозгу взрослых людей,

Дети 7-10 лет могут успешно овладевать тонкими и координационно-сложными движениями, если они умеренны по амплитуде и не требуют большой силы.

В этом возрасте они относительно быстро осваивают основы современной техники спортивных способов плавания, чему способствует высокая подвижность в суставах и естественность движений. Но при освоении сложных элементов техники плавания у детей наблюдаются различные сопутствующие движения. Детям этого возраста свойственна также

высокая возбудимость нервных центров и слабость процессов внутреннего торможения. Отсюда у них менее устойчиво внимание и большая утомляемость.

Быстрыми темпами совершенствуется нервная регуляция произвольной мышечной деятельности, повышается функциональная активность каждой мышечной единицы. Происходит освоение центральной нервной системой развивающихся возможностей мышечной массы. В этот период времени целесообразно применять разносторонние упражнения на суше и в воде, развивающие мускулатуру юного пловца.

У детей 7—10 лет мышца сердца по своему развитию намного отстает от мышцы взрослого человека. Небольшой объем сердца и незначительная величина выброса крови в единицу времени не позволяют достичь больших величин максимального потребления кислорода, развить и поддержать высокую мощности мышечной деятельности. Усиление сердечной деятельности происходит главным образом за счет увеличения частоты сердечных сокращений. Например, при одной и той же работе умеренной мощности частота сердечных сокращений в минуту равна: у детей -  $134 \pm 6$ ; у подростков -  $127 \pm 7$ ; у юношей -  $123 \pm 8$ . Частота сердечных сокращений у детей в покое также повышена.

Мышца сердца ребенка благодаря широкому просвету коронарных сосудов и быстрому кровообращению обильно снабжается кровью. Значительная эластичность стенок кровеносных сосудов, невысокий уровень артериального давления расширяют функциональные возможности сердца.

Поэтому сердце у детей младшего школьного возраста сравнительно выносливо. Оказывается, что при соблюдении постепенности для них посильны продолжительные тренировочные упражнения «мягкого» характера: кроссовый бег и бег на лыжах в умеренном темпе, плавание с умеренной интенсивностью и т.п. Относительно продолжительные упражнения в спортивном плавании посильны для детей потому, что здесь в работе принимают участие почти все основные мышечные группы, выполняющие своеобразную роль «мышечного насоса», помогающего сердцу.

С 7 лет происходит заметное увеличение жизненной емкости легких.

На развитие дыхательного аппарата ребенка большое влияние оказывают занятия спортом. Показатели функции дыхания у 8-9-летних пловцов со стажем 1—2 года соответствуют показателям 12—13-летних подростков, не занимающихся плаванием; а показатели пловцов в возрасте 10—11 лет соответствуют показателям возрастной группы школьников 14—15 лет.

Хорошо влияют на развитие дыхательного аппарата различные циклические упражнения на суше и специальные дыхательные упражнения.

Дети младшего школьного возраста обладают повышенной двигательной активностью. Они могут бегать и играть по несколько часов в день.

При правильной организации занятий по плаванию работоспособность детей может долго не снижаться. Для этого в уроке надо чередовать разнообразные по структуре, направленности и темпу движения, а непродолжительные скоростные упражнения выполнять с оптимальным отдыхом. Занятия должны быть эмоциональными. Для этого успешно используются игровые и соревновательные ситуации. Напротив, быстрая утомляемость и медленное восстановление наблюдаются после однообразных или продолжительных упражнений высокой интенсивности, которые обычно выполняются в ущерб технике движений.

*Возрастные особенности детей 10-13 лет при обучении плаванию* Различия в физическом развитии мальчиков и девочек младшего

школьного возраста незначительны. Девочки по росту, весу, скорости и силе несколько уступают мальчикам 7—9 лет. В 10 лет эти показатели начинают выравниваться, и девочки приближаются к мальчикам по спортивным результатам. Но в перспективе многолетней подготовки приходится признать и существенные различия. В 11—13 лет у девочек обычно вместе с бурным физическим развитием наблюдается стремительный рост спортивных результатов. Чтобы эти результаты были устойчивыми, необходимо уже с 9—10 лет заложить надежные основы технической и физической подготовки. Поэтому углубленную спортивную работу с девочками надо начинать на 1—2 года раньше, чем с мальчиками.

Методика подготовки юных пловцов должна соответствовать закономерностям развития и формирования растущего организма. Эмпирическое решение вопросов тренировки пловца, оторванное от медико-биологических и педагогических данных, приводит к слепому экспериментированию на детях, что в условиях современного спорта с его огромными нагрузками недопустимо и опасно для здоровья.

Но паспортный возраст иногда не совпадает с биологическим. При одном и том же календарном возрасте в ряде случаев существует диапазон различий от 2 до 3 лет в уровне и темпах биологического развития детей.

Поэтому при подготовке юных пловцов надо, прежде всего, учитывать биологический возраст. Это требует от тренера знаний закономерностей роста и формирования детского организма, практического умения ориентироваться в этих вопросах.

Основной особенностью почти всего школьного этапа жизни ребенка являются бурный рост и коренные изменения в организме, завершающиеся достижением биологической зрелости. Это так называемый пубертатный период — период полового созревания, который обычно подразделяется на предпубертатный и собственно пубертатный. Процесс роста и развития организма на этом этапе протекает неравномерно и с большими индивидуальными различиями, обусловленными многими факторами.

Предпубертатный период является подготовительным и характеризуется ярко выраженным ростом тела ребенка в длину. Он особенно отчетливо заметен у девочек, у которых рост ускоряется с 8—9 и особенно интенсивно с 10 лет. Наибольшие темпы роста тела у них наблюдаются до 13 лет, а веса — в период от 11 до 14 лет.

У мальчиков интенсивный рост организма начинается позднее, примерно с 11 лет. С этого возраста скорость роста длины тела и прибавка веса постепенно повышаются, достигая максимума к 14—15 годам.

Собственно пубертатный период часто называют «поясом перелома». В это время происходит окончательное формирование половых особенностей.

Это характеризуется бурными морфологическими и функциональными изменениями в тканях и органах, которые скачкообразно переводят организм течение полутора-трех лет в состояние зрелости.

У мальчиков «пояс перелома» захватывает возраст 13—16 лет, в течение которых предпубертатный и собственно пубертатный периоды переходят один в другой. У девочек «пояс перелома» приходится на возраст 12—14 лет и более выражен, чем у мальчиков.

В этот период наблюдается некоторое замедление роста тела, более выраженное у девочек. В то же время увеличение поперечных размеров тела и веса продолжается. У девочек наибольший темп прибавки веса приходится на период с 11 до 14 лет, а у мальчиков — с 13 до 15 лет.

*Возрастные особенности детей 15-17 лет при обучении плаванию* Пловцы ДЮСШ к 15—17 годам обычно имеют 6—8-летиий стаж регулярных занятий спортивным плаванием. Реальной целью для них становится достижение результатов кандидатов в мастера спорта по плаванию.

В юношеский период плавно заканчивается биологическое формирование организма и начинается становление. К 15—17 годам показатели эффективности вегетативных систем почти достигают уровня взрослых. Это относится к содержанию гемоглобина в крови и миоглобина в мышечной ткани, проценту использования кислорода в легких, жизненной емкости легких, максимальной легочной вентиляции и т.п.

У девушек в возрасте 16—17 лет сердечно-сосудистая система достигает максимального уровня тренированности и способна переносить предельные нагрузки; у юношей это происходит на 2—3 года позднее. В дальнейшем степень тренируемости сердечно-сосудистой системы у мужчин становится на 20—30% выше, чем у женщин.

К началу юношеского возраста состояние двигательной функции достигает уровня взрослых. Продолжается рост тела в ширину. Соотношение веса мышц к весу тела примерно составляет: у детей 8 лет — 27%, у подростков 15 лет — 32%, у юношей 17—18 лет — 44%.

Высокими темпами нарастает мышечная сила. Сила юношей в эти годы превышает силу девушек. К 17—18 годам мышца полностью созревает как рабочий орган. Далее

происходит стабилизация возрастного развития мышцы, хотя естественное увеличение поперечника мышечных волокон и прирост силы могут продолжаться до 25—30 лет.

Юношеский возраст благоприятен для использования упражнений с отягощениями с целью развития силы. Но полного соответствия между увеличившейся мышечной массой и развитием сердца и сосудов еще нет. В целом функциональные возможности юношеского организма гораздо ниже, чем взрослого. Это проявляется при продолжительных циклических упражнениях околопредельной и предельной, интенсивности, в силовых упражнениях с максимальными отягощениями. Осторожность в использовании таких упражнений диктуется еще и тем, что юным спортсменам свойственна переоценка своих сил. Высокая эмоциональность и реактивность организма, характерные для подросткового возраста, присущи и юношескому.

На анатомические, физиологические и психологические особенности пловцов заметный отпечаток накладывают многолетние занятия спортом.

В юношеских группах мы встречаемся, как правило, с одаренными спортсменами, отличающимися хорошим физическим развитием и специфическим для пловцов телосложением.

Высоких спортивных результатов в большинстве случаев добиваются атлетически развитые спортсмены. Это можно объяснить правильным отбором и многолетней физической подготовкой пловцов в возрастных группах.

Известную роль играет здесь акселерация — ускорение темпов и повышение уровня физического развития современной молодежи. Дети и подростки развиваются в среднем на 1,5—2 года быстрее, чем 10—20 лет назад. Бурное развитие организма наблюдается к 15—18 годам.

На развитие ребенка существенное воздействие оказывают физические нагрузки. В сочетании с гигиеническим режимом мышечная деятельность вызывает усиленное развитие мышц, костной ткани, вегетативных органов и систем, а также коры головного мозга. Об этих закономерностях следует помнить, планируя многолетнюю подготовку пловцов.

Юношеский организм остается столь же пластичным, как и у подростков. Он отлично адаптируется к плаванию, но легко раним при неумелом применении «острых» нагрузок («до отказа»). Источником физического перенапряжения на тренировках может также стать инфекция. Часто это наблюдается у юных пловцов, страдающих хроническим тонзиллитом или заболеваниями носоглотки. После лечения и устранения очага инфекции высокая работоспособность восстанавливается.

В юношеские годы психическое состояние спортсмена очень изменчиво. Появляются новые интересы и новые черты гражданской зрелости. Спортсмены осознают политическую значимость выступления российских пловцов на международных соревнованиях. Они рассматривают свою подготовку как трудную, но почетную борьбу за

утверждение авторитета и могущества социалистической системы. Более сознательно подходят к воспитанию воли, закаляя ее в условиях нелегкого режима занятий в спортивной и общеобразовательной школах, в процессе выполнения напряженных, а иногда и изнурительных тренировочных и соревновательных упражнений.

В этот период изменяются отношения между девушками и юношами.

При ослаблении воспитательной работы со стороны тренера новые интересы в ряде случаев могут сыграть роль «сбивающих факторов». От тренера требуется педагогическое мастерство, большой такт и гражданская убежденность, чтобы из одаренного юноши или девушки воспитать волевого бойца, беззаветно любящего спорт и способного сознательно отказаться от некоторых видов развлечений и некоторых действительных или мнимых «благ» жизни.

## **5. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

### **5.1. Средства обучения плаванию**

К основным средствам обучения плаванию относятся общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения.

Общеразвивающие упражнения выполняются на суше для совершенствования силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости занимающихся: они создают благоприятные предпосылки для обучения плаванию. Общеразвивающие упражнения позволяют избирательно воздействовать на различные органы и группы мышц. По этому признаку их делят на упражнения для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. В свою очередь, упражнения для отдельных мышечных групп по их преимущественной направленности могут быть на силу, растягивание, расслабление, быстроту и выносливость.

К общеразвивающим упражнениям относятся элементарные движения без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, палками и др.), упражнения на снарядах (гимнастической стенке, скамье), одиночные и парные упражнения на матах, различные прыжки, подскоки и др.

Подготовительные упражнения носят более специфический характер и нацелены преимущественно на развитие тех качеств, которые необходимы для овладения основным навыком в воде. Различают подготовительные упражнения для освоения с водой, для изучения техники облегченных и спортивных способов плавания.

Упражнения для освоения воды выполняются на мелком месте и помогают новичкам избавиться от чувства страха, научиться самостоятельно погружаться с головой в воду, открывать глаза и делать выдох под водой. К ним относятся: простые движения рук и ног в воде (маятникообразные, вращательные, гребковые — с целью формирования чувства опоры о воду); передвижения по дну (шагом, бегом, прыжками с помощью рук — для ощущения

сопротивления воды); погружения и выдох в воду (главное упражнение в начальном обучении: погрузившегося в воду новичка вода выталкивает на поверхность; чувствуя подъемную силу, он приобретает уверенность в возможности удержаться на поверхности, учится открывать глаза и делать выдох); всплытие («поплавком» — выполнив глубокий вдох, новичок погружается на дно, принимает положение плотной группировки и всплывает до тех пор, пока спина не появится на поверхности); лежания и скольжения по воде на груди и на спине.

К подготовительным упражнениям для изучения облегченных способов плавания относятся простейшие гребковые движения рук, ног и согласование этих движений.

## **5.2. Теоретическая подготовка**

*Содержание теоретической подготовки для учебно-оздоровительных групп*

*Тема №1.* Техника безопасности при занятиях в бассейне. Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.

*Тема №2.* Знакомство с правилами соревнований. Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов.

*Тема №3.* Гигиена и питание спортсмена. Личная гигиена занимающихся в бассейне и при занятиях спортом. Основы сбалансированного питания. Витаминизация спортсменов.

*Тема №4.* Влияние физ. упражнений на организм человека. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

*Тема №5.* Основы техники спортивного плавания. Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

## **5.3. Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс развития двигательных способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но косвенно влияющих на успех в спортивной деятельности. Разносторонняя ОФП направлена на укрепление здоровья и



развитие всех мышечных групп и двигательных способностей с привлечением средств и методов подготовки из других видов спорта, выполняемых в не соревновательных режимах. Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения, езда на велосипеде.

Общеразвивающие физические упражнения применяются в целях:

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

Выполнение общеразвивающих упражнений направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки у детей.

Они подбираются для разных мышечных групп (плечевой пояс, руки, туловище и ноги) и выполняются из разных исходных положений (сидя, стоя в наклоне, лежа на спине, животе).

Подбор и дозировка упражнений зависит от их сложности, возраста детей и степени освоения ими данного материала, а также от содержания основной части занятия.

1. Обычная ходьба, фигурная маршировка (по квадрату, кругу, диагонали, «змейкой», «петлями», «восьмеркой», по спирали, «улиткой» и т.д.), спиной вперед, левым (правым) боком вперед, приставными, скрестными шагами.

2. Исходное положение (и. п.) - основная стойка (о. с.). 1 - руки вперед; 2 - руки вверх; 3 - руки в стороны; 4 - вернуться в и. п.

3. И. п. — о. с. (И.О.). 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх; 3 — руки вперед; 4 — вернуться в и. п.

4. И. п. — о. с. (И.О.). 1 — левую руку вверх; 2 — правую руку вверх; 3 — левую опустить; 4 — правую опустить.

5. И. п. — руки на поясе (И. О.). 1 — поворот туловища налево; 2 — вернуться в и. п.; 3 — поворот туловища направо; 4 — вернуться в и. п.

6. То же, что упражнение 7, но в и. п. руки в стороны.

7. И. п. — о. с. (И. О.). 1 — поворот туловища налево, руки к плечам; 2 — вернуться в и. п.; 3 — поворот туловища направо, руки к плечам; 4 — вернуться в и. п.

8. И. п. — руки на поясе (И.О.). 1— поворот туловища налево, руки вперед; 2 — вернуться в и. п.; 3 - поворот туловища направо, руки вперед; 4 - вернуться в и. п.
9. И. п. — о. с. (И.О.). Круговые движения левой рукой вперед.
10. То же правой рукой (И.О.).
11. И. п. — о. с. (И.О.). Круговые движения левой рукой назад.
12. То же правой рукой (И.О.).
13. И. п. — о. с. Круговые движения обеими руками одновременно назад.
14. То же вперед.
15. И. п. — о. с. 1—3 — прямые руки через стороны вверх, хлопки в ладоши над головой; 4 — вернуться в и. п. (И.О.).
16. И. п. — руки на поясе. 1 — мах правой вперед; 2 — вернуться в и. п.; 3 — мах левой вперед; 4 — вернуться в и. п.
  
17. И. п. — о. с. 1 — мах правой вперед, руки вперед; 2 — вернуться в и. п.; 3 — мах левой вперед, руки вперед; 4 — вернуться в и. п.
18. И. п. — сидя на полу, упор сзади (И.О.). 1 — приподнять туловище; 2 — вернуться в и. п.

#### **5.4. Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основные средства СФП – соревновательные и специально-подготовительные упражнения. Специальные физические упражнения направлены на развитие специальных качеств пловца. Сюда относятся разнообразные упражнения с резиновыми амортизаторами на развитие силы мышечных групп, принимающих участие в гребковых движениях; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных, коленных суставах и позвоночного столба; упражнения для чередования напряжения и расслабления мышц, принимающих участие в гребковых движениях руками и ногами. Имитационные упражнения на суше позволяют ознакомиться с формой и характером упражнения перед выполнением его в воде, что повышает успешность освоения сущности движения.

Выполнение имитационных упражнений на суше, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. Выполнение подготовительных упражнений позволяет новичку ознакомиться с физическими свойствами воды (плотностью, вязкостью, температурой), испытать выталкивающую и подъёмную силу воды и чувство опоры о воду, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды.

Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений.

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды:

1. «Полоскание белья» Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений.
2. «Пишем восьмерки» Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.
3. «Футбол» Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.

Всплывания и лежания на воде:

1. Из положения стоя: вдох, задержать дыхание; наклониться и лечь на воду, руки и ноги развести в стороны, тело должно лежать у поверхности воды, как «звездочка». Ноги могут опускаться, что естественно для многих ребят; удержать их у поверхности воды лучше всего за счет усилий мышц спины и брюшного пресса.

2. В положении «Звездочка» одновременное сведение и разведение прямых рук и ног; положение кисти все время наклонное — «Сметаем крошки»; то же, но фиксировать положение сведения рук и ног — «Стрелка»; то же, но изменяя положение стопы (на себя и в стороны) — «Кочерга», «Ключка»; в указанных положениях растопыривать пальцы — «Растопырка»; оттягивать носки, удерживая их вместе и повернув стопы внутрь, — «Плавник»; в положении «Звездочка» выполнять только сведения и разведения ног, меняя положение стопы, руки вперед в стороны; то же, но выполнять сведение и разведение прямых рук (кисти наклонно), ноги разведены; то же, но руки во время движений сгибать и разгибать (кисти наклонно), изменяя амплитуду и темп движений; то же, но с попеременным сведением и разведением рук и ног.

3. Из положения «Звездочка», делая паузы между движениями, переворот на спину, смотреть вверх — «Звездочка на спине»; многократные перевороты из положения на груди в положение на спине и наоборот с фиксацией обусловленного положения (И.О.); в положении «Звездочка на спине» ноги соединить и одновременно выполнить гребок руками, затем прижать руки к туловищу, смотреть вверх, лежать (И.О.); в том же положении руки и ноги соединить, вытянуться, лежать.

4. И. п. — «Сижу на стуле». Выполнять горизонтальные или наклонные «Восьмерки» прямыми руками, сгибая и разгибая руки, увеличивая и уменьшая амплитуду движений.

5. Из положения «Звездочка» выполнить «Поплавок», для чего плотно сгруппироваться, голову опустить на грудь, руками обхватить ноги, глаза не закрывать. Из положения «Поплавок» выпрямиться в положение «Звездочка».

Выдохи в воду:

1. И. п. — стоя на дне бассейна, наклонится к поверхности воды поднести губы к воде «выдох как на горячий чай»

2. И. п. — стоя на дне бассейна. Опустить лицо в воду, выдох — «Киты»; то же повторить многократно; то же, продвигаясь по дну бассейна, — «Киты поплыли».

3. Приседая, выдох в воду, сесть на дно — «Гудок»; встать, широко открывая рот для вдоха, — «Бегемотик».

4. И. п. — полу сед. Выполнить выдох в воду и лечь на дно — «Подводная лодка».

5. Попеременные приседания с выдохом в воду — «Насос»; многократные приседания без остановок, индивидуально выполняя выдох в воду; то же, высоко выпрыгивая вверх. Скольжения: Эта группа упражнений направлена на совершенствование безопорного горизонтального положения и изучение исходного положения пловца: тело продвигается в вытянутом, напряженном положении, руки и ноги выпрямлены и соединены, носки оттянуты, голова находится между руками, лицо опущено в воду, глаза открыты — скольжение на груди. Правильное исходное положение определяет и правильность последующих движений, поэтому изучению упражнений для освоения скольжений следует придавать особо важное значение. Правильное выполнение скольжения определяют следующие факторы: исходное положение перед отталкиванием, сила и направление толчка, положение тела во время скольжения.

1. И. п. — стоя на дне, руки вверх - в стороны. Присесть — вдох, задержать дыхание, наклониться, опустить лицо в воду; положить руки на воду, соединить их и вытянуть вперед; оттолкнуться от дна и скользить на груди — «Стрелки поплыли». То же у бортика поставить согнутые ноги на стенку глубокий вдох; опустить голову (лицом в воду) и задержать дыхание; быстро соединить и выпрямить руки вперед, оттолкнуться и скользить на груди, глаза не закрывать При изучении скольжений, из какого бы исходного положения они ни выполнялись, вначале не нужно очень сильно отталкиваться, важно сделать это строго по направлению движения. По мере освоения скольжений на груди и на спине толчок следует выполнять сильно, ибо от этого зависит и длительность скольжения.

2. И. п. — стоя, рукиверху, присесть, наклониться назад; когда тело потеряет опору и начнет падать, оттолкнуться обеими ногами одновременно назад; лечь на спину и скользить; то же, но стоя лицом к стенке и поставив на нее одну ногу.

3. Выполнить упражнение, руки прижать к туловищу, затылок опустить на воду, оттолкнуться обеими ногами и в таком положении скользить на спине.

4. Выполнить упражнение — вдох, опустить лицо в воду, руки быстро выпрямить (голова между руками), дыхание задержано — оттолкнуться и скользить на груди; то же, что упражнение 3, но руки отвести за голову, слегка опустить туловище в воду (притопиться), оттолкнуться и скользить на спине.

5. Скольжение на груди, руки впереди, в низу у бедер, одна впереди другая у бедра и наоборот.
6. Скольжение на спине, руки за головой, то же, что упражнение 5
7. Поворот на левый (правый) бок, на грудь, поворот на 360°; указанные положения фиксировать, «Винт», «Вьюн»; скольжение на груди, положение рук согласно заданию, носки «плавником», «клюшкой», «кочергой», «растопыркой».

### **5.5. Техническая подготовка**

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания. Данные упражнения являются основным учебным материалом. Изучение техники кроля на груди и кроля на спине проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке:

- 1) положение тела,
- 2) дыхание,
- 3) движения ногами,
- 4) движения руками,
- 5) общее согласование движений.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

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

2) изучение движения в воде с неподвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используется бортик бассейна или дно, движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или пояс в воде.

3) изучение движения в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами широко применяют плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну бассейна.

4) изучение движения в воде без опоры. Все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании. Техника кроля на груди и на спине предъявляет повышенные требования к подвижности в плечевых и голеностопных суставах (подошвенное сгибание), а также к силовым качествам мышц плечевого пояса, участвующих в гребковых движениях.

Ниже приведен примерный комплекс упражнений, обучения технике плавания кролем на груди и на спине.

### **5.6. Упражнения для изучения техники плавания кроля на груди**

*Упражнения для изучения движений ногами* Имитационные упражнения на суше

1. И.п. — сидя на полу или на краю скамьи, с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем. Темп движений задают счет или хлопки преподавателя: «Раз, два, три!». Движения выполняются от бедра, в быстром темпе, с небольшим размахом (30—40 см) между стопами. Ноги не следует поднимать высоко над полом.

2. И.п. — лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.

Упражнения в воде с неподвижной опорой

4. И.п. — сидя на краю бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.

5. И.п. — лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем. Выполняются в быстром темпе, чтобы занимающиеся не успевали широко разводить ноги и сгибать их в коленных суставах; не опускать голову

в воду. Перед выполнением упражнения необходимо научить занимающихся принимать правильное исходное положение: за счет упора предплечьями о стенку бассейна приподнимать ноги и таз к поверхности воды.

6. И.п. - лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем. Упражнение выполняется на задержке дыхания.

7. И.п. - то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем с задержкой дыхания. То же, поменяв положение рук. Типичные ошибки. Ноги согнуты в коленных суставах, носки не оттянуты. Движения выполняются не от бедра, а от колена. Методические указания. Ноги должны быть прямые и напряженные; носки оттянуты, как у балерины. Все имитационные упражнения на суше выполняются прямыми ногами. Движения производятся от бедра. Делая эти упражнения в воде, занимающиеся преодолевают сопротивление воды; ноги сгибаются в суставах, в результате чего формируются хлыстообразные движения. Упражнения в воде с подвижной опорой

8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.

9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая вдоль туловища; затем поменять положение рук. Упражнение выполняется на задержке дыхания. Упражнения в воде без опоры

10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: прямые руки впереди; правая рука впереди, левая вдоль туловища; левая рука впереди, правая вдоль туловища; обе руки вдоль туловища. Упражнение выполняется на задержке

дыхания. Упражнения для изучения согласования ногами и дыхания Имитационные упражнения на суше.

11. И.п. — лежа на груди на скамье, руки вытянуты вперед. Имитация движений ногами кролем в согласовании с дыханием: вдох выполняется во время подъема головы вперед, выдох — при имитации опускания лица в воду.

12. И.п. — то же, одна рука вытянута вперед, другая вдоль туловища. Имитация движений ногами кролем в согласовании с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох - при имитации опускания лица в воду. То же, поменяв положение рук. Упражнения в воде с неподвижной опорой.

13. И.п. — лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками. Движения ногами кролем в согласовании с дыханием: вдох выполняется во время подъема голо- вы вперед, выдох — во время опускания лица в воду.

14. И.п. — то же, держась за бортик бассейна одной рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем в согласовании с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох — после поворота головы лицом в воду. То же, поменяв положение рук. Упражнения в воде с подвижной опорой.

15. Плавание при помощи движений ногами, держа доску перед собой в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу. Вдох выполняется вовремя подъема головы вперед, выдох - во время опускания лица в воду.

16. То же, держа доску одной рукой, другая вдоль туловища; лицо опущено в воду. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох — после поворота головы лицом в воду. То же, поменяв положение рук. Упражнения в воде без опоры.

17. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Вдох выполняется во время подъема головы вперед, выдох - во время опускания лица в воду.

18. То же, одна рука вытянута вперед, другая вдоль туловища. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох — после поворота головы лицом в воду. То же, поменяв положение рук.

19. То же, обе руки вытянуты вдоль туловища. Дыхание выполняется так же, как в упр. 17.

*Упражнения для изучения движения руками*

Имитационные упражнения на суше

20. И.п. — стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем. То же другой рукой. Методические указания. Руки в

начале и в конце гребка должны быть прямыми; смотреть прямо перед собой; не раскачивать плечами. Гребок рукой выполнять под себя к противоположной ноге; заканчивать гребок у бедра.

21. И.п. — то же, обе руки впереди. Имитация движений руками кролем с подменой: как только одна рука, выполнившая гребок, вернется в исходное положение, гребок начинает другая рука.

22. И.п. — то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая — у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.

Упражнения в воде с неподвижной опорой

23. И.п. — стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая — на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же с задержкой дыхания (лицо опущено в воду).

24. И.п. — то же, обе руки вытянуты вперед. Поочередные движения руками кролем с подменой. То же с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). Типичные ошибки. Сгибание рук; раскачивание плечами. Во время гребка рука уходит в сторону от туловища и слишком рано вынимается из воды. Методические указания. Нужно объяснить занимающимся, что гребок выполняется прямой рукой под себя, по диагонали к противоположной ноге; плечи не следует отрывать от поверхности воды; гребок заканчивать у бедра прямой рукой; следить за правильным проносом рук над водой и входом в воду.

25. И.п. — то же, что в упр. 22. Попеременные движения руками кролем. То же с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). Упражнения с подвижной опорой.

26. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску. Упражнение выполняется на задержке дыхания. То же, поменяв положение рук.

27. То же, держа доску обеими руками. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука. Упражнение выполняется на задержке дыхания.

28. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг. Упражнение выполняется на задержке дыхания. Упражнения без опоры.

29. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед) на задержке дыхания. То же, поменяв положение рук.

30. То же, что упр. 27, но без доски.

31. То же при помощи попеременных движений руками. Методические указания. Следить за тем, чтобы выполнять гребки руками только под грудь,

а не в сторону от туловища. Закончив гребок, дотронуться рукой до бедра, остановить ее и вынуть из воды. Во время гребка одной рукой напрягать другую руку и



тянуться в направлении движения. Упражнения для изучения согласования руками и дыхания Имитационные упражнения на суше.

32. И.п. - стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая - впереди, в положении начала гребка; голова повернута в сторону опорной руки (щека лежит на воде). Имитация движений рукой кролем на груди в согласовании с дыханием. Поворот головы для вдоха выполняется в сторону работающей руки; вдох осуществляется в момент выхода руки из воды. То же, поменяв положение рук. Методические указания. Голова после вдоха должна повернуться лицом в воду раньше входа в нее руки. При повороте головы для вдоха ухо и затылок должны находиться на поверхности воды.

33. И.п. — то же, руки вытянуты вперед, лицо опущено в воду. Имитация движений руками кролем с подменой в согласовании с дыханием. Как только работающая рука возвращается в исходное положение, гребок начинает другая рука. Дыхание выполняется в сторону гребковой руки.

34. То же, лицо опущено в воду; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая — у бедра, в положении окончания гребка. Имитация попеременных движений руками кролем на груди в согласовании с дыханием. То же, поменяв положение рук. Чередовать дыхание в одну, затем в другую сторону. Типичные ошибки. Во время вдоха голова отрывается от поверхности воды; «поздний» вдох - во время проноса руки над водой. Методические указания. Вдох выполняется только в момент окончания гребка, когда рука находится у бедра. Вначале, для лучшего запоминания, можно останавливать руку в момент вдоха у бедра - для этого необходимо в конце гребка коснуться рукой бедра и задержать ее в этом положении. Упражнения в воде с неподвижной опорой.

35. И.п. — стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, упор руками о колени; щека лежит на воде. Открыть рот, сделать вдох, повернуть голову, опустив лицо в воду, и выполнить выдох.

36. И.п. — стоя в выпаде вперед, одна рука опирается о колено передней ноги, другая — впереди, в положении начала гребка; голова повернута в сторону опорной руки (щека лежит на воде). Движения рукой, как при плавании кролем на груди, в согласовании с дыханием. Поворот головы для вдоха выполняется в сторону работающей руки; вдох осуществляется в момент выхода руки из воды. То же, поменяв положение рук.

37. И.п. — то же, руки вытянуты вперед, лицо опущено в воду. Движения руками кролем с подменой в согласовании с дыханием. Как только работающая рука возвращается в исходное положение, гребок начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону гребковой руки.

38. И.п. — то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая — у бедра, в положении окончания гребка; щека лежит на воде; смотреть на руку у бедра.

Движения руками кролем на груди в согласовании с дыханием. То же, поменяв положение рук.

*Методические указания.* Вдох выполняется только в момент окончания гребка, когда рука находится у бедра. Вначале, для лучшего запоминания можно останавливать руку в момент вдоха у бедра - для этого необходимо в конце гребка коснуться рукой бедра и задержать ее в этом положении. Гребок выполняется прямой рукой под себя, по диагонали к противоположной ноге (в результате вырабатывается гребок согнутой в локте рукой); плечи не следует отрывать от воды. Упражнения с подвижной опорой

39. Плавание при помощи движений одной рукой, держа другой рукой доску перед собой, в согласовании с дыханием. То же, поменяв положение рук. Сначала лучше дышать через 2—3 гребка, постепенно подводя очередной вдох под каждый гребок правой (левой) рукой.

40. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской, держа доску обеими руками, в согласовании с дыханием. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука. Вдох выполняется под работающую руку.

41. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг. Чередовать дыхание в одну, затем в другую сторону. Упражнения без опоры.

42. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед) в согласовании с дыханием. Дыхание выполняется в сторону работающей руки. То же, поменяв положение рук.

43. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

44. Плавание при помощи попеременных движений руками в согласовании с дыханием. Чередовать дыхание в одну, затем в другую сторону.

45. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

*Методические указания.* Вдох выполнять только в конце гребка. Вначале можно останавливать руку у бедра, касаясь его рукой и поворачивая

в этот момент голову на вдох. Следить за тем, чтобы делать гребки руками только под грудь, а не в сторону от туловища. Выдох начинать сразу после поворота лица в воду. Закончив гребок, дотронуться рукой до бедра, остановить ее и вынуть из воды. Во время гребка одной рукой напрягать другую руку и тянуться в направлении движения. Упражнения для изучения общего согласования движений

Имитационные упражнения на суше

46. Имитация движений руками кролем на груди с притопыванием ногами на месте: на один «гребок» рукой — три притопа. Считать вслух: «Раз, два, три. Раз, два, три...».

47. То же, с продвижением вперед мелкими шагами.

48. И.п. — лежа на груди на узкой скамье. Имитация движений руками и ногами кролем на груди.

49. Имитация движений руками кролем с притопыванием ногами на месте в согласовании с дыханием: на один «гребок» рукой три притопа.

50. То же, с продвижением вперед мелкими шагами. Вдох выполняется под правую или левую руку в конце «гребка».

51. И.п. — лежа на груди на узкой скамье. Имитация движений руками и ногами кролем в согласовании с дыханием.

Упражнения в воде с неподвижной опорой

52. Движения руками кролем на груди, продвигаясь мелкими шагами по дну бассейна (три шага на каждый гребок рукой), в согласовании с дыханием.

53. Упражнение в парах. Первые номера в положении на груди держат вторые номера за пояс. Вторые номера выполняют движения кролем на груди в полной координации. Затем партнеры меняются местами. Упражнения в воде с подвижной опорой.

54. Упражнение в парах. Первые номера в положении на груди держат вторые номера за пояс и продвигаются вперед. Вторые номера выполняют движения кролем на груди с задержкой дыхания. Затем партнеры меняются местами.

55. Упражнение 9 выполняется с полной координацией. Упражнения без опоры.

56. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания.

57. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания с акцентом на сильную работу ногами.

58. То же с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами.

59. Плавание кролем на груди в полной координации с акцентом на сильную работу ногами.

60. То же с акцентом на сильную работу руками, стараясь не работать ногами.

61. Плавание в полной координации кролем на груди. Типичные ошибки. Во время вдоха пловец лежит не на груди, а на боку. Чрезмерно короткий гребок и выдергивание руки из воды; высоко поднятая голова. При выполнении вдоха пловец не поворачивает голову, а поднимает ее. Излишне резкие движения ногами.

*Методические указания.* Движения руками и ногами подчинять ритму дыхания. Тело держать напряженным. Вдох производить только в конце гребка, когда рука вынимается из воды. Голову на вдох поворачивать, а не поднимать. Грести под себя, вынимая руку из воды у бедра.

### **5.7. Упражнения для изучения техники плавания кроля на спине**

Упражнения для изучения движений ногами Имитационные упражнения на суше

1. И.п. - сидя на полу или на краю скамьи в упоре руками сзади (плечи отклонены назад), ноги выпрямлены в коленях, носки оттянуты. Имитация движений ногами кролем. Темп движений задают счет и хлопки преподавателя: «Раз, два, три».

2. Имитация движений ногами кролем в положении лежа на спине. Методические указания. Ноги должны быть прямые и напряженные, с оттянутыми носками, как у балерины. Имитационные упражнения на суше выполняются прямыми ногами. Движения производятся от бедра, в быстром темпе, с небольшим размахом между стопами. Ноги не следует поднимать высоко над полом. Делая эти упражнения в воде, занимающиеся ощущают сопротивление воды; ноги сгибаются в суставах, в результате чего формируются хлыстообразные движения. Упражнения в воде с неподвижной опорой.

3. И.п. — сидя на краю бортика бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.

4. И.п. — лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или подсчет преподавателя.

*Методические указания.* Поднять таз выше: не сидеть, а лежать на воде. При правильном выполнении упражнения должен возникать фонтанчик брызг от движения стоп. Не сгибать ноги в коленных суставах, не поднимать колени из воды. Упражнения в воде с подвижной опорой

5. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.

6. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.

7. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).

Упражнения в воде без опоры.

8. Скольжения на спине (руки вдоль туловища; правая рука впереди, левая вдоль туловища; левая рука впереди, правая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед).

9. Плавание при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

10. То же, одна рука впереди, другая вдоль туловища.

11. То же, обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

*Типичные ошибки.* Резкое падение на воду сверху вниз и вследствие этого - глубокое погружение. Излишнее сгибание ног в тазобедренных суставах, из-за чего обучаемый сидит, а не лежит на воде. При движении ногами колени выходят из воды. Запрокидывание головы назад. Методические указания. Осторожно лечь на воду, не погружаясь, и скользить по ее поверхности; подбородок прижать к груди, живот поднять. Движения ногами выполнять с небольшим размахом между стопами, легко, чтобы на поверхности воды оставался пенный

след от носков ног; колени не поднимать из воды. Резко разгибать ноги в коленных суставах, как при ударе по мячу - тогда от стопы на поверхности воды будет появляться пенный след. Все упражнения выполняются на вдохе с произвольным дыханием.

Упражнения для изучения согласования ногами и дыхания

Для изучения движений ногами в согласовании с дыханием выполняется предыдущий комплекс упражнений (с 1-го по 11-е). Особое внимание уделяется дыханию. Вдох должен осуществляться только ртом и ни в коем случае носом: при дыхании через нос даже маленькая капля воды вызывает в носоглотке неприятные ощущения захлебывания, а при дыхании ртом капля воды даже не ощущается. Если же в рот все-таки попала вода, ее всегда можно выплюнуть.

Упражнения для изучения движений руками

Имитационные упражнения на суше

12. В положении стоя имитационные движения одной рукой кролем на спине. То же другой рукой.

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

14. То же, в положении лежа на спине. Упражнения в воде с неподвижной опорой.

15. И.п. — лежа боком к стенке бассейна, держась за нее одной рукой. Движения кролем свободной рукой. То же, повернувшись к стенке бассейна другим боком.

16. Упражнение в парах. Первые номера поддерживают за ноги вторых, которые в положении на спине выполняют движения руками кролем. Упражнения в воде с подвижной опорой.

17. Упражнение в парах. Первые номера поддерживают за ноги вторых, которые в положении на спине выполняют движения руками кролем, продвигая их вперед. Ноги не должны показываться на поверхности воды. Затем партнеры меняются местами.

18. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.

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

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

21. То же при помощи попеременных движений руками. Упражнения в воде без опоры.

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

23. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед.

Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.

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

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

26. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой. Типичные ошибки. Укороченный гребок рукой; «вырывание», а не вынимание руки из воды; слишком резкие движения ногами. Методические указания. Гребок выполнять прямой рукой через сторону (10-15 см от поверхности воды) и заканчивать у бедра. Рука должна выходить из воды большим пальцем вверх, а входить в воду мизинцем. Пронос руки выполняется над плечевым суставом. Движения ногами выполнять легко и часто; во время скольжения после гребка руки держать напряженными и тянуться вперед; вкладывать руки в воду на ширине плеч. Упражнения для изучения согласования движений руками и дыхания. Для изучения движений руками в согласовании с дыханием выполняется предыдущий комплекс упражнений (с 12-го по 26-е). Особое внимание уделяется дыханию. Пловец определяет для себя руку (правую или левую), с которой ему удобно согласовывать дыхание. Во время проноса руки над водой выполняется вдох, а во время гребка - выдох.

Упражнения для изучения общего согласования движений

Имитационные упражнения на суше

27. Имитация движений руками кролем на спине с притопыванием ногами на месте: на один «гребок» рукой - три притопа.

28. То же в согласовании с дыханием. Вдох выполняется под правую (левую) руку в конце «гребка». Движения руками и ногами должны быть подчинены ритму дыхания, поэтому рекомендуется выполнять упражнение под команды преподавателя: короткую «Вдох» и продолжительную «Вы-ы-ы-дох».

Упражнения в воде с неподвижной опорой

29. Упражнение в парах. Первые номера держат вторых за пояс в положении на спине. Вторые номера выполняют движения кролем на спине (в полной координации).

Упражнения в воде с подвижной опорой

30. Упражнение в парах. Первые номера держат вторых за пояс в положении на спине и продвигаются вперед. Вторые номера выполняют движения в полной координации.

Упражнения в воде без опоры

31. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

32. То же с акцентом на сильную работу ногами.
33. То же с акцентом на сильную работу руками, стараясь не работать ногами.

*Методические указания.* Смену положения рук выполнять одновременно. Руку вынимать из воды движением плеча. Гребок выполнять до бедра. В исходном положении одна рука впереди, другая у бедра. Напрягать вытянутую вперед руку и тянуться в направлении движения. Движения ногами выполнять непрерывно.

## **6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

### **6.1. Сущность и структура воспитательного процесса** **Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным,**

систематически и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строиться на четкой профессиональной основе.

Структурные компоненты, характеризующие профессионализм в воспитательной работе, аналогичны структуре любой другой профессионально осуществляемой деятельности, где имеется воздействие на исходный материал с целью получения определенного конечного продукта.

В воспитательной работе такими компонентами являются:

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
- знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приемов;
- выбор места и средств педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

### **6.2. Задачи и содержание воспитательной работы**

Воспитательная работа с юными пловцами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством. В условиях ДЮСШ эта цель детализируется, обретая конкретный характер, связанный с физическим воспитанием, и представляет собой два взаимообусловленных направления:

1. воспитание для спорта – формирование личностных свойств, качеств, характера поведения и взаимоотношений товарищами, которые необходимы для достижения наиболее высокого личного спортивного результата;
2. через спорт подготовка к жизни – формирование черт и свойств личности, необходимых для дальнейшей счастливой и созидательной жизни в обществе.

Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности и др.), нравственных: (честности, доброжелательности, скромности и др.); трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности и т.д.).

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

### **6.3. Факторы, условия и противоречия, имеющиеся в воспитательном процессе**

Нравственное воспитание – процесс многофакторный. На юного спортсмена кроме тренера и спортивного коллектива влияют семья, товарищи, учителя, окружающие взрослые, организация учебной и общественно-трудовой деятельности и др. Воздействие этих факторов может носить противоречивый характер, значительно осложняя воспитательный процесс. Поэтому необходимо знать и уметь обеспечивать условия, которые позволяют ввести воспитание в единое русло, нейтрализовать отрицательное влияние отдельных факторов, а ещё лучше переориентировать их воздействие в нужном направлении.

Наиболее важным условием, обеспечивающим успех в воспитательной работе, является реализация (выполнение) принципов воспитания, выступающих как обязательные технологические требования к организации и осуществлению воспитательного процесса.

К основополагающим относится принцип общественной и гражданской направленности воспитательного процесса, формирование личности спортсмена как активного, законопослушного и сознательного члена общества. Реализация этого принципа ориентирована на формирование у воспитанников смысл жизни, жизненной ориентации и понимания своих обязанностей и своего места среди других людей.

Принцип комплексного подхода к воспитанию указывает на необходимость одновременно и во взаимосвязи решать ряд воспитательных задач. Однако среди них всегда следует выделять главную, ведущую, без решения которой остальные задачи невыполнимы. Например, не добившись добросовестного отношения к заданиям тренера, невозможно решать большинство задач, связанных с развитием моральных, волевых и трудовых качеств у воспитанников.

Остальные принципы характеризуют условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

1. связь воспитания с реальной жизнью и трудом;



2. воспитание в коллективе;
3. единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
4. сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
5. учёт индивидуальных особенностей каждого;
6. систематичность и непрерывность воспитательного процесса.

К числу важных дополнительных условий следует отнести: высокий нравственный авторитет тренера и хорошее качество учебно-тренировочного процесса;

1. единство слова и дела в жизни спортивной группы;
2. сплоченность коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы;
3. организацию положительного опыта спортсменов в противовес стихийно приобретаемому опыту, который чаще всего имеет отрицательный характер.

При этом надо предвидеть и наметить пути преодоления ряда противоречий, наиболее типичными из которых являются следующие:

- противоречие между задаваемым образцом поведения и реальной жизнью. Объективной причиной этого противоречия является направленность воспитания в будущее, ориентация на нравственные отношения, которые должны стать нормой ко времени достижения спортсменами взрослого состояния.

Субъективные причины кроются в недостаточном личном опыте и неразвитости нравственного мышления воспитанника, когда случайное, но ярко бросающееся в глаза, осмысливается как норма. Это в какой-то мере определяет следующее противоречие;

- противоречие между внешним опытом и внутренней его переработкой. Неумение правильно осмыслить наблюдаемые нравственные действия и поступки окружающих, недостаточные знания, неспособность понять различные причинно-следственные связи и мотивы поступков приводят к тому, что содержание нравственных норм и правил поведения в сознании юных спортсменов нередко деформируется, приобретает ложный характер. Так, коллективизм подменяется круговой порукой, проявление воли – упрямством и т.п.;

- противоречие между новыми требованиями общества и старыми мнениями и взглядами. В нашем обществе это противоречие особенно сильно появляется сейчас, в период столь бурно протекающих изменений политического, экономического и нравственного характера.

#### **6.4. Методы и формы воспитательной работы**

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решаются все возникающие воспитательные задачи.

Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на суше и в бассейне, норм спортивной этики и др.

При работе с детьми младшего школьного возраста указания и требования тренера обычно воспринимаются как беспрекословное руководство к действию, без малейшего сомнения в их верности. Здесь имеет место метод внушения, в основе которого лежит высочайший и безусловный авторитет тренера. При сохранении такого авторитета метод внушения может с успехом использоваться и при работе со старшей возрастной группой в ДЮСШ. Но обычно уже у старших подростков начинает развиваться критическое отношение ко всяким указаниям со стороны взрослых. Поэтому, начиная с этой возрастной группы целесообразно аргументировать предъявление каждого нового требования, чтобы оно не воспринималось негативно, как некий произвол взрослого.

В целях формирования убеждений и общественного мнения в спортивной группе целесообразно использовать обсуждение различных ситуаций, возникающих в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, а также проводить беседы дискуссионного характера. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера. Поэтому нужно быть очень внимательным к своему внешнему виду, постоянно следить за культурой своей речи и манерой общения с окружающими, включая своих подопечных.

## **7. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ В БАССЕЙНЕ**

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

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся ДЮСШ с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

### **Тренер обязан:**

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы – 15-30 человек на одного тренера.
3. Подавать докладную записку в учебную часть бассейна и администрации ДЮСШ о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.
4. Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:
5. Тренер является в бассейн к началу прохождения учащихся через регистратуру. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
6. Тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.

7. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.

8. Тренер обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

**Во время занятий преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:**

1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.

2. Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.

3. Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

## 8. ЛИТЕРАТУРА

1. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан. Плавание: игровой метод обучения. -Олимпия Пресс, 2006.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М.,1991, - С.543
3. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 11с. – (Методика)
4. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: Методические рекомендации/ под ред.И.И.Столова.- М.:Советский спорт, 2007. -136с.
5. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству/ Мишель Педролетти. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 176с.
6. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ /Под обще.ред. Л.П.Макаренко.- М., 1983.
7. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. -216 с.
8. Плавание: Теория и методика преподавания: Учеб.- Мн.: «Четыре четверти»; «Экоперспектива», 1998.- 352с.
9. Плавание: Учебник для вузов /Под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. - М., Физкультура и спорт, 2001.