

Государственное автономное учреждение Нижегородской области  
«Физкультурно – оздоровительный комплекс в р. п. Красные Баки  
Нижегородской области»

Принята на тренерском совете  
«25» 08 2017 г.  
протокол № 3

«Утверждена»  
Директор:  Сотников С.В.  
«25» 08 2017 г.



# Плавание (базовая тренировка)

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа

предназначена для занятий  
детей в возрасте от 10 (11) до 15 лет  
в спортивно-оздоровительной группе  
срок реализации программы 2 года

Авторы программы:  
тренера-преподаватели:  
А.В. Белоусова  
В.С. Патрунин  
А.А. Мальков

р.п.Красные Баки  
2017 год

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Плавание самый распространенный и популярный вид спорта, который не требует большого технического оснащения и которым может заниматься как совершенно здоровый ребенок, так и ребенок с отклонениями в здоровье. Занятия плаванием всесторонне и гармонично влияют на организм занимающихся, то есть через занятия происходит укрепление всех систем организма, закаливание, осуществляется как эстетическое, так и нравственное воспитание детей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по плаванию разработана коллективом тренеров-преподавателей ГАУ НО «ФОК в р.п. Красные Баки НО» на основании Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" и в соответствии с уставом ГАУ НО «ФОК в р.п. Красные Баки НО».

Программа предназначена для подготовки пловцов среднего уровня в спортивно-оздоровительных группах (СОГ). Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по спортивно-оздоровительному плаванию.

## **II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Программа рассчитана на 46 недель непосредственной работы в условиях спортивно-оздоровительного комплекса и дополнительные 6 недель самоподготовка учащихся в период летних каникул.

**Цели** данной программы является обучение технике видов спортивного плавания и широкому кругу двигательных навыков в водной среде в сочетании с гармоничным развитием физических и духовных сил.

### **Основные задачи подготовки:**

- Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков;
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости.

### **Дополнительные задачи подготовки:**

- подготовка детей для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по плаванию на соответствующий этап.

В СОГ по программе "Плавание. Базовая тренировка." зачисляются дети 10-11 лет.

Спортивно-оздоровительные группы формируются из вновь поступивших и сдавших контрольные нормативы детей, умеющих плавать, и детей, не сдавших контрольные нормативы и тесты по ОФП и СФП в группах УТ (по дополнительным предпрофессиональным программам).

Программа рассчитана на 2 года обучения и включает общефизическую, специально физическую и теоретическую подготовку.

### Комплектование спортивно-оздоровительных групп

Количество часов в неделю	Продолжительность одного занятия (мин)	Количество занятий в неделю	Возраст (лет)	Мин. количество учащихся (чел в группе)	Мак. количество учащихся (чел в группе)
6	90	3	10(11)-15	10	15

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

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным.

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительных группах являются: групповые занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, CD дисков, просмотра записи соревнований); участие во внутрифоковых соревнованиях, районные, зональные. Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма занимающихся и др.

Практическое занятие по данной программе состоит из двух частей, и включает в себя занятие в «зале сухого плавания», и занятие непосредственно в воде, причем в такой комбинированной форме большее количество времени занимает вторая часть.

#### Система контроля и зачетные требования.

Система контрольных нормативов по плаванию последовательно охватывает весь период обучения в ГАУ НО «ФОК в р.п.Красные Баки НО». Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-

оздоровительном этапе являются:

- регулярность посещения занятий;
- положительная динамика развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Успешно освоившими программу считаются учащиеся, регулярно посещавшие тренировочные занятия и имеющие положительную динамику развития.

Дети из СОГ (Плавание. Базовая тренировка.), желающие заниматься в группах по дополнительным общеобразовательным предпрофессиональным программам, могут сдать контрольные нормативы на соответствующий этап в учебно-тренировочные группы, а по завершению программы "Плавание. Базовая тренировка." сдать контрольные нормативы на общеразвивающую программу "Плавание. Кондиционная тренировка."

Перевод занимающихся из СОГ в учебно-тренировочные группы (по дополнительным общеобразовательным предпрофессиональным программам), при условии выполнения контрольных нормативов соответствующего этапа дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы, производится решением тренерского совета.

**Нормативы**  
**общей физической и специальной физической подготовки для зачисления**  
**в спортивно-оздоровительные группы по программе**  
**"Плавание. Базовая тренировка."**

К отбору допускаются дети 10-11 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям спортивным плаванием

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Сед 90 <sup>0</sup> из положения лежа, руки за головой (не менее 30 раз)	Сед 90 <sup>0</sup> из положения лежа, руки за головой (не менее 25 раз)
	Подтягивание (правильность выполнения упражнения)	Отжимание (правильность выполнения упражнения)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата не более 60 см)	Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата не более 60 см)
	Наклон вперёд стоя (касание опоры ладонями)	Наклон вперёд стоя (касание опоры ладонями)
Техническое мастерство	100м комплексное плавание	100м комплексное плавание

**Контрольные нормативы на конец учебного года**  
**для спортивно - оздоровительных групп**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<b>Общая физическая подготовка</b>		
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
Отжимание из положения упор лежа	+	+
Подъем туловища в сед (кол-во за 1 мин)	+	+
Наклон вперед с возвышения	+	+
<b>Техническая подготовка</b>		
Техника плавания всеми способами: в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	+	+
Проплывание дистанции:		
100м избранным способом	+	+
200м комплексное плавание	+	+

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей

**Контрольно-переводные нормативы для зачисления в группы по  
предпрофессиональной программе:**

**учебно-тренировочная 2-го года**

Сед 90 <sup>0</sup> из положения лежа, руки за головой	Прыжок в длину с места	Выкруты прямых рук	м - подтягивание д - отжимания	200м к/пл	800м в/ст	Разряд
м 35 д 30	м - 155 д - 140	60см	м - 3 д - 6	Оценка техники	Оценка техники	I юношеский разряд

**учебно-тренировочная 3-го года**

Сед 90 <sup>0</sup> из положения лежа, руки за головой	Прыжок в длину с места	Выкруты прямых рук	м - подтягивание д - отжимания	200м к/пл	800м в/ст	Разряд
м 40 д 35	м - 160 д - 145	50см	м - 4 д - 10	м - 3.15,0 д - 3.35,0	м - 13.50,0 д - 14.50,0	I юн. – III разряды

**учебно-тренировочная 4-го года**

Сед 90 <sup>0</sup> из положения лежа, руки за головой	Прыжок в длину с места	Выкруты прямых рук	м - подтягивание д - отжимания	200м к/пл	800м в/ст	Разряд
м 45 д 40	м - 165 д - 150	45см	м - 6 д - 2	м - 2.55,0 д - 3.15,0	м - 12.28,0 д - 13.19,0	III-II разряды

**учебно-тренировочная 5-го года**

Сед 90 <sup>0</sup> из положения лежа, руки за головой	Прыжок в длину с места	Выкруты прямых рук	м - подтягивание д - отжимания	200м к/пл	800м в/ст	Разряд
м 50 д 45	м - 170 д - 155	40см	м - 8 д - 15	м - 2.41,0 д - 2.50,0	м - 10.50,0 д - 11.30,0	II - I разряды

**для зачисления на программу "Плавание. Кондиционная тренировка."**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Сед 90 <sup>0</sup> из положения лежа, руки за головой (не менее 55 раз)	Сед 90 <sup>0</sup> из положения лежа, руки за головой (не менее 50 раз)
	Подтягивание (не менее 5 раз)	Отжимание (не менее 20 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 55 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 55 см)
	Наклон вперед стоя (касание опоры ладонями)	Наклон вперед стоя (касание опоры ладонями)
Техническое мастерство	200м комплексное плавание 400 вольный стиль	200м комплексное плавание 400 вольный стиль

### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ГАУ НО «Фок в р.п. Красные Баки НО» организует работу с учащимися в течение учебного года. В периоды, совпадающие со школьными каникулами, спортивные залы работают в обычном режиме по утвержденному расписанию.

Учебный год для спортивно-оздоровительных групп начинается 1 сентября. Годовой объем работы определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 учебных недель.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией ГАУ НО «Фок в р.п. Красные Баки НО» по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

#### Учебный годовой план для спортивно-оздоровительных групп (в учебных часах)

Разделы подготовки	3 года
1. Количество учебных недель	46
2. Возраст обучающихся	10-15 лет
3. Количество часов в неделю	6
4. Количество занятий в неделю	3
5. Продолжительность одного занятия:	90мин
6. СФП / ОФП	123/141
7. Теоретическая подготовка	4
8. Контрольные испытания	2
9. Соревнования	6
Общее количество часов	276



**Примерный годовой план-график распределения учебных часов для группы СОГ (6 часа в неделю)**

Содержание	Месяцы											Всего часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
Теория	1		1		1			1				4
ОФП	15	17	13	14	12	9	17	15	11	12	6	
СФП	8	9	12	12	11	15	9	10	13	12	12	
Контрольные испытания									2			2
Соревнования		2			2				2			6
<b>Всего</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>276</b>

К занятиям в спортивно-оздоровительных группах по программе "Плавание. Базовая тренировка" можно приступать в возрасте от 10-11 лет, имея средний уровень плавательной подготовленности. Занятия проводятся как на суше, так и в воде.

Начальный уровень подготовленности:

- уметь плавать всеми спортивными способами
- проплыть дистанцию 100-200 м любым способом без остановки.

**Основные задачи:**

- уметь проплыть дистанцию 400 м;
- 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:**

- различные виды ходьбы, бега, прыжковые упражнения;
- комплексы специальных и общеразвивающих упражнений;
- имитационные упражнения пловца на суше;
- силовые комплексы.

**Основные тренировочные средства в воде:**

- плавание избранным способом, дистанции 50-600 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 50-100 м;
- повторное или интервальное проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-150 м;
- дыхательные упражнения.

#### IV. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, влияние физических упражнений на организм, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Теоретическая подготовка в СОГ проводится в форме коротких сообщений, объяснений, рассказов, бесед в начале учебно-тренировочного занятия или во время отдыха. Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками, как элемент практических занятий. Теоретические занятия направлены на воспитание сознательного отношения детей и родителей к спорту и к занятиям плаванием. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, и материал излагается в доступной форме для каждого возраста.

#### План теоретической подготовки для спортивно-оздоровительных групп

№ п/п	Тема
1.	Сообщение детям правил поведения и техники безопасности в бассейне.
2.	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.
3.	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.
4.	Воспитание морально – волевых качеств спортсмена.

## V. ПЛАНИРОВАНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

**Цель подготовки** - на основе разносторонней базовой подготовки воспитание юных пловцов массовых спортивных разрядов, способных регулярно заниматься избранным видом спорта.

### **Задачи подготовки:**

- совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов;
- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- развитие быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа движений ногами в кроле на груди и на спине при облегченных условиях их движений, развитие быстроты неспецифическими, неспециализированными упражнениями;
- развитие силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;
- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр;
- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей.

### **Специфические задачи:**

- воспитание экономичности, легкости и вариантности движений в основных способах плавания; формирование движений, свойственных пловцам высокого класса, не связанных с проявлением специфической силы;

- развитие силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести, специальной силы с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта;

- совершенствование техники избранного и дополнительного способа плавания, стартов и поворотов, отработка отдельных элементов движений (траекторий, углов сгибания в суставах, ускорений и других), свойственных взрослым квалифицированным пловцам;

- воспитание бойцовских качеств, умения тактически правильно проплывать различные дистанции.

## VI. МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

### Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

#### Упражнения для изучения техники кроля на груди

#### *Упражнения для изучения движений ногами и дыхания*

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

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

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

4. И.п. - лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.

5. И.п. - лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.

6. И.п. - то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.

7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох - при имитации опускания лица в воду.

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

9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая - вдоль туловища; затем поменять положение рук.

10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая - вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя

противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох - во время опускания лица в воду.

*Основные методические указания:*

*В упражнениях 1-10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1-4 темп движений быстрый. В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены. Упражнения 5-6, 9-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - в согласовании с дыханием.*

#### **Упражнения для изучения движений руками и дыхания**

11.И.п. - стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад - «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.

12.И.п. - стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловища вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая впереди\*» положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.

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

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

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

16. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.

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

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

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

*Основные методические указания:*

*В упражнениях 11-14: движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад. В упражнении 14: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох - в момент касания бедра рукой. Упражнения 15-19: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад; выполняются вначале скольжении после отталкивания от дна бассейна из и.п. одна рука впереди, другая - у бедра, затем - с надувным кругом между ногами. Упражнения 15, 17 выполняется вначале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием*

#### ***Упражнения для изучения общего согласования движений***

1. Плавание с непрерывной работой ног, одна руки впереди, другая - у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.

2. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

3. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений).

4. Плавание в полной координации с дыханием в обе Стороны «три-три».

*Основные методические указания:*



*В упражнении 20: вначале делается два, затем три и более циклов движений. Упражнения 21-22 вначале делаются на задержке дыхания, затем вдох делается на два цикла движений, затем - на каждый цикл.*

### **Упражнения для изучения техники кроля на спине**

#### ***Упражнения для изучения движений ногами***

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

*Основные методические указания:*

*Следить за вытянутым, ровным положением тела. Голова лежит затылком в воде, уши наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх. Таз и бедра у поверхности. Ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться из воды.*

#### ***Упражнения для изучения движений руками***

7. И.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).
8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.

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

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

11. То же, при помощи попеременных движений руками.

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

13. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.

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

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

16. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук па шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.

*Основные методические указания:*

*Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки проносить по воздуху прямыми, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра - у поверхности воды. Вытянутая вперед рука напряжена, тянется в направлении движения. Вначале упражнения делаются в скольжении из и.п. одна рука впереди, другая - у бедра, затем - с кругом между ногами.*

### ***Упражнения для изучения общего согласования движений***

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

18.Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

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

*Основные методические указания:*

*Движения выполнять непрерывно, без пауз. Смена положений рук должна проходить одновременно.*

### **Упражнения для изучения техники брасса**

#### ***Упражнения для изучения движений ногами***

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

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

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

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

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

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

7.Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.

8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.

9. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

*Основные методические указания:*

*Упражнения 1—2: первые движения выполняются вначале медленно, с остановками в конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения ног вместе, затем - в нормальном ритме. Упражнения 3-9: колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом стоп носками в стороны. Отталкивание производится энергично, одним дугообразным движением назад-кнутри с паузой после сведения ног вместе.*

#### **Упражнения для изучения движений руками и дыхания**

10. И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.

11. И.п. - стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.

12. То же, но в сочетании с дыханием.

13. Скольжения с гребковыми движениями руками.

14. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

*Основные методические указания:*

*Упражнения 10-12: руки разводятся в стороны немного шире плеч конце гребка локти быстро «убираются» - движутся внутрь-вниз вблизи туловища, кисти соединяются вместе. После выпрямления рук сделать короткую паузу. Упражнения 13-14: вначале выполняются на задержке дыхания (по два-четыре цикла), затем - с дыханием.*

#### **Упражнения для изучения общего согласования движений**

15. Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один-два цикла движений.

16.Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.

17.Плавание в полной координации на задержке дыхания.

18.Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один-два цикла движений.

19.То же, с вдохом в конце гребка.

*Основные методические указания:*

*Удар ногами должен приходиться на завершение выведения рук вперед. От плавания на задержке дыхания осуществляется переход к произвольному дыханию, затем ко вдоху в конце гребка.*

### **Упражнения для изучения техники дельфина**

#### ***Упражнения для изучения движений ногами и дыхания***

1.И.п. - стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.

2.И.п. - стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.

3.И.п. - стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.

4.И.п. - стоя, руки вверх. Волнообразные движения туловищем.

5.И.п. - лежа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.

6.То же, но лежа на боку.

7.Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.

8.Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя - впереди).

9.Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).

10.Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя - впереди).

11.Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

*Основные методические указания:*

*Добиваться упругих, непрерывных движений тазом вверх-вниз, волнообразных движений расслабленными голенями и стопами. Ноги не должны чрезмерно сгибаться в коленях. Плечи должны удерживаться на поверхности воды, не раскачиваясь. Упражнения 7-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - один вдох на два-три удара ногами.*

***Упражнения для изучения движений руками и дыхания***

12.И.п. - стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).

13.И.п. - стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.

14.То же, но лицо опущено вниз.

15.То же, но руки имитируют движения при плавании дельфином.

16.И.п. - стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).

17.Плавание при помощи движений руками, с кругом между локтями.

18.Плавание при помощи движений руками без круга.

***Упражнения для изучения общего согласования движений***

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

20.Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.

21.Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и отдельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.

22.Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

23.То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два-три цикла, затем - на каждый цикл движений.

*Основные методические указания:*

*Упражнение 15: во время имитации гребка руки движутся дугообразно, вначале немного в стороны, к середине гребка - вовнутрь. Акцентировать внимание на высокое положение локтя. Упражнение 16: плечи находятся на поверхности воды, для вдоха голова приподнимается так, что подбородок касается воды. Упражнения 16-18, 20-23: контролировать положение высокого локтя в начале гребка, ориентацию кистей ладонями назад. Гребок должен выполняться до бедер. Вначале выполняются на задержке дыхания, затем - один вдох на два-три цикла движений, затем - на каждый цикл. Упражнение 19: вначале выполняется медленно, с небольшими задержками, затем - в рабочем темпе.*

### **Упражнения для изучения техники стартов**

Во время изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.

#### ***Стартовый прыжок с тумбочки***

1.И. п. - основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.

2. То же из исходного положения для старта.

3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-

вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.

4. То же, но под команду.

5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.

6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.

7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.

8. То же, но под команду.

9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.

10. Стартовый прыжок с акцептом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

### ***Старт из воды***

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

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

2. Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.

3. То же, пронося руки вперед над водой.

4. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а



прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.

5. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

### **Упражнения для изучения техники поворотов**

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 20 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

### ***Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди***

1. И.п. - стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.

2. И.п. - стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и опереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.

3. И.п. - стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, опереться стопами в бортик, руки вывести вперед.

4. То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.

5. То же, с отталкиванием ногами от стенки.

6. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

### ***Упражнения для изучения поворота "маятником" в брассе и в дельфине***

1. И.п. - стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.

2. И.п. - стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперед, обе руки положить на бортик. Руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180° и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.

3. То же, с постановкой рук на бортик со скольжения.

4. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

5. То же, с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом на поверхность.

### **Основы методики обучения технике спортивных способов плавания**

Вышеперечисленные упражнения являются основным учебным материалом. Изучение техники спортивного способа плавания 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. При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

*Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:*

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

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

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

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

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- 1)движения ногами с дыханием;
- 2)движения руками с дыханием;
- 3)движения ногами и руками с дыханием;
- 4)плавание в полной координации.

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

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

*С этой целью применяются следующие варианты плавания:*

- Поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- Проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- Чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях, в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

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

### **Совершенствование техники плавания**

#### ***Кроль на груди***

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.

2. Нырание в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.

3. И.п. - стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.

4. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).

5. То же, с акцентированно ускоренным проносом руки.

6. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.

7. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.

8. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.

9. То же, что и упражнение 10, но с лопаточками.

10. Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание - коснуться пальцами поплавка или ягодиц).

11. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.

12. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.

13. Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая - у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.

14. То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок.

15. Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей - то же другой и т.д.

16. Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).

17. То же, но с движениями ног дельфином.

18. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.

19. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.

20. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.

21. Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

22. Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

23. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.

24. Плавание кролем на груди с различной координацией движений - шести-, четырех- и двухударной.

25. Плавание кролем на груди в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

26. Плавание кролем на груди в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

### ***Кроль на спине***

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.

2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.

3. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.
4. Нырание в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.
5. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.
6. То же с лопаточками.
7. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнута длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.
8. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.
9. Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям 15 и 16 для кроля на груди).
10. Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям 17 и 18 для кроля на груди).
11. Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению 19 для кроля на груди).
12. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.
13. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
14. Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.
15. Плавание кролем на груди в спокойном темпе, выполняя после каждого гребка мах прямой рукой по воздуху через спину до касания кистью поверхности воды на противоположной стороне тела.

16.Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

17.Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

18.Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.

19.Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.

20.Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.

21.Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

22.Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

### ***Брасс***

1.Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.

2.То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.

3.Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.

4.Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.

5.Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.

6.Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.



7. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.

8. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.

9. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).

10. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.

11. Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).

12. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.

13. Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.

14. Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.

15. Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.

16. Ныряние брассом на 10-12 м с полной координацией движений и длинным гребком руками до бедер. Используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.

17. Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.

18. Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.

19. Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.

20.Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25-50 м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами.

21.Плавание брассом с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

22.Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке.

23.Плавание брассом с помощью непрерывных движений ногами (руки вытянуты вперед) и постепенным подключением движений руками в ритме необходимой частично слитной координации движений. Вначале в движения вовлекаются только кисти, затем предплечья, а далее и плечи.

24.Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию.

25.Плавание брассом в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос).

### ***Дельфин***

1.Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедра.

2.Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя - у бедра.

3.То же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках.

4.Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).

5.Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.

6.Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.

7.И.п. - вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.

8.И.п. - руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двух ударного дельфина: а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары - сохранять новое положение рук; повторить упражнение с проносом левой руки; б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй - завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий - начать пронос левой руки вперед, на четвертый - завершить его и вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук; в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и.п.

9. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.

10. То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.

11. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.

12. Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.

13. Предыдущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперед, направо, вперед и т.д. (через каждый цикл движений).

14. Плавание дельфином в одноударной координации с двумя вариантами удара ногами: в первом варианте удар выполняется в момент входа рук в воду; во втором - в конце гребка руками.

15. Плавание дельфином с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды.

16. Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.

17.Плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперед, в ритме двух ударного слитного дельфина, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки.

18.Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.

19.Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех различных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперед), гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед) и т.д. в ритме двух ударной слитной координации.

20.Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остается вытянутой у бедра.

21.То же, что и два предыдущих упражнения, но число однотипных гребковых движений увеличивается до 3-5: например, 3 гребка одной рукой, 3 гребка обеими, 3 гребка другой рукой.

22.Плавание дельфином в ритме двух ударной слитной координации, но с остановкой рук у бедер в конце гребка при вдохе; во время паузы выполняется дополнительный (третий) удар ногами, и цикл движений повторяется.

23.Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двух ударного дельфина.

24.Плавание с помощью движений руками кролем и ногами дельфином в слитной двухударной координации. Выполняется с дыханием в одну (на 2 гребка руками) или обе (на 3 гребка руками) стороны.

25.Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бедрами.

26.То же, но с касанием кистями бедер.

27. Плавание дельфином в слитной двух ударной координации с задержкой дыхания и дыханием через три цикла движений руками.

28. Плавание дельфином с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцептированием внимания на отдельных элементах техники движений.

29. Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

30. Плавание дельфином в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

### ***Старт с тумбочки и из воды***

1. Стартовый прыжок с прижатыми к туловищу во время полета и входа в воду руками - постараться прыгнуть и проскользнуть как можно дальше.

2. То же, но одна рука вытянута вперед, другая прижата к туловищу.

3. То же, но к моменту входа в воду рука, прижатая к туловищу, энергичным маховым движением (через низ или верх) присоединяется к руке, вытянутой вперед.

4. То же, что упражнение 1, но к моменту входа в воду обе руки маховым движением выводятся вперед.

5. Прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна!

6. Стартовый прыжок с вылетом по крутой траектории вверх, крутым входом в воду (как бы в одну точку), мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином и переходом к плавательным движениям кролем на груди или дельфином.

7. Предыдущее упражнение, но с гребком руками и ногами брассом и переходом к плавательным движениям брассом.

8. Стартовый прыжок с поворотом тела на  $90^\circ$  относительно продольной оси (вход в воду в положении на боку), последующим переходом на спину во время скольжения под водой, мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином, выходом на поверхность и переходом к плавательным движениям на спине.

9. Стартовый прыжок в гимнастический обруч, через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета.

10. Стартовый прыжок и скольжение без движений до полной остановки с регистрацией пройденного расстояния (по голове).

11. Стартовый прыжок с акцентом на: а) быстрое выполнение подготовительных движений; б) быстрое выполнение отталкивания; в) дальность прыжка.

12. Прохождение отрезка 15 м со старта под команду с фиксацией времени (по голове пловца на 15-метровом створе).

### ***Повороты***

1. Акробатические упражнения на суше, многоскоки, прыжки па одной и двух ногах, запрыгивания на высокие препятствия.

2. Учебные прыжки в воду (в том числе полуобороты и обороты вперед и назад с полувинтами).

3. Выполнение поворота в обе стороны.

4. Два вращения с постановкой ног на стенку.

5. Выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна.

6. Вход в поворот на повышенной скорости (натаскивание на поворот на резине или протяжном устройстве, набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду).

7. Проплывание на время 15-метрового отрезка дистанции, включающего поворот. В последнем случае на бортике бассейна за 7,5 м до поворотной стенки намечается створ.

8. Наиболее действенным средством совершенствования техники поворотов является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке. Необходимо с ускорением наплывать на поворотную стенку, быстро выполнять поворот, энергично выполнять гребковые движения под водой и своевременно переходить к плавательным движениям на дистанции.

## **V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Закон «Об образовании» № 3966-1 от 10.07.1992 (ред. от. 10.07.2012).
2. Федеральный закон «О Физической культуре и спорта в Российской Федерации) №329-ФЗ от 14 декабря 2007.
3. Федеральный закон «О Физической культуре и спорта в Российской Федерации в Нижегородской области ) №76-3 от 11 июня 2009.
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» (утв. Приказом Министерства спорта от 3 апреля 2013 г. №164)
5. Викулов А.Д. Плавание.- М.: Виладос- пресс, 2003.
- 6.Зенов Б.Д. Специальная физическая подготовка пловца на суше и на воде. –М.: Физкультура и спорт, 1999.
7. Карпенко Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М.: «Олимпия»,2006.
8. Козлова А.В. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско – юношеских школ и училищ олимпийского резерва,- М., 1993.
9. Люсеро Блайт. Плавание. – М.: ООО «Издательства «Эксмо», 2011