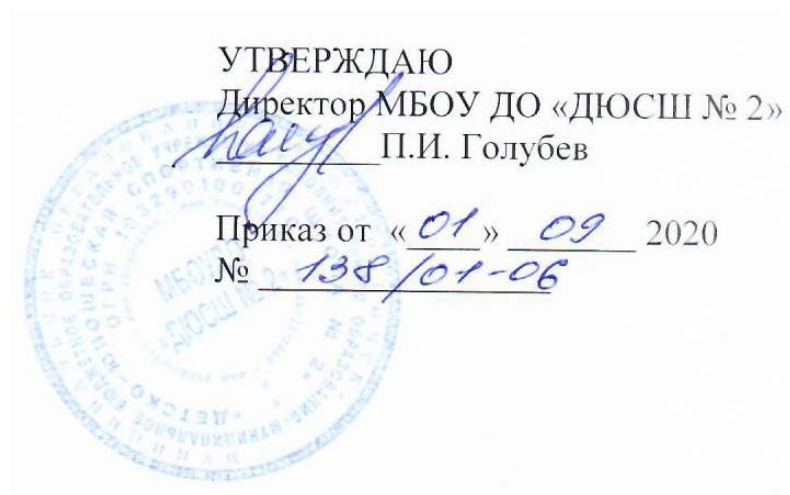


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 2»



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Основы плавания»**

Возраст: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Составители:

Клочкова Е.В., инструктор-методист МБОУ ДО «ДЮСШ № 2»,
Охитина С.С., старший тренер-преподаватель отделения плавания МБОУ ДО «ДЮСШ № 2»,
Трофимова О.А., тренер-преподаватель отделения плавания МБОУ ДО «ДЮСШ № 2»,
Федотовский А.Б., тренер-преподаватель отделения плавания МБОУ ДО «ДЮСШ № 2»,

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Направленность программы.	3
1.2.	Актуальность программы.	4
1.3.	Цели и задачи программы.	4
1.4.	Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися.	5
1.5.	Условия зачисления на стартовый уровень Дополнительной общеразвивающей программы.	5
1.6.	Характеристика обучающихся по программе.	5
1.7.	Сроки и этапы реализации программы.	6
2.	Планирование подготовки.	7
3.	Педагогический контроль и контрольные нормативы.	10
4.	Трудности при обучении плаванию.	11
5.	Методика начального обучения плаванию детей дошкольного возраста.	13
5.1	Методы обучения.	15
6.	Содержание программы.	17
7.	Методические указания.	23
8.	Условия реализации программы.	24
9.	Воспитательная работа.	26
10.	Приложение.	26
11.	Перечень информационного обеспечения реализации программы	32

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта плавание имеет физкультурно - спортивную направленность и составлена в соответствии с:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее – ФЗ № 273).

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации. Программа подготовки по плаванию (далее – Программа) разработана на основании требований к Дополнительным общеразвивающим программам по плаванию, а так же с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание (утвержден приказом Минспорта России от 19 января 2018 г. N 41).

Плавание полезно для оздоровления и физического развития человека. Умение плавать является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях. Отсюда важное значение массового обучения плаванию детей начиная с дошкольного возраста. Ежегодно происходят несчастные случаи на воде, и чаще всего из-за неумения плавать. Большой процент их падает на детей. Если же всех детей с самых ранних лет приучить свободно держаться на воде, обучить проплыть хотя бы небольшое расстояние, то многие детские жизни будут ограждены от возможного несчастья.

Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь.

Умение плавать помогает людям многих профессий. Работа на морском и речном транспорте, на сооружении гидроэлектростанций, мостов, плотин, каналов, охотничий и рыбный промыслы, труд геологов и многие другие профессиональные занятия нередко сопряжены с необходимостью хорошего навыка плавания. Также и активный отдых трудящихся, как правило, включает плавание в водоемах и бассейнах.

1.1. Направленность программы.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по плаванию соответствует «стартовому уровню», по содержанию является физкультурно - спортивной, по функциональному предназначению общеразвивающей, по форме организации - очная, по времени реализации - 1 год.

Программа открыта для внесения необходимых коррективов по ходу реализации, предусматривает постоянный анализ процесса ее выполнения и взаимосвязана в системе многолетней деятельности бассейна по физическому воспитанию обучающихся.

Настоящая программа предназначена для освоения навыков плавания детей дошкольного возраста (5-7 лет). Данная программа разделена на 4 модуля обучения, при условии сохранения принципа последовательности в обучении. Программа считается освоенной, при условии прохождения обучения по всем четырем модулям.

Программа реализуется в рамках данного учреждения – МБОУ ДО ДЮСШ №2. При этом предусматривает, что по данной программе могут обучаться организованные группы Дошкольных образовательных учреждений. Программа может быть интегрирована в образовательную программу по физическому воспитанию Дошкольного учреждения.

1.2. Актуальность программы.

Актуальность программы заключается в том, что объем социального заказа на обучение в области физической культуры и спорта, а в частности обучение плаванию увеличивается каждый год.

Основная цель обучения плаванию детей в возрасте с 5 лет заключается в содействии их оздоровлению, закаливанию, в обеспечении всесторонней физической подготовки. Вместе с тем обучение плаванию в раннем возрасте имеет большое значение и для более широкого вовлечения детей в такие массовые виды спорта, как гребля, парусный спорт, туризм и др. Оно является столь же необходимым умением, как и умение бегать, прыгать, ходить на лыжах, ездить на велосипеде и т. д. А так же навык плавания, и согласованная работа рук и ног, способствует более быстрому развитию навыков в других видах спорта.

Многие известные пловцы научились плавать в возрасте 4-5 лет, а с 6-8 лет уже регулярно тренировались. Поэтому очень важно как можно раньше обнаружить способности у детей и к спортивному плаванию, формировать стремление к острой борьбе и победам на этом поприще. Необходимо раньше заинтересовать ребенка.

Программа разработана с учетом принципов обучения доступности, наглядности, последовательности, систематичности, индивидуальности, дифференциации.

Форма обучения - очная.

Методы обучения - учебные занятия, игровые занятия, беседы, индивидуальная работа, работа в парах.

Метод контроля учебного процесса - выполнение тестовых заданий, контрольных упражнений.

Средства обучения - обще развивающие упражнения; подвижные игры и игровые упражнения; элементы акробатики и гимнастики; специальные физические упражнения; подводящие упражнения на суше и в воде.

1.3 Цели и задачи программы.

Цель программы:

- Формирование здорового образа жизни, привлечение детей 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.

В группах дошкольного возраста осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания.

Основные задачи подготовки:

- Устранение чувства страха перед водой
- Укрепление здоровья и закаливание;
- Устранение недостатков физического развития;
- Овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- Обучение основам техники плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- Развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- Воспитание морально-этических и волевых качеств.

1.4 Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися.

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся должны:

Знать:

- знать и соблюдать правила личной безопасности и окружающих при занятиях в бассейне;
- значение и основы здорового образа жизни;
- основные теоретические сведения о плавании.

Уметь:

- научиться правильному дыханию в водной среде;
- освоиться со свойствами воды - не бояться.
- уметь выполнять погружения, всплывания, скольжения на груди и спине;
- играть подвижные игры на воде;
- выполнять комплексы ОРУ, ОФП и подводящие упражнения на суше для освоения навыков стилей плавания;
- освоить в полной координации - кроль на груди, кроль на спине - проплывание на груди, проплывание на спине 25 метров, в координации.

1.5 Условия зачисления на стартовый уровень Дополнительной общеразвивающей программы:

К условиям зачисления обучения по данной программе являются следующие требования:

- к обучению в группах допускаются дети в возрасте 5-7 лет.
- обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний. В справке указывается информация согласно требованиям для зачисления в спортивную школу:

1. Вид спорта.
2. Группа здоровья, если 1, то указать диагнозы.
3. Состоит ли на учете «Д», указать специалиста и диагноз.
4. Физкультурная группа.
5. Перенесенные заболевания.
6. Результаты анализа на энтеробиоз).

1.6. Характеристика обучающихся по программе.

В процессе физического воспитания важно учитывать основные закономерности развития детского организма: неравномерность и гетерохронность роста; развитие отдельных органов и систем; обусловленность генетическими и средовыми факторами. Процесс формирования детского организма детерминирован генетически, то есть проходит одни и те же стадии физического развития в одном и том же возрасте. В связи с этим целесообразно рассмотреть особенности развития детей в дошкольном возрасте.

Возрастная периодизация относит дошкольный период развития ребенка к первому детству и охватывает детей в возрасте 4-7 лет. В эти годы происходит дальнейшее физическое развитие и совершенствование интеллектуальных возможностей ребенка.

Согласно данным литературы, в этот период интенсивно развиваются все органы, ткани и функциональные системы организма. Важное значение имеют показатели физического развития и функциональных изменений внутренних систем организма. Внешне это проявляется в непрерывном изменении размеров и пропорций тела, в появлении новых навыков, разнообразии реакций на внешнее воздействие. В этом возрасте все размеры тела увеличиваются относительно равномерно. Годичный прирост тела составляет 5-6 см, массы — около 2 кг. К концу этого периода темпы роста увеличиваются, происходит так называемое первое вытягивание — полуростовой скачок. И хотя он свойственен не всем детям, но его считают одной из отличительных

особенностей первого детства. Прирост массы тела отстает от скорости увеличения длины тела.

Опорно-двигательный аппарат у детей дошкольного возраста в связи с развитием и совершенствованием двигательной функции интенсивно формируется. Окостенение скелета происходит постепенно на протяжении всего периода роста. Гибкие кости могут легко изгибаться. Легкая растяжимость мышечно-связочного аппарата обеспечивает хорошо выраженную гибкость, но не может создать прочного «мышечного корсета» для сохранения нормального расположения костей. К 5-6 годам позвоночник ребенка соответствует его форме у взрослого человека.

Однако окостенение в этом возрасте не закончено, в нем еще много хрящевой ткани. Основным функциональным свойством мышечной системы является ее способность сокращаться, совершая при этом двигательную работу. Общая масса мускулатуры ребенка дошкольного возраста составляет 20-22 % по отношению к массе тела, то есть в два раза меньше, чем у взрослых. В период от 3 до 7 лет развиваются сухожилия и разрастаются соединительные ткани. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Тонус мышц-сгибателей превышает тонус мышц-разгибателей, поэтому детям трудно длительное время сохранять вертикальную позу при стоянии, поддерживать выпрямленное положение спины при сидении. Мышцы конечностей относительно слабее, чем мышцы туловища. Брюшной пресс развит слабо и поэтому не в состоянии выдерживать большие физические нагрузки. У дошкольников сила мышц туловища больше, чем сила мышц конечностей. За период от 4 до 7 лет сила различных мышц увеличивается в 2 раза.

Сердечно-сосудистая система (ССС) ребенка - дошкольника характеризуется относительно большой массой сердца (до 80 граммов) и объемом (до 90 см) и более широким просветом сосудов, что значительно облегчает кровообращение. Отличительной особенностью сердечно-сосудистой системы (ССС) детей дошкольного возраста является большая частота сердечных сокращений (ЧСС). Количество крови на 1 кг веса тела относительно больше, чем у взрослого, путь передвижения ее по сосудам короче, скорость кровообращения выше. Сердце ребенка быстро утомляется от напряженной работы, оно легко возбуждается и сложнее приспосабливается к изменяющейся нагрузке, поэтому хорошо работает при условиях частого отдыха (Ю.А. Зюзик, 1999). Особенности сердечно-сосудистой системы ребенка-дошкольника необходимо учитывать при проведении занятий, подборе и дозировке упражнений. О реакции ребенка-дошкольника на нагрузку необходимо судить по внешним признакам: общая слабость, одышка, покраснение или побледнение лица, отвлекаемость, нарушение координации движений.

Возрастными особенностями респираторной системы дошкольников является узость дыхательных путей, нежность и ранимость слизистой оболочки. Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения альвеол и их объема, что важно для процесса газообмена. Неглубокое дыхание ведет к плохой вентиляции в легких и к некоторому застою воздуха. В этом возрасте главная дыхательная мышца - диафрагма, что обуславливает преобладание брюшного типа дыхания. Дыхательный объем дошкольника в 3-5 раз меньше, чем у взрослого. Эффективность дыхания у детей невысока (много кислорода оказывается в выдыхаемом воздухе). Частота дыхания в силу высокой возбудимости детей чрезвычайно легко нарастает, часто оказывается неритмичной, появляются задержки дыхания при умственных и физических нагрузках, эмоциональных вспышках, других воздействиях.

1.7.Сроки и этапы реализации программы.

Реализация программа рассчитана на 1 учебный год- 84 часа.

Программа разделена на четыре модуля обучения. Каждый модуль основывается на принципах последовательности в обучении. Условно можно разделить: первые два модуля – это первое полугодие учебного года, третий и четвертый модуль – второе полугодие

учебного года. По окончании прохождения обучения по двум модулям обучающиеся проходят тестирование.

Для всех видов тренировочных занятий предусматривается академический час продолжительностью 45 минут. Учебно –тренировочные занятия проходят два раза в неделю. Расписание согласовывается с администрацией МБОУ ДО ДЮСШ №2.

В каждом модуле присутствуют контрольные нормативы - тестирование, для дальнейшего перехода на следующий модуль, а так же результаты тестирования и сдачи контрольных нормативов используются для корректировки дальнейшей работы тренера-преподавателя.

Тренер преподаватель проводит анализ своей деятельности по работе с детьми в конце каждого модуля, для полноценной работы на следующих модулях, для повышения эффективности работы, и получения более высоких результатов. На четвертом модуле дети проходят тестирование и сдают контрольные нормативы, что служит основанием для перехода на следующий этап обучения, перехода на другую образовательную программу, представленную в бассейне (с учетом отсутствия медицинских противопоказаний), и выполнения требований в данных программах.

2. Планирование подготовки.

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное количество учебных часов в неделю	Оптимальное количество человек в группе	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец обучения
1	1 год	5	2	15	Выполнение контрольных нормативов

Учебный план учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Виды подготовки		1 модуль	2 модуль	3 модуль	4 модуль	Часы (итого)
1.	ОФП, СФП		16	18	17	16	67
2.	Теоретическая подготовка		1	1	1	1	4
3.	Контрольные испытания			1		1	2
4.	Участие в спортивных мероприятиях					1	1
5.	Самостоятельная работа		2	3	2	3	10
	Общее количество часов						84

В течение учебного года на место выбывших учеников (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут

набираться новички. Новые обучающиеся принимаются на данную программу только при условии успешной сдачи контрольных нормативов соответствующего модуля.

Методическое обеспечение программы дополнительного образования

Раздел	Форма занятия	Приемы и методы учебновоспитательного процесса	Форма подведения итогов
ОФП	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные упражнения. Сдача контрольных нормативов.
СФП	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
Тактическая подготовка	Лекция, беседа, тренировка .	Групповой, повторный, игровой, соревновательный	Контрольные тесты результаты соревнований.
Теоретическая подготовка	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ. Наблюдение за соревнованиями	Опрос учащихся.
Контроль умений и навыков	Соревнования Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП.	Индивидуальный. Участие в Соревнованиях.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка контрольных результатов.

Учебно-тематический план:

№ п/п	Разделы и названия тем	Кол-во часов	Кол-во теории	Кол-во практики
1	Инструктаж по Т.Б, правила поведения.	2	2ч.	
1.1	Вводный инструктаж, Правила поведения;		0,5ч.	
1.2	Повторный инструктаж по Т.Б, правила поведения;		0,5ч.	

1.3	Инструктаж по Т.Б правила поведения во время подвижных игр на воде		1ч.	
2.	Обучение плаванию - кроль на груди.	29ч.	2ч.	27ч.
2.1	Скольжения на груди; Техника ног с опорой;	6ч.		6ч.
2.2	Техника рук на месте, в движении;	5ч.		5ч.
2.3	Согласованность техники рук и выдохов в воду.	9ч.	1	8ч.
2.4	Кроль на груди в полной координации.	9ч.	1	8ч.
3.	Обучение плаванию - кроль на спине.	27ч.	2ч.	25ч.
3.1	Скольжения на спине;	4ч.	-	4ч.
3.2	Техника ног с опорой;	6ч.	-	6ч.
3.3	Техника рук на месте, в движении;	5ч.	0,5ч.	4,5ч..
3.4	Согласованность техники рук и выдохов в воду.	5ч.	0,5ч.	4,5ч.
3.5	Кроль на спине в полной координации.	7ч	1ч.	6ч.
4.	Подвижные игры и эстафеты на воде. Эстафеты на воде.	7ч.		7ч.
5	Имитационные упражнения на суше.	6 ч.	1ч.	5 ч.
5.1	Подготовительные упражнения для обучения – кроль на груди;	1ч.	0,5ч.	1ч.
5.2	Подготовительные упражнения для обучения кроль на спине;	2,5ч.	0,5ч.	2ч.
5.3	Комплекс упражнений для развития гибкости.	2,5ч.	1ч.	2ч.
6	Контрольные нормативы подведение итогов.	2ч.		2ч.
6.1	Промежуточная аттестация;	1ч.		
6.2	Итоговая аттестация	1ч		
7.	Спортивные мероприятия	1ч.		1ч.
8.	Самостоятельная работа. Выполнение подводящих упражнений дома, в ДОУ. Изучение теории.	10ч.	1ч.	9ч
	Всего:	84ч.		

3.Педагогический контроль и контрольные нормативы.

В рамках реализации данной программы осуществляется медицинский контроль. При зачислении в МБОУ ДО ДЮСШ №2 родители должны предоставить медицинское заключение установленного образца. В дальнейшем прохождение медицинского осмотра с выдачей заключения о разрешении заниматься в группе по плаванию в МБОУ ДО ДЮСШ №2 осуществляется в МУЗ Городская больница №1 врачебно - физкультурное отделение. Результаты медицинского заключения используются тренером- преподавателем для коррекции тренировочного процесса, с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся.

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления обучающегося после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных нагрузок, изучению нового материала, недопущение переутомления. Текущий контроль необходим для корректировки в заданиях, выполняемых, для освоения навыков плавания.

Основными критериями оценки результатов работы и подготовленности обучающихся для перехода на следующий этап или на другую программу являются регулярность и систематичность посещения занятий. Пропуски занятий возможны только по болезни (с предоставлением медицинского заключения), или иной причины с предоставлением подтверждающего документа. Так же при переходе на другую программу или этап, учитывается психологическая подготовленность, достижения положительных результатов освоения программного материала и прохождения тестирования.

Одним из наиболее существенных показателей реализации данной программы является высокий уровень формирования у обучающихся основных двигательных навыков, необходимых для успешного освоения последующих программ в избранном виде спорта. При этом происходит рост физических качеств: силы, ловкости, координации, выносливости. Так же обучающийся четко должен знать и соблюдать санитарно - гигиенические требования (правила посещения бассейна, составленные на основании СанПиН 2.1.2.1188-03).

Подтверждение успешности освоения данной программы служат следующие показатели:

- рост функциональных возможностей обучающихся;
- успешная сдача тестовых заданий и упражнений;
- успешное выступление в спортивных мероприятиях;

Примерный перечень контрольных нормативов.

Контрольные упражнения	ГНП
Упражнение «звездочка» на спине	+
Упражнение «звездочка» на груди	+
Скольжение на груди	+
скольжение на спине	+
Плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине	+
Плавание в/с	+
Плавание на спине	+

+ задание должно быть выполнено, без учета времени, без учета возрастных особенностей, без учета гендерных различий.

Успешное освоение обучающимися содержания программы зависит от правильного контроля за их подготовленностью. Основным методом в процессе работы по модулям обучения является тестирование- педагогический контроль, с помощью которых определяется состояние тренированности, уровень развития физических качеств.

**Контрольные нормативы для группы после прохождения двух модулей обучения
(первое полугодие учебного года)**

	группа	Плавание при помощи ног 12.5 м		Плавание при помощи рук и ног 12.5м	
	ФИО				
		На груди	На спине	На груди*	На спине
1					
	итого				

*Упражнение выполняется на задержке дыхания

**Контрольные нормативы для группы после прохождения двух модулей обучения
(второе полугодие учебного года)**

	группа	Проплывание 25 метров	
	ФИО		
		На груди	На спине
1			
	итого		

Прием контрольного проплывания без учета времени, без учета возрастных особенностей, без учета гендерных различий.

4.Трудности при обучении плаванию.

Первые трудности в обучении плаванию обусловлены специфическими свойствами воды: вода легко попадает в рот, нос, уши, вызывая неприятные ощущения. Чаще всего это происходит потому, что при погружении рот ребенка остается открытым, а многие дети даже пытаются делать вдох в толще воды. Поэтому сначала нужно научить ребенка задержке дыхания на вдохе и каждый раз (в домашних условиях) напоминать ему, чтобы его рот при соприкосновении с водой был закрыт. Необходимо многократно напоминать, что в воде нельзя делать вдох: он выполняется только над водой. Такие напоминания нужны до тех пор, пока у занимающихся не выработается стойкая привычка следить за этим самостоятельно.

Большие проблемы возникают при соприкосновении слизистой носа или глаз с водой. У ребенка это вызывает неприятные ощущения и эмоции, а ведь все обучение должно проходить на фоне положительных эмоций.

Эффект усиливается, если вода оказывается не очень чистой. В бассейне при добавлении к воде хлора, медного купороса и других добавок воздействие на слизистую еще больше, при этом занимающиеся рефлекторно закрывают глаза. При выключенном зрительном анализаторе теряется ориентировка в пространстве, появляются страх, неуверенность в своих силах, возрастают отрицательные эмоции. Поэтому с первых занятий необходимо приучать ребенка открывать в воде глаза, все упражнения выполнять с открытыми глазами.

Другой трудностью является то, что все предметы в воде расплывчаты и воспринимаются в искаженном виде. К этому тоже нужно привыкнуть.

Такой же трудностью становится неопределенность звука. Звук с высокой скоростью распространяется во все стороны одновременно. Соответственно возникают неприятные ощущения.

Высокое гидростатическое давление затрудняет выдохи в воду.

Трудности начального этапа обучения заключаются еще и в том, что, с одной стороны, упражнения, выполняемые ребенком, требуют сосредоточения, а с другой — длительное нахождение в одной позе, ограничение движений быстро вызывают озноб, возникают «гусиная кожа», дрожь, синева на губах и различных участках кожи. Все это существенно сковывает движения и отвлекает от решения поставленных задач.

Нельзя оградить ребенка от всех трудностей, связанных с освоением с водой, они, безусловно, будут, — но его нужно убеждать в том, что с каждым разом их станет все меньше и меньше: малыш сам это почувствует, у него появится уверенность в своих силах. При знакомстве с водой нужны последовательность и постепенность.

Дыхание

Плавание существенно отличается от всех других видов циклической спортивной деятельности. Главное отличие заключается в том, что при плавании человек совершает работу в горизонтальном положении, а лицо, как правило, скрыто в воде, что значительно затрудняет дыхание. Те сложные рефлекторные механизмы, которые обеспечивают дыхательную функцию на суше, в воде оказываются малоприспособленными. Так, обычное дыхание на воздухе двухактное: акт вдоха плавно и последовательно сменяется актом выдоха; при плавании же паттерн дыхания иной: вдох — быстрый и энергичный, выдох — активный и удлиненный; задержка дыхания на вдохе; возможно нарушение ритма вследствие непредвиденных обстоятельств (например, при попадании воды в трахею); взаимосвязь дыхания и темпа плавания. Это, в свою очередь, требует перестройки регуляторных механизмов системы дыхания. Формирование и закрепление специфического режима дыхания при плавании происходит на протяжении длительного процесса обучения и непосредственно спортивной тренировки пловца. Обучение правильному дыханию при плавании имеет большое значение и является важнейшей задачей при овладении спортивными способами плавания. Правильно говорят: «Кто не умеет правильно дышать, тот не умеет плавать».

Целостно-раздельный метод

Наиболее распространенным методом обучения плаванию является исторически сложившийся целостно-раздельный метод.

При обучении рекомендуется применять специальные подготовительные упражнения для освоения с водой, а способы плавания расчленять на отдельные движения, выполняя каждый элемент сначала на суше, потом — в воде.

Методическая схема обучения одному способу плавания или элементу техники выглядит следующим образом:

- демонстрация способа или элемента в целом;
- краткий анализ техники выполнения;
- методические указания с постановкой двигательных задач;
- практическое выполнение: а) на суше; б) в воде.

Фундаментальной задачей, которую прежде всего нужно решить занимающемуся, является обеспечение оптимального положения тела в воде. Это — исходное положение, рабочая поза для плавания. Данное требование обусловлено спецификой системы условий, в которых выполняются движения пловца (подвижная опора, особенности дыхания, высочайшая плотность воды и т. д.). Такая задача успешно решается во многом благодаря движениям ногами (попеременным, одновременным — в принципе, любым).

Другой не менее важной является задача обучения правильному, согласованному с движениями дыханию. Принципиально отличный в водной среде паттерн дыхания требует при обучении большого внимания к этому элементу техники, постоянного

изучения и совершенствования дыхания. Не случайно говорят: «Кто научится дышать в воде, тот научится и плавать».

Учитывая это, схему последовательного соединения элементов техники в единое целое рекомендуется строить следующим образом:

- изучение движений ногами;
- изучение движений руками;
- изучение дыхания;
- изучение движений ногами в согласовании с дыханием;
- изучение движений руками в согласовании с дыханием;
- плавание с помощью движений руками и ногами без дыхания;
- плавание в полной координации.

Учитывая специфические особенности плавания (движения производятся в непривычном для человека горизонтальном безопорном положении), каждое упражнение в процессе изучения следует выполнять в постепенно усложняющихся условиях. Огромный опыт обучения плаванию отражен в продуманном переходе от выполнения упражнений в привычном вертикальном положении на суше к выполнению в непривычном горизонтальном положении в воде при постепенном уменьшении площади опоры и увеличении динамичности выполнения. Каждое упражнение изучается по следующей методической схеме:

- ознакомление с движением в общих чертах (проводится на суше);
- изучение упражнения в воде, с опорой, на месте (у бортика, используя дно, берег и т. д.);

- изучение упражнения в воде, с опорой, в движении (в ходьбе, с поддержкой партнера, с плавательной доской и т. д.);

- изучение упражнения в воде, без опоры, в движении (скольжение, плавание).

Дети, научившиеся плавать кролем, впоследствии быстро и без больших затруднений овладевают всеми другими способами плавания. Это объясняется тем, что во время плавания кролем вырабатывается правильное, ритмичное дыхание, устанавливается высокая, согласованность движений с дыханием, так необходимая при плавании любым другим способом. Движения при плавании кролем настолько просты и естественны, что, закрепившись прочно, они не становятся препятствием для разучивания движений других способов плавания. (В этом отношении, например, стиль брасс или плавание на боку более осложненные.) Поэтому можно считать, что первоначальное овладение кролем закладывает у детей основу всесторонней плавательной подготовки, создает в виде приобретенных навыков и умений задатки, необходимые для овладения плаванием любым другим способом.

5. Методика обучения.

Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста должна опираться на основные дидактические требования педагогики и иметь воспитывающий и развивающий характер. Общедидактические принципы — сознательность, систематичность, наглядность, доступность, прочность и частные методические положения теории физического воспитания — принцип возрастания нагрузки, повторности осуществляются при проведении занятий в соответствии с возрастными особенностями детей.

Обязателен в работе с дошкольниками индивидуальный подход. Хрупкость, несформированность детского организма требует тщательного учета способностей, склонностей, а главное — возможностей каждого ребенка. Только при строгом учете пола, возраста, степени физического развития и здоровья, подверженности простудным заболеваниям, привычки к воде и изменениям температурных условий, индивидуальных реакций на физические нагрузки можно находить наиболее верные приемы работы при обучении плаванию детей.

Ведущее место должен занимать игровой метод. Он обеспечивает необходимую заинтересованность детей в обучении плаванию, позволяет увеличивать число повторений одних и тех же упражнений, использовать разнообразные исходные положения. Использование игр помогает обеспечить эмоциональность занятий. Игровой характер обучения отражает также необходимость внимательного, требовательного, но в то же время непринужденно-ласкового подхода к детям, обуславливает живое участие воспитателя в процессе обучения.

Игры, как правило, должны содержать ранее разученные детьми элементы плавания и различные подготовительные к плаванию упражнения. В обучении должны быть использованы простые и доступные дидактические пособия, разнообразные по форме, назначению.

Освоение различных движений происходит путем многократного повторения их. Количество повторений должно возрастать постепенно. Учитывая, что повторение движений является однообразной деятельностью и утомляет детей, в одном занятии надо предлагать им выполнять разнообразные упражнения.

Дошкольники на основе подражания лучше овладевают, целостными двигательными актами. Поэтому надо создавать у них целостное представление об изучаемом способе плавания. Для этого как на первом, так и на последующих занятиях необходимо многократно показывать этот способ в исполнении умеющего плавать ребенка или взрослого.

В связи с особенностями развития мышления детей в этом возрасте (конкретность, предметность, сильно выраженная способность подражания и др.) показ имеет очень большое значение при обучении плаванию. Все разучиваемые детьми упражнения, движения должны быть показаны воспитателем. Показ надо осуществлять в тех же условиях, в которых будет проводиться упражнение (на суше, в воде).

Особенно важен при обучении плаванию показ упражнений, проводимых в воде. В таком случае дети не только зрительно воспринимают структуру движения, но и убеждаются в том, что выполнение этого движения в воде вполне возможно. Это в свою очередь порождает уверенность и смелость при выполнении упражнений, способствует быстрейшему образованию новых навыков.

Не всегда дети сразу схватывают правильное выполнение нового движения. Поэтому его надо демонстрировать по многу раз как на одном, так и на протяжении нескольких занятий.

Лучше всего показывать упражнения непосредственно перед их выполнением, совершая все движения правильно, четко, легко и красиво, без напряжения.

Надо всегда давать возможность ребятам показывать свои достижения в исполнении тех или иных заданий воспитателю или другим детям. Это активизирует их участие в процессе обучения и может служить дисциплинирующим фактором.

Показ обязательно должен сопровождаться доступными для детей пояснениями. Рассказ, беседа, объяснение, своевременное замечание стимулируют целенаправленное, сознательное овладение движениями.

Большое место в мышлении ребенка-дошкольника занимает образ. В обучении плаванию образные сравнения в названиях и объяснениях упражнений должны широко применяться. Такие названия упражнений, как «Глазки в воде», «Нос утонул», «Раки», «Акула» и др., помогают создать реальные представления о подлежащем выполнению упражнении, облегчают овладение им. Естественно, образ должен быть понятен детям, иначе подражание ему невозможно. Но надо иметь в виду, что ориентация только на имитационные упражнения или чрезмерное увлечение занимательностью образа отрицательно влияют на общую организованность занимающихся и четкость выполнения упражнений. Поэтому не надо злоупотреблять ими.

Объяснение, рассказ воспитателя на занятиях плаванием должны быть облечены в четкую выразительную форму. Тон разговора должен быть всегда ровным, спокойным, но

достаточно внушительным. Авторитетно предъявленное требование безоговорочно выполняется дошкольниками.

В работе с ребятами 5-7 лет не следует использовать большое количество команд и подсчетов в разучивании упражнений. Главное на групповых занятиях — это авторитет тренера-преподавателя: его взгляд, выражение лица, тон, жест призывают детей к порядку. Они должны ощущать контроль за своим поведением. Это помогает детям сосредоточить внимание, приучает исполнять задание по первому слову воспитателя. В процессе занятий детям надо напоминать, что за ними наблюдают, делать замечания, часто повторять: «смотри», «покажи», «сделай», «послежу» и т. д.

Овладение навыком плавания достаточно сложно для дошкольников. В связи с этим в обучении их плаванию надо использовать значительное количество разнообразных подготовительных упражнений и игр.

С каждым упражнением дети знакомятся вначале на суше, а потом разучивают его в воде. Ознакомление с новым учебным материалом на берегу важно, так как время пребывания детей в воде ограничено (10—15 мин), а водная среда чрезвычайно их возбуждает, в результате чего внимание рассеивается, они плохо воспринимают незнакомый материал. Кроме того, находясь во время объяснений и показа нового материала в воде без движений, дети из-за повышенной теплоотдачи быстро охлаждаются.

Но и злоупотребление большим количеством упражнений на суше влечет за собой снижение внимания. Поэтому целесообразно предлагать детям на суше 2—3 упражнения, а затем заниматься с ними в воде.

5.1 Методы обучения

При обучении используются основные методы: словесные, наглядные, практические.

Словесные методы. Метод играет ведущую роль в педагогическом процессе. Постановка задач обучения, объяснение учебного материала, методические указания, замечания, объяснение ошибок, оценка деятельности учащихся, способы организации коллектива занимающихся и т. д. — в основе этих процессов — слово. Слово необходимо для описания предмета обучения, которым чаще всего становится сущность того или иного движения.

Известно, что процесс обучения имеет три составляющие:

- формирование знания о предмете изучения, предмете преподавания;
- трансформация знания в предмет преподавания;
- превращение знания самим учащимся в предмет учения.

Во всех случаях слово лежит в основе формирования образа предстоящего двигательного действия.

Обучаемый многократно проговаривает вслух инструкцию, особенно ощущения при выполнении движения, и лишь после того, как запомнит ее, делает попытку практического выполнения. С этой точки зрения на каждое движение в плавании, имеющее вполне самостоятельное значение, должен существовать «словесный портрет», который в процессе обучения уточняется, дополняется и корректируется.

Психологический образ есть отражение объективной реальности и одновременно — важнейшее звено в системе регуляции действий человека. Образ предметен: он отнесен к существующим, вне зависимости от сознания, предметам, которые составляют его содержание; он субъективен по форме. Формирование образа — активный процесс, в ходе которого осуществляется все более полное и глубокое «вычерпывание» информации из окружающей действительности.

Основными уровнями образного отражения являются сенсорно-перцептивный и представленческий; в него включаются также вербально-логические процессы, играющие существенную роль в контроле и интеграции сенсорных данных.

В практике плавания часто используются образные выражения. По-настоящему образным объяснение может быть лишь в том случае, если оно опирается на предшествующий опыт обучаемого. Мастерство педагога, тренера заключается в том, чтобы найти сходные, знакомые занимающимся черты между заданием и их двигательным опытом.

Занятия в бассейне проходят в условиях повышенного шума, возникающего при выполнении упражнений в плавании: плеск воды, эхо и др. Это затрудняет восприятие команд и указаний преподавателя, тем более что уши занимающихся закрыты резиновыми шапочками, поэтому речь преподавателя должна быть кратка, точна, выразительна.

Наглядные методы.

Зрительный анализатор играет важнейшую роль не только в жизнедеятельности организма вообще, но и при организации и управлении движениями, в частности. Значительная часть информации из окружающей среды поступает через зрительный анализатор.

К наглядным методам обучения относятся: демонстрация техники плавания или отдельного упражнения, использование наглядных пособий, схем, диаграмм, таблиц, кинограмм, учебных фильмов, видеозаписей.

Наглядные методы способствуют дополнению, уточнению, коррекции образа двигательного действия; с их помощью активно формируется образ.

Демонстрация целого движения и его отдельных частей (показ) на воде может быть выполнена лучшими спортсменами-пловцами как в начале изучения, так и непосредственно в процессе него. Показ может выполняться замедленно, с выделением отдельных, главных частей движения; с остановкой и т. д. Показ всегда должен быть представлен в отличном исполнении. Однако чтобы воспроизвести движение, недостаточно его просто увидеть даже в самом хорошем исполнении: требуются объяснения, комментарии, которые помогут понять суть движения, облегчат его освоение, поэтому наглядные и словесные методы обучения зачастую используются вместе.

К числу наглядных методов обучения относятся специальные условные сигналы и жесты. Они успешно используются многими педагогами, а сами занимающиеся быстро к ним привыкают.

Метод упражнения относится к числу основных практических методов.

При обучении плаванию используются специальные физические упражнения, приходится многократно выполнять упражнение, сначала разучивая отдельные элементы, затем соединяя их в целостные движения и, наконец, в способ плавания. Неоднократные выполнения упражнений для освоения, закрепления техники плавания и совершенствования в ней способствуют развитию опорно-двигательного аппарата занимающихся, совершенствованию процессов управления движениями, развитию физических качеств.

С помощью метода упражнений задается необходимая нагрузка при обучении плаванию и в спортивной тренировке. С помощью упражнений осуществляется также необходимый отдых. Различают метод строго регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод.

Игровой метод. Игровой метод – это не обязательно какая-либо подвижная или спортивная игра (к примеру, водное поло); в принципе, он может быть применен на любом материале, любых физических упражнениях, если соответствует определенным признакам, характеризующим этот метод. Такими признаками являются: отсутствие жесткой регламентации действий, вероятностные условия их выполнения, широкие возможности для проявления самостоятельности и творческих начал, сюжетноролевая основа. Разумеется, метод не исключает точного педагогического управления, оно лишь усложняется и приобретает особые формы. Метод используется даже не столько на начальном этапе обучения, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях.

6.Содержание программы.

Содержание программы, это теоретическая подготовка и практическая подготовка (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, контрольные упражнения).

Теоретическая подготовка.

Теоретические занятия - проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале занятия или в форме объяснений во время занятия (в период отдыха). Весь материал излагается в доступной форме и соответствует возрасту обучающихся. Очень интересное и информативное занятие для детей с родителями – это видео презентация.

В программе это 4 часа.

1. Роль физической культуры в жизни человека.
2. История зарождения плавания в России.
3. Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков.
4. Правила поведения в бассейне.
5. Правила безопасности на учебных занятиях. Предупреждение несчастных случаев.
6. Гигиена пловца.
8. Правила ухода за средствами личной гигиены.
9. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем.
10. Уход за инвентарем и оборудованием.

Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования различных наглядных пособий. При проведении теоретической подготовки учитывается возраст учащихся (5, 6 или 7 лет. Материал излагается в доступной форме, игровой форме.

Практическая подготовка.

Практические занятия рассчитаны на 70 часов, в которых общая физическая подготовка и специально физическая подготовка -67 часов, контрольные упражнения – 2 часа, спортивные мероприятия – 1 час, самостоятельная работа – 10 часов.

Общая физическая подготовка.

Физическая подготовка - это процесс воспитания физических способностей, необходимых в спортивной деятельности:

- ходьба и бег;
- общеразвивающие упражнения (в движении);
- общеразвивающие упражнения (на месте);
- упражнения для рук плечевого пояса;
- упражнения для туловища, шеи и ног;
- упражнения на растягивание и подвижность в суставах;
- прыжки;
- комплекс упражнения «Кифута».
- упражнения на растягивание и подвижность суставов (на гибкость);
- упражнения на развитие координации.

Задачами общей физической подготовки являются:

- всесторонне развитие организма обучающегося, повышение уровня развития силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;
- оздоровление и закаливание;
- устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техники упражнений.

Специально физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП)- это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

СФП направлено на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития:

- имитационные упражнения;
- подводные упражнения (на суше, в воде);
- специальные упражнения, направленные на развитие гибкости, координации движений.

Содержание программы по Модулям.

Осваивание ребенка в воде является необходимой посылкой для обучения плаванию. Его целесообразно начинать в домашних условиях. Прежде всего ребенку надо помочь преодолеть чувство недоверия при погружении в воду лица, всего тела. В результате осваивания ребенок начинает чувствовать себя в воде совершенно непринужденно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные целенаправленные движения. В то же время он знакомится с некоторыми свойствами воды — сопротивлением, поддерживающей силой и др. Осваивание в воде основано на разнообразных подготовительных к плаванию движениях в воде. Хорошо освоившись в воде, получив большую двигательную подготовку в воде и некоторую общеукрепляющую закаливание, дети гораздо легче и лучше овладевают плаванием.

Модуль №1.

Вхождение в воду и ознакомление с сопротивлением воды.

Прежде всего детей надо научить без колебаний входить в воду и окунаться, если они раньше никогда не купались. Подготовить их к этому можно заблаговременно, даже в домашних условиях.

После того как дети научились самостоятельно входить в воду, надо приучать их к погружению и простейшим передвижениям в воде.

Ходьба, бег в воде, различные движения рук применяются для ознакомления с сопротивлением воды. Выполнение этих упражнений не вызывает трудностей у детей, они выполняют их с удовольствием. Приведем некоторые из этих упражнений. Упражнения в ходьбе группой и в одиночку: «Невод» — группа детей идет по дну, держась за руки; «Лодочка на веслах» — дети ходят по дну в разных направлениях и помогают себе гребковыми движениями рук; «Ледокол» — ходят по дну, спрятав руки за спину; «На парусе» — идут на носках, бесшумно; «Задний ход!» — идут спиной вперед, гребут руками. Движения рук: «Стираем белье» — дети делают в воде подражательные движения, как при полоскании белья; «Волны на море» — обе руки отводят влево (вправо), переносят их под самой поверхностью воды вправо (влево), так, чтобы на воде появились волны.

Погружение в воду по шее. В обучении погружению в воду надо соблюдать такую последовательность: предложить сначала детям помыть руки, плечи, ополоснуть грудь, шею, вымыть лицо, полить воду себе на спину, медленно присесть, погрузившись в воду по шею.

Можно и без предварительной подготовки предлагать детям погружаться по шее: группой, держась за руки, парами, с воспитателем, по одному. Погружение в воду с головой. Погружение с головой в воду совершается детьми с задержкой дыхания на вдохе. Поэтому перед обучением погружению с головой надо научить их плотно закрывать рот и задерживать дыхание на вдохе (на берегу).

Психологически очень важно, чтобы ребенок в первый раз окунулся с головой в воду совершенно самостоятельно. Для того чтобы подготовить ребенка к погружению с головой в воду, надо сначала предложить ему зачерпнуть ладонями воду и помыть лицо, показать, как он «смывает с лица мыльную пену». Затем надо показать, как поливать голову водой и брызгать себе в лицо — «делать дождик». После этого ребенок погружается до уровня подбородка. Следующие упражнения связаны с непосредственным погружением головы в воду: ребенок наклоняет голову в воду сначала до уровня носа, затем до глаз («нос утонул»), наконец погружает все лицо (лучше — держась за бортик).

Для этого надо наклониться над поверхностью воды, коснуться ее носом («размешаем воду носом»), опустить в воду лицо.

Тем, кто не осмеливается проделать это упражнение, можно его облегчить. Для этого надо, чтобы ребенок опустил сложенные ладони в воду, поднес лицо к воде и опустил его в зачерпнутую воду. В этом случае у ребенка создается впечатление, что он опускает лицо в очень ограниченное количество воды, что придает ему смелости. Упражнения для освоения погружения в воду можно вводить с самого первого занятия. Число погружений постепенно увеличивается. Погружение с головой в воду подготавливает к разучиванию выдоха в воду.

Погружение с головой в воду и выдох в воду. Ознакомление с этим упражнением надо начинать на берегу. Важно научить детей делать полный выдох. Детям 5—7 лет освоение выдоха дается не сразу. Они не умеют выдыхать воздух через плотно сложенные наподобие щели губы, а выдыхают широко открытым ртом. Поэтому прежде всего надо научить детей закрывать при выдохе рот до нужного положения. Для этого полезно следующее упражнение. Ладони располагают на поверхности воды на уровне рта и, делая выдох, дуют на воду. Расстояние от рта до руки можно менять, увеличивать или уменьшать. Упражнение дает возможность контролировать правильность выполнения выдоха и его интенсивность. Дети получают искреннее удовольствие от выполнения его.

Чтобы дошкольники не задерживали дыхание при исполнении упражнений в выдохе, никогда нелишне перед вдохом еще раз напомнить им о предстоящем полном выдохе. Дальнейшее обучение выдоху в воду проводится в ходе освоения детьми ряда упражнений, которые последовательно подводят к полному выдоху в воду. Сначала дети располагают губы на уровне поверхности воды и дуют на воду, как на горячий чай. Потом опускают губы в воду и вспенивают ее при выдохе. Затем погружаются в воду до уровня глаз, делают выдох. Только после такой предварительной подготовки приступают к выдоху с погружением в воду всей головы, например в игре «Воротики».

Дошкольники предпочитают совершать выдох в воду, присев и свободно раскинув руки в стороны. В этом положении равновесие в воде ими сохраняется лучше. Совершенствование выдоха в воду происходит в дальнейшем с поддержкой товарища, у бортика, стоя на дне, а также при плавании с поддерживающими предметами и скольжении. Выполнять это упражнение надо ежедневно, иногда даже и, по нескольку раз в одном занятии. Количество одновременных повторений выдоха в воду постепенно должно нарастать.

Все упражнения, связанные с погружением в воду с головой, не должны быть продолжительными — не более 10 с. Они выполняются с открытыми ушами. Нельзя разрешать детям при погружении с головой в воду прикрывать уши руками. Открывание глаз в воде. Для плывущего человека умение открывать глаза и смотреть в воде очень важно. Оно помогает сохранить правильное направление во время плавания, облегчает ориентировку в воде во время ныряния, оказания помощи товарищу, разыскивания каких-либо предметов на дне и т. д.

После того как дети научатся погружаться в воду с головой и делать выдох в воду, их надо обучать и этому умению. Сначала надо убедить детей в том, что в воду можно смотреть, как через стеклышко. Для этого можно предложить стоя в воде рассматривать различные предметы, находящиеся на дне. Дошкольники легко привыкают ориентироваться в воде с открытыми глазами. На небольшой глубине они могут собрать 2—3 предмета, расположенных на дне на расстоянии не более 0,5 м друг от друга. Для этих целей хорошо использовать резиновые игрушки. На первых занятиях не следует проводить более 1—2 упражнений для открывания глаз в воде. Впоследствии можно рекомендовать все упражнения с погружением головы в воду выполнять с открытыми глазами. Скольжение. Упражнения в скольжении применяются в обучении плаванию для того, чтобы научить детей поддерживать в воде горизонтальное положение тела и сохранять равновесие в воде в этом положении. Кроме того, при выполнении скольжения у ребят создается чувственное представление о поддерживающей силе воды и

динамическом продвижении в ней в безопорном положении. Другими словами, именно при выполнении скольжения ребенок впервые ощущает, что может без особых усилий лежать на воде и не тонуть, а когда скользит по воде, ему кажется, что он уже плавает.

Обучение скольжению можно вводить после того, как ребята научатся погружаться в воду с головой, делать выдох и открывать в воде глаза.

Вначале на суше детей надо ознакомить с положением, напоминающим положение тела при скольжении. Для этого предложить поднять руки вверх, потянуться, голову держать между рук, смотреть прямо вперед, подняться на носки. Выпрямляться надо так, чтобы тело было прямым, как «стрелка». Чтобы дети действительно потянулись вверх и поднялись на носки, перед ними можно ставить условную игровую задачу — «сорвать листок с ветки дерева», «поймать птичку, летящую над головой» и т. д.

Приступая к усвоению приемов скольжения, полезно научить детей всплывать и лежать на поверхности воды. Эти приемы дают детям возможность убедиться в том, что если хорошо сделать вдох (набрать в легкие воздух), то тело будет обладать хорошей плавучестью. Подъемная сила воды выталкивает его вверх и поддерживает на поверхности.

Модуль №2

Обучение движениям ног. При обучении технике плавания способом кроль на груди и кроль на спине прежде всего надо учитывать, что движения ног в том и другом случае в основном одинаковы. Этим объясняется и единообразие в методике обучения движениям ног при плавании указанными способами. Движения ног при плавании кролем помогают пловцу держаться на поверхности воды. Поэтому, обучая плаванию детей дошкольного возраста, основное внимание следует обращать на овладение правильными движениями ног. С этой целью используется значительное количество разнообразных упражнений, которые проводятся одновременно с упражнениями для осваивания в воде с самых первых дней.

Ознакомление с движениями ног начинается на суше. Дети садятся на скамью, бортик, бассейна сгибают руки в локтях и опираются сзади на предплечья. В этом положении они впервые производят движения ног, напоминающие движения ног в кроле. Затем, то же проделывают лежа на спине. После ознакомления с движениями ног на суше переходят к разучиванию их в воде с опорой о бортик. При правильном выполнении движений ног пятки слегка вспенивают воду, а стопы и голени все время остаются под водой. Совершать движение ног надо спокойно, ритмично, не напрягаясь. В том случае, если к этому времени они уже научатся хорошо выполнять скольжение на груди и на спине, можно совершенствовать движения ног в кроле в скольжении, а также и в плавании с поддерживающими средствами. В качестве поддерживающих средств могут использоваться плавательные доски, мячи. Пальцы должны охватывать поддерживающий предмет мягко, без напряжения.

При плавании с поддерживающими средствами можно детям разрешать вначале ложиться на них грудью (в течение 3—4 занятий), а затем переходить к плаванию, держа их в вытянутых руках. Надо давать также упражнения в плавании с помощью движений ног на спине, придерживая предмет за головой и перед собой у груди, бедер. У детей дошкольного возраста, особенно на первых порах плавания с поддерживающим предметом, часто наблюдаются сильно согнутые, напряженные руки и плечи. Поэтому надо чаще напоминать, чтобы они расслабили плечи, выпрямили руки. Понятной формой обращения здесь будет: «Положи плечики на воду», «Опусти подбородочек на воду». Если при плавании с поддерживающими средствами у ребенка проваливается живот, или глубоко погружаются в воду ноги, или отсутствует равновесие, надо поддерживать его под живот. Поддерживающую опору следует постепенно уменьшать. При плавании с предметом опоры в руках следует периодически опускать голову и совершать при этом выдох в воду. Для вдоха голову можно приподнимать вперед, но лучше поворачивать в обе стороны.

Одним из самых распространенных недостатков в движениях ног в начальный период овладения плаванием с доской является чрезмерно сильное их сгибание, слишком резкие, беспорядочные, неловкие движения. Движения ног производятся не от тазобедренного сустава вниз-вверх, а от колена назад. Через 25—30 занятий дошкольники должны проплыть с доской в руках 20—25 м. Упражнения для разучивания движений ног должны повторяться в каждом занятии в относительно большом объеме.

Модуль №3.

Обучение движениям рук. Главное в обучении плаванию детей дошкольного возраста, как уже говорилось,— это научить их держаться на воде и дать им самые простейшие навыки плавания. Что же касается техники плавания, то детали ее осваиваются детьми постепенно.

Наиболее сложными в плавании для дошкольников являются техника работы рук и сочетание всех движений с дыханием. Вследствие этого их совсем не обязательно с самого начала обучать правильной технике движений рук, а можно разрешать простейшие, наиболее удобные для них движения рук, которые помогают передвигаться в воде. И только с течением времени, постепенно все же следует приучать детей к правильной координации движений рук при плавании кролем. Переходить к обучению движениям рук следует после того, как дети хорошо овладеют движениями ног. Координация движений рук в кроле довольно сложна для дошкольников. Поэтому предварительно следует включать в занятия разнообразные движения рук. Это должны быть вращательные движения — большие круги и дуги двумя руками вместе и каждой рукой отдельно, а также и попеременно. В качестве подводящих упражнений для гребковых движений рук могут служить некоторые упражнения в скольжении. Например, дети очень хорошо выполняют одновременные гребковые движения сразу двумя руками до бедер. Впоследствии это движение надо выполнять каждой рукой отдельно (поочередно левой — правой, левой и т.д.). Гребок выполняется свободно выпрямленной рукой, пальцы сжаты.

Для обучения плаванию способом кроль на груди надо детям предварительно показать способ плавания в целом, обращая их внимание на движения рук, после чего вновь показать эти движения на суше, сперва каждой руки отдельно, потом попеременные движения обеих рук. Затем переходят к разучиванию движений рук в воде. В той же последовательности, что и на суше. Затем полный цикл движений рук повторяется в скольжении и, наконец, в сочетании с движениями ног. Движения рук в кроле должны быть непрерывными. В то время как одна из рук заканчивает гребок, другая его начинает. Каждый последующий гребок продолжает предыдущий.

Можно обратить внимание ребенка на некоторые детали в движениях рук: выпрямить локоть руки, повернуть кисть в правильном направлении, распрямить силой плечи и т.д. Но вообще большой точности в движениях рук не следует требовать от ребят. Достаточно, если они научатся повторять общую координацию движений. Например, можно позволять детям поднимать вверх и выносить вперед руку почти прямую, не сгибая ее специально для того, чтобы поднять из воды локтем вверх. Иногда при этом наблюдаются боковые колебания туловища. Со временем, когда движения рук станут более привычными, а движения ног будут оказывать действенную поддержку в сохранении горизонтального положения тела, эти колебания прекратятся. При овладении элементарными навыками плавания способом кроль на спине ознакомление с движениями рук проводят предварительно на суше. После этого предлагают детям попробовать плавать на спине без выноса рук. Плавание в полной координации движений вводится по мере овладения плаванием на спине без выноса рук. Для освоения его техники полезны упражнения с доской, зажатой между бедрами, с движениями рук, зацепившись за поручень.

Модуль №4.

Дыхание и сочетание движений при плавании. Дыхание у детей дошкольного возраста протекает произвольно, они еще не умеют им управлять. В связи с этим обучение правильному дыханию при плавании представляет собой один из самых сложных моментов. Для овладения дыханием при плавании кролем на груди дошкольники должны освоить, кроме обычного выдоха в воду, который упоминается в разделе упражнений для осваивания в воде, выдох в воду в скольжении на груди.

Проверять добросовестность выполнения упражнения можно по пузырям на поверхности воды, возникающим на следе от скольжения, и первому вдоху после завершения скольжения. Если ребенок правильно выполнил задание, совершив полный выдох, то, вставая, он широко открывает рот и жадно глотает воздух на первом вдохе. Если же нет, то первым дыхательным движением при вставании будет выдох. Перед каждым скольжением детям следует напоминать о том, чтобы они не забывали делать выдох. Когда упражнение выполняется по одному, а не группой, надо об этом говорить каждому ребенку и просить рассказать о предстоящем действии. Предварительный словесный отчет о задании содействует его осмысливанию, ребенок при выполнении задания больше внимания обратит на правильный выдох. Дошкольникам надо давать самые разнообразные упражнения в сочетании с дыханием, чтобы облегчить овладение дыханием при плавании, например неоднократный выдох в воду, опираясь спереди на прямые руки, с одновременными движениями ног. Во время вдоха при этом дети приподнимают голову прямо вперед так, чтобы подбородок все время оставался в воде. При выдохе опускают в воду только губы, тогда глаза остаются над поверхностью воды. Ребенок может следить за тренером, подражать его действиям. Совершенствование дыхания продолжается при плавании с поддерживающими средствами. При этом надо следить, чтобы ребенок при выдохе не опускал голову в воду чересчур глубоко. Во время выдоха в воду лицо погружается по брови или до границы волосяного покрова на лбу. При плавании кролем на груди вдох совершается с поворотом головы в сторону, вправо и влево. Познакомить детей с поворотом головы для вдоха надо вначале на суше, затем в воде.

Первоначально ребята ложатся на воду. В этом положении они опускают голову щекой на воду и делают вдох. Сделав вдох, ребенок поворачивает лицо в воду и совершает выдох. Для того чтобы произвести следующий вдох, ребенок вновь поворачивает голову в сторону (влево или вправо) так, чтобы противоположное ухо оставалось опущенным в воду.

После этого можно предложить детям поупражняться в движении рук в сочетании с дыханием в положении стоя в воде, нагнувшись вперед. Но это упражнение сложно для дошкольников, и добиваться его усвоения всеми не следует.

Исправлять ошибки ребят нужно в процессе занятий в определенной последовательности. Естественно, что вначале ребенок допускает в плавании кролем значительные ошибки. Чаще всего у дошкольников они зависят от степени общей физической и координационной подготовленности. Надо стремиться к тому, чтобы дети освоили общий рисунок движений способа плавания. В силу подвижности, неуравновешенности нервных процессов детям дошкольного возраста с трудом даются точные, четкие движения. Не надо требовать от них сразу же точности в технике плавания. Ее возможно выработать лишь в результате длительного времени. Но некоторые грубые нарушения в плавании кролем на груди и на спине у дошкольников надо своевременно и последовательно исправлять.

Высокое положение головы вызывает неправильное положение туловища и затрудняет дыхание. Поэтому прежде всего надо поправить положение тела, головы, затем добиться правильного дыхания. При низком положении таза глубоко в воду погружаются ноги, нарушается равновесие в воде, ноги работают вяло, а иногда даже тянутся без движения. Или, наоборот, дети делают резкие, неритмичные, плохо согласованные движения ног, ноги сильно согнуты. На исправление движений ног надо

обращать много внимания: до тех пор, пока ребята не научатся правильно работать ногами, не следует торопиться с исправлением других ошибок. После того как ошибки в движениях ног будут устранены, можно приступить к исправлению в движениях рук, а затем и в согласовании всех движений.

Сначала надо заметить основную ошибку. Исправление ее часто ведет к устранению мелких второстепенных ошибок. Нельзя исправлять одновременно несколько ошибок — это рассеивает внимание ребят. Исправлять ошибки следует, давая установки на правильное исполнение движения и уточняя исполнение движения по ходу действия. При этом воспитатель должен активно использовать повторный показ, фиксировать внимание на правильном выполнении движений отдельными детьми, организовывать выполнение их в парах, для взаимного самоконтроля.

7. Методические указания

В зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, их текущего физического состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться. Для построения эффективной и в то же время безопасной программы оздоровительного плавания важно соблюдать принцип соответствия величины нагрузки возможностям занимающихся.

Совершенствование техники рекомендуется начинать с постановки рациональных гребка руками и дыхания, а затем переходить к общему согласованию движений. Когда тот или иной элемент техники освоен, необходимо проверить и закрепить его при плавании с полной координацией движений. При исправлении ошибок прежде всего следует определить основные, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности плавания. Это главным образом ошибки в технике гребка руками, согласовании движений рук и ног при плавании любым из четырех спортивных способов, а также в технике движений ногами при плавании брассом. Подобные ошибки исправляются одновременно с улучшением положения тела и техники движений ногами.

В случае трудностей при исправлении ошибок полезно применять метод контрастных заданий. Разучивание сочетания плавательных движений начинается в скольжении без применения поддерживающих средств. При обучении кролю движения в скольжении начинаются с работы ногами, затем включаются движения рук. При первых попытках плавать кролем ребенок сможет выполнить лишь несколько плавательных движений, при последующих — все больше и больше. Только в результате неоднократных попыток плавать, повторных показов приемов плавательные движения приобретают более определенную и устойчивую структуру. При этом преобладает стремление к попеременным движениям рук и ног. Постепенно становится возможным направлять внимание детей на правильное дыхание. Попытки сочетать плавательные движения с дыханием долго не удаются дошкольникам. Стремление приспособить дыхание к координации движений плавания нарушает последнюю, ведет к грубым ошибкам. Поэтому при обучении плаванию надо разрешать детям длительное время плавать с задержкой дыхания, с помощью движений ног (без предмета и с поддерживающим предметом в руках).

Плавание с задержкой дыхания на вдохе представляет собой упрощенную форму способа плавания, построенную на технически правильной основе. Дошкольники быстро научаются проплывать с задержкой дыхания на вдохе и с последующим постепенным выдохом в воду до 8 — 10 м. По времени это составляет около 10—14 с. Задержка же дыхания на такое незначительное время вполне допустима для детей в возрасте 5—7 лет. Попытки плавать с полным дыханием (выдох — вдох и т.д.) можно отнести лишь к более позднему времени обучения. При этом надо учить делать глубокий вдох и сильный, продолжительный выдох.

Что касается плавания кролем на спине, то дыхание в нем гораздо проще, так как и выдох и вдох производятся обычным образом, в воздух, как, скажем, при ходьбе. Перед тем как перейти к плаванию кролем на спине с полной координацией движений, следует

дать детям возможность поплавать кролем на спине без выноса рук (руки производят у бедер движения «восьмерки»). При этом надо обращать внимание на правильное ритмичное дыхание. При плавании кролем на спине дыхание согласуется с движениями рук. Вдох и выдох производятся в равномерном чередовании.

Детям дошкольного возраста надо давать возможность пробовать плавать всеми способами - кролем на груди, кролем на спине (с выносом и без выноса рук). Бывают случаи, когда ребенок никак не может овладеть каким-либо способом, а другой усваивает без затруднений и быстро. Индивидуальную склонность к овладению тем или иным способом плавания надо обязательно учитывать наряду с физическими особенностями и поддерживать. Надо разрешать ребенку учиться тому способу, который ему нравится больше, в таком случае и результаты обучения будут лучше.

Игры в воде широко используются в обучении плаванию детей дошкольного возраста с самых первых занятий. Они способствуют осваиванию детей в воде. Играя в воде, дошкольники привыкают к ней, незаметно освобождаются от чувства страха и в результате выполняют различные движения и передвижения в воде смело и без лишнего напряжения. Кроме того, игры в воде используются и как метод закрепления и совершенствования отдельных навыков движений способа плавания. Они способствуют также воспитанию у ребятшек смелости, решительности, уверенности в своих силах, инициативности.

Игры подбираются в соответствии с поставленной воспитательно-образовательной задачей. Необходимо, чтобы в играх участвовали одновременно все дети, находящиеся в воде. Они должны включать в себя уже известные движения. Тренер должен осуществлять постоянный контроль над играющими и быть готовым оказать в случае необходимости помощь, для чего выбирает удобное место для руководства игрой и наблюдения за всеми детьми. Объяснение игры и ее разучивание рекомендуется проводить сперва на суше. При этом ребятам надо сообщить название игры, кратко изложить ее содержание и правила. После этого проводить игру в воде.

8. Условия реализации программа.

Вся ответственность за безопасность в бассейне и чаше бассейна возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящих занятия с группой. На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся с правилами безопасности при проведении занятий по плаванию. Данные правила разрабатываются администрацией образовательного учреждения с учетом всех требований и специалистом по охране труда, и предоставляются тренеру-преподавателю. Так же тренер-преподаватель обязан проходить инструктаж по Технике безопасности у специалиста по охране труда. На основании предоставленных правил тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и перекличку 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 на одного тренера.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. Тренер является в бассейн к началу прохождения учащихся в здание бассейна. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

2. Тренер обеспечивает проход обучающихся в раздевалки, выход учебной группы из душевой в помещение чаши бассейна.

3. Выход занимающихся из помещения чаши бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.

4. Тренер обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения чаши бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Квалификационные требования к педагогическим работникам.

Квалификационные требования педагогического работника должны соответствовать

требования профессионального стандарта.

Требования к образованию и обучению - высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта.

Требования к опыту практической работы - без предъявления требований к стажу работы.

Особые условия допуска к работе - отсутствие медицинских противопоказаний, отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью. Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном действующими законодательными и нормативно-правовыми актами. Прохождение аттестаций на соответствие занимаемой должности в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

Необходимые умения - педагог должен уметь обучить ребенка приемам и методам тренировочных занятий для достижения спортивного результата. Должен уметь определить требования к месту, времени проведения, составу тренировочных занятий. Должен уметь пользоваться информационно коммуникационными технологиями и средствами связи. Должен уметь пользоваться контрольно-измерительными приборами. Должен уметь пользоваться спортивным инвентарем.

Необходимые знания - Конституцию Российской Федерации, Федеральный закон об образовании в Российской Федерации, Федеральный закон о физической культуре и спорта в Российской Федерации, законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие деятельность в области физической культуры и спорта и в области дополнительного образования; порядок допинг-контроля и антидопинговые правила; соотношение объемов учебно - тренировочных нагрузок (ОФП, СФП, ТехП); режимы учебно - тренировочной работы; основы биомеханики, физиологии и гигиены спорта; современные и традиционные формы, средства и методы планирования учебно - тренировочного процесса; требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных праздников; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию; санитарно- гигиенические требования к условиям реализации дополнительных общеразвивающих программ; порядок обеспечения, нормативно-правовые основания и меры гражданско-правовой, административной, уголовной и дисциплинарной ответственности за жизнь и здоровье обучающихся, находящихся под руководством тренера-преподавателя, осуществляющего реализацию дополнительной общеразвивающие программы, теоретические основы физкультурно-оздоровительной работы; методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий; основы спортивной медицины, медицинского контроля и способы оказания первой помощи; порядок составления и ведения учетно-отчетной документации; правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; основы педагогики и психологии; нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией; правила по охране труда и пожарной безопасности. Необходимые этические нормы - соблюдение этики делового общения; учитывать возрастные и психологические особенности при общении с обучающимися; не создавать конфликтные ситуации на рабочем месте и в отношениях с коллегами и обучающимися; не совершать действий, которые наносят урон репутации физкультурно-спортивного Учреждения.

Материально- техническая база.

Занятия проводятся в бассейне МБОУ ДО ДЮСШ №2. Чаша бассейна 25 метров, ширина дорожек соответствует нормам для проведения занятий и проведению соревнований. В бассейне соблюдаются все требования указанные в –«Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 января 2003 г. N 4 "О введении в действие СанПиН 2.1.2.1188-03".

Используемый инвентарь- плавательные доски разного размера и веса, нудлы разной длины, шайбы.

Данная программа не предусматривает возможность индивидуальных образовательных маршрутов.

9.Воспитательная работа.

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями.

Главные задачи в занятиях со спортсменами – развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством. Это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение спортивных результатов. Указания и требования тренера при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом. Внешний вид, поведение, спокойная речь и уровень объяснений – во всем этом тренер должен быть примером для своих учеников.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия пловец должен почувствовать, что сделал еще один шаг к поставленной перед ним цели. Поскольку в детском возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений. Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе.

10.Приложение

Программный материал практических занятий.

В данной программе представлены основные упражнения для обучения и совершенствования техники плавания. К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- учебные прыжки в воду;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.

Общеразвивающие и специальные 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.

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 (волейбол, футбол); легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания); ходьба на лыжах; бег на коньках; езда на велосипеде.

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

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками (типа «Мельница») в положении стоя и стоя в наклоне. Наряду с динамическими используются статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц, например для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения (принять положение «скольжения», стоя у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног).

Совершенствование физических качеств обучающегося на стартовом уровне подготовки путем применения общеразвивающих и специальных физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью средств плавания. Именно поэтому в подготовительную часть каждого занятия по плаванию обязательно включается комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше, содержание которого определяется задачами данного урока. Выполнение такого комплекса подготавливает новичка к успешному освоению учебного материала в непривычных условиях водной среды. В период обучения плаванию упражнения комплекса желательно выполнять ежедневно, во время утренней зарядки.

Подготовительные упражнения для освоения с водой

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:

- формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;
- освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде - как подготовка к изучению техники спортивного плавания;
- устранение инстинктивного страха перед водой - как основа психологической подготовки к обучению.

Выполнение подготовительных упражнений позволяет новичку ознакомиться с физическими свойствами воды, испытать выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды.

Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.

Элементарные гребковые движения руками и ногами (типа «Полоскание белья», «Лодочка», «Футбол», «Пишем восьмерки» и др.) вырабатывают чувство воды: умение опираться о воду, чувствовать ее ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что является основой для постановки рационального гребка.

Умение дышать и открывать глаза в воде, получаемое на первых уроках, также является необходимой составляющей грамотного передвижения в воде. Навыки погружения в воду с головой облегчают овладение такими элементами прикладного

плавания, как ныряние в длину и глубину. После того как обучаемые научатся погружаться в воду с головой, всплывать и лежать на воде, необходимость в выполнении некоторых упражнений для освоения с водой (например, «Поплавок», «Медуза») отпадает, и они больше не включаются в уроки.

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; по-гружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения.

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды

Задачи:

- быстрое освоение с водой, ликвидация чувства страха перед новой, непривычной средой;
- ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды;
- формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью (это необходимо в дальнейшем для овладения гребковыми движениями руками и ногами).

Упражнения:

1. Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бас-сейна.
2. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно - сначала шагом, потом бегом.
3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.
4. Ходьба приставными шагами (левым и правым боком) без помощи рук с переходом на бег.
5. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.
6. «Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.
7. Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.
8. Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом.
9. Бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками.
10. То же вперед спиной.
11. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.
12. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений.
13. «Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.
14. Стоя на дне, вытянув руки вперед, повернуть кисти ладонями наружу и развести руки в стороны («раздвинуть» воду в стороны); затем повернуть кисти ладонями вниз и соединить перед грудью.
15. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны-назад без выноса рук из воды.
16. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками.
17. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
18. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять одновременные гребковые движения руками.
19. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.
20. Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч), выполнять движения руками перед грудью в виде «лежачей» восьмерки.
21. То же, чуть-чуть оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности воды, стараясь с каждой новой попыткой продержаться на воде как можно дольше.

Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде

Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед погружением в воду; ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;
- обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

Упражнения

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

1. Набрать в ладони воду и умыть лицо.
2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
3. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
4. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.
5. То же, держась за бортик бассейна.
6. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
7. Подныривания под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
8. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.
9. «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.
10. Упражнение в парах «водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.
11. Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

Всплывания и лежания на воде

Задачи:

- ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;
- освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;
- освоение возможного изменения положения тела в воде.

Упражнения

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.
2. То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.
3. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.
4. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
5. «Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).
6. «Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.
7. Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.
8. «Звездочка» в положении на спине: опуститься по шее в воду затем опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.
9. В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.
10. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.

Выдохи в воду

Задачи:

- освоение навыка задержки дыхания на вдохе;
- умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;

-освоение выдохов в воду.

Упражнения

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.
2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду - выдох.
4. То же, опустив лицо в воду.
5. То же, погрузившись в воду с головой.
6. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.
7. Упражнение в парах - «насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.
8. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).
9. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.
10. То же, поворачивая голову для вдоха направо.
11. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.
12. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

Скольжение

Задачи:

- освоение равновесия и обтекаемого положения тела;
- умение вытягиваться вперед в направлении движения;
- освоение рабочей позы пловца и дыхания.

Упражнения

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.
2. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
3. То же, поменяв положение рук.
4. То же, руки вдоль туловища.
5. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.
6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.
7. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.
8. То же, поменяв положение рук.
9. То же, руки вытянуты вперед.
10. Скольжение с круговыми вращениями тела - «винт».
11. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед.
12. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.
13. То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в правую сторону.
14. Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.
15. То же на левом боку.

Учебные прыжки в воду

Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой;
- подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

Упражнения

1. Сидя на бортике и уперевшись в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.

2. Сидя на бортике и уперевшись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.
3. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
4. В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.
5. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверх.
6. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед-вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
7. То же, что и в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

Игры на воде.

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.

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

Игры с всплыванием и лежанием на воде.

Игры с выдохами в воду.

Игры со скольжением и плаванием.

Игры с прыжками в воду.

Игры с мячом.

Перечень информационного обеспечения.

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29 декабря 2012 года.
2. Закон «О физической культуре и спорте в РФ» № 329 от 04.12.2007г.
3. «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание», утвержденный приказом Министерства спорта РФ от 3 апреля 2013 г. N 164.
4. Л. П. Макаренко. Техническое мастерство пловцов. Москва. «ФиС». 1975
5. Н. Ж. Бумакова. Отбор и подготовка юных пловцов. Москва. «ФиС». 1986
6. Платонов В. Н., Вайцековский С. М. Тренировка пловцов высокого класса. Москва. «ФиС». 1983
7. Каунсилмен Джеймс Е. Спортивное плавание: переводсангл — М.: Физкультура и спорт 1982.-208с.
8. Зернов В.И., ЯрашевичВ.Г. Плавание: Методическое пособие. — М.: ГИПП «ПРОМПЕЧАТЬ». 1998.-88с.
9. Викулов А.Д. В43 Плавание : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Д. Викулов.— М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. —367 с.
10. Плавание:Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. — М.: Физкультура и спорт, 2001. — 400 с
11. Водные виды спорта: Под ред.Н.Ж.Булгаковой. — М.: Издательский центр «Академия»,2003. —320с.
12. Плавание. Теория. Методика. Практика: учеб. пособие / О. А. Мельникова. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2009. – 80 с.
13. Мухтарова Т.Л. Техника спортивного плавания, Учебно-методическое пособие УГТУ, 2004, 176 стр.
14. Плавание. Под редакцией В.Н.Платонова. — Изд-во «Олимпийская литература», 2000. — 496с.
15. Плавание. Методическиерекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. -М., 1993.
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2003
17. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте [Текст]: учебно-методическое пособие. – М.: «Советский спорт», 2006. – 96 с.: ил.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ:

19. [Http://www.fina.org](http://www.fina.org) - официальный сайт Международной федерации плавания.
20. [Http://www.russwimming.ru](http://www.russwimming.ru) – официальный сайт Всероссийской федерации плавания.
21. [Http://www.swim7.narod.ru](http://www.swim7.narod.ru)- сайт тренеров по плаванию (групповое, индивидуальное обучение, статьи, видео по технике плавания, фотоальбомы).
22. [Http://www.swimmer.ru](http://www.swimmer.ru)- центр обучения плавания взрослых.
23. [Http://www.swimsport.ru](http://www.swimsport.ru)- новости водных видов спорта.
24. [Http://www.virtual-swin.com](http://www.virtual-swin.com)- техника плавания.
25. [Http://www.swim-video.ru](http://www.swim-video.ru)- техника плавания известных пловцов.
26. [Http://www.len.eu](http://www.len.eu) – официальный сайт Европейской лиги плавания.