

Пояснительная записка

Программа «Подводное плавание» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (ред. от 31.07.2020);
- СП 3.1/2.4.3598-20 от 30.06.2020 г. №16 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».
- Письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Образовательной программой МБОУ ДО ГО Заречный «ДЮСШ».

В последнее время подводный спорт, благодаря многим положительным качествам, в частности, скорости плавания и красоты движений спортсмена, становится все более привлекательным для отдыха и систематических занятий спортом.

Важным достоинством плавания в ластах является возможность существенно сократить время обучения классическому плаванию без ласт. Использование ласт, маски и дыхательной трубки значительно облегчает обучение плаванию и делает его доступным для людей в большом диапазоне физического развития и возраста. Иногда для освоения навыков удержания на воде и ныряния достаточно одного занятия в ластах. Ласты вошли в перечень необходимых предметов для отдыха на воде и для оздоровительного плавания в бассейне. Плавание с ластами, маской и трубкой дает ощущение удовольствия от скорости и более эффективно для оздоровления, чем плавание без ласт.

Ласты, трубка, маска имеют давнее общее название - комплект №1 пловца-подводника. Кроме своего непосредственного предназначения - сделать плавание удобным и более быстрым, ласты и дыхательная трубка являются уникальными по воздействию на организм человека тренажерами, используемые для профилактики и даже лечения заболеваний.

Статистика подводного спорта показывает, что многие выдающиеся спортсмены пришли в подводный спорт по причине проблем со здоровьем в детстве и по рекомендации врачей. Занимаясь плаванием в ластах, они не только поправили здоровье, но и стали сильными спортсменами.

Плавание в ластах дает возможность укрепить мышцы спины и ног прямо в процессе плавания и без перегрузки позвоночника и суставов. Кроме этого, ласты - прекрасное профилактическое средство от плоскостопия.

Дыхание в трубку помогает решить проблемы с органами дыхания и особо рекомендуется при астматических проявлениях. Такое дыхание стимулирует развитие сердечнососудистой и дыхательной системы, например, в медицине для лечения органов дыхания используется аппарат Фролова, его воздействие аналогично действию дыхательной трубки пловца-подводника.

Дыхательная трубка делает плавание более расслабленным, значительно экономит силы и дает возможность проплыть более длинные дистанции, так как исключается необходимость подъема головы и корпуса для осуществления вдоха.

Использование маски снижает риск аллергических проявлений и простудных заболеваний, возникающих при контакте воды со слизистой поверхностью носоглотки.

Процесс плавания и взбадривает, и расслабляет, поэтому хорошее "лекарство" от бессонницы, депрессии и других нервных заболеваний.

Но самое главное, чем привлекателен подводный спорт, это то, что полученные навыки плавания являются жизненно необходимыми и могут сохранить жизнь в экстремальных ситуациях.

Целью программы является сохранение и укрепление здоровья детей и взрослых, формирование навыков и развитие мотивации к выбору здорового образа жизни.

Основными задачами реализации программы является:

- сохранение и укрепление здоровья, воспитание бережного отношения к своему здоровью;
- обучение нормам здорового образа жизни, развитие задатков и склонностей к различным видам спорта, формирование и совершенствование двигательных навыков;
- формирование стойкого интереса к физической культуре и ЗОЖ;
- содействие физическому развитию, укрепление здоровья, закаливание организма, профилактика наиболее распространенных заболеваний.

- освоить технику плавания в ластах.
- освоить технику стартов и поворотов в воде.
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

Актуальность Программы обусловлена необходимостью обеспечения здоровья детей и взрослых в условиях распространения коронавирусной инфекции. На сегодняшний день сохранение здоровья подрастающего поколения - задача государственной важности.

Разработка данной программы вызвана необходимостью коррекции и укрепления здоровья детей, их разностороннего физического развития.

В основу программы входят развивающие двигательные занятия с детьми, направленные на активизацию физического и сенсомоторного развития, формирование осанки, развитие основных жизненно важных двигательных умений и навыков, через средства обще-развивающих упражнений, и подводного спорта (плавание в ластах)

Форма занятий - групповая.

Методы обучения:

- общепедагогический метод: рассказ, показ, пример
- наглядные – видеоматериалы
- методы строго регламентированного упражнения (целостно конструктивного упражнения, расчленено-конструктивного упражнения, вариативного упражнения);
- игровой метод

Предлагаются разнообразные формы проведения занятий:

- набор подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- занятия, где в ходе различных эстафет, командных игр выявляют победителей;
- занятия, во время которых проводится диагностика физической подготовленности, сформированности основных умений и навыков;
- самостоятельные занятия, когда предлагается вид движений, дается определенное время, и он самостоятельно тренируется, тренер-преподаватель выступает в роли помощника и инструктора, после чего проверяется выполнение задания.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется

формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств в процессе освоения техники подводного спорта (плавание в ластах).

На программу зачисляются желающие заниматься, имеющие письменное разрешение (справку) от педиатра.

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

Ожидаемые результаты:

- Укрепление здоровья, снижение заболеваемости;
- расширение адаптивных возможностей организма;
- повышение показателей физического развития детей;
- расширение спектра двигательных умений и навыков;
- развитие творческого потенциала и личностного роста;
- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- формирование нравственно-волевых качеств.

Программа опирается на общепедагогические принципы:

- **систематичности** - занятия проводятся в определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;
- **доступности, сознательности** – формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;
- **наглядности** – создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствовать лучшему их усвоению;
- **комплексности и интегрированности** – решение оздоровительных задач;
- **личностной ориентации** – учёт разноуровневого развития и состояния здоровья каждого занимающегося, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;
- **сопровождения** – систематическое наблюдение за развитием ребёнка и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она рассчитана на 3 года обучения - 144 часа. В группу набираются дети возрастом 7-16 лет.

Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. Работа с детьми проходит в динамичном режиме, регулярная смена физической деятельности благотворно влияет на физический и функциональный рост организма.

Количественный состав группы от 10 до 20 человек. Занятия проходят на базе плавательного бассейна «Нептун»;

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Формы и методы.

Основной формой работы является учебное занятие, проходящее в форме спортивной тренировки. В зале выполняются общефизические упражнения и специальная физическая подготовка, в бассейне проходят практические занятия.

Соревнования различного уровня: школьные, муниципальные.

При реализации данной программы используются следующие методы:

Словесные: Описание, разговор, методические указания, разбор и анализ действий.

Наглядный: Показ изученного движения, фото материалы.

Практический: Закрепление разученного упражнения в учебном занятии, в игре.

Комплексность - взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, а так же воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контролей).

Преемственность - последовательность применения программного материала по годам обучения, для обучения последовательного решения задач стоящих перед обучающимся в тренировочном процессе с учетом объемов тренировочных нагрузок, роста показателей физической и технической подготовленности.

Вариативность - разнообразность вариантов программного материала для практических занятий при организации спортивных тренировок спортсменов в зависимости от этапа подготовки и индивидуальных способностей спортсмена, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок применяющихся для решения определенных задач спортивной подготовки.

Ожидаемые результаты освоения программы: освоить технику стартов и поворотов, освоить техники плавания в ластах.

Способом проверки является открытое занятие, контрольный тест.

Материально-техническое обеспечение:

Инвентарь для занятий: плавательные доски, ласты, лопатки, резина, моноласты, трубки, маски. Это позволяет разнообразить тренировочный процесс и увеличить эффективность физических нагрузок.

Методическое обеспечение:

Плакаты по технике плавания в ластах, наглядная агитация, инструкция по технике безопасности, фото материалы.

Возрастные и психологические особенности детей младшего школьного возраста.

Младший школьный возраст, - это время поступления и обучения в начальной школе. Происходит смена образа и стиля жизни: новые требования, социальный статус, новая роль ученика. Меняется уклад жизни ребенка, распорядок дня, интересы, взаимоотношения ребенка с окружающими людьми. Значимыми становятся школьные оценки, похвала старших, желание радовать родителей.

Ведущая деятельность,— учебная. Растут познавательные потребности, развивается исследовательский интерес.

Психические новообразования: произвольность психических процессов, рефлексия (личностная, интеллектуальная), внутренний план действий (планирование в уме, умение анализировать).

В младшем школьном возрасте интенсивно формируется личность ребенка, он переживает свою уникальность, осознает себя личностью, стремится к совершенству, лидерству. Развивается самосознание, идет усвоение моральных норм.

Важной линией развития выступает интеллектуализация, активизация психических процессов. Развивается мышление и речь. Завершается переход от наглядно-образного к словесно-логическому мышлению. Ребенок учится выражать свои чувства, эмоции словесно, может иронизировать, обсуждать. Внимание становится произвольным, активизируется, но еще не стабильно. Удержание внимания возможно благодаря волевым усилиям и высокой мотивации.

Становление самооценки младшего школьника зависит от успеваемости и особенностей общения педагога с группой. У отличников и хорошо успевающих детей складывается завышенная самооценка. У неуспевающих и слабых учеников неудачи и низкие отметки снижают уверенность в себе. Возникает компенсаторная мотивация. И тогда занятия спортом, музыкой и проявляются «зоной успеха» для ребенка, помогают формированию здоровой личности.

Психологические характеристики: подвижность, импульсивное поведение, появление своей «территории», новых потребностей, утрата непосредственности. Идет развитие волевых качеств, формируется характер, избирательность в отношениях. Моральные качества: совесть, чувство ответственности за себя и друзей, сочувствие чужой беде, протест против несправедливости.

Психофизиологические особенности: активный физический рост, иногда дисгармония в физическом развитии (непропорционально выросшие конечности и пр.), которая опережает нервно-психическое развитие ребенка. Возможно временное ослабление нервной системы, повышенная утомляемость, беспокойство, постоянная потребность в физической активности, движении.

Возрастные и психологические особенности детей среднего школьного возраста.

Физическое развитие детей в период подросткового возраста существенно отличается от предыдущего периода. Однако изменения, связанные с продолжающимся морфофункциональным созреванием, далеко не на всем подростковом этапе развития приводят к совершенствованию физиологических функций. Причина этого в сложных перестройках организма, связанных с половым созреванием.

В возрасте 13–15 лет существенные преобразования претерпевает мышечный аппарат: дифференцируются мышечные волокна, обеспечивающие совершенствование энергетических процессов и двигательной функции; созревают отдельные звенья сердечно-сосудистой, дыхательной систем, эндокринные органы.

Происходят интенсивный рост и увеличение размеров тела. Годичный прирост длины тела достигает 4—7 см главным образом за счет удлинения ног. Масса тела увеличивается ежегодно на 3—6 кг. Наиболее интенсивный темп роста у мальчиков, происходит в 13—14 лет, когда длина тела за год увеличивается на 7—9 см, а у девочек в 11—12 лет происходит увеличение роста в среднем на 7 см. Поскольку период ускоренного роста у девочек

начинается раньше, чем у мальчиков, то в возрасте с 11 до 13 лет девочки имеют большие размеры тела. После 14—15 лет рост девочек замедляется, и мальчики снова начинают их опережать.

В пубертатный период быстрыми темпами развивается и мышечная система. К 14—15 годам развитие суставно-связочного аппарата, мышц и сухожилий и тканевая дифференциация в скелетных мышцах достигают высокого уровня. В этот период мышцы растут особенно интенсивно, с 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц. С увеличением массы мышц изменяется диаметр мышечных волокон. Масса мышц увеличивается главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13—14 лет, а у девочек — в 11—12 лет.

Процесс полового созревания у девочек наступает обычно на 1—2 года раньше, чем у мальчиков.

Особенности энергетического обмена, кровообращения и дыхания у подростков являются ключевыми при мышечной деятельности. Каждые 100 мл кислорода взрослый получает из 2,3—2,6 л воздуха, поступающего в легкие, а подросток — из 3 л. Однако общие энергозатраты всего организма, поскольку они связаны с увеличением массы тела, и прежде всего мышечной ткани, а также уровнем двигательной активности, с возрастом увеличиваются. Так если для 6-летнего мальчика они составляют в среднем 1970 ккал/сут, для 7—10-летнего — 2300 ккал/сут, то в подростковом возрасте (11—14 лет) суточные энергозатраты возрастают до 2450 ккал/сут, а в возрасте 16—17 лет — до 3000 ккал/сут у юношей, и 2900 ккал/сут у девушек.

Существенные изменения происходят в сердечно-сосудистой системе. Так, сердце от 6 до 14 лет увеличивает свой объем на 30—35%, а в процессе полового созревания объем сердца увеличивается на 60—70%. Это одна из причин возникновения так называемой юношеской гипертонии.

В связи с акселерацией физического развития и ускорением сроков созревания современных детей и подростков размеры сердца у них также больше, чем у их сверстников 15—20 лет назад.

В подростковом возрасте происходит значительное увеличение адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам, несмотря на это, следует помнить, что и у детей, и у подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости разных элементов сердца и сосудов, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметно выступает незавершенность формирования

механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения у детей и подростков при мышечной деятельности значительно меньше, чем у юношей, а тем более у взрослых. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично. Полного морфологического и функционального совершенства сердце достигает лишь к 20 годам.

С возрастом постепенно замедляется частота сердечных сокращений.

Координация движений, обеспечиваемая согласованием работы различных мышечных групп, является основным условием успешного выполнения любых произвольных и непроизвольных моторных актов.

Координация движений рук при выполнении сравнительно простых моторных актов продолжает улучшаться к 14—15 годам, а синхронность и точность более сложных движений — и даже к юношескому возрасту. В период полового созревания у многих подростков наблюдается ухудшение координации движений. Причем это более выражено происходит у подростков на III и IV стадиях полового созревания и проявляется в снижении синхронности и точности совместных и обособленных движений рук и ног. Это следует учитывать при обучении двигательным действиям.

Наибольший эффект физического воспитания в развитии отдельных способностей достигается в период их бурного естественного развития. Поэтому при совершенствовании конкретных физических способностей очень важно не упустить наиболее благоприятные возрастные периоды, поскольку впоследствии сделать это будет намного сложнее. Каждая физическая способность имеет свой сенситивный период. Временные границы этих периодов у мальчиков и девочек неодинаковы. Простые координации развиваются у девочек и мальчиков в 7-9 лет, продолжают совершенствоваться у девочек 12-13 лет, мальчиков - 14 – 15 лет. Сложные координации развиваются у девочек 9-10 лет, мальчиков - 10-11 лет, продолжение в 12-13 лет у девочек, в 14-15 лет у мальчиков. Координационная способность к равновесию у девочек достигается в 7-8, 8-9, 9-10, 11-12 лет, у мальчиков – 8-9 и 14-15 лет; точность движений – у девочек – 8-9 и 12-13 лет, у мальчиков – 8-9 и 14-15 лет.

Активное и сложное взаимодействие гормонов роста и половых гормонов вызывают интенсивное физическое и физиологическое развитие.

Изменения роста и веса сопровождается изменением пропорций тела: головы, кисти рук, удлинение рук и ног, туловища. Интенсивный рост скелета (4–7 см в год) опережает развитие мускулатуры, отсюда непропорциональность, угловатость, неуклюжесть.

Наблюдается снижение продуктивности и способности к учебной деятельности даже в той области, в которой ребёнок одарён. Регресс

проявляется, когда задаётся творческое задание. Дети способны выполнять так же как и прежде, только механические задания.

Это связано с переходом от наглядности и знания к пониманию и дедукции (выведение следствия из посылок, умозаключение). То есть происходит переход на новую, высшую ступень интеллектуального развития. Это не количественная характеристика интеллекта, а качественная, которая влечёт за собой новый способ поведения, новый механизм мышления. На смену конкретному приходит логическое мышление.

Учебно-тематический план

дополнительной общеобразовательной программы 1 год обучения

Номер раздела программы	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	6	-	6
2	Общая физическая подготовка	4	50	54
3	Специальная физическая подготовка	2	20	22
4	Техническая подготовка			
4.1	Изучения техник спортивных способов плавания	2	16	18
4.2	Изучения техник стартов	2	4	6
4.3	Изучение техники плавания в классических ластах	2	29	30
4.4	Изучение техники ныряния	2	4	6
5	Медицинский осмотр	-	2	2
	Всего	19	125	144

Содержание программы

I. Теоретические сведения - 6 часов (теория)

1.1 Правила поведения в бассейне. Техника безопасности на воде, на стадионе, в душевых, в бассейне, в зале, предупреждение несчастных случаев и заболеваний при проведении занятий по подводному спорту (плавание в ластах).

1.2 Гигиена физических упражнений. Личная гигиена, гигиенические требования, предъявляемые на занятиях к обучающимся, режим дня)

1.3 Гигиена на занятиях по подводному спорту (плавание в ластах), оздоровительное воздействие систематических занятий плаванием на организм.

1.4 Профилактика заболеваний. Закаливание.

1.5 Об истории плавания и подводного спорта (плавание в ластах) .

(краткая история, развитие спорта в России

1.6 Основы техники плавания.

(краткая характеристика, общие понятия, основные термины, техника плавания, старты с тумбочки, повороты)

1.7 Оказание доврачебной помощи при травмах.

II. Общая физическая подготовка- 54 часов (теория-4 часа и 50 часов - практика)

2.1 Общеразвивающие упражнения. Построение, расчет по порядку, объяснения задачи занятия, проводится на всех последующих занятиях.

2.2 Упражнения с предметами. (Упражнения с набивным мячом, гантелями, скакалкой, гимнастической палкой и т.д.)

2.3 Упражнение на расслабление мышц.

2.4 Упражнения на гибкость, силу, ловкость. Наклоны в разные стороны, отжимания, подтягивания на турнике.

2.5 Упражнение на внимание и координацию. Вращение рук в противоположные стороны, упражнения развивающие внимание, игры, счет времени и т.д.

2.6 Упражнение на растягивание, укрепление и подвижность суставов и связок. (Сгибание и разгибание рук, маховые вращения, сгибание и разгибания туловища, наклоны и т.д.)

2.7 Подвижные и спортивные игры и эстафеты. (Веселые старты, футбол, вышибалы, пионербол, игры с мячом и т.д.)

2.8 Упражнения, направленные на повышение выносливости, (продолжительные тренировки: бег, плавание.)

III. Специальная физическая подготовка - 12 часа (теория-2 часа и 10 часов - практика)

3.1 Специальные упражнения без предмета (упражнения применяемые для закрепления техники плавания)

3.2 Имитационные упражнения на суше, (имитация гребковых движений ногами и руками, имитация гребковых движений при плавании кролем, брассом, баттерфляем.)

3.3 Имитация стартового прыжка (прыжки из положения сидя - вверх по свистку, прыжки с бортика)

3.4 Имитация поворота в воде (стоя у бортика, сделать кувырок вперед и оттолкнуться ногами от бортика бассейна с выносом рук в стрелочку).

3.5 Упражнения, с предметами для отработки техники элементов плавания в ластах.

IV. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания - 25 часов Положение тела (скольжение на груди, на спине, на боку с различным положением рук, в конце скольжения на груди выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше, то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно, выполнение скольжения на дальность).

4.1 Упражнения для развития двигательных навыков

4.2 Движения ногами на задержке дыхания (держась за бортик руками, подбородок на поверхности воды, работа ногами кролем, то же с опусканием лица в воду). Совершенствование движения ногами кролем на груди и на спине (с опорой у бортика, с доской и без опоры).

4.3 Движения руками в согласовании с движениями ногами, (скольжение на груди, на спине с задержкой дыхания и последующей работой ног, с различным положением рук. Скольжение на груди и на спине с последующей работой ног с доской и без доски. Плавание на спине при помощи ног с различным положением рук за головой, у бедер (плавание на ногах с дыханием - кроль на груди и на спине с доской).

4.4 Движения руками с произвольным дыханием (проплывание отрезков на руках с дыханием). Согласования работы рук с дыханием кроль на груди: стоя в наклоне с передвижением по дну, в скольжении с помощью рук. Согласование движений руками кролем с дыханием в положении стоя на дне с наклоном вперед (вначале выполняется одной рукой, а затем другой).

4.5 Согласование движений рук, ног и дыхания, (движение руками и ногами при плавании кролем на груди и на спине. Согласование движений руками и ногами кроль на груди при задержке дыхания (согласование движений рук и ног при плавании на спине).

4.6 Упражнения для изучения отдельных элементов техники плавания.

4.7 Изучение схем и видео материалов по спортивным способам плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй)

V. Старты и повороты - 2 часа (практика)

Соскок в воду с низкого и высокого бортика, с тумбочки (голова между руками).

VI. Изучение техники плавания в классических ластах (2 часа - теория 34 часа - практика)

Плавание кролем, дельфином, на спине кроль-дельфин, на боку, с доской с заныряванием, солдатиком. Плавание в в классических ластах (солдатиком, на боку).

VII. Изучение техники ныряния - 6 часов.

Отрабатывание техники ныряния на отрезках 10-15-25 метров

Учебно-тематический план

дополнительной общеобразовательной программы 2 год обучения

Номер раздела программы	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	6	-	6
2	Общая физическая подготовка	4	50	54
3	Специальная физическая подготовка	2	20	22
4	Техническая подготовка			
4.1	Изучения техник спортивных способов плавания	2	14	16
4.2	Изучения техник стартов и поворотов	2	4	6
4.3	Изучение техники плавания в классических ластах	2	31	33
4.4	Изучение техники ныряния	2	4	6
5	Медицинский осмотр	-	2	2
	Всего	19	125	144

Содержание программы

I. Теоретические сведения - 6 часов (теория)

1.1 Правила поведения в бассейне. Техника безопасности на воде, на стадионе, в душевых, в бассейне, в зале, предупреждение несчастных случаев и заболеваний при проведении занятий по подводному спорту (плавание в ластах).

1.2 Общественная гигиена. Личная гигиена, гигиенические требования, предъявляемые на занятиях к обучающимся, режим дня)

1.3 Гигиена на занятиях по подводному спорту (плавание в ластах), оздоровительное воздействие систематических занятий плаванием на организм.

1.4 Профилактика респираторных заболеваний. Закаливание, влияние закаливания на иммунитет.

1.5 Влияние физических упражнений на развитие организма.

1.6 Прикладное применение техники плавания в ластах.

1.7 Оказание доврачебной помощи при травмах.

1.8 Спортивное оборудование и инвентарь.

II. Общая физическая подготовка- 54 часов (теория-4 часа и 50 часов - практика)

2.1 Общеразвивающие упражнения. Построение, расчет по порядку, объяснения задачи занятия, проводится на всех последующих занятиях.

2.2 Упражнения с предметами. Упражнения с набивным мячом, гантелями, скакалкой, гимнастической палкой и т.д.

2.3 Упражнение на расслабление мышц.

2.4 Упражнения на гибкость, силу, ловкость. Наклоны в разные стороны, отжимания, подтягивания на турнике.

2.5 Упражнение на внимание и координацию. Вращение рук в противоположные стороны, упражнения развивающие внимание, игры, счет времени и т.д.

2.6 Упражнение на растягивание, укрепление и подвижность суставов и связок. (Бабочка, складка, маховые вращения, сгибание и разгибания туловища, наклоны и т.д.)

2.7 Подвижные и спортивные игры и эстафеты. (Проныривание под водой через обруч, ныряние за предметами, вышибалы, пионербол, игры с мячом на воде и т.д.)

2.8 Упражнения, направленные на повышение выносливости, продолжительные: бег, плавание, спортивные игры.

III. Специальная физическая подготовка - 22 часов (теория-2 часа и 20 часов - практика)

3.1 Специальные упражнения без предмета. С предметами. Упражнения применяемые для закрепления техники плавания в ластах.

3.2 Имитационные упражнения у бортика в воде.

3.3 Прыжки в воду с бортика и с тумбочки.

3.4 Имитация поворота в воде. Выполнение поворота после проплывания небольшого отрезка.

3.5 Упражнения с предметами (доски, колобашки, ласты)

IV. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания - 16 часов

Проплавание небольших отрезков (гребок правой рукой, левой рукой, попеременно). Плавание в полной координации.

4.1 Упражнения для развития двигательных навыков

4.2 Совершенствование движения ногами кролем на груди и на спине в ластах.

4.3 Упражнения для согласования работы рук и ног.

4.4 Движения руками с произвольным дыханием (проплавание отрезков на руках с дыханием). Согласования работы рук с дыханием кроль на груди на отрезке 50 м.

4.5 Упражнения для изучения отдельных элементов техники плавания.

V. Старты и повороты - 2 часа (теория , 4 часа практика

Соскок в воду с низкого и высокого бортика, с тумбочки (голова между руками).

VI. Изучение техники плавания в классических ластах – 33 часа (2 часа – теория, 31 час - практика)

Плавание кролем, дельфином, на спине кроль-дельфин, на боку, с доской с заныряванием, солдатиком. Плавание в классических ластах с трубкой.

VII. Изучение техники ныряния - 6 часов.

Отрабатывание техники ныряния на отрезках 10-15-25 метров

Учебно-тематический план

дополнительной общеобразовательной программы 3 год обучения

Номер раздела программы	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	6	-	6
2	Общая физическая подготовка	4	48	52
3	Специальная физическая подготовка	2	20	22
4	Техническая подготовка			
4.1	Изучения техник спортивных способов плавания	2	14	16
4.2	Изучения техник стартов и поворотов	2	4	6
4.3	Совершенствование техники плавания в классических ластах	2	33	35
4.4	Изучение техники ныряния	2	4	6
5	Медицинский осмотр	-	2	2
	Всего	19	125	144

Содержание программы

I. Теоретические сведения - 6 часов (теория)

1.1 Правила поведения в бассейне. Техника безопасности на воде, на стадионе, в душевых, в бассейне, в зале, предупреждение несчастных случаев и заболеваний при проведении занятий по подводному спорту (плавание в ластах).

1.2 Общественная гигиена. Личная гигиена, гигиенические требования, предъявляемые на занятиях к обучающимся, режим дня)

1.3 Гигиена на занятиях по подводному спорту (плавание в ластах), оздоровительное воздействие систематических занятий плаванием на организм.

1.4 Вредные привычки. Их влияние на здоровье. Положительное воздействие физических упражнений на организм.

1.5 Комплексы упражнений для укрепления различных групп мышц.

1.6 Прикладное применение техники плавания в ластах.

1.7 Правила здорового образа жизни.

1.8 Спортивное оборудование и инвентарь.

II. Общая физическая подготовка - 52 часа (теория-4 часа и 48 часов - практика)

2.1 Общеразвивающие упражнения. Построение, расчет по порядку, объяснения задачи занятия, проводится на всех последующих занятиях.

2.2 Упражнения с предметами. Упражнения с набивным мячом, гантелями, скакалкой, гимнастической палкой и т.д.

2.3 Упражнение на расслабление мышц.

2.4 Упражнения на гибкость, силу, ловкость. Наклоны в разные стороны, сгибание рук из положения лежа, выпады, приседания.

2.5 Упражнение на внимание и координацию. Вращение рук в противоположные стороны, упражнения развивающие внимание, игры, счет времени и т.д.

2.6 Упражнение на растягивание, укрепление и подвижность суставов и связок. (Бабочка, складка, маховые вращения, сгибание и разгибания туловища, наклоны и т.д.)

2.7 Подвижные и спортивные игры и эстафеты. (Проныривание под водой через обруч, ныряние за предметами, вышибалы, пионербол, игры с мячом на воде и т.д.)

2.8 Упражнения, направленные на повышение выносливости, продолжительные: бег, плавание, спортивные игры.

III. Специальная физическая подготовка - 22 часов (теория-2 часа и 20 часов - практика)

3.1 Специальные упражнения без предмета. С предметами. Упражнения применяемые для закрепления техники плавания в ластах.

3.2 Совершенствование техники имитационных упражнений.

3.3 Прыжки в воду с бортика и с тумбочки с проплыванием по дистанции.

3.4 Выполнение поворота после проплывания небольшого отрезка, выполнение поворота по ходу проплывания дистанции. Эстафетное плавание.

3.5 Упражнения с предметами (доски, колобашки, ласты)

IV. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания - 16 часов

Проплывание небольших отрезков (гребок правой рукой, левой рукой, попеременно). Плавание в полной координации 100 метров.

4.1 Упражнения для развития двигательных навыков

4.2 Совершенствование техники проплывания дистанции кролем и дельфином.

4.3 Движения руками с произвольным дыханием (проплывание отрезков на руках с дыханием). Согласования работы рук с дыханием кроль на груди на отрезке 50 м.

V. Старты и повороты - 2 часа (теория , 4 часа практика)

Соскок в воду с низкого и высокого бортика, с тумбочки (голова между руками) и движение по дистанции.

Прохождение дистанции со старта.

VI. Изучение техники плавания в классических ластах – 33 часа (2 часа – теория, 31 час - практика)

Плавание кролем, дельфином, на спине кроль-дельфин, на боку, с доской с заныряванием, солдатиком. Плавание в классических ластах с трубкой.

VII. Совершенствование техники ныряния - 6 часов.

Отрабатывание техники ныряния на отрезках 10-15-25 метров

Используемая литература

2. Викулов А.Д. Плавание: учеб. Пособие для студ. Высших учеб.заведений, М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004.-367с.
3. Иорданская Ф. А. «Возрастные особенности воспитания выносливости у юных спортсменов» Москва 1970 г.
4. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. «Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание». Учебник. Гриф УМО, 2014 г.
5. Плавание примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.:Советский спорт, 2006.-216с.
6. Сборник образовательных программ по дополнительному образованию детей физкультурно-спортивного направления, М.-2008г.
7. Федеральный стандарт по плаванию в ластах.
8. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных групп. -М.:СпортАкадемПресс, 2001.-104с
9. Азбука плавания в ластах. А. Шумков, Л. Шумкова. Москва, 2008 г. ООО «Азбука – 2000»

Контрольные нормативы

1. Наклон вперед, стоя на возвышении (10см) касаясь пальцами пола	+	+
2. Длина скольжения (м)	7	7
3. Выполнение старта (технически правильно)	+	+
4. Выполнение поворота «маятник»	+	+
5. Ныряние в длину - 25м (без учета времени)	+	+
6. Проплавание 50м способом кроль в ластах: на груди (технически правильно)	+	+
7. Проплавание 25м кроль на груди и на спине	+	+

ТЕХНИКА СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ

1. Общие требования к технике плавания

Биомеханический анализ техники плавания, обобщение опыта работы тренеров и спортсменов высокого класса над техникой позволяют сформулировать требования к технике плавания. Соблюдение этих требований обеспечивает рациональную технику. Эти требования относятся, прежде всего, к положению тела в воде, гребковым движениям руками как основному источнику движущих сил, согласованию движений.

2. Положение тела пловца в воде Тело спортсмена при плавании с соревновательной скоростью должно занимать в воде хорошо обтекаемое, вытянутое, сравнительно высокое и уравновешенное положение с оптимальным углом атаки.

Существенное влияние на общее положение тела пловца в воде оказывает положение головы и бедер. На протяжении большей части полного цикла движений голова находится почти на продольной оси тела, мышцы шеи расслаблены, пловец смотрит вперед - вниз (при плавании на груди) или вверх - назад (при плавании на спине). Во всех способах, за исключением плавания на спине, голова участвует во вспомогательных движениях в ритме движений руками и дыхания. На протяжении большей части полного цикла движений бедра пловца должны занимать положение у самой поверхности воды. Для этого, например, при плавании кролем, бедра выполняют движения с небольшим размахом, активным посылом вверх во время удара стопой вниз. При плавании брассом бедра в конце отталкивания ногами назад также выходят к самой поверхности воды и сохраняют хорошо обтекаемое положение на всем протяжении гребка руками.

При плавании кролем на груди, дельфином и на спине кисть в самом конце гребка поворачивают ладонью внутрь (т. е. к бедру). В первых двух способах плавания она покидает воду мизинцем, в последнем — большим пальцем вверх. Рука начинает гребок полностью (или почти полностью) выпрямленной в локтевом суставе. Основная же часть гребка должна выполняться с оптимальной степенью сгибания и разгибания руки в этом суставе. Конкретные величины степени сгибания руки в локтевом суставе приведены ниже (при анализе техники плавания отдельными способами). Заметим, что в технике плавания спортсменов младших разрядов степень сгибания руки в локтевом суставе выражена в меньшей мере, чем у высококвалифицированных пловцов.

Первая половина гребка во всех способах плавания должна выполняться с так называемым высоким положением локтя. Это требование включает:

- 1) опережающее движение кисти по отношению к локтю;
- 2) разворот локтя в сторону (но не назад или вниз);
- 3) небольшое вращение плеча и предплечья внутрь;
- 4) оптимальную степень жесткости руки в локтевом суставе.

Техника гребка с высоким положением локтя позволяет опереться о воду кистью и предплечьем под эффективным углом, без потерь передать силы опорной реакции на плечо и туловище.

2. Согласование движений

Для более продуктивного анализа техники и её совершенствования в целостной системе движений пловца целесообразно выделить элементы: фазы движений руками и ногами, обобщённые фазы цикла. Обобщенные фазы цикла включают движения всех звеньев тела. Таких фаз три: предварительная, главная, заключительная. Они протекают слитно, обуславливая друг друга и непрерывно повторяясь в едином потоке движений пловца.

Главная фаза—это та часть общего цикла движений, в которой приобретает наибольшее количество движения, достигается высокая внутрицикловая скорость. Началом данной фазы является момент существенного ускорения основного рабочего движения руками — приведения и разгибания плеча (определяется по изменению угловой скорости вращения плеча), окончанием момент существенного падения скорости этого движения.

Спортсмен в это время выполняет наиболее мощную часть гребка, опираясь о воду кистью и предплечьем. Все вспомогательные движения и дыхание строго подчинены в этой фазе цикла ритму рабочих движений рук. Главная фаза выполняется на задержке дыхания или выдохе. К началу выполнения главной фазы тело пловца должно быть разогнано (обладать сравнительно высокой внутрицикловой скоростью), а рабочие плоскости рук должны выйти в оптимальное для опоры о воду положение. Например, плоскость предплечья должна быть наклонена к поверхности воды под углом не менее 45° плоскость кисти $50 - 60^\circ$, при этом рука должна быть согнута в локтевом суставе примерно на половине ее максимального рабочего угла и обладать достаточной жесткостью.

Эта задача решается в предварительной фазе цикла, непосредственно предшествующей главной. Во время предварительной фазы пловец за счет рабочих движений руками и ногами сообщает необходимое ускорение своему телу, сохраняя хорошо обтекаемое его положение. Начальная часть гребка руками в этой фазе всегда выполняется с высоким положением локтя и в основном за счет сокращения мышц, сгибающих предплечье и кисть и вращающих руку внутрь (мощное разгибание и приведение плеча как бы приберегается для выполнения последующей, главной, фазы цикла).

Вслед за главной идет заключительная фаза полного цикла движений. Здесь задачей для спортсмена является следующее: поддерживая высокую скорость продвижения тела вперед (не допуская значительного падения скорости) и сравнительно высокое положение туловища, не допуская заметного опускания плечевого пояса), с минимальным сопротивлением направить руку (руки) и плечевой пояс, по оптимальной траектории вперед на захват воды для очередного гребка; растянуть при этом движения мышцы спины и груди, с тем, чтобы использовать энергию мышечного растяжения в следующей, предварительной фазе цикла. Заключительную фазу цикла пловец выполняет за счет завершающего гребкового движения кистью и предплечьем одной руки (в кроле на груди и на спине) или обеих рук (в дельфине) и части рабочего движения ногами (во всех способах, кроме способа брасс).

К концу заключительной фазы полного цикла тело спортсмена должно выйти в наиболее обтекаемое положение. Это позволит в последующей фазе цикла вновь сообщить телу положительное ускорение при оптимальной затрате сил. При анализе полного цикла движений выделяются также

граничные позы пловца (мгновенные положения звеньев его тела) в момент смены фаз. Граничные позы служат хорошими ориентирами при изучении техники (например, по кинограммам), визуальном педагогическом контроле за техникой, её практическом освоении.

3. Старт с тумбочки

В соответствии с правилами соревнований спортсмены при плавании всеми способами, кроме способа на спине, выполняют старт прыжком со стартовой тумбочки. Высота её над уровнем воды — 0,5—0,75 м.

По предварительной стартовой команде пловец занимает и стартовой тумбочке неподвижное исходное положение. В практике спортивного плавания применяются различные исходные положения на старте. Различие их состоит, прежде всего, в степени сгибания ног и туловища, а также в положении рук.

В исходном положении пловца на старте стопы находятся примерно на ширине таза, пальцы ног слегка захватывают передний край тумбочки; туловище наклонено вперед и несколько вниз, угол между бедрами и туловищем составляет 30—60°; ноги оптимально согнуты в коленных суставах (угол между голенью и бедром в пределах 110—150°). В этом положении пловца колени оказываются над пальцами ног, а плечевой пояс — немного впереди стоя над ними. Тяжесть тела как бы перенесена на переднюю часть стоп, пловец готов по стартовому сигналу легко и быстро вывести тело из равновесия.

Положение рук в исходном положении вариативно. Чаще они вытянуты вперед - вниз, а реже — отведены назад. Среди высококвалифицированных пловцов распространен старт захватом руками за тумбочку (старт с захватом). В этом варианте техники пловец наклоняется вперед - вниз и захватывает пальцами рук передний край тумбочки.

Как только прозвучит исполнительная стартовая команда, обучающийся начинает выполнение старта. В традиционном варианте старта выполняются: замах с подседом, отталкивание с махом руками, полет, вход в воду, кратковременное скольжение под водой и выход на поверхность.

Замах с подседом — подготовительная фаза движений. Задача пловца — в кратчайшее время вывести тело в наиболее выгодное для начала отталкивания положение.

Он выполняет энергичное движение туловищем и головой в направлении вперед - немного вниз и замах руками, быстро выводя тело из равновесия. Замах руками вариативен. Это или энергичное движение руками назад - вверх, а затем вниз - вперед или круговое движение руками вверх - назад - вниз - вперед.

В варианте старта с захватом спортсмен в момент подседа вместо замаха надавливает пальцами рук и ладонями на передний край тумбочки, сгибая руки в локтевых суставах и помогая этим движением быстрее вывести тело из равновесия и послать его вперед.

Отталкивание с махом руками - главная рабочая фаза стартового прыжка. Пловцу необходимо мощно оттолкнуться от тумбочки за счет разгибания ног в коленных, тазобедренных и голеностопных суставах, выполнить в едином ритме с этим движением мах руками вперед, посылая тело по оптимальной траектории вперед - немного вверх. При отрыве стоп от тумбочки голова пловца направлена лицом вперед и немного вниз, руки вытянуты вперед ладонями вниз, ноги выпрямлены, носки оттянуты. Угол, который составляет

продольная ось тела и горизонталь в момент отрыва ног от тумбочки, составляет 10 — 20°. Во время замаха с подседом и отталкивания с махом руками спортсмен выполняет энергичный выдох, в момент отрыва ног от тумбочки начинает быстрый вдох.

Полет выполняется по оптимальной траектории, чтобы к моменту входа в воду придать телу хорошо обтекаемое положение и реализовать энергию стартового прыжка в поступательное движение в воде вперед. Во время полета тело пловца остается вытянутым, его мышцы оптимально напряжены. В это время пловец немного поворачивается относительно поперечной оси — так, чтобы в воду первыми вошли руки, голова, туловище. Во время полета заканчивается вдох. При входе в воду тело сохраняет обтекаемое положение. Первыми воды касаются кисти рук, затем в воду последовательно погружаются голова, туловище, таз, ноги. Угол входа в воду (угол между продольной осью туловища и поверхностью воды) составляет 15—30°.

Во время скольжения под водой тело движется вперед с максимальной высокой скоростью, сохраняя хорошо обтекаемое положение. Важно своевременно подхватить высокую скорость скольжения гребковыми движениями рук и ног, чтобы осуществить быстрый выход на поверхность и плавание на дистанции.

Скольжение выполняется на глубине около 50 см.

Выход на поверхность воды осуществляется за счет плавательных движений.

Выполнение старта с тумбочки

Педагогическая модель техники выполнения старта с тумбочки.

Исходное положение на старте: ноги согнуты в коленях до угла 135-120°, стопы на ширине таза, пальцы ног захватывают край тумбочки; туловище наклонено вперед вниз, руки захватывают край тумбочки спереди или сбоку; голова опущена, дыхание задержано. Тяжесть тела как бы перенесена на переднюю часть стоп, пловец готов мгновенно вывести тело из равновесия и начать стартовые движения.

Основные установки:

- 1) сохранять устойчивость И. П. с помощью рук;
- 2) внимательно ожидать стартовый сигнал, контролируя звенья тела, которые начнут движения.

Подсед и отталкивание с махом руками (длется от отрыва ног от туловища). Тело быстро выводится из равновесия, выполняет энергичный подсед с

движением туловищем и головой вперёд - вверх, затем - отталкивание с махом руками.

Цель: как можно быстрее выполнить энергичный прыжок и послать тело вперёд - вверх по оптимальной траектории.

Основные установки:

- 1) начать энергичное выпрямление туловища с движением тазом вперёд с резким подниманием головы;
- 2) выполнить быстрый подсед и отталкивание, избегать падения тела вниз;
- 3) завершить выпрямление туловища одновременно с разгибанием ног в коленных и голеностопных суставах;
- 4) Координировать отталкивание с махом руками.

Положение тела в момент завершения отталкивания: туловище и ноги выпрямлены, продольная ось тела направлена вперёд - вверх под углом 20 - 25° к горизонту; прямые руки вытянуты вперёд, лицо направлено вперёд и немного вниз. Полёт (длится до касания воды кистями рук).

Цель: пролететь как можно дальше по рациональной траектории. Этому способствует оптимальный угол вылета, высокая траектория полёта и высокая скорость тела в момент отрыва ног от тумбочки. В начале полёта руки, завершив мах, вытягиваются вперёд, голова между руками. Вход в воду выполняется как бы в одну точку.

Основные установки:

- 1) вслед за махом руками энергично направить таз вперёд - вверх и опустить голову между руками;
- 2) направить кисти как можно дальше в воображаемую точку входа в воду;
- 3) немного приподнять таз и ноги в момент касания кистями поверхности воды.

Положение тела в момент завершения полёта: руки и туловище

входят в воду под углом 30 - 40 °, голова между руками, ноги немного согнуты в тазобедренных суставах, таз приподнят.

Вход в воду и скольжение длятся до начала первого гребка руками.

Цель: сохранить на возможно большем отрезке пути высокую скорость движения тела вперёд. За счёт изменения положения рук, головы и прогиба туловища спортсмен регулирует глубину погружения и пространственную ориентацию тела. Затем он начинает движения ногами.

Основные установки:

- 1) руки вытянуть вперёд; выполнить вход в воду в одну точку и под оптимальным углом;
- 2) во время погружения поднять ноги за счёт разгибания в тазобедренных суставах;
- 3) под водой добиться длинного скольжения с высокой скоростью, направляя тело по плавной траектории вперёд - вверх;
- 4) контролировать скорость и глубину скольжения, подготовиться своевременно начать гребковые движения руками.

Положение тела в момент завершения фазы скольжения: тело у поверхности воды под небольшим углом атаки, руки вытянуты голова между руками.

Выход на поверхность осуществляется за счёт гребков руками и ногами и длится до того момента характерном для начала первой обобщённой фазы техники плавания данным способом.

Цель: подхватить гребковыми движениями высокую скорость скольжения, чтобы без промедления и в оптимальном ритме перейти к плаванию по дистанции. При кроле спортсмен выполняет гребок, рукой согласовывая его с активными движениями ногами.

Основные установки:

- 1) своевременно выполнить длинный гребок рукой, посылая другую руку вперёд в хорошо обтекаемом положении;
- 2) согласовать гребок рукой с движениями ногами в ритме шестиударного кроля;
- 3) вывести плечевой пояс из воды в первой половине гребка рукой, конец гребка сочетать с захватом воды другой рукой и акцентированными ударами стопами вниз.

При плавании дельфином

осуществляется гребок руками, а затем - пронос рук по воздуху вперёд, согласовывая эти движения с ударами ног в ритме двухударной слитной координации.

Основные установки:

- 1) своевременно начать активный гребок руками, координируя его с движениями ног;
- 2) за счёт энергичного и длинного гребка вывести плечевой пояс на поверхность воды, сочетая фазу отталкивания руками с акцентированным ударом стопами вниз и приподнимая голову для вдоха подбородком вперёд;
- 3) выполнить пронос рук так, чтобы продолжить плавание с оптимальным ритмом и темпом движений.

При плавании брассом пловец выполняет:

- 1) скольжение и гребок руками до бёдер,
- 2) второе скольжение,
- 3) выведение рук вперёд с одновременным подтягиванием ног для выполнения ими удара.

Основные установки: 1) выполнить энергичный и длинный гребок руками до бёдер, повышая скорость скольжения тела и сохраняя его обтекаемость; постараться удерживать локти в высоком положении в первой половине и приблизить их к туловищу во второй половине гребка;

- 2) своевременно начать выведение рук вперёд и выполнить эти движения с минимальным сопротивлением;
- 3) направить тело спиной к поверхности воды; в момент прохождения кистей под животом начать плавное подтягивание ног для удара; успеть вывести и вытянуть руки вперёд к началу удара ногами;
- 4) выполнить удар ногами, посылая руки и голову к поверхности воды так, чтобы с очередным гребком руками перейти к обычной технике плавания.

4. Старт из воды

Старт из воды выполняется при плавании на спине. После первой предварительной команды спортсмен прыгает в воду и занимает место у стартовых поручней лицом к ним: он берется почти прямыми руками за поручни на ширине плеч хватом сверху; сгибает ноги и надёжно упирается

стопами в стенку бассейна ниже уровня воды, колени при этом остаются между руками. По команде «На старт!» пловец сгибает руки, подтягивает себя немного к поручням и замирает в этом исходном положении. Как только прозвучит стартовый сигнал, спортсмен начинает выполнение старта. Его движения во время старта можно условно разбить на следующие фазы: отталкивание с махом руками, полет, вход в воду, скольжение под водой и выход на поверхность.

Отталкивание с махом руками — главная рабочая фаза движений. В едином ритме спортсмен производит энергичное движение верхней частью туловища вперед - немного вверх, мощное отталкивание ногами, быстрый мах руками через стороны и разгибание головы. Заключительная часть отталкивания ногами совпадает с завершением маха руками, спортсмен вытягивается вперед и несколько прогибается. В это же время выполняется быстрый выдох-вдох.

Полет осуществляется низко над водой, стопы и голени от воды не отрываются. Пловец еще более вытягивается, прогибает туловище и запрокидывает голову назад. Во время входа в воду тело находится в обтекаемом положении, мышцы его оптимально напряжены. Первыми воды касаются руки, затылок и плечевой пояс, затем спина.

Скольжение под водой кратковременно. Пловец слегка прижимает подбородок к груди, направляя тело вперед-вверх, подхватывает скорость скольжения энергичными движениями ног, гребком руки (другая рука остается вытянутой вперед) и выходит на поверхность за счет плавательных движений.

Педагогическая модель техники выполнения старта из воды.

Исходное положение на старте: пловец руками, согнутыми в локтях, держится за поручни на ширине плеч хватом сверху или сбоку ожидает стартового сигнала; плечевой пояс поднят по возможности выше, голова опущена лицом вниз между руками; тело почти полностью согнуто в тазобедренных суставах, ноги согнуты в коленях, стопы надёжно упираются в стенку бассейна ниже уровня воды.

Отталкивание с махом руками (длится до отрыва ног от стенки).

Цель: быстро выполнить рациональный стартовый прыжок, посылая тело вверх - вперед по оптимальной дугообразной траектории.

Основные установки: 1) начать отталкивание, ногами энергично посылая таз вверх резко запрокидывая голову подбородком вверх; 2) выполнить энергичный мах вперёд.

Положение тела в момент завершения отталкивания: тело над водой, ноги и туловище выпрямлены, голова запрокинута назад положении, кисти рук впереди и несколько выше плеч.

Полёт (до касания руками поверхности воды).

Цель: пролететь как можно дальше. Тело летит в прогнутом положении, руки вытягиваются вперёд, кисти вместе.

Основные установки:

- 1) энергично завершить маховое движение руками;
- 2) удерживать таз в наиболее высоком, а тело в прогнутом положении;
- 3) К моменту входа в воду спрятать голову между руками, а голени и стопы ног поднять по возможности выше;
- 4) избегать плоского падения тела на воду.

Положение тела в момент завершения полёта: кисти рук и стопы ног касаются воды, тело сильно прогнуто, руки и ноги вытянуты, голова находится между руками. Вход в воду и скольжение (до начала первого гребка рукой). Тело пловца погружается в воду в обтекаемом положении и оптимально напряжено.

Цель: сохранить на возможно большем отрезке пути под водой высокую скорость скольжения. После полного погружения тотчас начинается движения ногами Ориентируясь по глубине и скорости готовиться начинать первый гребок руками.

Основные установки:

- 1) выполнить вход в воду под оптимальным углом;
- 2) во время входа вытянуть руки вперёд до отказа, держать их вместе и жёстко, ноги приподнять;
- 3) слегка прижать подбородок груди и направить тело вперёд - вверх, избегая глубокого погружения;
- 4) после входа в воду выполнить ногами 2-3 дельфинообразных удара, затем перейти на попеременное движение ногами. Выход на поверхность

осуществляется за счёт сильного гребка рукой и попеременных движений ногами кролем. Другая рука в это время остаётся вытянутой вперёд до отказа, лицо в конце грека появляется на поверхности воды.

Цель: своевременно подхватить высокую скорость скольжения и вывести тело на поверхность так, чтобы без потерь скорости продвижения и оптимального ритма гребков перейти к плаванию по дистанции.

Плавание в ластах.

Для удобства изложения мы условно поделили на две группы:

- соревновательные или основные дельфином, кролем;
- прикладные и оздоровительные.

Плавание дельфином в моноласте, вероятнее всего, на долгое время останется самым скоростным способом плавания в ластах. В настоящее время включенный в программу соревнований кроль в классических ластах стал соревновательным способом плавания, хотя и менее скоростным.

Прикладные и оздоровительные способы плавания, которые чаще всего используют любители подводного спорта для оздоровления, можно также назвать тренировочными по причине широкого применения в подготовке спортсменов, специализирующихся в плавании как дельфином, так и кролем основной или соревновательный способ плавания дельфином - это плавание дельфином в ластах (моноласте) в основном положении по поверхности воды либо под водой.

Основное положение это положение спортсмена, при котором выполнены следующие условия:

- Спортсмен лежит или движется («скользит») по поверхности воды, или движется («скользит») под поверхностью воды;
- Руки вытянуты вперед и сведены в локтях как можно ближе;
- Кисти рук лежат одна на другой;
- Плечи вытянуты вперед и направлены вниз;
- Голова зажата руками чуть выше ушей без промежутков между головой и руками - при плавании по поверхности воды, и голова прижата снизу к более близко сведенным рукам - в нырянии и плавании под водой с аквалангом;
- Подбородок прижат к груди;

- Взгляд направлен вперед и вниз;
- Грудь и живот находятся в одной плоскости;
- Спина в поясничном отделе максимально прямая;
- Таз опущен в одну плоскость с животом и грудью или ниже;
- Ноги максимально выпрямлены в коленном суставе;
- Стопа максимально оттянута;
- Тело принимает положение, аналогично профилю крыла самолета (в плавании по поверхности воды); тело принимает обтекаемое симметричное «каплевидное» положение.

Для плавания дельфином и кролем основное положение пловца в «скольжении» одинаково. В понятие «основное положение» мы включили практически все требования к правильному положению корпуса, рук и ног спортсмена. Выполнение этих требований является одним из основных условий для освоения хорошей техники плавания и достижения высоких спортивных результатов. На их выполнении строится тренировка и на воде, и в зале. Стойкий навык удержания основного положения в плавании формируется во время всего тренировочного процесса, и, прежде всего, благодаря упражнениям, а не плаванию основным (соревновательным) способом. Это замечание особенно важно для начального обучения

Основные (соревновательные) способы плавания дельфином в ластах (моноласте):

- ныряние,
- плавание по поверхности воды,
- плавание под водой с аквалангом.

Эти способы плавания дельфином позволяют достигать высокой скорости на дистанции и требуют сложной специальной подготовки спортсмена.

Ныряние мы поставили под первым номером не случайно. Мы считаем технику ныряния базовой для освоения и совершенствования техники плавания по поверхности и рекомендуем начинать обучение именно с нее.

Значительно легче научить правильно нырять, чем научить правильно плавать по поверхности воды. Это происходит, потому что в нырянии есть возможность выполнять симметричный гребок ластами. Получив в нырянии верные ощущения гребкового движения ласты, спортсмен может

ориентироваться на эти ощущения при становлении гребка по поверхности воды.

НЫРЯНИЕ ДЕЛЬФИНОМ В ЛАСТАХ

- Спортсмен движется под поверхностью воды на задержке дыхания в основном положении;
- Спортсмен совершает ластами движения дельфином вверх-вниз прямыми ногами с максимально оттянутой стопой. Пальцы ног при гребке вверх упираются в подошву ласт.

Это сложное безопорное волнообразное движение. Задача спортсмена сделать максимальное по амплитуде гребковое движение ластам и при этом стараться сохранить минимальную амплитуду движения корпуса вверх и вниз.

Эффективность гребковых движений во многом зависит от двигательных способностей спортсмена и его антропометрических данных, в первую очередь, от обтекаемости, гибкости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

ПЛАВАНИЕ ДЕЛЬФИНОМ В ЛАСТАХ ПО ПОВЕРХНОСТИ ВОДЫ

- Спортсмен движется по поверхности воды в основном положении. Как и в нырянии, ноги совершают движения дельфином вверх и вниз.
- Движение ласт вверх и вниз должно быть максимально симметричным по усилиям и времени выполнения, но при гребке вверх ласты не должны выходить из воды.
- Гребок вверх выполняется медленнее, чем гребок вниз, для того, чтобы при гребке вверх ласты удерживались водой, а корпус спортсмена успел выйти на поверхность воды.
- При гребке вверх пальцы ног активно упираются в нижнюю часть подошвы ласты, стараясь не выпустить ласту в области стопы на поверхность воды.

Как правило, при плавании способом дельфин спортсмену может казаться, что его ноги идеально выпрямлены в коленях. В реальности ноги при гребке сверху вниз немного сгибаются в коленных суставах, что, в принципе, повышает эффективность гребка за счет возникающего «хлестообразного» движения ласты. Плавание по поверхности воды выполняется с маской и дыхательной трубкой. При этом дыхание спортсмена должно проходить ритмично: вдох и выдох осуществляются на два удара ластами.

Используются и другие ритмы дыхания. Например, при спринтерском плавании дыхание может осуществляться еще реже; при стайерском плавании и при плавании мощными амплитудными гребками вдох - выдох приходится на каждый гребок.

5. ПРИКЛАДНЫЕ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СПОСОБЫ ПЛАВАНИЯ В ЛАСТАХ КРОЛЕМ

Прикладные и оздоровительные способы плавания в ластах кролем:

- плавание кролем с маской и трубкой по поверхности воды без помощи рук,
- плавание кролем с маской и трубкой с помощью рук (кроль в полной координации),
- плавание кролем на спине,
- ныряние в ластах.

В программу соревнований входит плавание кролем, в классических ластах в полной координации, хотя оно и менее скоростное, чем дельфин. Но плавание кролем и упражнения, выполняемые кролем, используются в тренировке для постановки техники плавания дельфином. Как прикладной вид плавания, кроль практически незаменим, он дает возможность маневра в движении и свободу рукам для какой - либо деятельности. Плавание кролем в ластах с маской и трубкой наиболее пригодно для оздоровительного плавания и для длительного плавания в бассейне и на открытых водоемах. В отличие от плавания дельфином плавание кролем более доступно в исполнении и не требует столь жесткого спортивного отбора и многолетних тренировок.

- Спортсмен движется по поверхности воды на груди.
- Ноги совершают попеременные движения вверх - вниз.
- Ноги прямые в коленях, стопа оттянута.
- При выполнении гребка вверх ласты и стопа должны «вылетать» на поверхность воды.
- Таз немного опущен вниз.
- Выполняя гребок, ноги движутся вверх - вниз по дугообразной траектории через стороны с небольшим перекрещиванием к концу гребка.

При плавании кролем на скорость спортсмен должен выполнять требования основного положения и стараться максимально вытянуться. Если у пловца нет необходимости в быстром плавании, его руки могут находиться в любом положении, ноги могут быть полусогнуты в коленных суставах. Полусогнутые ноги позволяют сильнее «притопить» ласты, плыть более расслабленно и без лишнего шума. Это актуально для подводных охотников, снорклинга и дайвинга. Плавание кролем в ластах с маской и трубкой широко используется при плавании в бассейне как тренировочное упражнение, прекрасно развивающее мышцы ног, спины, органы дыхания и сердечно-сосудистую систему. При равномерном и спокойном плавании кроль хорошо успокаивает, снимает нервное возбуждение. Для длительного плавания в открытом водоеме, особенно в море, кроль с маской и трубкой подходит лучше всего.

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для предотвращения травм на занятиях необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- отсутствие страховки или неумелое ее применение;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера, неправильное размещение или слишком большое количество обучающихся в зале, неорганизованные переходы или хождения, отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

На тренировках как комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травматизма применяется профессиональная страховка и помощь.

Общие требования безопасности:

- к тренировочным занятиям допускаются дети только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям;
- при осуществлении занятий необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, и на воде во время тренировок в соответствии с расписанием тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Требования безопасности перед началом занятий:

- перед началом занятий зал должен быть проветрен естественной сквозной системой вентиляции. Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления снарядов, и готовность зала к занятиям;
- вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
- вход в воду только строго после разрешения тренера-преподавателя;

отвлекаться, не покидать место проведения занятий, соревнований, обеспечить безопасность жизни и здоровья детей, освоения ими необходимых обусловленных методикой тренировок умений навыков в т.ч. и по техники безопасности. Допускать к занятиям детей, имеющих медицинский допуск к занятиям или прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Соблюдать график и лимит тренировочных занятий.

3. Следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед занятиями проверять его надежность, функциональность, работоспособность, следить также за соблюдением санитарных и др. норм, безопасностью детей, непосредственно на месте проведения тренировочного занятия.

4. В случае обнаружения неисправностей в личном инвентаре детей немедленно прекратить выполнение упражнений, по возможности оградить место неисправности или обучающихся, если неисправность незначительная устранить ее, в другом случае не допустить к дальнейшему выполнению упражнения, сообщить об этом администратору и руководству спортсооружения.

5. Тренер-преподаватель, несет полную ответственность за собственную безопасность и безопасность детей на занятиях.

6. Тренер-преподаватель, обязан принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения занятий, вплоть до отстранения от занятий.

7. В случае травмы, происшедшей на занятии, тренер- преподаватель обязан оказать доврачебную помощь пострадавшему и вызвать медицинского работника, при необходимости скорую помощь. А если несчастный случай произошел с несовершеннолетним обучающимся представителя полиции.

Обязанности занимающихся:

1. Своевременно, в т.ч. после перенесенного заболевания проходить медосмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний к занятиям физкультурой и спортом обязательно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

2. Не опаздывать на тренировочные занятия. Быть внимательным, не отвлекаться, не отвлекать других, строго соблюдать и выполнять команды тренера-преподавателя, медицинского работника, правила техники безопасности, самостоятельно (без согласования с тренером-преподавателем)

не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятий, соревнований, выходить за пределы места проведения занятий или соревнований только с разрешения тренера-преподавателя.

3. Не реже двух раз в год проходить углубленный медицинский осмотр. Не использовать в процессе тренировок запрещенные средства, медицинские стимуляторы (допинги), алкогольную, наркотическую продукцию и т.д., в случае амбулаторного лечения обязательно сообщить об этом тренеру-преподавателю, после завершения лечения предоставить справку-допуск к занятиям.

4. Входить в зал только в чистой спортивной форме.

5. Выходить на воду в форме для плавания.

6. Перед тренировочной работой проверять исправность личного спортивного инвентаря, оборудования, если есть неисправность нужно поставить в известность тренера-преподавателя.

7. Бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять строго по назначению.

8. Следить за личными вещами и имуществом, не оставлять без присмотра. Ответственность за оставленные без присмотра вещи возлагается на собственника вещи.

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях.

При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи. Одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь.

При обнаружении признаков пожара преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все дети проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам.

При обнаружении пожара действия работников образовательной организации должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в организации.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575783

Владелец Смирнов Евгений Александрович

Действителен с 24.03.2022 по 24.03.2023