

КОНКУРС ПРОЕКТНЫХ РАБОТ ОБУЧАЮЩИХСЯ И МОЛОДЫХ  
ПЕДАГОГОВ «ТРАНСФОРМЕР – 2011»

**В ПРЕДДВЕРИИ УНИВЕРСИАДЫ - 2013:**  
**ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА ПО ПЛАВАНИЮ ДЛЯ ШКОЛ ГОРОДА**  
**АЛЬМЕТЬЕВСКА**

*Камалова Эльвина Ильдаровна*

*Преподаватель ГАОУ СПО «Альметьевский колледж физической культуры»*

Альметьевск, 2011

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка.....	3
I. Нормативная часть.....	4
Цель и задачи программы.....	4
Условия реализации программы.....	5
II. Методическая часть.....	6
Организация учебной работы в бассейне.....	6
Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств.....	7
III. Учебные планы.....	9
Планирование годовичного цикла в группах начальной подготовки.....	10
IV. Контрольные нормативы.....	15
Контрольные нормативы для групп начальной подготовки.....	15
Контрольные нормативы для учебно-тренировочных групп.....	15
Библиографический список.....	16
Приложения.....	18

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по плаванию для учащихся младших, средних и старших классов средней общеобразовательной школы разработана в соответствии с Концепцией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, а также в соответствии с долгосрочной программой по оздоровлению населения в городе Альметьевске.

В нашей стране постановлениями Центрального Совета Союза спортивных обществ 1961-1969 гг. была создана единая система организации учебно-спортивной работы по плаванию. В эти годы значительно расширилась основная массовая работа по обучению плаванию в пионерских лагерях, были укреплены ДЮСШ и организованы спортивно-оздоровительные лагеря. В 1969 г. был создан клуб "Нептун", проводящий большую работу по вовлечению детей в регулярные занятия плаванием.

В ряде городов было введено обязательное для учащихся 1-4 классов обучения плаванию; с 1971 г. стали создаваться специализированные классы. В 1972 г. были организованы плавательные центры.

Впервые плавательный бассейн в городе Альметьевске был открыт в 1969 году. С открытием бассейна появляются отделения плавания ДЮСШ и секция плавания для работников НГДУ "Альметьевнефть". На данный момент в городе Альметьевске насчитывается 9 бассейнов, из них 7 в городе и 2 в оздоровительных лагерях, но, к большому сожалению, они практически пусты. Наши горожане неохотно плавают в бассейнах, тогда как в других больших городах эти заведения заполнены до отказа. Ведь 11 плавательных бассейнов – такой роскошью может похвастаться далеко не каждый город Татарстана. А в Альметьевске, благодаря поддержке нефтяников, созданы благоприятные условия для занятий этим видом спорта.

Правовые вопросы данной программы регламентируются различными законами и нормативными актами, к которым относятся отдельные положения Гражданского кодекса РФ (ГК), закона «О физической культуре и спорте в РФ» № 80-ФЗ, Федерального закона «Об образовании».

Программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва, спортивных команд в соответствии с уставами физкультурно-оздоровительных и спортивных организаций, коллективов физической культуры (п. 5 ст.8 № 80 – ФЗ).

В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки учащихся как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность учебного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных фаз возрастного развития физических качеств. В данной программе представлены типовые учебные планы по годам обучения, приводятся допустимые нагрузки и методические рекомендации по планированию учебного процесса; описаны средства и методы педагогического контроля, основной материал по теоретической подготовке и воспитательной работе.

## **I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### **1.1. Цель и задачи программы.**

Проблема здоровья подрастающего поколения является важнейшей задачей общества и государства. Известно, что фундамент здоровья взрослого населения закладывается в детском возрасте. Различные неблагоприятные изменения состояния здоровья детей и подростков несут большой социальный экономический ущерб, являясь причиной ограничений к освоению ряда массовых профессий.

Плавание по праву занимает ведущее значение и место в системе физического воспитания и относится к наиболее массовым видам спорта. Он имеет большое оздоровительно-гигиеническое, спортивное, воспитательное и прикладное значение. Трудно переоценить пользу плавания как средства закаливания, развития органов дыхания, исправления осанки, положительного влияния на сердечно-сосудистую и нервную систему, повышения жизненного тонуса детей.

В ходе занятий плаванием двигательные потребности детей переходят в привычку и в результате этого воспитываются и активизируются у детей все другие виды потребностей. В процессе изучения и совершенствования техники плавания

развиваются не только физические качества, но и воспитывается сила воли, настойчивость, смелость, дисциплинированность.

Прикладное значение плавания очень велико. Дети овладевают практическими навыками, предохраняющими его от гибели в воде. Подобные навыки необходимы каждому.

**Цель** данной программы заключается в гармоничном, физическом, духовно-нравственном развитии личности учащегося, формировании потребностей к разносторонней физической подготовленности и самооздоровлению.

Основными **задачами** реализации программы являются:

- Укрепление здоровья и закаливание.
- Устранение недостатков физического развития.
- Овладение жизненно необходимыми навыками плавания.
- Обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков.
- Развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей).
- Воспитание сознательной дисциплины.
- Формирование желания заниматься профессиональным спортом.
- Воспитание устойчивого интереса к здоровому образу жизни.
- Воспитание морально-этических и волевых качеств.

Реализация данной программы предлагается осуществлять на основе следующих **принципов**:

- Сознательности и активности.
- Систематичности обучения.
- Доступности и индивидуальности.
- Наглядности обучения.
- Оздоровительной направленности обучения.

## **1.2. Условия реализации программы.**

Программа рассчитана на обучение учащихся с 1 по 11 класс.

Количество учащихся в группах по 10-12 человек. При необходимости классы делятся на подгруппы.

Продолжительность занятия составляет академический час, но может быть сокращена до 30-40 минут. Процесс обучения продолжается в течение 10 лет и, если учащиеся достигают высоких результатов, то занятия проводятся по индивидуальным программам и планам, или им рекомендуются занятия в спортивных группах плавания. Основными формами работы являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, теоретические занятия, культурно-массовые мероприятия.

Для успешной реализации программы необходимы: бассейн, спортивный инвентарь (игрушки, обручи, плавательные доски, шесты, жилеты).

Таблица 1

**Режимы работы и требования по физической и технической подготовке.**

<i>Наименования этапа</i>	<i>Классы (год обучения)</i>	<i>Возраст учащихся</i>	<i>Число учащихся в группе</i>	<i>Количество учебных часов в неделю</i>	<i>Требования по физической и технической подготовке на конец года</i>
ГНП <sub>1</sub> ГНП <sub>2</sub>	1-2 3-4	7-8 9-10	8-10 10-12	1 1	Выполнение нормативов ОФП
ГНП <sub>3</sub> ГНП <sub>4</sub>	5-6 7-8	11-12 13-14	10-12 10-12	1 1	Выполнение нормативов ОФП и СФП
УТГ	9-11	15-17	10-12	1	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов СФП и технической подготовке.

\* ГНП – группы начальной подготовки;

УТГ – учебно-тренировочные группы.

## II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Организация учебной работы в бассейне.

В школе организуется работа с учащимися в течение всего учебного года. Учебный год обычно начинается с 1 сентября и заканчивается, как правило, в мае. В каникулярное время уровень физической подготовленности поддерживается по рекомендациям учителя физической культуры.

Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данных классов – 36 недель по одному уроку в неделю.

Расписание уроков составляется администрацией школы по представлению учителя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха учащихся, общего объема общеобразовательных дисциплин в течение учебного дня.

### 2.2. Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств.

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно: они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития учащихся. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие способностей и физических качеств.

Таблица 2

#### Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамики физических качеств, периоды акцентированного развития двигательных способностей девочек от 8 до 17 лет.

Показатели	Возрастные периоды, лет								
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Длина тела		С	В	ОВ	ОВ	В	С		
Масса тела				С	В	ОВ	В	В	

ЖЕЛ				С	В	ОВ	В	В	С
МПК				С	В	ОВ	ОВ	В	С
Координационные способности	С	В	В	В	С				
Подвижность в суставах	В	В	В	В	С				
Скоростные способности	С	С	С	С	В	В	С		
Быстрота	ОВ	В	ОВ			В		С	
Абсолютная сила	В		ОВ	В					ОВ
Максимальная сила				С	В	В	В		
Общая силовая выносливость	С	С	В	В	В	С	С		
Специальная силовая выносливость				С	В	В	В	С	
Скоростно-силовые способности			С	В	ОВ	С			

*\*Условные обозначения.*

Темпы естественного прироста:

средние	С -	С
высокие	В -	В
очень высокие	ОВ -	ОВ

Таблица 3

**Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамики физических качеств, периоды акцентированного развития двигательных способностей мальчиков от 8 до 17 лет.**

Показатели	Возрастные периоды, лет								
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Длина тела		С	В	ОВ	ОВ	В	С		
Масса тела				С	В	ОВ	В	В	



ЖЕЛ				С	В	ОВ	В	В	С
МПК				С	В	ОВ	ОВ	В	С
Координационные способности	С	В	В	В	С				
Подвижность в суставах	В	В	В	В	С				
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	С	В	В	В	В	С			
Скоростные способности	С	С	С	С	В	В	С		
Быстрота	ОВ	В	ОВ			В		С	
Абсолютная сила	В		ОВ	В					ОВ
Максимальная сила				С	В	В	В		
Общая силовая выносливость	С	С	В	В	В	С	С		
Скоростно-силовые способности			С	В	ОВ	С			

**Условные обозначения.**

Темпы естественного прироста:

С - средние

В - высокие

ОВ - очень

С
В
ОВ

### III. УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ

В *таблице 4* представлены примерные учебные планы, соответствующие возрасту и году обучения для различных этапов подготовки. Для детей, имеющих высокий уровень общей и специальной физической подготовленности и выполнивших программные требования, рекомендованный возраст может быть уменьшен на один-два года (по согласованию с медицинским работником школы).

Таблица 4

#### Примерный учебный план для оздоровительных групп, начальной подготовки и учебно-тренировочных групп.

Раздел подготовки	ГНП <sub>1</sub>	ГНП <sub>2</sub>	ГНП <sub>3</sub>	ГНП <sub>4</sub>	УТГ
Возраст учащихся	7-8	9-10	11-12	13-14	15-17

Количество часов в неделю	1	1-2	1-2	1-2	1-2
Физическая подготовка на суше и в воде, в т.ч.:	31	30	30	30	30
ОФП			18	15	12
СФП и СТП			12	15	18
Контрольные испытания	1	2	2	2	2
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2
Медицинское обследование	2	2	2	2	2
<b>Общее количество часов</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>

### 3.1. Планирование годичного цикла в ГНП.

Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводятся упражнения для освоения с водой, а также обучение технике плавания кролем на груди и на спине.

Урок плавания состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части урока сообщаются задачи урока, осуществляется организация обучающихся, их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части урока решаются задачи овладения элементами техники плавания.

Заключительная часть урока направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние. Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние учащихся и облегчает перенесение нагрузок.

Таблица 5

Календарно-тематический план ГПП<sub>1</sub> (36-урочная программа).

Учебный материал	Месяцы обучения								
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретические сведения	▲			▲		▲			
Общеразвивающие и специальные упражнения на суше	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
Упражнения для освоения с водой	▲	▲	▲/к						
Учебные прыжки в воду		▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲/к	▲
Элементарные гребковые движения		▲	▲/к						
Игры и развлечения на воде	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
Медицинское обследование				▲					▲

\*к – контроль.

Таблица 6

Календарно-тематический план ГПП<sub>2</sub> (36-урочная программа).

Учебный материал	Месяцы обучения								
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Вводная часть: -правила поведения в бассейне; -личная гигиена; -профилактика гриппа	▲								
ОФП	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲

Специальная подготовка: -упражнения на дыхание; -погружение и всплытие; -лежание и скольжение.	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
Техника плавания способом кроль на груди и спине: -работа ног; -работа рук; -дыхание -согласование рук, ног и дыхания.	▲	▲	▲/к	▲	▲	▲	▲	▲	▲
Игры и развлечения	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
Медицинское обследование				▲					▲

\*к – контроль.

Таблица 7

Календарно-тематический план ГППЗ (36-урочная программа).

Учебный материал	Месяцы обучения								
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Вводная часть: -личная гигиена; -профилактика гриппа	▲	▲							
ОФП									
Специальная подготовка: -упражнения на дыхание; -упражнения на развитие специальных качеств.	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
Совершенствование техники кроль на груди и на спине.	▲	▲	▲	▲/к	▲	▲	▲	▲	▲

Техника плавания брассом: -работа ног; -работа рук; -согласование работы рук, ног и дыхания.				▲	▲	▲/к	▲	▲	▲
Игры и развлечения	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
Медицинское обследование				▲					▲

\*к – контроль.

Таблица 8

Календарно-тематический план ГПП4 (36-урочная программа).

Учебный материал	Месяцы обучения								
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Вводная часть: -личная гигиена; -профилактика гриппа	▲	▲							
ОФП	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
Специальная подготовка: -упражнения на дыхание; -упражнения на развитие специальных качеств.	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
Совершенствование техники кроль на груди и на спине.	▲	▲	▲	▲/к	▲	▲	▲	▲	▲/к

Совершенствование техники плавания способом брасс	▲	▲	▲/к	▲	▲	▲	▲	▲	▲
Игры и развлечения	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
Медицинское обследование				▲					▲

\*к – контроль.

Таблица 9

Календарно-тематический план УТГ (36-урочная программа).

Учебный материал	Месяцы обучения								
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Вводная часть: -личная гигиена; -профилактика гриппа	▲	▲							
ОФП	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
Специальная подготовка: -упражнения на дыхание; -упражнения на развитие специальных качеств.	▲	▲ ▲	▲ ▲	▲ ▲	▲ ▲	▲ ▲	▲ ▲/к	▲ ▲	▲ ▲
Совершенствование техники кроль на груди и на спине.	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲/к
Совершенствование техники плавания способом брасс	▲	▲	▲	▲/к	▲	▲	▲	▲	▲
Упражнения начальной тренировки						▲	▲	▲	▲

Старт и повороты			▲	▲		▲	▲	▲	▲
Игры и эстафеты	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
Медицинское обследование				▲					▲

\*к – контроль.

#### IV. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

##### 4.1. Контрольные нормативы для групп начальной подготовки (*промежуточные и итоговые*):

- 1) «Поплавок» и «звездочка».
- 2) Скольжение на груди и спине («стрелочка»).
- 3) Прыжки в воду в большом бассейне.
- 4) Техника работы ног, дыхания кролем на груди, на спине.
- 5) Техника работы рук, дыхания кролем на груди, на спине.
- 6) Техника работы ног, рук и дыхания брассом.
- 7) Проплыть на технику 25 м способом кроль на груди и на спине, брассом.
- 8) Техника стартового прыжка и поворота «маятник».

##### 4.2. Контрольные нормативы для учебно-тренировочных групп (*промежуточные и итоговые*):

- 1) Техника работы ног, дыхания кролем на груди, на спине.
- 2) Техника работы рук, дыхания кролем на груди, на спине.
- 3) Техника работы ног, рук и дыхания брассом.
- 4) Проплыть на технику 50 м способом кроль на груди и на спине, брассом на время.
- 5) Техника стартового прыжка и поворота «маятник».
- 6) Проплавание 200 м (девочки) и 400 м (мальчики) любым способом без учета времени.

### Библиографический список.

2. Бальсевич В.К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации // Теория и практика физ. Культуры. — 1980. - №1. - С 31-33.
3. Ботнарченко Ф.А., Рышняк Б.В. Развитие выносливости в плавании за лидером // Теория и практика физической культуры. - 1978. - №6. - С.65-67.
4. Булгакова Н.Ж. Теоретические основы отбора и подготовки спортивного резерва в плавании. Теория и практика физической культуры, 1980, 12.
5. Булгакова Н.Ж. Отбор в спортивном плавании // Плавание. - М.: ФиС, 1973. - Вып. 2. - С. 25-28.
6. Вайцеховский С.М. Книга тренера. - М.: ФиС, 1971. - 312 с.
7. Викулов А.Д. Плавание: Учебник для студентов педагогических университетов и институтов. - М.: 1996.
8. Ганчар И.Л. Плавание: методика преподавания: Учеб. пособие. - Мн.: Хата, 1994. - 336 с.
9. Гориневский В.В. Физические упражнения, соответствующие данному возрасту. — С-Пб, 1996. - 136 с.
10. Гужаловский А.А. Основы ТимФК: уч. пособие для тех. ф.к. М: ФиС, 1986.
11. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология: уч. пособие для студентов — М: СпортАкадемПресс, 2001.
12. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. — М.: Умо, 1996. - 27 с.
13. Кардаманова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. — Ростов-на-Дону, 2001. — 207 с.
14. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Плавание: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М., Советский спорт, 2004.
15. Курамшин ЮФ., Попов В.И. ТимФК: учебное пособие — С-П., 1999.
16. Мотылянская Р.Е., Ерусалимский Л.А. Врачебный контроль при массовой физкультурно-оздоровительной работе. М.: Физкультура и спорт; 1980.



17. Никитский Б.А., Инясевский К.А., Васильев В.С., Гордон С.М. Плавание: учебник для пед.инст. — М: Просвещение., 1967.
18. Плавание IV. Исследования, тренировка, гидрореабилитация.- под общей ред. Петряева А.В.- СПб: «Плавин», 2007. – 256 с.
19. Понамарёв В.П. Физиологическая характеристика плавания: лекция Л: ГДЦОЛИФК., 1984.
20. Рыженков А.В., Моисеев Н.П. Теория и методика плавания в вопросах и ответах: методическое пособие — Наб. Челны: КамГИФК., 2001.
21. Фолкнер Дж.А. Физиология плавания. // Теория и практика физической культуры, 1967, №2.
22. Фомин Н.А. Физиология человека. – 3-е издание. – М.: ВЛАДОС, 1995.

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УРОКОВ ПО ПЛАВАНИЮ.

### **Средства обучения плаванию.**

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

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

### **Подготовительные упражнения для освоения с водой.**

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

- формирование комплекса рефлексов, соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;
- освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхание в воде – как подготовка к изучению техники спортивного плавания;
- устранение инстинктивного страха перед водой – как основа психологической подготовки к обучению.

### ***Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды.***

#### Задачи:

- быстрое освоение с водой;
- ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды;
- формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее.

### *Упражнения.*

- 1) Ходьба по дну, держась за ограничительную дорожку или бортик бассейна.
- 2) Ходьба по дну в парах.
- 3) Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег.
- 4) Ходьба приставными шагами без помощи рук с переходом на бег.
- 5) Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед.
- 6) «Кто выше выпрыгнет?»
- 7) «Футболист».
- 8) Бег вперед с помощью попеременных и одновременных гребковых движений руками.
- 9) То же спиной вперед.
- 10) «Морской бой»
- 11) «Полоскание белья».
- 12) Пишем восьмерки.
- 13) Ходьба в полуприсиде до уровня шеи.
- 14) То же до подбородка.
- 15) То же до носа.

### ***Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде.***

#### Задачи:

- Устранение страха перед погружением в воду;
- Ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;
- Обучение открыванию глаз в воде.

### *Упражнения.*

- 1) Набрать в ладони воду и умыться лицо.
- 2) Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
- 3) То же до уровня глаз.
- 4) То же до полного погружения в воду.
- 5) То же держась за бортик.
- 6) «Сядь на дно».

- 7) Подныривание под дорожку или доску.
- 8) Погрузившись в воду, посчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.
- 9) «Достать клад».
- 10) Упражнение в парах «водолазы».
- 11) Упражнение в парах «насос».

### ***Всплывание и лежание на воде.***

#### Задачи:

- Ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;
- Освоение навыка лежания в горизонтальном положении;
- Освоение возможного изменения положения тела.

#### *Упражнения.*

- 1) Сделать вдох и опустив лицо в воду лечь на воду, держась за бортик.
- 2) То же, оттолкнувшись кистями от бортика.
- 3) «Поплавок».
- 4) «Медуза».
- 5) «Звездочка».
- 6) Лечь на спину, держась одной рукой за бортик или партнера.
- 7) «Звездочка» на спине.
- 8) То же, сводя руки и ноги, переворачиваясь на грудь и в и.п.

### ***Выдохи в воду.***

#### Задачи:

- Освоение навыка задержки дыхания на вдохе;
- Умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;
- Освоение выдоха в воду.

#### *Упражнения.*

- 1) Дуть на воду, сделав губы трубочкой.
- 2) Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку.

- 3) Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду –выдох.
- 4) То же, опустив лицо в воду.
- 5) Сделать 20 приседаний в воду с выдохами.
- 6) «Насос».
- 7) Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи и выдохи.
- 8) То же, поворачивая голову в сторону.

### ***Скольжения.***

#### 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.
- 2) То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
- 3) То же, меняя положение рук.
- 4) То же: руки вдоль туловища.
- 5) Скольжение на боку.
- 6) Скольжение на спине, руки вдоль туловища.
- 7) То же, руки впереди.
- 8) Скольжение, поворачиваясь вдоль собственной оси, с разным положением рук.

### ***Учебные прыжки в воду.***

#### Задачи:

- Устранение страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой.
- Подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

#### *Упражнения.*

- 1) Сидя на бортике, уперевшись одной рукой, по сигналу спрыгнуть в воду.
- 2) «Солдатик».

- 3) То же, выпрыгнуть вверх-вперед.
- 4) Сидя на бортике, уперевшись ногами в сливной желоб, руки подняты за голову, наклониться вперед и, оттолкнувшись ногами, упасть в воду.
- 5) Стоя на бортике, зацепившись пальцами за его край, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх, упасть в воду.

### *Простые игры на воде (бессюжетные).*

- 1) «Кто выше?» «Кто дальше?»

*Методические указания:* руководитель должен объяснить причину успеха победителей: например, умение напрягать мышцы и вытягиваться в струну, принимая наиболее обтекаемое положение.

- 2) «Полоскание белья».

*Методические указания:* каждый вид движения выполняется одновременно или поочередно руками в разных направлениях, как бы полоская белье.

- 3) «Переправа».

*Методические указания:* гребки выполняются сбоку от туловища, согнутыми в локтевых суставах руками, одновременно или поочередно.

- 4) «Лодочки».

*Методические указания:* в зависимости от подготовленности учащихся и условия проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром или медленном темпе.

- 5) «Кто быстрее спрячется под водой?»

*Методические указания:* перед погружением необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание.

- 6) «Морской бой».

*Методические указания:* шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.

- 7) «Винт».

*Методические указания:* при выполнении поворотов помогать себе гребковыми движениями рук.

8) «Авария».

*Методические указания:* во время лежания на воде можно выполнять легкие гребковые движения кистями около тела.

9) «У кого больше пузырей?»

*Методические указания:* необходимо сделать глубокий вдох.

10) «Кто дальше проскользит?»

*Методические указания:* при скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, а затем вперед.

### ***Сюжетные и командные игры в воде.***

1) «Рыбы и сеть».

*Методические указания:* сеть не должна порваться, крепко держаться за руки; «рыбам» запрещается разрывать сеть; победителем считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

2) «Караси и карпы»

*Методические указания:* «караси» или «карпы» стремятся догнать друг друга по команде учителя; выигрывает команда, у которой поймано меньше игроков.

3) «Жучок-паучок»: «Жучок-паучок вышел на охоту! Не зевай, поспевай – прячьтесь все под воду!»

*Методические указания:* при погружении в воду следует открыть глаза, после появления над водой не вытирать лицо руками.

4) «Охотники и утки».

*Методические указания:* удары мячом не сильные, чтобы не причиняли болевых ощущений.

5) Эстафета.

*Методические указания:* начало строго по сигналу и финиш с построения в команды.

6) «Водное поло»

*Методические указания:* перемещения с мячом, только работая ногами и гребковыми движениями рук, бросок осуществляется с опорой на воду.

### ***Упражнения для изучения техники кроля на груди и спине.***

#### **Ноги:**

- 1) сидя на полу или на краю скамейки, с опорой руками сзади – имитация работы ног;
- 2) лежа на груди поперек скамейки с опорой руками о пол – имитация работы ног;
- 3) сидя на краю бортика бассейна, ноги в воде – движения ногами под счет;
- 4) лежа в воде, держась за бортик руками – работа ног, подбородок на поверхности воды;
- 5) то же, лицо опущено в воду;
- 6) то же с дыханием во время поворота головы в сторону;
- 7) работа ног кролем с доской;
- 8) то же, с разным положением рук.

*Методические указания:* следить, чтобы ноги не сгибались в коленном суставе, носки ног были оттянуты и повернуты внутрь. Следить за ровным, вытянутым положением тела в воде.

#### **Руки:**

- 1) «Мельница» - разнонаправленные круговые движения руками;
- 2) Стоя, наклонив туловище с опорой о колено – имитация движения одной рукой;
- 3) То же с выпрямленной вперед рукой;
- 4) То же, стоя на дне бассейна;
- 5) Плавание при помощи движения одной рукой с доской;
- 6) То же, без доски;
- 7) «кроль на сцепление»;
- 8) Плавание при помощи движения рук в согласовании с дыханием «три-три».

*Методические указания:* движения выполняются прямыми руками, гребок делается под туловище, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад.



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

### ***Ноги:***

- 1) Сидя на полу, упор сзади, движения ногами, как при плавании брассом: одновременно подтягивая ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу, развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги вытянуть их на полу.
- 2) Сидя на бортике бассейна, упор сзади: движения ногами брассом.
- 3) Лежа на спине, держась руками за сливной бортик 6 движений ногами брассом.
- 4) Лежа на груди у бортика, держась за него руками – работа ногами брассом.
- 5) Плавание на груди с доской ногами брассом.
- 6) Плавание на спине с доской ногами брассом.
- 7) То же, руки вдоль туловища.
- 8) На груди, руки выпрямлены вперед, ноги брасс.

*Методические указания:* колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом стоп носками в стороны. Отталкивание производится энергично с паузой после сведения ног.

### ***Руки и дыхание:***

- 1) Стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.
- 2) То же, стоя на дне бассейна.
- 3) То же, опуская лицо в воду, на задержке дыхания.
- 4) Скольжение с гребковыми движениями руками брассом.
- 5) Плавание при помощи рук, с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

*Методические указания:* руки разводятся в стороны немного шире плеч, в конце гребка руки быстро убираются. После выпрямления рук сделать короткую паузу.

**УРОК № 2**

**ПО ПЛАВАНИЮ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Тема:* **«Ознакомление со свойствами воды».**

*Дата проведения:*

*Место проведения:* малый бассейн школы

*Класс:* 1

**Цель:** преодоление психологического барьера учащихся перед водной средой.

**Задачи урока:**

- 1) организация учащихся: ознакомление с правилами поведения на воде;
- 2) ознакомление с общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше;
- 3) разучивание упражнений для освоения с водой (передвижения, погружения и открывание глаз в воде, всплывания).

*Оснащение и оборудование урока:* плавательные доски, резиновые круги, обруч; короткий шест.

№	Части урока и их содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.			

№	Части урока и их содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	<p><b>Подготовительная часть (на суше).</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Теоретические сведения о целях и задачах в процессе обучения плаванию; технике безопасности в бассейне.</li> </ul> <p><i>Имитация упражнений, применяющихся для освоения с водой:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>упражнение «поплавок», «звездочка», «медуза»;</li> <li>сильный и быстрый выдох через рот с несколько округленными губами, задержать дыхание на 3-4 с и сделать глубокий вдох через рот;</li> <li>то же, но сочетая с приседанием</li> </ol>	<p><b>10 мин.</b> 5 мин.</p> <p>5 мин.</p>	<p><i>Фронтальный метод</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>беседа о цели обучения плаванию; организации и гигиене занятий; правилах поведения в бассейне.</li> <li>Построение, расчет по порядку, объяснение задач занятия (проводится и на всех последующих уроках).</li> </ul> <p><i>Фронтальный метод.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Обратить внимание на положение головы: подбородок опустить.</li> <li>Проследить за тем, чтобы щеки не «надувались».</li> <li>Дыхание задерживать во время приседания, как при погружении под воду.</li> </ul>
2.	<p><b>Основная часть (в воде).</b></p> <p><i>Упражнения для освоения с водой:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Передвижения по дну бассейна</li> <li>«Хоровод».</li> <li>Ходьба и бег вперед и назад с помощью попеременных гребковых движений руками.</li> <li>Ходьба в положении наклона, опустившись в воду до подбородка.</li> <li>Стоя в наклоне вперед выполнить подряд выдохи и вдохи с непродолжительной задержкой дыхания.</li> <li>Набрать в ладони воду и «умыть» лицо.</li> <li>Стоя в наклоне вперед, погрузить лицо в воду и открыть глаза.</li> <li>Погружения под воду с открыванием под водой глаз и поиском на дне предметов.</li> <li>Подныривание под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.</li> <li>Передвижение с подныриванием в обруч, полностью погруженный в воду.</li> <li>«Водопад»</li> </ol>	<p><b>25 мин.</b></p> <p>15 мин.</p> <p>1-2 круга</p> <p>3-4 раза</p> <p>1-2 круга</p> <p>1-2 круга</p> <p>15-20 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>3-4раза</p> <p>5-6 раз</p> <p>3-4 круга</p> <p>3-4 раза</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Организованный вход в воду: построение вдоль бортика, расчет на первый-второй и распределение на пары.</li> </ul> <p><i>Поточный метод.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Парами в обход и по диагонали, в колонне по одному, вперед, назад, боком приставными шагами.</li> <li>Бег и ходьба по кругу, взявшись за руки.</li> <li>Следить за плоским положением кистей.</li> </ul> <p>-Помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.</p> <p><i>Фронтальный метод.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Подбородок на поверхности воды.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение выполняется без плавательных очков;</li> <li>Глаза руками не трогать.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>Используются яркие мелкие игрушки («киндеры»); подсчет количества кафельных плиток на стенке бортика.</li> </ul> <p><i>Поточным методом</i> передвижение в колонне по одному.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Задержать дыхание и открыть глаза подводой.</li> <li>В колонне по одному.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.</li> </ul> <p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>С выполнением выдоха-вдоха во время прыжка.</li> <li>Средними и нижними поясами рук</li> </ul>

## Примеры типовых уроков в ГНП.

### Урок № 1

#### **Задачи:**

- 1) организация занимающихся;
- 2) ознакомление с общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше;
- 3) ознакомление с упражнениями для освоения с водой (передвижения, погружения и открывание глаз в воде, всплывания).

#### ***Подготовительная часть (на суше)***

- Теория: беседа о цели обучения плаванию, организации и гигиене занятий; правилах поведения в бассейне.
- Построение, расчет по порядку, объяснение задач занятия (проводится и на всех последующих уроках).

#### ***Общая физическая подготовка:***

- 1) передвижение шагом и бегом;
- 2) ходьба, бег, прыжки на двух ногах с различным положением рук;
- 3) общеразвивающие упражнения (проводится и на всех последующих уроках).

#### ***Имитация упражнений, применяющихся для освоения с водой:***

- 4) упражнение «поплавок», «звездочка», «медуза»;
- 5) сильный и быстрый выдох через рот с несколько округленными губами, задержать дыхание на 3-4 с и сделать глубокий вдох через рот;
- 3) то же, но сочетая с приседанием (дыхание задерживать во время приседания, как при погружении под воду).

#### ***Основная часть (в воде)***

Организованный вход в воду: построение вдоль бортика, расчет на первый-второй и распределение на пары.

#### ***Упражнения для освоения с водой:***

1. Передвижения по дну бассейна (парами в обход и по диагонали, в колонне по одному, вперед, назад, боком (приставными шагами), бег и ходьба по кругу, взявшись за руки («хоровод»).

2. Ходьба и бег вперед и назад с помощью попеременных гребковых движений руками (следить за плоским положением кистей).
3. Ходьба в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
4. Стоя в наклоне вперед (подбородок на поверхности воды), выполнить подряд 15-20 выдохов и вдохов с непродолжительной задержкой дыхания.
5. Набрать в ладони воду и «умыть» лицо.
6. Стоя в наклоне вперед, погрузить лицо в воду и открыть глаза.
7. Погружения под воду с открыванием под водой глаз и поиском на дне предметов.
8. Подныривание под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
9. Передвижение в колонне по одному с подныриванием в обруч, полностью погруженный в воду.
10. Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу («водолазы»).
11. Присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнением выдоха-вдоха во время прыжка.
12. То же, но после прыжка упасть в воду плашмя на грудь или бок («веселые дельфины») с различным исходным положением рук.
13. «Поплавок» (сделать вдох, задержать дыхание, обхватить руками колени и всплыть на поверхность).

### ***Заключительная часть***

Подвижные игры в воде, связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду («Кто выше?», «Полоскание белья», «Караси и карпы», «Лягушата» и др.).

Построение, подведение итогов урока и задание на дом (проводится и на всех последующих уроках).

## **Урок №2**

### ***Задачи:***

- 1) разучивание упражнений для освоения с водой (передвижения, погружения,

подныривание и открывание глаз в воде, всплывания и лежания);

2) ознакомление со скольжениями.

### ***Подготовительная часть (на суше)***

Имитационные упражнения: стоя спиной к стене вплотную, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены; встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук и прижимаясь руками и спиной к стенке, напрячь мышцы тела на 3-4 с (как во время скольжения в воде).

### ***Основная часть (в воде)***

Вход в воду прыжком ногами вниз (из приседа или седа) с низкого бортика с опорой о него руками.

#### Упражнения для освоения с водой:

1. Упражнения 1-4, 7-10, 12-13 урока № 1.
2. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
3. Упражнение «звездочка» на груди.
4. То же, но свести и развести насколько раз руки и ноги.
5. Упражнение «звездочка» на спине.
6. То же, но свести и развести насколько раз руки и ноги.
7. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.
8. Попытка выполнить скольжение на груди толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед (без доски и с доской в руках).
9. Скольжения на груди толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра); скольжение на груди с доской в вытянутых вперед руках.
10. Соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз.

### ***Заключительная часть***

Подвижные игры в воде, связанные с умением погружаться под воду и подныривать под предметы («Поезд в тоннель», «Утки-нырки», «Пятнашки с поплавком» и др.).

## Урок № 3

### *Задачи:*

1) разучивание скольжений (на груди, на спине, на боку) с элементарными гребковыми движениями.

### *Подготовительная часть (на суше)*

Имитационные упражнения: 1) имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине с различным исходным положением рук (стоя у стены и лежа на гимнастической скамейке); 2) имитация простейших гребковых движений ногами и руками.

### *Основная часть (в воде)*

Вход в воду соскоком с бортика; разминка с использованием различных видов передвижений по дну бассейна.

Упражнения для освоения с водой:

1. Упражнение 9 урока № 2.
2. Скольжение на груди, обе руки у бедер.
3. Скольжение на боку (нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра).
4. Скольжения с элементарными гребковыми движениями: 1) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше; 2) то же, но гребок выполнить другой рукой; 3) то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно; 4) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше.
5. Ознакомление со скольжением на спине (руки у бедер).
6. Соскоки в воду с низкого бортика в гимнастический обруч (удерживается на расстоянии 1 м от бортика).

### *Заключительная часть*

Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить («Кто дальше проскользит?», «Стрела», «Ромашка» и др.).

## Урок № 4

### ***Задачи:***

- 1) изучение дыхания (вдох-выдох в воду);
- 2) разучивание скольжений с поворотом относительно продольной оси тела;
- 3) разучивание элементарных гребковых движений в скольжении.

### ***Подготовительная часть (на суше)***

Имитационные упражнения: выполнить быстрый и в меру глубокий вдох через рот, присесть «под воду» и выполнить продолжительный выдох через рот и нос.

### ***Основная часть (в воде)***

Разминка в воде с использованием бега, прыжков по дну бассейна в чередовании со скольжениями; выполнение скольжений на дальность с прыжка и с разбега по дну бассейна.

### ***Упражнения для освоения с водой:***

1. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
2. Сделать вдох, затем, опустив губы в воду, - выдох.
3. То же, опустив лицо в воду, а затем - погрузившись с головой.
4. Сделать подряд 20 выдохов в воду, поднимая и погружая голову в воду.
5. Здесь и далее упражнения в скольжении чередуются с дыхательными упражнениями - продолжительными выдохами в воду.
6. Упражнения 9 урока № 2 и упражнения 2-4 урока № 3.
7. Скольжения с элементарными гребковыми движениями: 1) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, проскользить дальше; 2) в скольжении на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой, проскользить; 3) в скольжении на спине, руки у бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, проскользить.
8. Скольжения с элементарными гребковыми движениями и поворотом относительно продольной оси тела:



1) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на правый бок в сторону, а затем на спину; проскользнуть дальше в положении на спине;

2) то же, но во время скольжения на спине.

### ***Заключительная часть***

Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду («У кого больше пузырей», «Поезд», «Фонтанчики»).

## **Урок № 5**

### ***Задачи:***

1) ознакомление с движениями ногами кролем на груди и на спине;

2) совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении;

3) совершенствование умения дыхания.

### ***Подготовительная часть (на суше)***

Имитация движений ногами при плавании кролем, сидя и лежа на гимнастической скамейке.

### ***Основная часть (в воде)***

Разминка в воде с использованием скольжения на груди, на спине, на боку, скольжения с вращениями - все в чередовании с прыжками и бегом по дну и дыхательными упражнениями.

### ***Упражнения:***

1. Сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду, движения ногами кролем.

2. Лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды, движения ногами кролем.

3. То же на задержке дыхания.

4. Скольжения на груди с разными положениями рук (обе впереди, одна впереди, другая у бедра) с быстрыми попеременными движениями ног, как в кроле, на задержке дыхания.

5. То же с плавательной доской в вытянутых руках.

6. Кратковременные скольжения на спине с доской, прижатой к животу (либо руки вдоль туловища) с несколькими быстрыми попеременными движениями ног, как в кроле.

7. Упражнения 1-4 урока № 3 и упражнения 7-8 урока № 4.

### ***Заключительная часть***

Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду и скольжения с простейшими гребковыми движениями («Ваньки-встаньки», «Качели», «Кто победит?», «Торпеды», «Кто выиграл старт?»)

## **Урок № 6**

### ***Задачи:***

- 1) обучение умению продвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью движений ногами кролем;
- 2) совершенствование навыка дыхания в воде.

### ***Подготовительная часть (на суше)***

Имитация движений ногами при плавании кролем, сидя и лежа на гимнастической скамейке. Основная часть (в воде)

### ***Основная часть (в воде)***

Разминка с использованием скольжения с шага, прыжка, разбега по дну бассейна, скольжения с вращениями относительно продольной оси тела, с элементарными гребковыми движениями, дыхательных упражнений.

### ***Упражнения:***

1. Упражнения 7-8 урока № 4 и упражнения 4-5 урока № 5.
2. Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок под себя обеими руками одновременно, затем пронести их над водой в исходное положение, проскользить.
3. Здесь и далее, до 12 урока включительно, упражнения в скольжении продолжают чередоваться с дыхательными упражнениями.
4. Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести их над водой в исходное положение, проскользить.
5. То же, но на спине.

6. Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой и пронести ее над водой в исходное положение, затем то же сделать другой рукой, проскользнуть.
7. То же, но на спине.
8. Обучение продвижению вперед с помощью движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине (с различными и. п. рук), в скольжении на груди с пенопластовой доской в вытянутых руках.
9. Прыжки с низкого бортика в воду ногами вниз.

### ***Заключительная часть***

Подвижные игры в воде с мячами («Салки с мячом», «Борьба за мяч», эстафета в скольжении с мячом в руках).

## **Примеры типовых занятий в УТГ – первая ступень.**

### **Урок № 1**

#### *Примерное занятие во второй половине предварительной тренировки*

##### ***На суше (15-20 мин):***

- 1) разминка: различные виды ходьбы и бега, упражнения в движении;
- 2) специальные упражнения пловца для развития силы и гибкости;
- 3) имитационные упражнения для изучения и совершенствования техники плавания.

##### ***В воде (20-25 мин):***

- 1) разминка: 4 x 25 м в невысоком темпе;
- 2) 8 x 15 м - упражнения для совершенствования техники;
- 3) упражнения в скольжении и лежании на груди и на спине;
- 4) проплывание дистанции 75 м с акцентом на плавные движения и хорошее продвижение после гребков. После выполнения упражнений сделать 10-15 выдохов в воду.

### **Урок № 2**

##### ***На суше (20-25 мин):***

принципиальных изменений в подборе упражнений нет, в зависимости от направленности занятий на воде могут быть изменены специальные и имитационные упражнения.

***В воде (25-30 мин):***

- 1) разминка: 2 x 50 м в невысоком темпе;
- 2) 4 x 25 м -упражнения для совершенствования техники плавания с помощью одних ног;
- 3) 6 x 25 м - то же, но с помощью одних рук;
- 4) проплывание дистанции 150 м в спокойном темпе. После выполнения упражнений сделать 10-15 выдохов в воду.

***2-я ступень      Урок № 3***

***Типичный пример занятия в воде (25-30 мин):***

- 1) разминка: 200 м в спокойном темпе;
- 2) 4 x 25 м - упражнения для совершенствования техники;
- 3) проплывание дистанции 200 м в спокойном темпе. После выполнения упражнений сделать 10-15 выдохов в воду.

*Суммарный объем плавательной нагрузки составляет 500м.*

***Урок № 4***

- 1) разминка: 200 м в умеренном темпе;
- 2) 4 x 25 м - упражнения для совершенствования техники с помощью движений ногами;
- 3) 4 x 50 м -плавание с помощью движений руками;
- 4) проплывание дистанции 600 м в спокойном темпе.

*Суммарный объем плавательной нагрузки составляет 1100 м.*

***Урок № 5***

***3-я ступень Типичные примеры занятий в воде (40-50 мин):***

- 1) разминка: 400 м в умеренном темпе;
- 2) 4 x 50 м - упражнения для совершенствования техники плавания;
- 3) 4 x 25 м - плавание в быстром темпе с акцентом на длинный, мощный гребок;

*Суммарный объем плавательной нагрузки составляет 1900 м;*

***Урок № 6***

- 1) разминка: 400 м в умеренном темпе;

- 2) 8 x 50 м - упражнения для совершенствования техники плавания;
- 3) 8 x 25 м - плавание с помощью Движений ногами в быстром темпе;
- 4) 4 x 50 м - плавание с помощью движений руками;
- 5) проплывание дистанции 800 м (75 м свободно + 25 м быстро).

*Суммарный объем плавательной нагрузки составляет 2000 м.*