

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Гаврилов - Ямская детско-юношеская спортивная школа» (Гаврилов-Ямская ДЮСШ)

Рассмотрена на заседании
педагогического совета

Протокол № 3 от 05.10.2016г.

Утверждена
приказом директора
Гаврилов-Ямской ДЮСШ
№ 90 о/д от 06.10.2016г.



Козлов И.В.

Дополнительная общеобразовательная программа -
дополнительная общеразвивающая программа
**«Плавание для детей с ограниченными
возможностями»**

(этап обучения: спортивно-оздоровительный)

Возраст обучающихся: 5 – 10 лет

Срок реализации программы: до 10 лет

Разработчик:

Старший инструктор-методист
Исаева Татьяна Николаевна

Тренер-преподаватель
Виноградов Михаил Николаевич

г. Гаврилов-Ям Ярославской области
2016 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана на основе типовой программы по плаванию (для организаций и учреждений, занимающихся с детьми с отклонениями в развитии), утвержденной экспертным советом по утверждению учебных программ физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой направленности и по адаптивной физической культуре Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, протокол N 1 от 28.11.2002, а также на основе авторской программы оздоровительно-коррекционных занятий по подготовке к плаванию детей со зрительной депривацией и нарушениями опорно-двигательного аппарата (автор С.А. Бизьева) в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.06.2012 г. № 504 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей»).

Данная дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности является модифицированной и адаптирована под реальные условия муниципального учреждения дополнительного образования «Гаврилов-Ямская детско-юношеская спортивная школа» (ДЮСШ). В Приложениях к данной программе представлены годовые тематические планы для спортивно-оздоровительных групп по годам обучения.

Вода обладает уникальными свойствами (в ней тело практически полностью становится невесомым, снимается нагрузка с большинства мышц тела, высвобождается большая доля энергии). В условиях микрогравитации изменяется гомеостаз почек и сердечно – сосудистой системы, происходит усиление кровообращения и вентиляции легких, снимается нагрузка на опорно-двигательный аппарат.

Актуальность и новизна. Дети с ограниченными возможностями находятся в эмоционально – угнетенном состоянии. Вода оказывает стимулирующее воздействие на центральную нервную систему, начинают работать не только крупные, но и мелкие мышечные группы, повышается уровень двигательной активности одного из факторов нормального развития ребенка. Кроме того, коррекционные занятия по плаванию оказывают положительное влияние на кардиореспираторную систему, иммунитет, психоэмоциональную сферу; они являются как коррекционным, так и профилактическим средством вторичных нарушений у детей с ограниченными возможностями здоровья.

Разработанная программа рассчитана на определенную целевую аудиторию – людей с ограниченными возможностями здоровья (слабослышащие и глухие, слабовидящие и незрячие, лица с ампутацией верхних конечностей, с нарушением интеллекта) в возрасте от 5 до 10 лет. Отличительной особенностью программы является возраст учащихся с пяти лет. Это обусловлено социальным заказом родителей/ законных представителей на данный вид муниципальной услуги. Программа рассчитана на 10 лет обучения.

Цель данной программы – создание условий для укрепления здоровья и всестороннего развития личности ребенка.

Для реализации цели в период учебно-тренировочных занятий решаются следующие **задачи**:

- содействовать укреплению здоровья занимающихся;
- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям плаванием, здоровому образу жизни;
- развивать физические способности;
- воспитывать морально-этические и волевые качества;
- обучить основам техники способов плавания.

В программе раскрываются основные средства и методы тренировочного процесса по плаванию с разными патологическими группами занимающихся. Рекомендуемая направленность коррекционных занятий определяется сенситивными периодами возрастного развития занимающихся.

Программа включает занятия в плавательном бассейне, которые проводятся в соответствии с принципами физической культуры (постепенности, учета индивидуальных особенностей, и т.д.). На занятиях используются общеразвивающие и специальные упражнения, которые помогают детям окрепнуть, расширить арсенал двигательных действий, стать самостоятельными и уверенными в себе.

В данной программе приведены примерные тестовые задания, для проверки уровня освоения технических элементов плавания и уровня физической подготовленности.

Прогнозируемый результат

Усвоение программного материала зависит от правильного выбора методов с учетом патологической группы занимающихся.

В ходе занятий плаванием занимающиеся:

- преодолеют страх перед водной средой;
- понизится уровень заболеваемости (простудные заболевания);
- овладели жизненно важными двигательными умениями и навыками;
- овладеют основами техники основных способов плавания;
- улучшат показатели физической подготовленности и показатели развития физических способностей;
- сформируют устойчивый интерес и потребность к регулярным занятиям плаванием и в целом физической культурой.

Распределение спортсменов по группам

Группа, в которую определяется спортсмен, может со временем меняться в зависимости от того, улучшилось или ухудшилось функциональное состояние спортсмена. Поэтому спортсмен на протяжении своей спортивной карьеры, проходит через процесс определения класса не один раз.

Прямое использование принятых в России критериев для определения группы инвалидности невозможно применять напрямую для спортивной классификации, так как задачи, ставящиеся перед бюро медико-социальной экспертизы при установлении группы инвалидности, и задачи спортивной классификации - разные. Для участия инвалидов по зрению в соревнованиях действует медицинская спортивная классификация международной спортивной ассоциации слепых (IBSA). Она предусматривает 3 спортивных класса для атлетов с патологией глаз. Классификация универсальная для применения во всех имеющихся видах спорта, доступных слепым, и слабовидящим. Спортивная классификация спортсменов с нарушением зрения универсальна для всех видов спорта, применение ее для разных соревнований может зависеть от вида спорта. Классификация учитывает состояние двух основных зрительных функций органа зрения: остроты зрения и периферических границ поля зрения. Спортсмены, которые имеют остроту зрения выше 0.1 и периферические границы поля зрения шире 20 градусов от точки фиксации, не допускаются к международным соревнованиям инвалидов по зрению.

Ниже приведен русский перевод критериев медицинской классификации IBSA .

Спортивные классы	Состояние зрительных функций
Класс B1	Отсутствие светопроекции, или при наличии светопроекции, неспособность определить тень руки на любом расстоянии и в любом направлении
Класс B2	От способности определить тень руки на любом расстоянии, до остроты зрения ниже 2/60 (0,03), или при концентрическом сужении поля зрения до 5 градусов.
Класс B3	От остроты зрения выше 2/60, но ниже 6/60 (0,03-0,1), и /или при концентрическом сужении поля зрения более 5 градусов, но менее 20 градусов.

Примечание. Классификация проводится по лучшему глазу в условиях с лучшей оптической коррекцией. Счет пальцев определяется на контрастном фоне. Границы поля зрения определяются с меткой, максимальной для данного периметра.

Классифицировать слепых и слабовидящих спортсменов должны врачи-офтальмологи. Проводить спортивную классификацию инвалидов по зрению рационально еще на этапе обучения в школах слепых и слабовидящих, так как при этом легче решать вопросы как тренерской работы (наполняемость в группах, выбор соответствующего оснащения и т.д.), так и проводить наблюдение за динамикой состояния зрительных функций.

Все обозначения классов начинаются с буквы S.

S1 - S10 - спортсмены с физическими поражениями;

S11 - S13 - спортсмены с нарушением зрения (B1, B2 и B3);

S14 - спортсмены с нарушением интеллекта.

Обозначение S относится к классам в вольном стиле, спине и баттерфляе. Обозначение SB относится к классам в брассе. Обозначение SM относится к классам в индивидуальном комбинированном плавании. Порядок определения классов от минимального поражения (S1, SB1, SM1) до максимального (S10, SB10, SM10).

В любом классе в зависимости от состояния спортсмена он может стартовать либо с тумбочки, либо из воды. Это учитывается при классификации спортсмена.

Функциональная классификация спортсменов в плавании

S1, SB1, SM1 - спортсмены с серьезными проблемами в координации во всех конечностях, или они не используют ноги и туловище, руки и минимально используют плечи. Тетраплегия ниже C4/5. 40-65 очков.

S2, SB1, SM2 - спортсмены с теми же поражениями, что и в предыдущем классе, но имеют больше возможности использовать руки. Тетраплегия ниже C6/7. 66-90 очков.

S3, SB2, SM3 - спортсмены с неплохими возможностями рук, но не используют ноги и туловище; они имеют большие возможности по сравнению с предыдущим классом. Возможно отсутствие конечностей. Полная тетраплегия ниже C7. Неполная тетраплегия ниже C6. 91-115 очков.

S4, SB3, SM4 - спортсмены с минимальной слабостью рук и использующие их в плавании. Не могут использовать ноги и туловище. Имеют проблемы в координации, влияющие на все конечности, но преимущественно на ноги. Также этот класс для спортсменов, потерявших большую часть в трех конечностях; они имеют большие возможности по сравнению с предыдущим классом. Полная тетраплегия ниже C8. Неполная тетраплегия ниже C7. 116-140 очков.

S5, SB4, SM5 - спортсмены с полным использованием мышц рук, но не могут использовать мышцы ног и туловища. Имеют проблемы с координацией. Возможно отсутствие конечностей. Полная тетраплегия ниже T1-T8. 141-165 очков.

S6, SB5, SM6 - спортсмены с полным использованием мышц рук, могут управлять движениями туловища, но не могут использовать мышцы ног. Имеют проблемы в координации, хотя обычно они могут ходить. Также этот класс для карликов и тех спортсменов, у которых потеряна большая часть двух конечностей. Полная тетраплегия ниже T9-L1. 166-190 очков.

S7, SB6, SM7 - спортсмены, которые полностью используют руки и туловище, но имеют некоторые проблемы в функции ног; имеют слабую одну сторону тела; поражение двух конечностей. Параплегия L2-L3. 191-215 очков.

S8, SB7, SM8 - спортсмены, которые полностью используют руки и туловище, но имеют некоторые проблемы в функции ног. Спортсмены, использующие только одну руку, или имеющие поражение конечности или ее отсутствие. Параплегия L4-L5. 216-240 очков.

S9, SB8, SM9 - спортсмены с серьезной слабостью одной ноги, или со слабыми проблемами в координации, или с проблемами в одной конечности, или отсутствует часть конечности. 241-265 очков.

S10, SB9, SM10 - спортсмены с минимальной слабостью, влияющей на ноги. Спортсмены с ограниченными движениями бедра или имеющие некоторую деформацию стопы или минимальную потерю конечности. Этот класс имеет наибольшие физические возможности. 266-285 очков.

S11, SB11, SM11 - отсутствие светопроекции, или при наличии светопроекции, но беспособности определить тень руки на любом расстоянии и в любом направлении. Спортсмены класса В1.

S12, SB12, SM12 - от способности определить тень руки на любом расстоянии до остроты зрения ниже 2/60 (0.03), или при концентрическом сужении поля зрения до 5 градусов. Спортсмены класса В2.

S13, SB13, SM13 - от остроты зрения выше 2/60, но ниже 6/60 (0.03-0.1) и/или при концентрическом сужении поля зрения более 5 градусов, но менее 20 градусов. Спортсмены класса В3.

S14, SB14, SM14 - спортсмены, признанные умственно отсталыми в соответствии требованиями международных стандартов ВОЗ и относящиеся к международной спортивной организации INAS-FID.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа подготовки

Спортивно-оздоровительный этап предполагает привлечение максимально возможного числа детей с ограниченными возможностями здоровья к систематическим занятиям плаванием для оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, воспитания их личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств.

Критерии оценки деятельности:

- 1) Стабильность состава занимающихся, посещаемость ими занятий.
- 2) Динамика индивидуальных показателей, характеризующих состояние органов и систем, нарушения которых являются причинами инвалидности, а также сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, общее состояние организма и уровень функциональных возможностей индивида.
- 3) Динамика индивидуальных показателей физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких) и основных физических качеств занимающихся (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности).
- 4) Уровень освоения навыков гигиены, самоконтроля, бытового самообслуживания, общения с окружающими; способности к самостоятельному передвижению.

На *спортивно-оздоровительный (спортивно-коррекционный) этап подготовки* принимаются дети слабослышащие и глухие, слабовидящие и незрячие, лица с потерей верхних конечностей, лица с нарушением интеллекта, желающие заниматься адаптивной физической культурой и спортом, при наличии у них: у инвалидов - рекомендаций специалистов учреждений Государственной службы медико-социальной экспертизы, внесенных в индивидуальную программу реабилитации инвалидов; у детей с отклонениями в развитии или состоянии здоровья - направление или разрешение (допуск) лечащего врача к занятиям адаптивной физической культурой и спортом.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Наименование этапа	Год обучения	Мин. возраст для зачисления (лет)	Минимальное число учащихся в группе*		Максимальное количество учебных часов в неделю*		Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
			класс	кол-во	класс	кол-во	
Спортивно-оздоровительный		5	S1-1, S11	4	S1-4, S11	6	Выполнение нормативов ОФП
			S5-7, S12-13	8	S5-7, S12-13	6	
			S8-10, S14, глухиесп-ны	12	S8-10, S14 глухиесп-ны	6	

* В разрезе функциональных классов занимающихся.

При объединении в одну группу спортсменов, имеющих разные по тяжести поражения (класс), минимальное число учащихся в группе должно соответствовать следующим нормам:

- в физкультурно-оздоровительной группе и группе начальной подготовки - не более 6 человек;
- в остальных группах - не более 4 человек.

Основными формами работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья являются: групповые и индивидуальные занятия; теоретические занятия.

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

Средства подготовки	Этап подготовки		
	СО		
	До 1 года	Свыше года	
Общая физическая подготовка	95	95	90
Специальная физическая подготовка	5	5	10
Технико-тактическая подготовка	-	-	-

Тестовые задания и нормативныетребования по общей физической подготовке для групп спортивно-оздоровительного этапа

Система тестовых заданий и нормативных требований последовательно охватывает весь период обучения. Состав нормативов может видоизменяться в связи с учетом возрастных особенностей и уровнем физической подготовленности детей.

Тесты и нормативы, представленные в табл.2, являются ориентировочными исходными величинами, т.к. в спортивно-оздоровительных группах могут заниматься дети с разным уровнем подготовленности. Основными критериями оценки занимающихся являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретического материала и умений по основам физической культуры, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Тестовые и нормативные задания

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Броски набивного мяча 1кг (в положении сидя, двумя руками); м	+	+
Поднимание туловища (из положения лежа на спине); кол – во раз	+	+
Сила мышц брюшного пресса (удержание «уголка» в упоре сидя); сек	+	+
Сила мышц спины; кол – во раз	+	+
Степ – тест, кол – во шагов за 1 минуту	+	+
Тест на дыхание (вдох – выдох); сек	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
Специальная физическая подготовка		
Выкрут прямых рук вперед - назад	+	+
Наклон вперед из И.п. стоя/сидя	+	+
Длина скольжения	+	+
Техника плавания (кроль, брасс):	+	+
а) с помощью одних ног	+	+
б) в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	+	+
Проплывание дистанции избранным видом	+	+
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+

Примечание: Тестовое и нормативное задание считается выполненным при улучшении показателей.

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН учебно-тренировочных занятий на 52 учебные недели

Разделы подготовки	Этап подготовки	
	СО	
	до 1 года	свыше 1 года
Возраст (лет)	от 5	от 7
Кол-во часов в неделю:		
S1-4, S11	6	6
S5-7, S12-13	6	6
S8-10, S14, глухие спортсмены	6	6
Кол-во занятий в неделю:		
S1-4, S11	3	4
S5-7, S12-13	4	5
S8-10, S14, глухие спортсмены	5	6

В т.ч. кол-во занятий на воде		
S1-4, S11	2	3
S5-7, S12-13	3	4
S8-10, S 14, глухие спортсмены	4	5
ОФП на суше и в воде (час):		
S1-4, S11	93	130
S5-7, S12-13	135	172
S8-10, S14, глухие спортсмены	177	216
СФП и спортивно-техническая подготовка на суше и в воде (час):		
S1-4, S11	45	52
S5-7, S12-13	55	62
S8-10, S14, глухие спортсмены	65	70
Психологическая подготовка (час):		
S1-4, S11, S5-7, S12-13, S8-10, S14, глухие спортсмены	-	-
Тактическая подготовка (час):		
S1-4, S11, S5-7, S12-13, S8-10, S14, глухие спортсмены	-	-
Теоретическая подготовка (час):		
S1-4, S11, S5-7, S12-13, S8-10, S14, глухие спортсмены	4	10
Сдача приемных и переводных нормативов, участие в соревнованиях (час):		
S1-4, S11, S5-7, S12-13, S8-10, S14, глухие спортсмены	8	10
Инструкторская и судейская практика (час):		
S1-4, S11, S5-7, S12-13, S8-10, S14, глухие спортсмены	-	-
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование (час):		
S1-4, S11, S5-7, S12-13, S8-10, S14, глухие спортсмены	6	6
Общий объем плавания (км):		
S1-4, S11	60	84
S5-7, S12-13	60	84
S8-10, S 14, глухие спортсмены	80	100
Всего часов:		
S1-4, S11,	156	208
S5-7, S12-13	208	260
S8-10, S14, глухие спортсмены	260	312

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Организационно-методические указания

Занятия с детьми ограниченными возможностями здоровья организуются в течение всего учебного года.

Учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается 31 мая.

При планировании учебно-тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах необходимо учитывать тот факт, что организационные мероприятия перед учебно-тренировочными занятиями (проход через контроль, переодевание, душ) занимают не менее 15 минут. Продолжительность одного занятия на воде составляет от 20 минут (первый год обучения) до 40 минут (третий год обучения). Продолжительность одного занятия на суше составляет от 30 минут (первый год обучения) до 45 минут (третий год обучения). Продолжительность занятий с умственно отсталыми детьми в степени дебилности не должна превышать 30 минут.

Целью занятий по плаванию является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся.

Для реализации этой цели необходимо:

- определить целевые показатели – начальные, промежуточные (текущие) и итоговые, по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения учебно-тренировочного процесса;
- определить динамику нагрузок.

Учебно-тренировочный процесс – единый педагогический процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность процесса подготовки;
- преемственность задач, средств и методов оздоровительно-коррекционных занятий;
- поступательное увеличение объема и интенсивности нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- одновременное развитие физических качеств обучающихся и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды);
- учет закономерностей возрастного и полового развития.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом благоприятных периодов развития физических качеств у юных спортсменов.

Примерные благоприятные периоды развития двигательных навыков

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+

Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+	+		

Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости со скоростными качествами и силой, то есть тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Планирование занятий

Основные задачи:

- овладеть упражнениями специальной гимнастики на суше;
- ознакомиться с упражнениями для изучения техники плавания (кроль, брасс).
- регулярно выполнять «свой» объем нагрузок на суше и воде;
- постепенно повышать уровень физической подготовленности;
- расширять арсенал двигательных навыков;
- научиться сочетать занятия по плаванию с другими видами физкультурно-спортивной деятельности.

Для оптимального эффекта весьма важен выбор объема и интенсивности нагрузок. В зависимости от задачи – поддержание или повышения уровня физической подготовленности – нагрузка может постепенно увеличиваться или оставаться на достигнутом уровне. При определении объема нагрузки необходимо учитывать уровень физической подготовленности детей. В зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, их текущего физического состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

Для построения эффективной и в тоже время безопасной программы занятий важно соблюдать принцип соответствия величины нагрузки возможностям занимающихся.

Можно выделить несколько уровней нагрузки, вызывающих принципиально различные адаптационные реакции организма:

- *чрезмерная нагрузка* – превышает функциональные возможности организма и может привести к перенапряжению;
- *оптимальная (тренирующая) нагрузка* – позволяет добиваться увеличения уровня подготовленности;
- *поддерживающая нагрузка* – недостаточна для дальнейшего роста работоспособности, но позволяет сохранить достигнутый уровень подготовленности;
- *незначительная нагрузка*, не приводящая к каким – либо долговременным сдвигам в организме.

Величину нагрузки определяют объем и интенсивность упражнений. Нагрузки, интенсивность которых ниже определённого уровня, не вызывают изменений в уровне физической работоспособности. Этот уровень называют «порогом адаптации» или «границей выносливости». У здоровых нетренированных людей он примерно соответствует частоте сердечных сокращений (ЧСС) в 120 уд./мин. С увеличением интенсивности нагрузки постепенно уменьшается её продолжительность, которая может привести к росту работоспособности. Для физически малоподготовленных людей минимальный тренирующий эффект нагрузки наблюдается при ЧСС 150 уд./мин.

Важным является выбор средств и методов разносторонней физической и технической подготовки, особенно для этапов спортивно-оздоровительного и начальной подготовки (подвижные и спортивные игры, упражнения и виды спорта, направленные на развитие координационных способностей, скоростных качеств, выносливости, а главное, на развитие компенсаторных возможностей организма и коррекцию имеющихся у занимающихся физических или психических отклонений).

Обучение двигательным действиям, особенно у спортсменов с отклонениями в развитии, является важнейшим и наиболее кропотливым разделом работы. Ее эффективность значительно повысится, если тренер-преподаватель будет умело сочетать традиционные методы обучения, используя физические упражнения, с методами объяснения и наглядности.

В начале обучения следует очень осторожно подходить к соревновательным моментам, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрее выполнение, что может привести к появлению ошибок, которые исправлять гораздо труднее, чем их предупредить.

При выборе педагогических средств и методов коррекции недостатков двигательной сферы детей-олигофренов следует учитывать ряд существенных нарушений нейродинамики, которые затрудняют образование новых сложных условно-рефлекторных связей, обеспечивающих произвольные движения. Последовательность упражнений на протяжении занятия зависит от задачи и подчиняется психофизиологическим закономерностям. Так, если занимающимся предстоит овладеть новым двигательным навыком, то знакомить с ним целесообразно в начале основной части занятия, так как это связано со значительным нервным напряжением и требует сосредоточенного внимания. Упражнения на развитие основных физических качеств необходимо распределять на занятии в следующей последовательности: развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости. Упражнения с большой нагрузкой и вызывающие сильные эмоции рекомендуется давать в конце основной части занятия.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа при занятиях с детьми с нарушением интеллекта:

- 1) коррекция и развитие физических качеств;
- 2) коррекция соматического состояния, обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа);
- 3) коррекция и развитие познавательных процессов (память на двигательные действия, внимание к своим движениям и действиям и т.п.);
- 4) коррекция эмоционально-волевой сферы.

Занятия со слепыми и слабовидящими детьми необходимо строить с опорой на дидактические принципы, принятые в тифлопедагогике: коррекционная направленность, дифференцированный подход, компенсаторная направленность занятий.

В процессе занятий с детьми с нарушением зрения особое место занимают такие методы обучения, как *А) Словесный метод*. При описании и повествовании тренер-преподаватель не только сообщает обучающимся предлагаемый материал, но и создает живые образы, формирует пространственные представления о предметах и действиях. Тренер-преподаватель должен умело пользоваться своим голосом, всеми его возможностями. Отдаваемые команды должны быть спокойные, уверенные, твердые. На занятиях широко используются звуковые сигналы. *Б) Метод наглядности* реализуется посредством осязания: пальцевым, ладонным и кистевым способами. *В) Метод показа*, или "контактный" метод - применяют в том случае, если обучающийся не понял действия со слов тренера-преподавателя или составил о нем неправильное представление. Контактный метод включает в себя пассивный метод показа и активный. Первый метод означает, что тренер-преподаватель, взяв руки обучающегося, выполняет движения вместе с ним. При активном методе ученик осязает положение частей тела партнера или тренера при выполнении им какого-либо движения. *Г) Метод мышечно-двигательного чувства*. Тренер-преподаватель направляет внимание обучающегося на ощущение, возникающее в мышцах, суставах, связках при выполнении двигательных действий. *Д) Метод звуковой демонстрации* помогает тренеру-преподавателю акцентировать внимание обучающегося на сознательно подчеркнутом звуке, характер, скорость, ритм, темп, мягкость или резкость выполнения упражнения. *Е) Метод дистанционного управления* предполагает команды тренера обучающемуся с расстояния: "Поверни направо", "Иди вперед" и т.п. *Ж)*

Метод стимулирования двигательной активности. Тренеру-преподавателю необходимо как можно чаще поощрять воспитанников, давать им почувствовать радость движений, помогать им избавляться от чувства страха пространства и т.п.

При проведении занятий с детьми, имеющими нарушения зрения, следует придерживаться следующих рекомендаций:

- 1) Индивидуализация в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от первичного дефекта зрения и вторичных отклонений в развитии.
- 2) Системность воздействия с обеспечением определенного индивидуального подбора упражнений и последовательности их применения.
- 3) Регулярность.
- 4) Длительность применения и упорное повторение.
- 5) Нарастание физической нагрузки в течение учебного года.
- 6) Разнообразие и новизна (10-15% упражнений обновляются, а 85-90% - повторяются для закрепления ранее приобретенных умений и навыков).
- 7) Умеренность воздействия.
- 8) Цикличность. Чередование выполнения упражнений с отдыхом необходимо для профилактики переутомления, поскольку у слепых детей утомление наступает быстрее, чем у зрячих.
- 9) Всестороннее воздействие.
- 10) Учет возрастных особенностей (функциональных, физиологических, состояние мышечного аппарата глаза).

При организации учебно-тренировочного процесса с глухими и слабослышащими спортсменами необходимо учитывать, что у этих спортсменов основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом. Отсутствие слуха, недостаточное развитие речи создают определенные трудности при обучении физическим упражнениям. Поэтому в работе с глухими спортсменами особая роль отводится показу, который необходимо сочетать с доступными для них объяснениями посредством жестовой, тактильной, устной и письменной речи.

Для более детальной проработки основных задач при планировании учебно-тренировочных занятий с детьми, имеющими детский церебральный паралич, должны быть сформулированы более частные вспомогательные задачи:

- коррекция побочных действий опорно-двигательного аппарата (конечностей, отделов позвоночного столба и др.)
- преодоление слабости отдельных мышечных групп;
- улучшение подвижности в суставах, профилактика или разработка контрактур;
- нормализация тонуса мышц;
- улучшение мышечно-суставного чувства;
- формирование компенсаторной гипертрофии определенных мышечных групп;
- улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- развитие предметно-манипуляционной деятельности рук;
- развитие зрительно-моторной координации;
- формирование вестибулярных и антигравитационных реакций, статодинамической устойчивости и ориентировки в пространстве;
- формирование различных опорных реакций рук и ног;
- общая релаксация тела и отдельных конечностей.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В программе представлены основные упражнения. К основным средствам обучения относятся следующие группы физических упражнений:

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

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

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

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта (волейбол, футбол, баскетбол, голбол); легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания).

Выполнение общеразвивающих упражнений направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета, воспитание правильной осанки, формированию навыка правильного выполнения упражнений и ориентации в пространстве.

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению простых способов плавания.

Совершенствование физических качеств детей путем применения общеразвивающих и специальных физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью плавания. Именно поэтому в подготовительную часть каждого занятия обязательно включается комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше. Выполнение такого комплекса подготавливает детей к успешному освоению учебного материала в непривычных условиях водной среды.

Подготовительные упражнения для освоения с водой

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

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

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

Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами основных видов плавания. Особое внимание уделяется

упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.

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

Умение дышать и открывать глаза в воде, также является необходимой составляющей передвижения в воде. Навыки погружения в воду с головой облегчают овладение такими элементами плавания, как ныряние в длину и глубину.

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

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды

Задачи:

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

Упражнения

1. Ходьба по дну, держась за бортик бассейна.
1. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно – сначала шагом, потом бегом.
2. Ходьба по дну бассейна без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.
3. Ходьба приставными шагами (правым, левым боком) без помощи рук с переходом на бег.
4. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.
5. Игра «Кто выше прыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.
6. Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.
7. Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом.
8. Бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками.
9. То же вперед спиной.
10. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.
11. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений.
12. «Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.
13. Стоя на дне, вытянув руки вперед, повернуть кисти ладонями наружу и развести руки в стороны («раздвинуть» воду в стороны); затем повернуть кисти ладонями вниз и соединить перед грудью.
14. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны-назад без выноса рук из воды.
15. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками.

16. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.

17. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять одновременные гребковые движения руками.

18. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе одновременными гребковыми движениями.

19. Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо(ноги на ширине плеч), выполнять движения руками перед грудью в виде «лежачей» восьмерки.

20. То же, чуть-чуть оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности воды, стараясь с каждой новой попыткой продержаться на воде как можно дольше.

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

Задачи:

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

Упражнения

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

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

Всплывания и лежания на воде

Задачи:

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

Упражнения

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду.
2. То же, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.
3. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись под воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.
4. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
5. «Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду, руки и ноги в стороны).
6. «Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.

7. Держась рукой за бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно отпустить руку от бортика.

8. «Звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду, затем, опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.

9. В том же и.п. несколько раз свести и развести руки и ноги.

10. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь – «звездочка» в положении на груди.

Выдохи в воду

Задачи:

- освоение навыка задержки дыхания на воде;
- умение делать вдох – выдох с задержкой дыхания на воде;
- освоение выдохов в воду.

Упражнения

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.

2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).

3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду – выдох.

4. То же, опустив лицо в воду.

5. То же, погрузившись в воду с головой.

6. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.

7. Упражнение в парах – «насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.

8. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи – выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).

9. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево;

10. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

11. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.

12. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

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. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.

2. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.

3. То же, поменяв положение рук.

4. То же, руки вдоль туловища.

5. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.

6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.

7. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.

8. То же, поменяв положение рук.

9. То же, руки вытянуты вперед.

10. Скольжение с круговыми вращениями тела – «винт».

11. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать вдох – выдох, подняв голову вперед.

12. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох – вдох в левую сторону.

13. То же, поменяв положение рук; выдох – вдох в правую сторону.
14. Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох – вдох.
15. То же на левом боку.

Учебные прыжки в воду

Задачи:

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

Упражнения

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

Кадровое обеспечение программы

Учебно-тренировочные занятия по данной образовательной программе проводят тренеры, соответствующие квалификационным требованиям по должности тренер-преподаватель.

Материально-техническое обеспечение программы

- бассейн;
- тренажерный зал;
- игровой зал;
- зал фитнес-аэробики;
- кабинет для теоретических занятий;
- плавательные доски;
- нарукавники;
- жилеты;
- скакалки;
- мячи;
- гимнастические палки;
- озвученные предметы;
- секундомеры;
- аудио- и видеоаппаратура.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой.- М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
3. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 96 с.
4. Венитченко Н.Ж. Физкультура для ослабленных детей. М., ФиС. 1986.
5. Викулов А.Д. Плавание. – М.: Владос-пресс, 2003.
6. Горбунов В.В. Вода дарит здоровье. – М., Советский спорт, 1990.
7. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и воде. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
8. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
9. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2003.
11. Талага Ежи. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
12. Черых Е.В., Кастюнин С.А. Физкультурно – спортивная работа по плаванию. Методическое пособие. – Липецк, 2008.

Примеры типовых упражнений

На суше

Передвижения шагом и бегом; ходьба, бег, прыжки на двух (одной) ногах с различным положением рук; общеразвивающие упражнения; имитация упражнений, применяющихся для освоения с водой: 1) упражнение «поплавок», «медуза», «звёздочка»; 2) сильный и быстрый выдох через рот с несколько округлёнными губами, задержать дыхание на 3-4 секунды и сделать глубокий вдох через рот; 3) то же, но сочетая с приседанием (дыхание задерживать во время приседания, как при погружении в воду); имитационные упражнения: стоя спиной к стене вплотную, руки вытянуты вверх ладонями вперёд (голова между руками), кисти соединены; встать на носки, потянуться вверх, прижимаясь руками и спиной к стене и глядя на кисти рук, напрячь мышцы тела на 3-4 с (как во время скольжения по воде); 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; имитационные упражнения: выполнить быстрый и в меру глубокий вдох через рот, присесть под «воду» и выполнить продолжительный выдох через рот и нос; имитация движений ногами при плавании кролем, сидя и лёжа на гимнастической скамейке.

На воде

Упражнения для освоения с водой

1. Передвижения по дну бассейна (парами в обход и по диагонали, в колонне по одному, вперед, назад, вправо, влево, боком). Приставными шагами. Бег и ходьба по кругу, взявшись за руки («хоровод»).
2. Ходьба и бег вперед, 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. Подныривания (под резиновый круг, доску).
9. Передвижение в колонне по одному с подныриванием в обруч, полностью погруженный в воду.
10. Присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнением вдоха-выдоха во время прыжка.
11. То же, но после прыжка упасть в воду плашмя на грудь или бок («веселые дельфины») с различным положением рук.
12. «Поплавок» (сделать вдох, задержать дыхание, обхватить руками колени и всплыть на поверхность).
13. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
14. Упражнение «звездочка» на груди.
15. То же, но свести и развести несколько раз руки и ноги.
16. Упражнение «звездочка» на спине.
17. То же, но свести и развести несколько раз руки и ноги.
18. Скольжения по воде (в различных вариациях).
19. Соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз.
20. Соскоки с низкого бортика в воду (в обруч, который удерживается на расстоянии 1м от бортика).

21. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
22. Сделать вдох, затем, опустив губы в воду, - выдох.
23. То же, опустив лицо в воду, а затем – погрузившись с головой.
24. Сделать подряд 20 выдохов в воду, поднимая и погружая голову в воду.
25. Сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду, движения ногами кролем.
26. Лежа на груди, держась за бортик бассейна руками(локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды, движения ногами кролем.
27. То же на задержке дыхания.
28. Прыжки с низкого бортика в воду ногами вниз.

ИГРЫ НА ВОДЕ

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды

1. «Кто выше?»

Дети стоят в воде лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше. Обычно выполняется 5-6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие – поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляются победитель и два призера.

Методические указания.

Руководитель игры должен объяснить причину успеха победителей: например, умение напрягать мышцы и вытягиваться в струнку, принимая наиболее обтекаемое положение тела.

2. «Полоскание белья»

Дети становятся лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, как бы «полоская белье».

Методические указания.

Руководитель игры обязательно дает детям задание: каждый вид движений выполнять сначала расслабленными, затем напряженными руками. Это позволяет им почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от нее можно только ладонью напряженной руки.

3. «Переправа»

Дети располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по дну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками – «чтобы противник не услышал».

Методические указания.

Гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками – одновременно или поочередно. По мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования «Кто быстрее переправится». В этом случае дети бегут в воде на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

4. «Лодочки»

Дети стоят в шеренге лицом к берегу – это «лодочки у причала». По первому условному сигналу ведущего «лодочки» расплываются в разных направлениях – их «разогнал ветер». По второму сигналу «Раз, два, три – вот на место встали мы» играющие спешат занять свои места у «причала».

Методические указания.

В зависимости от подготовленности занимающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе. Играющие могут передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.

5. «Карусель»

Дети становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движения по кругу со словами: «Еле – еле, еле – еле, закружились карусели, а потом, потом, потом, все бегом, бегом, бегом». Пробегают 1 – 2 круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите, карусель остановите». Движение по кругу замедляется, и «карусель» останавливается. Игру возобновляют с движением в другую сторону.

Методические указания.

В игре одновременно могут участвовать две или три «карусели».

6. «Рыбы и сеть»

Дети располагаются в произвольном порядке – это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого – либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный игрок присоединяется к водящим, увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

Основные правила игры:

- «сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки.
- «рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы места, отведенного для игры.
- «рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный водящими.
- победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

7. «Караси и карпы»

Дети делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги – «Караси», игроки другой – «Карпы». Как только ведущий произносит: «Караси!», команда «карасей» стремится, как можно быстрее, достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «Карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой.

Пойманные «Караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды – «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных «Карасей» и «Карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

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

1. «Кто быстрее спрячется под водой?»

Дети становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают так, чтобы голова скрылась под водой.

Вариант игры – «Сядь на дно»: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются под воду с головой.

Методические указания.

Перед погружением необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

2. «Хоровод»

Дети становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются под воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении.

Методические указания.

После того, как играющие снова появятся над поверхностью воды, ведущий дает им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду.

3. «Морской бой»

Дети делятся на две команды и становятся лицом друг к другу (расстояние 1 м) и боком к водящему. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг другу. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза.

Методические указания.

Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.

4. «Жучок – паучок»

Дети становятся в круг, взявшись за руки. В центре круга стоит водящий – «жучок – паучок». По сигналу руководителя играющие дети движутся по кругу, произнося на распев: «Жучок – паучок вышел на охоту! Не зевай, поспевай – прячьтесь все под воду!». С последними словами все приседают, погружаясь в воду. Тот, кто не успел спрятаться, становится «жучком – паучком».

Методические указания.

При выполнении погружений под воду с головой, следует напомнить ребятам о том, что в воде надо открыть глаза, чтобы лучше ориентироваться, а после появления над водой, не вытирать глаза.

5. «Лягушата»

Дети («лягушата») образуют круг и внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх; по сигналу «Утка!» прячутся под водой. Игрок, неправильно выполнивший команду, становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Необходимо похвалить детей, которые ни разу не ошиблись.

6. «Насос»

Дети становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются под воду с головой (как только один появляется из воды, другой сразу же приседает, погружаясь в воду).

Методические указания.

До начала игры следует напомнить ребятам, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать вдох и задержать дыхание.

7. «Спрячься!»

Дети образуют круг, в центре которого находится ведущий. Участники игры быстро опускают голову в воду, когда ведущий проводит над их головами рукой или бечевкой с привязанной на конце резиновой игрушкой (вращая ее). Те, кого коснулся водящий, выбывают из игры.

Методические указания.

Участникам игры запрещается выходить за пределы досягаемости резиновой игрушки. Диаметр круга, образованного играющими, должен быть по возможности больше, а скорость вращения – меньше.

8. «Водолазы»

Вариант №1. Играющие достают со дна какой – либо предмет, брошенный туда специально для этой цели. Глубина воды 120 – 130 см.

Вариант №2. Играющие делятся на две команды с равным количеством участников. По сигналу ведущего следует достать со дна предметы, ныряя под воду с открытыми глазами. Выигрывает команда, участники которой быстрее собрали все предметы.

Методические указания.

Число брошенных на дно предметов должно соответствовать количеству «водолазов», поэтому ныряющие могут быть разделены на две, три или четыре команды.

9. «Охотники и утки»

Дети делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу, внутри него – «утки». Перебрасывая друг другу мяч, «охотники» стараются попасть в «уток», которые могут уворачиваться от мяча и нырять. Игра продолжается 2 – 3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.

Методические указания.

Перед началом игры ведущий должен предупредить ребят, чтобы удары мячом были не очень сильными и не причиняли болевых ощущений.

10. «Поезд в туннель»

Вариант №1. Дети выстраиваются в колонну по одному, положив руки на пояс впереди стоящему игроку – это «вагоны поезда». Двое играющих, стоя лицом друг к другу, держатся за руки, опустив их на воду, - это «туннель». Дети, изображающие «вагоны»,

поочередно подныривают под их руками. После того, как «поезд» прошел через «туннель», игроки, изображавшие «туннель», меняются местами с двумя игроками из числа «вагонов».

Вариант №2. «Поезд» проходит через пластмассовый круг («туннель»), который держит один из играющих. Задачу можно усложнить, разместив два или три «туннеля» на некотором расстоянии друг от друга.

Методические указания.

Во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять гребковые движения руками и ногами.

11. «Утки – нырки»

На поверхности воды устанавливают несколько «станций» из разнообразных предметов: пластмассовый обруч, плавательная доска, плавательная разграничительная дорожка, шест, квадрат. Дети делятся на равные по количеству участников команды; каждая команда располагается около указанной ведущим «станции». Число команд соответствует числу «станций». По команде ведущего команды на каждой «станции» поочередно ныряют в обруч, под дорожкой и т.д. Когда все участники выполняют упражнения на своих «станциях», дается команда на смену мест. Игра заканчивается, когда каждая команда побывает на всех «станциях».

Методические указания.

Перед началом игры напомнить ее участникам, что перед каждым нырянием необходимо сделать вдох и задержать дыхание.

Игры с всплыванием и лежанием на воде

1.«Винт»

Дети по команде ведущего ложатся на воду (на спину). Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде.

Методические указания.

При выполнении поворотов руководитель дает указание ребятам: «Помогать себе гребковыми движениями рук».

2. «Авария»

По команде ведущего дети, сделав глубокий вдох, ложатся на спину, на поверхность воды – это «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются продержаться как можно дольше на воде (до 3 – 5 мин), «пока не подоспеет помощь».

Методические указания.

До начала игры ведущий подсказывает ребятам, что во время лежания на воде можно выполнять легкие гребковые движения кистями (в виде «восьмерок»), движения выполнять около тела.

3. «Слушай сигнал!»

Вариант №1. Играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «поплавок», «медуза», лежание на спине и на груди, «винт». Каждое из них выполняется после соответствующего условного сигнала (значение сигналов оговаривается до начала игры). Побеждает тот, кто ни разу не ошибся или сделал минимум ошибок.

Вариант №2. Играют равные по силам команды. Выигрывает команда, допустившая меньше всего ошибок.

Методические указания.

Условные сигналы должны быть короткими и выразительными. Перед подачей очередного сигнала нужен промежуток времени, достаточный для отдыха.

4. «Пятнашки с поплавком»

Водящий («Пятнашка») старается осалить одного из игроков игроки принимают положение «поплавок». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, то они меняются ролями. В зависимости от подготовленности детей вместо «поплавок» можно принять положение «медузы» или любое другое положение, известное играющим.

5. «Кто делает кувырок?»

Сделав вдох и приняв положение группировки, играющие, по команде ведущего поочередно выполняют кувырки вперед через разграничительную дорожку или мяч. Затем дается команда выполнять кувырки назад. После того, как каждый участник освоит выполнение кувырков вперед и назад, игра может быть проведена двумя командами, в виде эстафеты.

Игры с выдохами в воду

1.«У кого больше пузырей?»

По команде ведущего дети погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает тот участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е., сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду.

Методические указания.

Напомнить ребятам, что перед погружением под воду, обязательно нужно сделать вдох.

2. «Ваньки – встаньки»

Дети, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу ведущего, дети, стоящие справа, приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу, в воду погружаются стоящие слева от ведущего дети, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполнит упражнение.

Методические указания.

Несмотря на то, что игра направлена на совершенствование выдоха в воду, ведущему необходимо внимательно контролировать обязательное выполнение других, ранее изученных элементов: например, открывания глаз в воде.

3. «Фонтанчики»

Вариант №1. Участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (короткой – «Вдох» или продолжительной «Вы – ы – ы – дох ») выполняют 5, 10, 20 (или другое количество) поочередных вдохов и выдохов в воду. Побеждает тот, чей «фонтанчик» бьет сильнее.

Вариант №2. Игра проводится как соревнование между двумя командами. Выигрывает та команда, все участники которой выполняют продолжительные и непрерывные выдохи в воду, т.е., чьи «фонтанчики» бьют лучше.

Методические указания.

Объясняя участникам правила игры, следует подчеркнуть, что преимущество имеет та команда, у которой сильно бьет «фонтанчик», т.е. каждый участник умеет делать правильный выдох в воду.

4. «Качели»

Дети становятся парами спиной друг к другу, взявшись под руки. Поочередно выполняя наклон вперед и опуская лицо в воду (в момент опускания лица делается выдох), они поднимают своих партнеров на спину над водой. Выигрывает пара, которая большее количество раз подряд выполнит вдох и выдох в воду.

5. «Кто победит?»

Дети становятся в шеренгу и по команде ведущего идут по дну, помогая себе гребками рук и непрерывно делая вдох над водой и выдох в воду. Выигрывает тот, кто пришел первым к финишу и на протяжении всей дистанции правильно выполнял вдохи и выдохи. Граница финиша обозначается на расстоянии 15 – 20 м от места старта.

Методические указания.

При выполнении выдоха ребята опускают в воду только нижнюю часть лица (рот и нос).

Игры со скольжением и плаванием

1.«Кто дальше проскользит?»

Дети становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.

Методические указания.

При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, а затем вверх. Скольжение выполняется в сторону мелководья.

2. «Стрела»

Дети принимают положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед – «стрела». Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого ребенка одной рукой за ноги, другой – под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех.

Методические указания.

Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младших возрастов.

3. «Торпеды»

Дети становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение с движениями ногами кролем – сначала на груди, затем на спине. Выигрывает тот, кто проплывет большее расстояние.

Методические указания.

Скольжение выполняется только в сторону мелководья.

4. «Ромашка»

Вариант №1. Дети образуют круг, взявшись за руки. По команде ведущего все ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга и поддерживая себя на плаву гребковыми движениями рук около туловища. Выполняют движения ногами кролем на спине, расплываясь в разные стороны.

Вариант №2. Дети образуют круг и рассчитываются на первый – второй. Первые номера стоят на дне. Вторые ложатся на спину, вытянув ноги к центру круга, и выполняют движения ногами кролем, держась за руки первых номеров. Через 15 – 30 с играющие меняются местами.

5. «Кто выиграл старт?»

Участники садятся на бортик бассейна, упираясь ногами в сливной желоб. По предварительной команде ведущего «На старт!» они поднимают руки вперед – вверх (кисти соединены, голова между руками). По команде «Марш!» выполняют спад в воду с последующим скольжением или скольжением с движениями ногами кролем.

Игры с прыжками в воду

1.«Не отставай!»

Дети садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займет это положение.

Методические указания.

Игру можно проводить с детьми, не умеющими плавать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди.

2. «Эстафета»

Дети, разделившись на две команды, садятся на бортик бассейна друг за другом. По сигналу ведущего, замыкающие в каждой команде, ударяют рукой, по плечу сидящего впереди и прыгают в воду; каждый игрок проделывает то же самое. Выигрывает та команда, все игроки которой раньше оказались в воде.

Методические указания.

Напомнить участникам игры, что перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание.

3. «Прыжки в круг»

Дети поочередно спрыгивают в воду ногами вниз, стараясь попасть в пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортика бассейна.

Сначала прыжки могут выполняться из положения присев, затем из положения стоя (с шага) и, наконец, оттолкнувшись двумя ногами от бортика. Во время первых прыжков не следует делать замечания тем, кто задевает обруч руками. Постепенно ведущий усложняет задачу: прыгнуть в обруч, не задев его. В этом случае прыжок выполняется, вытянув руки вдоль туловища или вверх.

Методические указания.

Обращать внимание участников игры на правильное исходное положение при выполнении прыжков в воду. Перед прыжком нужно захватывать пальцами ног передний край бортика, тумбочки, т.е. любой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

4. «Кто дальше прыгнет?»

Вариант №1. Дети становятся на бортик бассейна на расстоянии 1 м друг от друга, захватив пальцами ног его край. По команде ведущего они выполняют прыжок вниз ногами, отталкиваясь обеими ногами от бортика с одновременным махом руками. Выигрывает тот, кто дальше прыгнет.

Вариант №2. На расстоянии 1,5 – 2 м от бортика натягивается дорожка или на поверхность воды кладется шест. По команде ведущего участники игры стараются перепрыгнуть через этот условный рубеж вниз ногами с произвольным движением руками.

Методические указания.

Если дети не умеют плавать, то глубина воды не должна превышать уровня груди или пояса. Умеющие плавать могут прыгать в глубокий водоем, но каждый очередной прыжок выполняется только после того, как предыдущий участник отплывет на безопасное расстояние или выйдет из воды.

5. «Клоунада»

По заданию ведущего участники игры выполняют самые разнообразные прыжки в воду вниз ногами: из исходного положения, стоя спиной к воде; с поворотом на 180 градусов; с разведением ног в стороны и последующим их соединением перед входом в воду и др.

После того, как все варианты прыжков будут изучены каждым ребенком, можно выполнять прыжки в парах. Ведущий оценивает изобретательность и артистизм каждой пары.

Методические указания

В глубоком водоеме с непрозрачной водой каждый очередной прыжок выполняется после того, как предыдущий участник отплывет на безопасное расстояние.

6. «Кто дальше проскользит?»

Дети сидят на бортике, опустив ноги в воду и упираясь пальцами ног в стенку бассейна или сливной желоб. Руки подняты вверх, кисти соединены, голова между руками. По команде ведущего они низко наклоняются головой и руками к воде и, оттолкнувшись ногами, падают в воду. Выигрывает тот, кто дальше проскользит.

Методические указания.

В неглубоком водоеме спад в воду могут выполнять все участники игры одновременно, в глубоком – поочередно.

7. «На старт – марш!»

Дети выстраиваются на бортике (расстояние 1 м друг от друга), захватив пальцами ног его край. По команде ведущего: «На старт!» они занимают неподвижное положение и по команде: «Марш!» выполняют прыжок в воду. Выигрывает тот, кто проскользил после прыжка дальше всех.

Методические указания.

В зависимости от подготовленности участников, в игре могут использоваться: стартовый прыжок, другие, более простые прыжки, выполняемые вниз головой: например, спад в воду из положения согнувшись; прыжок в воду из положения согнувшись с толчком ногами; то же с маховыми движениями руками.

8. «Полет»

Дети выстраиваются на бортике (расстояние 1 м друг от друга). По команде ведущего они поочередно выполняют стартовый прыжок. Выигрывает участник, пролетевший в воздухе до погружения в воду, как можно дольше.

Методические указания.

Игра проводится с детьми, хорошо умеющими плавать. Играющих можно разделить на две команды. Повышению интереса к игре будет способствовать натянутая на расстоянии 1,5 – 2 м от бортика бассейна веревка (или разграничительная дорожка), через которую необходимо перелететь, не задев ее.

9. «Все вместе»

Дети выстраиваются в шеренгу по одному на бортике (расстояние 1 м). По команде ведущего они одновременно выполняют соскок вниз ногами, спад в воду из положения согнувшись, прыжок с поворотом, спиной вперед или какой – либо другой прыжок.

Методические указания.

Для повышения интереса к игре детей можно разделить на две команды, равные по силам.

10. «Каскад»

Дети выстраиваются в шеренгу по одному на бортике (расстояние 1 м). По команде ведущего они поочередно выполняют соскок, прыжок вниз ногами или какой – либо другой прыжок.

Методические указания.

Перед каждым прыжком ведущему необходимо внимательно проверять правильность принятия исходного положения.

Игры с мячом

1.«Мяч по кругу»

Дети становятся в круг и перебрасывают друг другу легкий, не впитывающий влагу мяч.

2. «Волейбол в воде»

Задача игры: та же, что и в предыдущей игре.

Методические указания.

В зависимости то подготовленности участников игра может проводиться в мелком или глубоком бассейне.

3. «Салки с мячом»

Дети произвольно перемещаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается попасть в одного из игроков. Тот, кто задевает мячом, становится «салкой».

Методические указания.

В зависимости от подготовленности детей игра может проводиться в мелком или глубоком бассейне.

4. «Борьба за мяч»

Дети делятся на две команды, равные по силам. У одной из них – легкий мяч. Игроки этой команды, передвигаясь в любых направлениях, перебрасывают друг другу мяч, а команда соперников старается отнять у них мяч. Выигрывает команда, завладевшая мячом большее количество раз.

5. «Мяч своему тренеру»

Дети делятся на две команды и выстраиваются в шеренги напротив друг друга: первая – на одной линии, вторая – на другой. У каждой команды есть тренер, который принимает участие в игре, стоя на противоположной от своей команды отметке. По сигналу судьи, игроки обеих команд стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его одной или двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

6. «Гонки мячей»

Дети становятся в пары и берут в руки по мячу. По команде ведущего они плывут кролем на груди с высокого поднятой головой и гонят впереди себя мяч по воде. Выигрывает тот, кто быстрее всех проплыл установленное расстояние и не потерял мяч.

Методические указания.

Оба игрока в соревнующейся паре должны иметь одинаковый уровень подготовленности.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ ПЛАВАНИЯ

Упражнения для изучения техники кроля на груди

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

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

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

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

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

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

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

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

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

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

10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая – вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох – во время опускания лица в воду.

Основные методические указания

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

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

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

12. И.п. – стоя в выпаде вперед, слегка наклонив голову вперед; одна рука опирается о колено впереди стоящей ноги, другая – впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.

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

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

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

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

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

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

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

Основные методические указания

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

Упражнения для изучения общего согласования движений

20. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.

21. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки двух – и четырехударной координации движений).

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

23. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три – три».

Основные методические указания

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

Упражнения для изучения техники кроля на спине

Упражнения для изучения движений ногами

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.

2. И.п. – лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за поручень или бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет учителя.

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

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

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

6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

Основные методические указания

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

Упражнения для изучения движений руками

7. И.п. – стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).

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

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

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

11. То же, при помощи попеременных движений руками.

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

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

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

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

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

Основные методические указания

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

Упражнения для изучения общего согласования движений

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

18. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

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

Основные методические указания

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

Упражнения для изучения техники брасса

Упражнения для изучения движений ногами

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

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

3. И.п. – лежа на спине, держась руками за поручень. Движения ногами брассом.

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

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

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

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

8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.

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

Основные методические указания

Упражнения 1 – 2: первые движения выполняются вначале медленно, с остановками в конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения ног вместе, затем – в нормальном ритме. Упражнения 3 – 9: колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом

стоп носками в стороны. Отталкивание производится энергично, одним дугообразным движением назад – кнутри с паузой после сведения ног вместе.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

10.И.п. – стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед.

Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.

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

12.То же, но в сочетании с дыханием.

13.Скольжения с гребковыми движениями руками.

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

Основные методические указания

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

Упражнения для изучения общего согласования движений

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

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

17.Плавание в полной координации на задержке дыхания.

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

19.То же, с вдохом в конце гребка.

Основные методические указания

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

Упражнения для изучения техники дельфина

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

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

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

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

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

5.И.п. – лежа, держась за поручень бассейна. Движения ногами дельфином.

6.И.п. – лежа на боку, держась за поручень бассейна. То же, но лежа на боку.

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

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

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

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

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

Основные методические указания

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

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

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

13.И.п. – стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямыми руками вперед.

14.То же, но лицо опущено вниз.

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

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

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

18.Плавание при помощи движений руками без круга.

Упражнения для изучения общего согласования движений

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

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

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

22.Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

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

Основные методические указания

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

Упражнения для изучения техники стартов

Ко времени изучения стартового прыжка воспитанники должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.

Стартовый прыжок с тумбочки

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

2.То же и.п. для старта.

3.Принять и.п. для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед – вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.

4.То же, но по команде.

5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.
6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.
7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.
8. То же, но по команде.
9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.
10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

Старт из воды

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

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

2. Взявшись прямыми руками за край бортика (поручень), принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.

3. То же, пронося руки вперед над водой.

4. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами в гребок.

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

Упражнения для изучения техники поворотов

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

Упражнения для освоения техники плоского поворота в кроле на груди

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

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

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

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

5. То же, с отталкиванием ногами от стенки.

6. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

Упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе и в дельфине

1. И.п. – стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав

колени к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.

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

3.И.п. – то же, с постановкой рук на бортик со скольжения.

4.И.п. – то же, с подплыванием к бортику бассейна.

5.И.п. – то же, с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом на поверхность.

Основы методики обучения технике способов плавания.

Все вышеперечисленные упражнения являются основным материалом. Изучение техники плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается раздельно в следующей последовательности: 1) положение тела; 2) дыхание; 3) движения ногами; 4) движения руками; 5) общее согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1) ознакомление с движением на суше – проводится достаточно подробно, с отработкой мелких деталей технического элемента плавания, что связано с данной категорией детей-инвалидов по зрению;

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

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

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

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

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

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом – насколько позволяет уровень подготовленности воспитанников. В связи с кратковременной мышечной памятью, необходимо уделять очень большое внимание техническому выполнению того или иного элемента плавания, чтобы воспитанники могли с наибольшей точностью воспроизвести это движение.

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

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

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

Таким образом, этап кондиционной подготовки обеспечивает:

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

Общая физическая подготовка на суше

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм ребенка с некоторым учетом специфики плавания, физической подготовленности и функциональных возможностей каждого ребенка, и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма ребенка, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы для укрепления здоровья;
- оздоровление детей, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- повышение уровня волевой подготовленности занимающихся путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычная ходьба, бег, передвижения боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.д.);
- общеразвивающие упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;
- лыжная подготовка.

Упражнения на расслабление

Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечьев, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

Упражнения с мячами эффективны, когда внимание занимающихся акцентируется на необходимости полностью расслабить мышцы рук после броска.

1. Бросок набивного мяча партнеру из-за головы. Обратит особое внимание на то, чтобы после броска руки совершенно свободно, как плети, упали вниз.
2. Ведение баскетбольного мяча. Обратит особое внимание на то, чтобы после каждого удара по мячу вначале кисть, а затем вся рука от плеча полностью расслабилась.
3. Стоя (сидя или лежа) сделать глубокий вдох с последующим 4-6 секундным напряжением отдельных групп мышц. При выдохе расслабить мышцы.
4. Лежа на спине, ноги опираются на стопы. Задержать дыхание на вдохе, сильно сжать колени на 6-8 секунд. Постепенно выдыхая, «уронить» колени.
5. Стоя сделать глубокий вдох, поднять руки над головой, с выдохом «бросить» их вниз, расслабиться.
6. Стоя поднять руки вверх, сжать кисти в кулак на 6-8 секунд, затем расслабить и «уронить».
7. Напрячь мышцы шеи на 4-6 секунд, затем расслабить их, «уронить» голову.
8. И.п.-о.с.

- наклон вперед, руки в стороны, пальцы в кулак(сильно напрячь мышцы рук и плечевого пояса);
 - уменьшить напряжение рук и плечевого пояса;
 - расслабить их (руки «падают»);
 - и.п.
9. И.п. – сидя на полу, ноги вперед, упор руками сзади;
- прогнуться и одновременно сильно напрячь мышцы всего тела;
 - 2 – 3 - постепенно расслабить мышцы;
 - и.п.
10. И.п. – о.с.
- 1 – руки к плечам (сильно напрячь мышцы рук);
 - 2 – руки вверх (мышцы напряжены);
 - 3 – расслабляя мышцы, «уронить» предплечья и кисти;
 - 4 – расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки.

Общая силовая подготовка

Задачи общей силовой подготовки: 1) гармоничное развитие основных мышечных групп; 2) укрепление мышечно – связочного аппарата; 3) устранение недостатков в развитии мышц.

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина).

Упражнения без предметов

1.И.п. – лежа на груди, руки вытянуты вперед. Прогибаясь, поднять прямые руки и ноги (как можно выше).

2.И.п. – то же, ноги врозь. Прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.

3.И.п. – то же, но руки за голову. Прогнувшись, поднять плечи: повороты туловища налево и направо.

4.И.п. то же, но руки вдоль туловища, ладонями опереться о пол. Прогибаясь и отрывая бедра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.

5.И.п. – лежа на спине, руки вверх. Встречными движениями руками и ногами перейти в сед углом.

6.И.п. – то же. Поднимание ног до прямого угла, не отрывая таза от пола.

7.И.п. – сед с согнутыми ногами, руки за головой. Разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.

8.И.п. – сед углом, ноги врозь, руки вперед. Одновременно скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости.

9.И.п. – то же, но руки вперед. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.

10.И.п. – то же, но руки за голову: согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги; вернуться в и.п.; то же в другую сторону.

11.И. п. – то же, но руки вверх. Попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.

12.И.п. – упор сидя с наклоном вперед. Выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа («кошечка»).

13.И.п. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук.

14.И.п. – то же. Сгибание и разгибание туловища.

15.И.п. – то же. Сгибая руки, поднять прямую ногу назад вверх; разгибая руки, ногу опустить в и.п.

16.И.п. – то же. Толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками, руки между ногами, ноги сбоку рук).

- 17.И.п. – то же. Одновременное поднимание руки и разноименной ноги вверх.
- 18.И.п. – то же. Переступанием или прыжками на руках описать круг («циркуль»).
- 19.И.п. – то же. Передвижения в упоре лежа «волоча» ноги.
- 20.И.п. – упор сзади (на гимнастической скамейке). Сгибание и разгибание рук, опираясь на скамейку.
- 21.И.п. – упор сзади. Поднять прямые ноги, описывая круги (написать букву, нарисовать фигуру).

Упражнения с партнером

- 1.Стоя спиной друг к другу с захватом под руки: поочередные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.
- 2.То же, но захватывать друг друга руками, вытянутыми вверх.
- 3.Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть, одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.
- 4.Стоя лицом друг к другу, руки согнуты перед грудью и упираются ладонями в ладони партнера: попеременное выполнение нажима руками, преодолевая сопротивление партнера.
- 5.Лежа на груди, руки вперед (партнер прижимает ноги к полу): прогнуться, поднимая руки и туловище назад – вверх до отказа.
- 6.Упор лежа ноги врозь: передвижение на руках; партнер поддерживает упражняющегося за голени («тачка»).

Упражнения с набивными мячами (утяжелителями)

- 1.Стоя ноги врозь, набивной мяч внизу в вытянутых руках: круги мячом в лицевой плоскости.
- 2.Сидя на скамейке, мяч в руках, вытянутых вперед: движения руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.
- 3.Лежа на спине, мяч за головой на вытянутых руках: движения прямыми руками вперед до бедер и обратно.
- 4.Основная стойка, мяч в руках: приседания, поднимая мяч прямыми руками вверх.
- 5.Основная стойка, мяч в руках: вращение мяча вокруг туловища.
- 6.Стоя руки в стороны, мяч в одной руке – поднимание рук вверх, перекладывание мяча из одной руки в другую и опускание рук в исходное положение.
- 7.Стоя в наклоне, ноги в широкой стойке, мяч в опущенных руках: передавать мяч из рук в руки, описывая «восьмерки» вокруг ног.
- 8.Стоя лицом друг к другу: броски мяча двумя руками от груди; прямыми руками из – за головы.
- 9.То же, но из положения сидя на полу.
- 10.Стоя лицом друг к другу, первый в наклоне вперед прогнувшись держит мяч внизу между ногами в вытянутых руках: бросок мяча партнеру прямыми руками.
- 11.Стоя спиной к партнеру: бросок мяча двумя руками между ног назад.
- 12.Стоя спиной к партнеру, мяч в опущенных руках: бросок мяча двумя руками за спину, обращая внимание на полное выпрямление рук в заключительной фазе броска с последующим расслаблением.

Упражнения с гантелями (утяжелителями)

- 1.Стоя или сидя. Жим двумя руками, одновременно или попеременно.
- 2.Стоя или сидя. Поднимание гантелей прямыми руками вперед – вверх, одновременно или попеременно. Вариант: в стороны – вверх.
- 3.Стоя с гантелями в руках. Круговые движения прямыми руками (вперед, назад, перед грудью).
- 4.Стоя, прямые руки с гантелями в стороны ладонями вверх. Сгибание рук в локтях, одновременно или попеременно.
- 5.Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное сгибание рук перед грудью (держа гантели прямым или обратным хватом).
- 6.Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное подтягивание гантелей вверх, к подмышкам. Вариант: то же, наклоня туловище.

7. Стоя или сидя, руки с гантелями разведены в стороны. Сведение рук вперед перед грудью.

8. Стоя или сидя, руки с гантелями подняты вверх. Опускание гантелей назад, сгибая руки в локтях, одновременно или попеременно.

9. Стоя в наклоне, руки с гантелями опущены. Одновременное поднятие прямых рук вперед. Варианты: в стороны; вверх – назад, к груди; подтягивание гантелей к груди с поворотом туловища.

10. Стоя в наклоне, прямые руки с гантелями вытянуты в стороны. Повороты туловища.

11. Лежа, одновременный жим гантелей двумя руками. Варианты: попеременный жим; жим от живота; жим под углом 45°.

12. Лежа, гантели в согнутых руках перед грудью. Выпрямление рук в стороны. Варианты: выпрямление рук вверх; выпрямление рук к ногам

13. Лежа, гантели в прямых руках за головой. Поднятие гантелей вверх.

14. Лежа, руки с гантелями в стороны. Поднятие рук вверх.

15. Лежа, гантели в прямых руках за головой. «Перенос» гантелей прямыми руками на бедра. Вариант: попеременный «перенос» гантелей.

16. Лежа на скамейке, гантели в согнутых за головой руках. Поднятие гантелей вперед, разгибая руки в локтях. Варианты: попеременное поднятие гантелей; выпрямляя руки, перемещение гантелей параллельно полу.

Развитие скоростных способностей

Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время. Скоростные способности подразделяются на элементарные и комплексные.

К элементарным видам скоростных способностей относятся:

- скорость простой и сложной двигательной реакции;
- скорость выполнения отдельного движения;
- способность к быстрому началу движения;
- максимальная частота (темп) неотягощенных движений.

Упражнения для развития скоростных способностей

1. Бег на месте в упоре с максимальной частотой.

2. Семенящий бег.

3. Выполнение ускорений из различных и.п.

4. Бег под уклон.

5. Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, подняты вверх. Круговые движения ногами «велосипед».

6. Ходьба с энергичной работой рук. На каждый третий шаг высокое поднятие бедра маховой ноги.

7. То же, но ходьба на месте.

8. Бег с поворотами на 360 градусов.

9. Бег скрестным шагом.

10. Бег по неровной поверхности.

11. Бег со сменой направления.

12. Бег спиной вперед.

13. Бег между препятствиями.

14. Партнеры с резиновыми амортизаторами на бедрах бегут в противоположных направлениях (сколько смогут).

5. Партнеры находятся лицом друг к другу, руки на плечах. Бег на месте.

Развитие гибкости

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость подразделяется на активную и пассивную. Активную гибкость ребенок демонстрирует за счет работы собственных мышц, а пассивная гибкость

определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы (при помощи партнера).

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится при помощи пассивных, активно – пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно – пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагаты, растягивания в висах и т.д.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Упражнения для развития гибкости

1. Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем, скакалкой).
2. Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед, в стороны.
3. Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.
4. Сидя на мате. Взявшись одной рукой за носок, максимальный разворот стоп.
5. Упор лежа с опорой на тыльную сторону стоп, кисти сжаты в кулаки. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъем таза вверх и опускание).
6. Лежа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднимание живота вверх.
7. Лежа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведенные в стороны стопы. «Вырывание» стоп движением ног, как при плавании брассом.
8. Лежа на спине. Поднимание прямых ног за голову до касания носками пола.
9. Лежа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноименной ноги.
10. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо и влево от туловища до касания ими пола.
11. Упор лежа сзади (о гимнастическую скамейку или тумбочку). Сгибание и разгибание рук с максимальной амплитудой движения в плечевых суставах.
12. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, пятки подтянуты к ягодицам. Партнер (тренер) нажимает на внешние стороны стоп, прижимая пятки к ягодицам.
13. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях. Партнер (тренер) нажимает на внешние стороны стоп, прижимая их к мату по бокам туловища.
14. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, стопы разведены в стороны, как при брассе. Партнер (тренер) нажимает на развернутые стопы, прижимая их к мату.
15. Лежа на груди, нога согнута в колене, пятка у ягодицы. Партнер (тренер), взяв согнутую ногу одной рукой за носок, а другой – за колено, нажимает на носок, одновременно поднимая колено вверх.
16. Лежа на спине, колени выпрямлены, носки оттянуты. Партнер (тренер) нажимает на носки.
17. Лежа на спине, прямая нога поднята вверх. Партнер (тренер), взяв поднятую ногу одной рукой за пятку, а другой за колено, плавно нажимает на пятку от себя, а колено к себе.
18. Сидя, ноги скрестно, руки за спиной. Партнер (тренер) отводит руки назад – вверх (взяв кисти и упираясь коленом в спину).
19. Лежа на груди, прямые руки сзади. Партнер (тренер) давит на руки вперед – вниз.
20. То же, но партнер (тренер), взяв за кисти, скрестно сводит прямые руки. Вариант: взяв за локти, сводит согнутые руки.
21. Лежа на груди, рука согнута в локте, кисть за спиной. Партнер (тренер), взяв одной рукой за локоть, другой – за кисть, тянет локоть вверх – назад.
22. Лежа на груди, прямые руки сзади, сцеплены в замок. Партнер (тренер), взяв за кисти, нажимает вперед.
23. Лежа на груди, сцепленные кисти на затылке. Партнер (тренер), взяв за локти, тянет их вверх, стараясь свести.

Развитие координационных способностей

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономично решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями.

Упражнения для развития координационных способностей

1. Предвижения на четвереньках в упоре на коленях.
2. То же в упоре лежа.
3. Передвижения в упоре с прямыми ногами.
4. Передвижения на коленях в упоре на предплечьях.
5. Наклониться вперед, маховая нога согнута в коленном суставе. Касание ладонью колена маховой ноги.
6. Упор лежа – переворот в упор сзади – упор лежа.
7. Присед, ноги врозь, взяться за стопы – передвигаться вперед.
8. Присед, ноги скрестно, руки верх. Поочередно переставляя ноги, встать руки в стороны.
9. Упор присев. Толчком двух ног – упор лежа – упор присев.
10. Сед – сед углом – упор лежа на предплечьях.
11. Лежа на спине – сед в равновесии углом – переворот – лежа погнувшись.
12. Присед на одной ноге, свободная нога в сторону перенос веса тела на другую ногу.
13. Лежа на спине – сед углом – лежа на спине.
14. Сед углом, ноги врозь, руки вперед – касание руками стоп – сед углом.

Комплекс игровых упражнений

Упражнение 1. Ходьба. Встать прямо, голову не опускать, ноги вместе, плечи отведены назад, грудная клетка развернута. Проверить осанку перед зеркалом. Ходить обычно, затем на носках, на пятках, на наружном своде стопы. Повторить все упражнения в ходьбе, меняя направление движения по комнате (залу). Следить за осанкой, правильным выполнением задания. Продолжительность ходьбы 30-60 секунд.

Упражнение 2. Куры. Дети стоят, наклонившись пониже, свободно свесив руки – «крылья» и опустив голову. Произносят «тах – тах – тах», одновременно хлопывая себя по коленям – выдох, выпрямляясь, поднимают руки к плечам – вдох. Повторить 3 - 5 раз.

Упражнение 3. Самолет. Дети стоят. Развести руки в стороны ладонями кверху.. поднять голову вверх – вдох, стать прямо, опустить руки – пауза – выдох. Повторить 4 – 6 раз.

Упражнение 4. Насос. Дети стоят. Скользя руками вдоль туловища наклоняться поочередно вправо, влево. Наклоняясь, выдох с произношением звука «с – с – с», выпрямляясь – вдох.

Упражнение 5. «Гном – великан». Дети стоят. Присесть, обхватив руками колени, опустить голову – выдох с произнесением звука «ш – ш – ш» («гном»). Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох («великан»). Ходьба по залу. Повторить 6 – 8 раз.

Упражнение 6. Подуем на плечо. Дети стоят, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову налево, сделать губы трубочкой – подуть на плечо. Голова прямо – вдох. Голову направо – выдох. Голова прямо – вдох носом. Опустить голову, подбородком касаясь груди, - вновь сделать спокойный, слегка углубленный выдох. Голова прямо – вдох носом. Поднять лицо вверх и снова подуть через губы, сложенные трубочкой. Повторить 3 – 5 раз.

Упражнение 7. Косарь. Дети стоят, ноги на ширине плеч, руки опущены. Махом перевести руки в сторону (влево – назад). Вернуться в и.п. – вдох. Махом снова перевести руки в сторону (вправо – назад). Вернуться в и.п. – вдох. При отведении рук влево, вправо, произносить звук «зу – зу – зу». Повторить 4 – 6 раз.

Упражнение 8. Лук. Дети сидят, скрестив руки на груди. Опустить голову. Ритмично сжимать обеими руками грудную клетку, произнося «ж – ж – ж» выдох.

Развести руки в стороны, расправив плечи, голову держать прямо – вдох. Повторить 6 – 8 раз.

Упражнение 9. Голова прямо, пятки вместе, носки врозь, в руках за плечами гимнастическая палка – «багаж». Ходить, не опуская головы, на носках. Дети повторяют за инструктором: «Да, багаж на этаж». Продолжительность 10 – 15 минут.

Упражнение 10. Дети стоят прямо, в руках гимнастическая палка – «багаж». По команде дети переводят палку из – за плеч через голову вперед и наклоняются, доставая палкой пол. При наклонах с выдохом произносить: «Багаж – саквояж – ж – ж – ж». Повторить 5 – 7 раз.

Упражнение 11. Дети стоят прямо, руки опущены. Повороты туловища с одновременным отведением руки и поворотом головы в ту же сторону. «Вправо – грязное белье». «Влево – чистое белье». Повторить 5 – 10 раз.

Упражнение 12. Приседания, колени разведены, руки касаются пола. При приседаниях произносить строки стихотворения: «В тазик мы воды нальем. И белье в нем простирнем. Все нальем. Простирнем». Повторить 5 – 10 раз.

Упражнение 13. Дети стоят, ноги на ширине плеч. Слегка наклониться вперед, плечи расслаблены (руки свободно «висят» впереди туловища). Делать маховые движения руками с поворотом туловища вправо и влево. Ритмично произносить «Буль – буль – буль...А теперь все сполоснем. Будет чистое белье. «Буль – буль – буль». Повторить 10 – 12 раз.

Упражнение 14. Дети стоят. Ноги на ширине плеч, руки прямые. Хлопки в ладоши перед собой, над головой и с поворотом туловища – справа и слева. Повторить 4 – 6 раз. При хлопках произносить: «Хлоп – хлоп – хлоп».

Упражнение 15. И.п. – стоя. Инструктор показывает движения, а дети за ним повторяют: поднимают руки вверх (вдох), затем, согнув их в локтях, кисти сжав в кулаки, с силой опускают вниз (выдох). Повторить 4 – 6 раз.

Выбор игр, средств и методов зависят от степени ограничения подвижности ребенка, состоянием его интеллекта. Учитывается не паспортный, а истинный возраст, соответствующий развитию психики ребенка на данное время. Необходимо принимать во внимание заинтересованность, желание ребенка играть в ту или иную игру. Целесообразно проводить игры под мелодичную, негромкую музыку в медленном и среднем темпе.

Подвижные игры должны проводиться тренером-преподавателем, при этом необходимо отслеживать реакцию ребенка, т.к. дозировать игры сложнее, чем физические упражнения, а помимо физической нагрузки игры несут и эмоциональную нагрузку.

**Примерный годовой тематический план учебно-тренировочных занятий
по плаванию для спортивно-оздоровительной группы
первого года обучения (нагрузка 2 часа в неделю)**

№ п/п	Содержание программного материала	Кол-во часов
1. Теоретическая подготовка		
1.1	Вводное занятие. Правила поведения в бассейне.	2
1.2	Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена физических упражнений.	2
1.3	Самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.	2
Итого часов:		6
2. Практическая подготовка		
<i>1. Общая физическая подготовка</i>		
1.1	Общеразвивающие и имитационные упражнения на суше	10
1.2	Общеразвивающие упражнения	16
	<ul style="list-style-type: none"> • различные виды передвижений (обычная ходьба, бег, передвижения боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприсяде) 	4
	<ul style="list-style-type: none"> • общеразвивающие упражнения (без предметов, с партнером, в упорах, висах) 	6
	<ul style="list-style-type: none"> • подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений 	6
1.3	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости	6
1.4	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие координационных и скоростных способностей	6
1.5	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие выносливости	3
Итого часов ОФП:		41
<i>2. Специальная физическая подготовка</i>		
2.1	Подготовительные упражнения для освоения с водой	4
2.2	Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды	4
2.3	Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде	4
2.4	Всплывания и лежания на воде, выдохи в воду, скольжения, учебные прыжки в воду	4
2.5	Игры на воде	4
2.6	Специальные упражнения для развития гибкости	4
Итого часов СФП:		24
<i>3. Техническая подготовка</i>		
Итого часов ТП:		
<i>4. Контрольные нормативы и соревнования</i>		
4.1	Приём контрольных нормативов	2
4.2	Участие в соревнованиях по плаванию	
Итого часов:		2
<i>5. Углубленное медицинское обследование</i>		
Итого часов:		1
Всего за год:		74

**Примерный годовой тематический план учебно-тренировочных занятий
для спортивно-оздоровительной групп по плаванию
второго года обучения (нагрузка 4 часа в неделю)**

№ п/п	Содержание программного материала	Кол-во часов
1. Теоретическая подготовка		
1.1	Вводное занятие. Правила поведения в бассейне.	4
1.2	Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена физических упражнений.	4
1.3	Самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.	4
Итого часов:		12
2. Практическая подготовка		
<i>1. Общая физическая подготовка</i>		
1.1	Общеразвивающие и имитационные упражнения на суше	
	<ul style="list-style-type: none"> • различные виды передвижений (обычная ходьба, бег, передвижения боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприсяде) 	20
	<ul style="list-style-type: none"> • общеразвивающие упражнения (без предметов, с партнером, в упорах, висах) 	20
1.3	<ul style="list-style-type: none"> • подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений 	20
1.4	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости	15
1.5	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие координационных и скоростных способностей	12
1.6	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие выносливости	15
Итого часов ОФП:		102
<i>2. Специальная физическая подготовка</i>		
2.1	Подготовительные упражнения для освоения с водой	4
2.2	Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды	4
2.3	Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде	4
2.4	Всплывания и лежания на воде, выдохи в воду, скольжения, учебные прыжки в воду	4
2.5	Игры на воде	4
2.6	Специальные упражнения для развития гибкости	4
Итого часов СФП:		24
<i>3. Техническая подготовка</i>		
Итого часов ТП:		
<i>4. Контрольные нормативы и соревнования</i>		
4.1	Приём контрольных нормативов	4
4.2	Участие в соревнованиях по плаванию	-
Итого часов:		4
<i>5. Углубленное медицинское обследование</i>		
Итого часов:		2
Всего за год:		144