

Управление образования администрации
муниципального образования Кандалакшский район

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
муниципального образования Кандалакшский район

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете
МАУДО «ДЮСШ»
протокол № 2
от «14» января 2025г.

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете
МАУДО «ДЮСШ»
протокол № ____
от «__» _____ 20__г.

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете
МАУДО «ДЮСШ»
протокол № ____
от «__» _____ 20__г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «ДЮСШ»
В.В. Рак
приказ от 15.01.2025 № 7

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «ДЮСШ»

В.В. Рак
приказ от _____ № ____

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «ДЮСШ»
В.В. Рак
приказ от _____ № ____

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Введение в плавание»
(Стартовый уровень)
Возраст обучающихся 6-10 лет.
Нормативный срок реализации: 9 месяцев.

Составители:

Жвакин И.П. - старший тренер-преподаватель по плаванию МАУДО «ДЮСШ»
Лопатюк М.А. - зам. директора по УВР МАУДО «ДЮСШ»
Докаленко А.А. - инструктор-методист МАУДО «ДЮСШ»

2025 год
г. Кандалакша

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Учебный план	7
Содержание изучаемого курса	8
Комплекс организационно-педагогических условий	11
Список литературы	15
Приложения	17-43

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность – физкультурно-спортивная.

Уровень программы: стартовый.

Нормативно-правовая база разработки и реализации программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Введение в плавание**» (**Стартовый уровень**) имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с нормативными правовыми документами:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- приказом Министерства образования и науки Мурманской области от 22.08.2023 №1303 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Мурманской области»;
- распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Программный материал построен на основании:

1. Примерной программы «Плавание» для ДЮСШ, СДЮШОР.
2. Методической и специальной литературы (см. список литературы).
3. Личного многолетнего профессионального опыта тренеров-преподавателей в данном виде спорта.

Программа разработана в целях формирования у обучающихся устойчивого интереса к занятиям плаванием и физическими упражнениями; направлена на разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья учащихся; профилактику различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной систем, способствует улучшению функциональных возможностей организма. Плавание называют идеальным видом движения, так как ни один вид спорта не имеет такого большого гигиенически-оздоровительного и лечебного значения. Содержание программы «Введение в плавание» предусматривает приобретение необходимых знаний и навыков плавания в зависимости от возраста, физической, технической подготовленности и способностей обучающихся.

Программа составлена с учетом условий работы бассейна г. Кандалакша. Учебно-тренировочная нагрузка в неделю может варьироваться в зависимости от конкретных условий с учетом режима работы общеобразовательных школ города, контингента учащихся, календаря спортивно-массовых мероприятий на текущий год, уставом учреждения и требований техники безопасности.

В учебно-тренировочном процессе активно используются интерактивные технологии.

В программе введены схемы учета физического развития детей, проведение ежемесячного мониторинга физического развития и состояния здоровья. Организация соревнований по общей физической подготовке.

Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность реализации программы состоит в том, что умение плавать относится к числу жизненно необходимых навыков. Большое количество несчастных случаев происходят на воде из-за того, что пострадавшие не умеют плавать. Помимо мероприятий, предпринимаемых спасательными службами важнейшим средством предупреждения несчастных случаев на воде является обучение плаванию. Оно предусматривает не только овладение характерными для плавания движениями, но и выработку навыков сознательного и безопасного пребывания в воде.

Актуальность программы «Введение в плавание» продиктована социальным заказом по результатам анкетирования обучающихся общеобразовательных и дошкольных организаций, города и района, их родителей. Данная программа разработана под условия, созданные в школе для занятий плаванием с обучающимися разного возраста с учетом двигательного режима детей в условиях Крайнего Севера. Учебно-тренировочный процесс проходит круглогодично.

Форма реализации программы: очная.

Объём программы и режим работы: Программа обучения рассчитана на 216 часов, режим занятий – 3 раза в неделю по 2 академических часа (продолжительность академического часа – 25 минут).

Формы организации деятельности обучающихся на занятиях: групповая.

Адресат программы – программа предназначена для обучающихся от 6 до 10 лет включительно, желающих научиться плаванию. Приём детей в ДЮСШ производится на добровольной основе по письменному заявлению законных представителей, при условии прохождения медосмотра и получения разрешения врача.

Наполняемость в группах: – минимальная 12 человек, максимальная 14 человек.

Срок реализации программы: 9 месяцев.

Цель программы: Формирование интереса обучающихся к виду спорта «плавание», обеспечение разностороннего физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством занятий плаванием.

Задачи программы:

Образовательные:

- ознакомить с историей развития плавания в России, с особенностями различных видов плавания;
- ознакомить с техникой безопасности в душевой; во время занятий в спортивном зале, в бассейне;
- научить оказывать помощь при травмах (порезах и ушибах);
- научить простейшими способами контроля за физической нагрузкой (измерить пульс);
- ознакомить с основами личной гигиены спортсмена;
- обучить выполнению общеразвивающих упражнений на воде и суше;
- обучить комплексам специальных упражнений;
- обучить различным стилям плавания;
- научить составлять комплекс упражнений для утренней гимнастики;
- овладеть навыками закаливания, посредством водных процедур.

Воспитательные:

- сформировать устойчивый интерес к самостоятельным занятиям плаванием и физическими упражнениями;
- формировать здоровое берегающий стиль поведения обучающихся;
- воспитать положительные морально-волевые качества: смелость, дисциплинированность, честность, трудолюбие, самостоятельность;
- формировать общую культуру поведения ребенка в обществе, навыки самоконтроля и взаимоконтроля;
- формировать доброжелательное отношение к товарищам, уважительное отношение к результатам своих достижений и успехам других.

Развивающие:

- способствовать развитию опорно-двигательного аппарата, мышечной и дыхательной системы;

- способствовать развитию силы, гибкости, выносливости, самостоятельности, инициативности.
- способствовать развитию у обучающихся мотивации познания и достижений, поиска новых познавательных ориентиров.

Формы организации образовательного процесса.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; занятия по индивидуальным планам, участие в соревнованиях, учебные занятия в спортивно-оздоровительном лагере, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Минимальное количество обучающихся в группе 12 человек. Учитывая особенности вида спорта и возможности учреждения в пределах правил техники безопасности, это количество может быть увеличено до 14.

В конце учебного года программой предусмотрена итоговая диагностика по физической, технической подготовке и теоретическим знаниям. В течение учебного года проводится текущий контроль.

Основными средствами обучения являются:

- упражнения для изучения техники плавания и совершенствование в ней;
- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения.

Методы организации и проведения образовательного процесса.

Словесные методы: описание, объяснение, рассказ, разбор. Наглядные методы: показ упражнений и техники выполнения способов плавания, использование учебных наглядных пособий.

Практические методы: метод упражнений, метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, соревновательная практика.

Ожидаемые результаты

Личностные результаты

- умение применять специальную терминологию в плавании (в соответствии с содержанием программы);
- формирование устойчивого интереса к физическому развитию, к занятиям спортом;
- умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты

- технически правильно выполнять физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- умение адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- знание специальной терминологии в плавании (в соответствии с содержанием программы);
- знание методических правил выполнения упражнений в соответствии с программой;
- формирование знаний о развитии плавания, о влиянии занятий плаванием на оздоровление организма и т.д.;
- формирование знаний о правилах проведения закаливающих процедур, режиме дня школьника, личной гигиены
- знание понятий «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка»;
- знание техники плавания «Кроль на груди», «Кроль на спине»;
- знание правил поведения на занятиях в спортивном зале и в бассейне, безопасного поведения во время игр на воде;

- выполнение контрольных нормативов, комплексов ОФП и СФП (в соответствии с программой).

Весь учебный материал программы распределён с учетом возраста обучающихся и направлен на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Для диагностики результатов обучения используются следующие формы:

- наблюдение;
- собеседование;
- опрос;
- самостоятельная практическая работа.
- сдача контрольных нормативов по ОФП в начале и конце учебного года;
- сдача контрольных нормативов по СФП в конце учебного года;
- сдача технических нормативов;
- участие в соревнованиях.

Формы демонстрации результатов обучения:

- открытые занятия;
- участие в соревнованиях;
- мастер-классы;
- показательные выступления.

Весь учебный материал программы распределён с учетом возраста обучающихся и направлен на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

**Учебный план тренерско-преподавательской нагрузки на 216 часов.
Спортивно-оздоровительная группа.**

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие.	1	-	1	Опрос
2.	Развитие плавания в наши дни.	1	-	1	Опрос
3.	Гигиена, режим дня, закаливание и питание в условиях Кольского Заполярья.	1	-	1	
4.	Общая физическая подготовка	6	56	62	
5.	Плавание				
5.1.	Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	2	20	22	
5.2.	Основные упражнения для освоения водной среды.	2	18	20	
5.3.	Техника плавания «кроль на груди».	2	46	48	Контрольные нормативы
5.4	Техника плавания «кроль на спине».	2	46	48	Контрольные нормативы
6.	Диагностика (входящая, промежуточная, итоговая).	1	3	4	Контрольные нормативы
7.	Спортивный праздник на воде. Соревнования.	-	8	8	«Весёлые старты» Соревнования
8.	Заключительное занятие.	-	1	1	Подведение итогов
	Итого	18	198	216	

Примечание: Изучение теоретического материала осуществляется: в форме 5-ти минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий.

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Тема № 1. Вводное занятие.

Теория – 1 час.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий. Первичный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО и ЧС.

Первичный инструктаж по теме: «Правила поведения на учебных занятиях в зале сухого плавания и в бассейне».

Тема № 2. Развитие плавания в наши дни. Теория – 1 час.

Развитие плавания в России. Достижения российских спортсменов в наши дни.

Тема № 3. Гигиена, режим дня, закаливание и питание в условиях Кольского Заполярья.

Теория – 1 час.

Понятие о гигиене. Основные гигиенические правила. Гигиенические требования к форме для занятий, обуви. Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья. Утренняя гимнастика и ее влияние на организм человека.

Тема № 4. Общая физическая подготовка.

Теория – 6 часов.

Общая физическая подготовка и ее роль в процессе занятий. Общая подготовка – основа развития различных физических качеств и повышения спортивной работоспособности. Роль общеразвивающих и специальных физических упражнений в укреплении здоровья учащихся. Инвентарь, применяемый на занятиях. Понятие о строе в командах. Виды строя. Предварительная и исполнительная части команд.

Практика- 56 часов.

1. Строевые упражнения

Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения.

Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи – наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. *В различных исходных положениях* – наклоны, повороты, вращения туловища. *В положении лежа* – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног – различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

3. Упражнения для развития гибкости.

И.п. - о.с. Наклон вперед, касаясь пальцами (ладонями, локтями) пола, И.п. - сидя на полу. Наклон вперед, касаясь лбом пальцев ног, И.п. - сидя на полу. Наклон вперед, поворачиваясь с выносом правой к левой ноге, И.п. - стоя, ноги шире. Наклон к левой и правой попеременно с элементами скручивания, И.п. - о.с. Шаг вперед левой, с выносом прямых рук кверху над головой. Прогнуться. То же с шагом вперед правой, И.п. - Ноги на ширине плеч, руки на пояс - круговые движение головой вправо, И. п. Ноги на ширине плеч, руки перед собой - круговые движения руками вперед.

Круговые движения руками назад, И.п. - Ноги на ширине плеч, руки перед собой. Отведение рук в стороны, И. п. - Ноги на ширине плеч, руки на пояс - наклоны туловища вперед.

Наклоны туловища назад, И.п. - о.с. Руки на пояс - Поднять правое бедро вращательное движение голени вправо. Вращательное движение голени влево, И.п. - о.с. Руки на пояс. Поднять левое бедро. Вращательное движение голени влево. Вращательное движение голени вправо.

И.п.-о.с. Рывки руками, правая рука наверху, левая в низу/левая вверху, правая внизу, И.п. - о.с. Руки перед собой. Наклоны туловища вперед/назад, стараясь задеть пол, И.п. - Сидя на гимнастическом мате, руки, перед собой. Тянуться к носкам ног, не сгибая колени, И.п. - Сидя на гимнастическом мате, руки вперед, партнер стоит сзади. Тянуться к носкам ног, не сгибая колени, с помощью партнера, И.п. - Ноги на ширине плеч, руки на полу.

Приседание на шпагат.

4. Упражнения для развития силы.

Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа, встать с партнером друг против друга, взяться за палку двумя руками. Держа палку на вытянутых руках, перетягивать друг друга, преодолевая сопротивление партнера, встать с партнером друг против друга и, опираясь о ладони друг друга, попеременно сгибать и выпрямлять руки с сопротивлением.

Из положения упор сидя сделать прямыми ногами «ножницы».подъем туловища из положения лежа на спине. Медленно поднимать и опускать туловище, подъем ног из положения виса на гимнастической стенке.

Из положения ноги врозь, руки вверх, наклоны влево/вправо и вернуться в исходное положение, встать с партнером спиной друг к другу, руки вверх. Взявшись за руки, наклоны влево/вправо и вернуться в исходное положение.

И.п. – лежа на животе, руки вперед. Одновременный подъем одноименной руки и ноги вверх И.п. – лежа на животе, руки вперед. Одновременный подъем разноименной руки и ноги вверх.

Прыжки на прямых ногах. Поочередное отталкивание правой и левой ногой производится за счет сгибания и разгибания в голеностопных суставах, прыжки на одной ноге. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за спину, приседы.

Из основной стойки сделать на три такта пружинистые приседания, на четвертый такт вернуться в исходное положение. Повторить 12-15 раз.

Из основной стойки, руки за спиной, присесть на носках (ноги сомкнуть, спину прогнуть, вперед не наклоняться), встать с партнером друг к другу спиной, взяться за руки и сделать глубокий присед.

5. Упражнения для развития координационных способностей

Ходьба по гимнастической скамье, Ходьба по гимнастической скамье, с преодолением препятствий, ходьба гимнастической скамье, на каждый шаг высоко поднимать прямую ногу вперед и делать под ней хлопок. Ходьба по линии спиной вперед. Бросать и ловить мяч парами, стоя/сидя на гимнастической скамье. Сидя на гимнастической скамье поперек с опорой рук сзади, приподнимать и опускать прямые ноги; сидя, поворачиваться на 360 градусов направо и налево. Стойка на одной ноге, закрыв глаза.

Прыжки на месте, вращая скакалку вперед, на двух ногах. Прыжки через скакалку на одной ноге правой, левой. Прыжки через скакалку с ноги на ногу. Вращение скакалки в обратном направлении.

Вытянутой правой рукой выполнять круговые движения, левой — вертикальные взмахи вверх-вниз. В положении стоя выполнять вращения правой рукой по часовой стрелке, левой против часовой стрелки.

6. Упражнения для развития быстроты.

Бег высоким подниманием бедра (темп средний или высокий),бег из различных стартовых положений, бег приставными шагами, бег скрестными шагами, бег на месте в упоре 10- 15секунд, семенящий бег на 30.

Прыжки и прыжковые упражнения с места и с небольшого разбега;

7. Подвижные игры малой и средней интенсивности.

Мяч соседу, зеркало, запрещенное движение, совушка, день и ночь, ручеек.

Пустое место, третий лишний, волки во рву, воробьи и вороны, два мороза, караси и щуки, шишки, жёлуди, орехи.

Тема № 5.Плавание

5.1. Имитационные упражнения для освоения техники плавания.

Теория - 2 часа.

Знакомство с понятием «имитационные упражнения». Правила составления комплекса имитационных упражнений.

Практика- 20 часов.

Разучивание и выполнение упражнений на освоение положения тела. Разучивание и выполнение упражнений для мышц рук, как при плавании кролем.

Разучивание и выполнение упражнений для мышц ног, как при плавании кролем (сидя на полу или скамье).

Разучивание и выполнение отдельных элементов плавания и изучаемого способа в целом.

5.2.Основные упражнений для освоения водной среды. Теория – 2 часа.

Значение подготовительных упражнений для освоения водной среды.

Правила поэтапного выполнения упражнений для освоения водной среды: передвижения,

Правила поэтапного выполнения упражнений для освоения водной среды: передвижения, приседания, погружение.

Практика – 18 часов.

Разучивание и выполнение комплекса упражнений для освоения водной среды: передвижения по дну, приседания, погружение подводу. Игры на воде.

5.3. Техника плавания «кроль на груди».

Теория – 2 часа.

Понятие слова «кроль» (история происхождения). Правила выполнения соскока и спада в воду.

Основное положение тела и головы при плавании кролем на груди.

Основные движения ногами и руками при плавании способом «кроль на груди». Правила выполнения дыхания. Согласование движений.

Практика - 46 часов.

Разучивание и выполнение комплекса упражнений для освоения навыка скольжения.

Разучивание и выполнение соскока вниз ногами с низкого бортика.

Разучивание и выполнение спада в воду из положения сидя и стоя согнувшись. Разучивание способа плавания «кроль на груди».

Разучивание упражнений на согласование дыхания с движениями рук при плавании способом кроль на груди. Подвижные игры на воде.

5.4. Техника плавания «кроль на спине».

Теория – 2 часа.

Основное положение тела и головы при плавании кролем на спине.

Основные движения ногами и руками при плавании способом «кроль на спине». Правила выполнения дыхания. Согласование движений.

Практика- 46 часов.

Разучивание техники выполнения способа плавания «кроль на спине».

Разучивание упражнений на согласование дыхания с движениями рук при плавании способом кроль на груди. Игры на воде.

Тема № 6. Диагностика (входящая, промежуточная, итоговая).

Теория – 1 час.

Опрос по пройденным темам.

Практика - 3 часа.

Сдача контрольных нормативов.

Тема № 7. Спортивный праздник на воде. Соревнования.

Практика- 8 часов.

Проведение соревнований, «Веселых стартов».

Тема № 8. Заключительное занятие – 1 час.

Практика – 1 час.

Подведение итогов. Игры на воде.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы имеется в наличии:

- место проведения занятий – бассейн, спортивный зал;
- материально-техническая база – спортивный инвентарь.

Помещение для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности. В помещении находится медицинская аптечка в полной комплектации.

Занятия проводятся на исправном оборудовании.

Спортивное оборудование и инвентарь:

- гимнастические коврики – 14 штук;
- скакалки – 14 штук;
- ленты резиновые – 14 штук;
- гимнастические палки – 14 штук;
- резиновые мячи – 12 штук;
- фитболы – 5 штук;
- лопатки – 14 штук;
- плавательные пенопластовые доски – 14 штук;
- тонущие мелкие предметы – 14 штук;
- колобашки – 14 штук.

Информационно-методическое обеспечение

Основной методический инструментарий.

Для реализации программы используются следующие методы и формы.

Методы обучения:

В процессе физического воспитания применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

- метод регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- словесные и сенсорные методы.

1. Метод регламентированного упражнения предусматривает:

- Твердо предписанную программу движений (заранее обусловленный состав движений, порядок повторений);
- По возможности точное дозирование нагрузки и управление ее динамикой по ходу упражнений, четкое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- Создание или использование внешних условий, которые облегчали бы управление действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажеров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

2. Игровой метод используется, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать такие качества и способности, как ловкость, самостоятельность, инициативность.

3. Соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач (совершенствование умений, навыков в усложненных условиях для воспитания физических, морально-волевых качеств).

4. Словесные и сенсорные методы предполагают широкое использование словесно-чувственной информации.

Посредством сенсорных методов обеспечивается наглядность, которая в физическом воспитании понимается весьма широко. Это не только визуальное восприятие, но и слуховые, и мышечные (проприоцептивные) ощущения.

Формы обучения:

Словесные методы могут реализовываться в форме:

- Дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- Инструктирования (объяснение задания, правил их выполнения);
- Сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- Указаний и команд;
- Оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- Словесного отчета и взаиморазъяснения;
- Самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи (например, «сильнее», «держаться», «плавно»).

Сенсорные методы могут реализовываться в форме:

- Показа самих упражнений;
- Демонстрации наглядных пособий;
- Метод направленного «прочувствованы» движений, при котором обращается внимание на мышечные ощущения при различных вариантах выполнения двигательного задания;
- Метод ориентирования, т.е. введение в задания предметных ориентировок (флажков, специальной разметки зала и бассейна).

Методика проведения занятий:

1. Вводная часть. В начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание обучающихся.
2. Разминка: общая и специальная (соответствующая характеру предстоящих упражнений, подготавливает организм к основной части занятия).
3. Основная часть - формирование и отработка практических навыков и умений. Общая и специальная физические подготовки, закрепление полученных навыков.
4. Заключительная часть - закрепление пройденного материала. Построение, подведение итогов занятия.

Теоретическая часть тесно связана с практической. На каждом занятии теоретические знания закрепляются в практических формах. В процессе проведения занятий организуется наблюдение за правильным выполнением упражнений, так как это является основой в подготовке к самостоятельной работе обучающихся. Организация наблюдения помогает приобрести навыки самостоятельной работы, индивидуального мышления, формированию таких волевых качеств как настойчивость, терпеливость.

Формы контроля/аттестации

Формами контроля являются входящая диагностика, промежуточная, итоговая диагностика, участие в соревнованиях.

Формы диагностики результатов:

- сдача контрольных нормативов;

Формы демонстрации результатов:

- открытые занятия;
- участие в соревнованиях.

В течение учебного года педагог отслеживает личные достижения учащихся, для того чтобы:

- организовать индивидуальный подход к ребенку;
- оценить, насколько выросли его личные способности;
- создать ситуацию успеха в образовательном процессе.

На основе ситуации успеха у ребенка формируется положительная самооценка, которая в свою очередь является стимулом для дальнейшего развития.

В обучении применяются следующие виды диагностики: входящая, промежуточная, итоговая.

Входящая диагностика осуществляется в начале учебного года.

Цель – зафиксировать начальный уровень подготовки обучающихся, имеющиеся умения, навыки с помощью сдачи контрольных нормативов.

Промежуточная диагностика проводится в середине учебного года в форме контрольных нормативов.

Итоговая диагностика проводится в конце учебного года в форме контрольных нормативов.

Помимо диагностики на каждом занятии во время учебно-тренировочного процесса происходит текущий контроль, который предполагает систематическую проверку и оценку образовательных результатов по конкретным темам.

Входящий контроль.

Контрольные тесты, определяющие уровень физической подготовленности

Группа	Тесты	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
СОГ	Проплывание стилем «кроль на груди», м.	5	10	15
	Проплывание стилем «кроль на спине», м.	5	10	15

Критерии оценки результатов сдачи контрольных нормативов ОФП:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Отжимания за 30 сек	
	Челночный бег 3х10 м (не более 10 сек)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,5 сек)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад	
	Наклон вперед стоя на возвышении	

Промежуточная диагностика.

Критерии оценки результатов сдачи контрольных нормативов:

Группа	Тесты	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
СОГ	Проплывание стилем «кроль на груди», м.	7	12	17
	Проплывание стилем «кроль на спине», м.	7	12	17

Итоговая диагностика.

Критерии оценки результатов сдачи контрольных нормативов:

Группа	Тесты	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
СОГ	Проплывание стилем «кроль на груди», м.	10	15	20
	Проплывание стилем «кроль на спине», м.	10	15	20

*Учитывается техника плавания.

Диагностика результативности образовательного процесса

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений учащихся.

	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Входящий контроль	Начальный уровень подготовки обучающихся.	Наблюдение	Сентябрь-октябрь
Промежуточный контроль	Оценка результативности освоения обучающимися образовательной программы за первое полугодие.	Сдача контрольных нормативов по СФП, технические нормативы	Январь
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях.	Текущая проверка знаний и умений проводится в форме наблюдений, выполнения контрольных заданий.	В течение учебного года
Итоговый контроль	Оценка результативности освоения обучающимися образовательной программы в целом.	Зачеты по теоретическому и практическому блоку программы. Сдача контрольных нормативов по ОФП И СФП, технические нормативы.	Май

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога:

1. Актуальные вопросы современного плавания. Волгоград, 2008.
2. Большакова И.А. «Маленький дельфин». Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста: Пособие для инструкторов по плаванию, Педагогов дошкольных учреждений. - М.: АРКТИ, 2005.
3. Булгакова Н.Ж., Морозов С.Н., Попов О.И. и др. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. Уч. Пос.- М.: ФиС, 2005.
4. Булгакова Н.Ж. Игры на воде, у воды, под водой. – СПб, 2005.
5. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: Фис. 2009.
6. Глазырина Л.Д. Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 классы (методическое пособие) - М.: Владос, 2003.
7. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. Пед. учеб. заведений. - М.:Академия, 2002.
8. Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М.: Олимпия - Пресс, 2006.
9. Кашкин А.А., Смирнов В.В., Попов О.И. Плавание. Серия: Программы для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2006.
10. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений.-М.:ТЦ «Сфера», 2001.
11. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методика Развития. -М.: Терра спорт, 2000.
12. Левин Г. Умею плавать. – М.: Просвещение, 2009.
13. Молинский К.К., Семенова С.С. Методические рекомендации по начальному обучению плавания детей с нарушениями осанки: Методические рекомендации/С-Пб АГФ им. П.Ф. Лесгафта, 2000.
14. Новиковская О.А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. - СПб. Детство-Пресс, 2006.
15. Петровский А.В. Возрастная и педагогическая психология. - М., 1999.
16. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. - М.: Академия Развития, 2006.
17. Фатеева Л.П. Подвижные игры, эстафеты и аттракционы для младших школьников. – М.: Академия Развития, 2007.
18. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. - М.: СпортАкадемПресс, 2005.
19. ЛюсероБлайт. Плавание: 100 лучших упражнений [пер. с англ. Т. Платоновой]. - М.: Эксмо, 2011.
20. Платонова В.Н., Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 2. - Советский Спорт, 2012.
21. Жукова М.Н. Подвижные игры. - М.: ВАКО, 2007.

Список литературы для обучающихся:

1. Лафлин Терри. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому. - Манн, Иванов и Фербер, 2012.
2. Плавание Серия: Спорт от А до Я.- АСТ ХарвестАстрель, 2010.
3. Ситников М. В. Самоучитель плаванию, 2007.
4. Кошанов А. И. Начальное обучение плаванию. Чистые пруды, 2006.
5. Булгакова Н.Ж. Плавание. АСТ ХарвестАстрель Серия: Первые шаги, 2005.

Список литературы для родителей:

1. Лафлин Терри, Делвз. Д. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. Второе издание - Манн, Иванов и Фербер, 2011.

Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год
Спортивно-оздоровительная группа

Тренер-преподаватель: Жарина Г.В.

Режим проведения занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

Учебный год с 01 сентября по 31 мая.

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	СЕНТЯБРЬ		15.00-15.50	ГРУППОВАЯ	2	Вводное занятие. Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Зал сухого плавания Бассейн	Беседа Наблюдение
2			15.00-15.50		2	История возникновения плавания. Развитие плавания в наши дни. Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Зал сухого плавания Бассейн	Беседа Наблюдение
3			15.00-15.50		2	Гигиена, режим дня школьника. Закаливание и питание в условиях Крайнего Севера. Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	Беседа Наблюдение
4			15.00-15.50		2	Упражнения для освоения водной среды.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
5			15.00-15.50		2	Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
6			15.00-15.50		2	Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
7			15.00-15.50		2	Общая физическая подготовка. Входящий контроль.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
8			15.00-15.50		2	Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
9			15.00-15.50		2	Упражнения для освоения водной среды.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
10			15.00-15.50		2	Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
11			15.00-15.50		2	Упражнения для освоения водной среды.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
12	ОКТАБРЬ		15.00-15.50	ГРУППОВАЯ	2	Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
13			15.00-15.50		2	Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
14			15.00-15.50		2	Общая физическая подготовка.	Зал сухого	Самостоятельная

						плавания Бассейн	практическая работа
15		15.00-15.50		2	Упражнения для освоения водной среды.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
16		15.00-15.50		2	Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
17		15.00-15.50		2	Упражнения для освоения водной среды.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
18		15.00-15.50		2	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
19		15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
20		15.00-15.50		2	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
21		15.00-15.50		2	Упражнения для освоения водной среды.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
22		15.00-15.50		2	Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
23		15.00-15.50		2	Упражнения для освоения водной среды.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
24		15.00-15.50		2	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
25		15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на груди»	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
26	НОЯБРЬ	15.00-15.50	ГРУППОВАЯ	2	Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
27		15.00-15.50		2	Упражнения для освоения водной среды.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
28		15.00-15.50		2	Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
29		15.00-15.50		2	Праздник на воде «Веселые старты».	Зал сухого плавания Бассейн	Соревнования.
30		15.00-15.50		2	Промежуточный контроль. Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	Контрольные нормативы.
31		15.00-15.50		2	Общая физическая подготовка. СФП.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
32		15.00-15.50		2	Общая физическая подготовка. СФП.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
33		15.00-15.50		2	Упражнения для освоения водной среды.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение

34	ДЕКАБРЬ		15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	Соревнования
35			15.00-15.50		2	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
36			15.00-15.50		2	Упражнения для освоения водной среды.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
37			15.00-15.50		2	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
38			15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на спине». ОФП.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
39			15.00-15.50		2	Соревнования «Первые старты»	Зал сухого плавания Бассейн	Соревнования
40			15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на груди». СФП.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
41			15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
42	ДЕКАБРЬ		15.00-15.50	ГРУППОВАЯ	2	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
43			15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на спине». ОФП.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
44			15.00-15.50		2	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
45			15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
46			15.00-15.50		2	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
47			15.00-15.50		2	Промежуточная диагностика. Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	Контрольные нормативы.
48			15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
49			15.00-15.50		2	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
50			15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на спине»	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
51			15.00-15.50		2	Общая физическая подготовка	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
52			15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
53			15.00-15.50		2	«Новогодние «Веселые старты». Спортивный праздник на воде.	Бассейн	Соревнования

54	ЯНВАРЬ		15.00-15.50	ГРУППОВАЯ	2	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
55			15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на груди». СФП.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
56			15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
57			15.00-15.50		2	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
58			15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на груди». ОФП.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
59			15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
60			15.00-15.50		2	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
61			15.00-15.50		2	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
62			15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
63			15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
64			15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на груди». СФП.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
65			15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
66	ФЕВРАЛЬ		15.00-15.50	ГРУППОВАЯ	2	Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
67			15.00-15.50		2	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
68			15.00-15.50		2	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
69			15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на спине». ОФП.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
70			15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
71			15.00-15.50		2	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
72			15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
73			15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
74			15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная

								практическая работа
75			15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
76			15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
77			15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
78			15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на спине». ОФП.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
79			15.00-15.50		2	Общая физическая подготовка.СФП.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
80			15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
81			15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
82			15.00-15.50		2	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
83			15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
84			15.00-15.50		2	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
85			15.00-15.50		2	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
86			15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
87			15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
88			15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
89			15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	Соревнования
90			15.00-15.50		2	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
91			15.00-15.50		2	Общая физическая подготовка. СФП.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
92			15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на спине». ОФП	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
93			15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на груди». СФП.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
94			15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа

95			15.00-15.50		2	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
96			15.00-15.50		2	Спортивный праздник на воде «ПАПИН апрель»	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
97			15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
98			15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на спине».ОФП.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
99			15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
100			15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на спине».СФП.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
101			15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	Соревнования
102	МАЙ		15.00-15.50	ГРУППОВАЯ	2	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
103			15.00-15.50		2	Итоговая диагностика, общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	Контрольные нормативы
104			15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на спине». СФП.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
105			15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на груди». ОФП.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная Практическая работа
106			15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
107			15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
108			15.00-15.50		2	Общая физическая подготовка. Заключительное занятие. Подведение итогов	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение

Предварительная диагностика (оценка изначальной готовности обучающихся к освоению содержания и материала программы)

Параметры	Стартовый уровень
Степень готовности детей к занятиям по программе	Заинтересованность в занятиях
Знакомство с литературой по истории спортивного движения	Слабо ориентируется
Проверка физической готовности	Слабая физическая подготовка
Проверка технической готовности (практические умения и навыки плавания)	Не имеет навыков

Общеразвивающие и специальные физические упражнения.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения вырабатывают правильную осанку, развивают силу рук и ног и способствуют общему физическому развитию, воспитывают ловкость, координацию движений, силу и подвижность в суставах - качества, необходимые для успешного освоения плавания. Это – разогревающие и дыхательные упражнения, различные виды ходьбы, бег, упражнения для развития мышц туловища, плечевого пояса, рук и ног- наклоны, приседания, круговые движения туловища и таза, отжимания, маховые и рывковые движения руками и ногами с большой амплитудой и упражнения на гибкость. Включаются также упражнения, имитирующие технику плавания на суше,- например, движения ногами и руками отдельно и в сочетании с дыханием.

Например, комплекс общеразвивающих и специальных упражнений на суше во время обучения кролю на спине и груди.

Комплекс 1.

1. Ходьба, бег, наклоны, приседания.
2. И. п.- сидя, одна нога согнута. Взяться руками за пятку и носок стопы и крутить ее вправо и влево. Прodelать 20 раз каждой ногой.
3. И. п. - сидя, упор руками сзади; ноги прямые, носки оттянуты. Прodelать сначала скрестные движения ногами, а потом - как при плавании кролем. Упражнение выполняется в быстром темпе, от бедра, с небольшим размахом стоп.
4. И. п. - стоя, руки вверх, кисти соединены (голова между руками). Подняться на носки, потянуться вверх; напрячь все мышцы рук, ног и тела; затем расслабиться. Повторить напряжение 5-6 раз. Это упражнение подводит к правильному выполнению скольжения и умению держать туловище при плавании напряженным.
5. И. п. - стоя, руки согнуты в локтях, кисти к плечам. Круговые движения руками вперед и назад. Сначала одновременно, затем попеременно каждой рукой. Прodelать 20раз.
6. «Мельница».
- И. п.- стоя, "одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Круговые движения руками вперед и назад вначале в медленном, а затем в быстром темпе. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямые.
7. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед (смотреть прямо перед собой), одна рука впереди, другая сзади у бедра. В этом положении круговые движения руками вперед («мельница»). Выполнять в течение 1мин.
8. Упражнение выполняется с закрепленными резиновыми амортизаторами (приучает преодолевать сопротивление воды на суше) (упр.7).
9. Упражнение с резиновыми амортизаторами для кроля на спине.

Комплекс 2.

1. Прodelать упражнение № 4 комплекса -1 в положении лежа на груди (или на спине); руки вытянуты в перед.
2. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед (смотреть прямо перед собой); одна рука упирается в колено, другая вытянута вперед. Движения свободной рукой, как при плавании кролем.
3. То же упражнение с остановкой руки в трех положениях: рука впереди, в середине гребка, в конце гребка. Во время каждой остановки не меньше 3 раз напрягать мышцы руки и плеча.
4. Упражнение № 5 комплекса 1 выполнить в сочетании с ходьбой и бегом.
5. Упражнение № 6 комплекса 1 выполнить в сочетании с ходьбой на месте.
6. Согласование дыхания с движением одной рукой, как при плавании кролем.
- И. п. - стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, одна рука упирается в колено, другая - в положении конца гребка у бедра. Повернуть голову в сторону вытянутой руки и посмотреть

на нее. Сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется, когда рука заканчивает гребок у бедра. Прodelать 15-20 раз каждой рукой.

7. Движения руками кролем в сочетании с дыханием.

И. п. - стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, одна рука вытянута вперед, другая - назад. Повернуть голову в сторону вытянутой назад руки и посмотреть на нее. Сделать вдох и начать гребковые движения руками с одновременным выдохом.

8. «Стартовый прыжок».

И.п.- стоя, ноги на ширине стопы. По команде «На старт» согнуть ноги в коленях, наклониться вперед, руки опустить вниз. По команде «Марш!» сделать мах руками вперед-вверх, оттолкнуться ногами и сделать прыжок вверх. В полете соединить руки над головой и убрать голову между руками. Приземлиться на носки и встать в положение смирно. Повторить 5-6раз.

Комплекс 3(на укрепление мышцы стопы).

1. И.П.- сидя. Смыкания – размыкания стоп поочередно перемещая пятку-стопу.

2. И.П.- сидя. Супинация, т. е. поворот наружу, правой (левой) стопы с помощью другой ноги.

3. И.П.- сидя. Захватывание стопами резинового мяча.

4. И.П.- сидя. Сдавливание стопами резинового мяча.

5. И.П.- сидя. Подтягивание стопами матерчатого коврика.

6. И.П.- сидя. Захватывание пальцами ног различных предметов (карандаша и других предметов).

7. И.П.- сидя. Сгибание-разгибание пальцев.

8. И.П.- сидя. Прокатывание стопами снарядов круглой и цилиндрической формы.

9. И.П.- стоя. Ходьба на носках по косой поверхности, по мату.

10. И.П.- упражнения в равновесии на одной ноге (на полу, на скамейке и др.) с балансированием.

11. И.П.- упражнение в положении стоя на носках.

12. И.П.- ходьба босиком по скамейке, по скалке.

13. И.П.- стоя. Носки стоп развернуты внутрь, стопы обращены подошвенными поверхностями внутрь, руки на поясе. Подняться на носки, возвратиться в и.п.

14. И.П.- стоя. Руки опущены, носки ног повернуты внутрь. Присесть, одновременно вытянуть руки вперед – выдох. Возвратиться в И.П. –вдох.

15. И.П.- стоя, руки на поясе, носки стоп вместе. Переместить нагрузку на наружный край, поставить стопы параллельно и возвратиться в и.п.

16. И.П.- стоя. Ноги вместе, руки на пояс. Подскоки на носках ног.

Упражнения для освоения водной среды

Эти упражнения выполняются одновременно с изучением простейших элементов техники плавания. Основа хорошей техники - правильное положение тела в воде и правильное дыхание (с выдохом в воду).

Осваивая их, обучающиеся учатся погружаться с головой в воду и открывать глаза, всплывать и правильно лежать на поверхности, выдыхать в воду и скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела, характерное для техники спортивного плавания.

Подготовительные упражнения выполняют на мелком месте, стоя по пояс или по грудь в воде: большинство из них делается с задержкой дыхания на вдохе. Как только обучающиеся освоятся с водой, почти все подготовительные упражнения исключаются из программы занятий. Постоянно выполняются и совершенствуются, только упражнения на скольжение и выдох в воду.

Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды.

Упражнения этой группы воспитывают у обучающихся чувство опоры о воду ладонью, предплечьем, стопой и голенью (что необходимо для постановки гребковых движений), приучают не бояться воды.

1. Движение в воде туда и обратно, вначале шагом, а потом бегом.
2. Ходьба с поворотами и изменением направления.

Всплывание и лежание на поверхности воды. Эти упражнения позволяют обучающимся почувствовать состояние невесомости и научиться в горизонтальном положении лежать на поверхности воды на груди и на спине.

1. «Поплавок». И. п. - стоя по грудь в воде. Сделать глубокий вдох и, приседая, погрузиться в воду с головой. Поджать под себя ноги и, обхватив руками колени, всплыть на поверхность. В этом положении задержать дыхание на 10-15с, затем вернуться в и.п.
2. «Медуза». Сделав вдох, задержать дыхание и лечь на воду. Согнуться в пояснице и расслабить руки и ноги. Встать на дно.
3. Всплыть «поплавком». Затем принять положение, лежа на груди (руки и ноги прямые). Мысленно сосчитать до десяти и встать на дно.
4. Стоя по пояс в воде, присесть так, чтобы подбородок оказался у поверхности воды; руки развести в стороны. Отклонить голову назад, погружая затылок в воду и все меньше и меньше опираясь ногами о дно. Медленно поднять сначала одну ногу, затем другую и принять положение – лежа на спине, помогая себе только движениями кистей. Если ноги начнут погружаться, то надо приблизить руки к бедрам и поддерживать тело в равновесии с помощью небольших гребков кистями.
5. Упереться руками о бортик или дно бассейна и лечь на грудь. Поднять к поверхности воды таз и пятки, сделать вдох и опустить лицо в воду. Повторить упражнение несколько раз.

Выдохи в воду.

Умение задерживать дыхание на вдохе и выполнять выдох в воду является основой для постановки ритмичного дыхания при плавании.

1. «Умывание». Побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох.
2. И. п. стоя на дне. Наклонить туловище вперед так, чтобы рот оказался у поверхности воды, ладонями упереться в колени. Сделать через рот глубокий вдох, опустить лицо в воду и медленно выдохнуть в воду. Плавно поднять голову в и. п. и снова сделать вдох. Поднимание головы и опускание лица в воду сочетать таким образом, чтобы рот показывался из воды во время окончания выдоха в воду. Это упражнение повторяется в ритме нормального дыхания; на первом занятии – 10-15 раз, на последующих занятиях- 20-30 раз подряд (с поворотом головы для вдоха влево или вправо).
3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, руками упереться в колени. Голова в положении вдоха, щека лежит на воде. Открыть рот, сделать вдох, повернуть лицо в воду-выдох.

4. Опираясь руками о бортик или дно, лечь на грудь и принять горизонтальное положение. Вдохнуть и опустить лицо в воду. В этом же положении сделать 10-15 выдохов в воду с поворотом головы в сторону для вдоха.

Комплекс упражнений для освоения навыка скольжения

1. Скольжение на груди, руки впереди, дыхание задержано.
2. Скольжение на груди, левая рука впереди, правая – у туловища.
3. Скольжение на груди, руки у туловища.
4. Скольжение на спине (повторить все предыдущие упражнения).
5. Скольжение на груди с последующими поворотами на бок, на спину.

Способ плавания «кроль на груди».

На суше.

1. Движений ногами кролем. Сесть, уперевшись руками сзади, отклониться назад (ноги выпрямить, носки оттянуть). Движения ногами под счет педагога: «раз», «два», «три» и т. д. Движение выполнять от бедра с небольшим размахом.
2. Движения ногами кролем в положении лежа на груди.
3. Движения руками кролем в положении стоя с наклоном. Выполняются вначале одной рукой, а затем двумя руками.
4. Согласование движений руками с дыханием. Выполняется вначале одной, а затем двумя руками.

В воде.

1. Разучивание и выполнение гребковых движений (гребковые движения ног, держась за бортик; гребковые движения ног с поддержкой товарища).
Лечь на грудь, опереться руками о дно или бортик бассейна; тело выпрямить носки оттянуть. Выполнять движения ногами кролем; стараясь создать фонтан брызг.
(И.п. – лежа на груди, держась за бортик руками - локти упираются в стенку бассейна; подбородок на поверхности воды; движения ног кролем.
И.п. – лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду; движение ног кролем).
2. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем.
3. Скольжение на груди с движениями ногами кролем и разными положениями рук (вытянуты вперед; одна впереди, другая у бедра; вдоль бедер).
4. Выдохи в воду в положении стоя с наклоном и поворотом головы на вдох.
5. Разучивание и выполнение движений руками кролем.
Стоя на дне наклониться вперед (подбородок у воды; одна рука впереди, другая сзади у бедра). Выполнять движения руками, как при плавании кролем.
(И.п. – держась за бортик прямой рукой, другая рука вытянута вдоль туловища; лицо опущено в вод; движение руками. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох – при имитации опускания лица в воду).
6. То же с передвижением по дну.
7. Согласование движений руками кролем с дыханием в положении стоя на дне с наклоном вперед. Вначале выполняется одной рукой, а затем двумя руками.
Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая – вдоль туловища; затем поменять положение рук.
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, либо во время подъема головы вперед, выдох во время опускания лица в воду.
8. Скольжение с движениями руками кролем (с задержкой дыхания 10-15с).
9. Плавание кролем с задержкой дыхания.
10. Плавание кролем с постепенным увеличением расстояния.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

1. И.п. – стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад – «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.
2. И.п. – стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается на колено передней ноги, другая впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.

3. И.п. – то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.
4. И.п. – стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая – на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на 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.
5. Плавание при помощи одной рукой, держа в другой доску.
6. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.
7. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).
8. 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.
9. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Упражнения для изучения общего согласования движений

1. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.
2. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шести ударной координации движений).
3. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух - и четырех ударной координации движений).
4. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

Способ плавания «кроль на спине»

На суше

1. Движения ногами кролем в положении сидя.
2. «Мельница» - выполнение круговых движений руками в направлении назад.
3. «Мельница» с притопыванием (на один «гребок» рукой три шага).

В воде

1. Выполнение гребковых упражнений ногами:
 - сидя на бортике бассейна, опустить ноги в воду, выполнить движения ногами кролем;
 - в положении на спине взяться за бортик (руки на ширине плеч), выполнить движения ногами кролем.
2. Скольжение на спине с движением ногами кролем. Руки в положении у бедер.
3. Скольжение на спине с движениями ногами кролем (руки вытянуты за головой).
4. Плавание на спине при помощи ног с различными положениями рук: за головой, у бедер, одна впереди, другая у бедра.
5. Плавание на спине при помощи ног и отдельных гребков руками:
 - Исходное положение рук: одна впереди (за головой), другая у бедра. Сделать гребок одной рукой и пронести вперед по воздуху другую руку. Пауза, сопровождаемая движением ногами. Затем сделать гребок второй рукой и пронести первую руку по воздуху в исходное положение и т. д.
6. Плавание кролем на спине на расстояние 5 (10) м с задержкой дыхания на вдохе.
7. Плавание кролем на спине с постепенным увеличением расстояния.

Игры в воде.

1. Игры для ознакомления со

свойствами воды. «Море волнуется раз»

Задачи игры: освоение с водой, ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.

Описание игры: занимающийся становится в шеренгу по одному лицом к бортику и берутся руками за шест или другой предмет, символизирующий лодку у причала. По команде «море волнуется» игроки расходятся в любом направлении, выполняя произвольные движения руками.

Правила игры: по команде ведущего- «на море тихо», играющие стараются быстро занять исходное положение. Затем ведущий произносит «раз, два, три – вот на место встали мы». После чего все «лодки» снова собираются у «причала». Тот, кто опоздал, не может продолжить игру. Побеждает участник, дошедший до конца игры.

«Кто выше»

Задачи игры: освоение с водой, ознакомление со специфическими свойствами воды, овладение умением принимать наиболее обтекаемое положение тела.

Описание игры: играющие становятся лицом к ведущему. По команде все приседают, а затем выпрыгивают как можно выше из воды, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды.

Правила игры: после каждого прыжка объявляется победитель.

«Переправа»

Задачи игры: формирование навыка опоры о воду ладонью и предплечьем руки.

Описание игры: играющие становятся в шеренгу и по сигналу идут по дну, помогая себе гребками рук.

«Рыбы и сеть»

Задачи игры: освоение с водой, воспитание чувства коллективизма.

Описание игры: все участники игры – «рыбы» - держась за руки, разбегаются по бассейну. Водящие стараются поймать кого-нибудь из них в сети. Пойманный, присоединяется к водящим, увеличивая сеть. Игра заканчивается, когда все «рыбы» пойманы.

2. Игры с погружением в воду.

«Кто быстрее спрячется под воду»

Задачи игры: освоение с водой, ознакомление с её выталкивающей силой.

Описание игры: по сигналу ведущего, игроки быстро приседают под воду, пытаясь удержаться на дне (в группировке).

Правила игры: побеждает тот, кто дольше продержится под водой

«Лягушата»

Задачи игры: освоение с водой.

Описание игры: играющие («лягушата») подпрыгивают вверх по сигналу «Щука», а по сигналу «Утка» прячутся под воду. Игрок, неправильно выполнивший команду, получает штрафной балл.

Правила игры: Побеждает участник, у которого меньшее количество баллов.

«Водолазы»

Задачи игры: совершенствование навыков ныряния и открывания глаз в воде.

Описание игры: играющие делятся на две команды с равным количеством участников в каждой. По сигналу водящего игроки («водолазы») достают со дна игрушки.

«Поезд в тоннель»

Задачи игры: совершенствование навыков ныряния, открывание глаз в воде, ориентирование под водой.

Описание игры: участники игры выстраиваются в колонны по одному и кладут руки на пояс стоящего впереди («поезд»), каждый ребенок – «вагончик». Двое играющих стоят лицом друг к другу, держась за руки над водой («тоннель»). Чтобы «Поезд» прошел в «тоннель», изображающие «поезд» поочередно проныривают.

3. Игры, направленные на ознакомление с подъемной силой воды.

«Медуза»

Задачи игры: ознакомление с подъемной силой воды, ощущением состояния невесомости.

Описание игры: участники игры, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, по команде ведущего приседают под воду, затем, наклонившись, поднимаются на поверхность. Руки и ноги полусогнуты.

«Поплавок»

Задачи игры: ознакомление с подъемной силой воды, ощущением состояния невесомости.

Описание игры: участники игры, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, по команде ведущего приседают под воду. Затем, обхватив колени руками, поднимаются на поверхность. В этом положении каждый «поплавок» старается подержаться на воде до счета «десять». Соревнуются две команды и отдельные игроки.

«Пятнашки с поплавком»

Задачи игры: совершенствование навыка всплывания и лежания на воде.

Описание игры: водящий старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игрок принимает положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, то оба игрока меняются ролями.

4. Игры, применяющиеся при обучении различным элементам техники плавания.

«Фонтан»

Задачи игры: обучение и совершенствование техники работы ногами способом «кроль на спине».

Описание игры: играющие входят в воду и берутся за руки, образуя круг. По сигналу, не расцепляя рук, ложатся на спину, вытягивая ноги к центру круга, и начинают одновременно работать ногами, стараясь поднять как можно больше брызг.

«Ромашки»

Задачи игры: обучение и закрепление техники работы ногами способом «кроль на груди» и «способом кроль на спине».

Описание игры: играющие входят в воду и берутся за руки, образуя круг. Затем рассчитываются на первый-второй. Первые номера занимают исходное положение: лежа на спине, ноги направлены в центр круга, работают способом кроль. Вторые номера, лежа на груди, держат первых за руки, двигаются по кругу, ногами выполняя способ кроль. Через 30 секунд игроки меняются местами. Победителем признается тот, кто дольше удержался в горизонтальном положении и лучше работал ногами.

«Плавающие стрелы»

Задачи игры: постановка обтекаемого положения тела, умения тянуться вперед, сохраняя равновесие; обучение техники.

Описание игры: играющие выстраиваются в одну шеренгу и по сигналу преподавателя выполняют упражнение – скольжение сначала без помощи ног. Затем с движениями ногами как в «кроле на груди». Выигрывает тот, кто проскользит дальше.

«Мельница»

Задачи игры: обучение технике движений руками способом «кроль на груди», «кроль на спине».

Описание игры: игроки выстраиваются в шеренгу. По сигналу ведущего, отталкиваются от бортика бассейна и выполняют скольжение «кролем на груди», стараясь доплыть до определенного места. Побеждает тот, кто раньше преодолеет заданное расстояние. Затем упражнение выполняется «кролем на спине».

«Гусеница»

Задачи игры: обучение и совершенствование плавания способом «кроль на спине».

Описание игры: участники делятся на пары, первый участник плывет на груди, выполняя движения руками. Второй держится за его вытянутые ноги, плывёт с помощью одних ног.

Побеждает пара, первая доплывшая до определенного места.

«Гонки с доской»

Задачи игры: закрепить технику движений ногами способом «кроль на груди».

Описание игры: игроки делятся на две команды. По сигналу ведущего, участники с доской в руках, стартуют и плывут десять метров, работая только ногами. Побеждает команда, игроки которой выполнили задание первыми.

5. Игры, направленные на повышение общего физического развития.

«Топтание воды».

Задачи игры: развитие силы мышц ног, совершенствование техники движения ногами при плавании брассом.

Описание игры: сохраняя вертикальное положение в воде, играющие «топчут» воду на месте. При этом ноги выполняют одновременные или попеременные движения (как в бросе).

«Кто выше выпрыгнет из воды»

Задачи игры: отработка прыжка из воды.

Описание игры: упражнение выполняется на глубоком месте. Находясь в вертикальном положении, нужно выпрыгнуть как можно выше, сделав сильное движение ногами, как в бросе, и одновременно оттолкнувшись руками от воды.

«За мячом вплавь»

Задачи игры: совершенствование техники плавания, развитие скорости.

Описание игры: играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонны. Игроки, стоящие первыми, держат мяч. По сигналу ведущего они бросают мяч вперед и прыгают в воду, плывут за ним. Догнав мяч, они бросают его до контрольной линии, и возвращаются назад, передают мяч следующему игроку.

«Пятнашки в воде»

Задачи игры: развитие силы.

Описание игры: игрокам разрешается плавать любым способом. Водящий «пятнает», касаясь головы. Убегающий, может погружаться в воду и подвигаться в любом направлении.

«Перетягивания» Задачи игры: развитие силы.

Описание игры: игроки делятся на две команды. Участники одной команды кладут стопы ног на дорожку с правой стороны, а участники другой - с левой. По сигналу ведущего обе команды начинают работать руками кролем. Выигрывает команда, которая перетянула соперников на свою сторону.

«Утка-нырок»

Задачи игры: обучение технике ныряния в глубину.

Викторина.

История возникновения плавания. Развитие плавания в наши дни.

1. Когда человек научился плавать.
2. Приспособление человека к водной среде.
3. Огромное значение воды в жизни людей.
4. Применение плавания в древние времена в военных целях.
5. Большое значение плавания в Древней Греции.
6. Что означает выражение: «раньше плавать, чем ходить».
7. Обучение плаванию в русских войсках.
8. Необходимость массового обучения плаванию.
9. Прикладное значение плавания.
10. Где проводились первые Олимпийские игры.
11. Плавание как основа разностороннего развития человека.
12. Оздоровительное значение плавания.
13. Какие бывают плавательные бассейны.
14. Что такое спортивное и прикладное плавание, плавание на открытой воде, зимнее плавание.
15. Кто такой Владимир Сальников и Александр Попов.
16. Как часто проводятся Олимпийские игры.

Оказание первой доврачебной помощи при травмах.

Травма – нарушение здоровья, насильственное повреждение органа или организма в целом, вызванное внешним воздействием.

До того, как прибудет бригада скорой помощи, запрещено переносить людей, получивших травму. Исключением есть только те случаи, когда больного нужно вынести из очага опасности.

Одной из самых распространенных травм считается перелом – нарушение целостного состояния кости, которое сопровождается резкими болями, припухлостью и деформацией кости в месте удара.

1. Как оказать первую помощь при переломе и вывихе?

Обезболить пораженное место;

Обработать рану (при открытом переломе), остановив кровотечение и наложив повязку;

Обеспечить сломанной кости состояние покоя с помощью шин (их можно сделать из подручных материалов: доски, палки), фиксируя их как минимум на два сустава с центром шины в месте перелома;

На место перелома наложить холодный компресс или лед.

Накладывая шины при переломе бедренной кости, внутреннюю нужно фиксировать от паха до пяты, а внешнюю – от подмышечной впадины до пяты, стараясь при этом не поднимать ногу.

При переломе позвоночника, но спину травмированного, не поднимая его, зафиксировать широкую доску либо повернуть его в положение лицом книзу.

Если повреждены кости таза, уложить больного на широкую доску, его колени развести в стороны, соединив стопы.

Оказывая помощь **при переломе ребер**, забинтуйте грудь пострадавшего. Если это невозможно, постарайтесь во время выдоха стянуть ее полотенцем.

Транспортировка больных с переломами должна осуществляться только на носилках. Попытки самостоятельно, без помощи врача, вправить вывих или сопоставить обломки кости запрещены, так как могут иметь непоправимые последствия.

2. Как оказать первую помощь при травмах головы?

Если у пострадавшего травма головы, нужно:

- Уложить травмированного на спину, обеспечив ему покой и недвижимое положение;
- Если есть рана, обработать ее и наложить стерильную повязку;
- Наложить на голову тугую повязку, предварительно зафиксировав её с двух сторон валиками;
- Приложить к пораженному участку что-то холодное;
- В случае если пострадавший находится без сознания или его травма сопровождается рвотой, осторожно повернуть голову набок.

3. Какие основные правила первой помощи при растяжении связок?

- Фиксация пораженного места (с помощью шин и бинтов);
- Холодный компресс на травмированное место;
- Обеспечение травмированной конечности полного покоя до приезда врача.

4. Каковы меры при оказании первой помощи при ушибах?

- К месту ушиба приложить что-то холодное;
- Состояние покоя для пораженного места;
- Тугая повязка на место ушиба.

Если травмированного придавило тяжестью, нужно, освободить его и, определив вид повреждения, оказать соответствующую доврачебную помощь.

5. Как правильно остановить венозное кровотечение?

- Наложение на рану давящей повязки.

- Наложение жгута и резкое сгибание конечности в суставе.
- Наложение стерильной повязки, холода на рану.

6. Что необходимо сделать при пищевом отравлении?

- Вызвать скорую помощь.
- Промыть желудок.
- Дать активированный уголь.

7. Первая помощь при обморожении?

- Растереть пораженный участок жестким материалом или снегом.
- Создать условия для общего согревания.
- Наложить ватно-марлевую повязку на пораженный участок, дать теплое питье.
- Растереть пораженное место одеколоном.

8. Первая помощь при ожогах?

- Охладить конечность под проточной водой.
- Обезболить.
- Вызвать скорую помощь.

Стартовый прыжок с тумбочки

На суше

1. Основная стойка. Согнуть ноги в коленях и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.
2. То же из и.п. для старта.
3. Принять и.п. для старта. Согнуть ноги в коленях, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.
4. То же, но подкоманду.

В воде

1. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.
2. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.
3. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.
4. то же. Но подкоманду.
5. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.
6. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

Старт из воды

На суше

1. Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. 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), принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.

В воде

1. Взявшись руками за край водосливного канала, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.
2. То же, пронося руки вперед над водой.

То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

Техника поворотов

Плоский поворот в кроле на груди

На суше

1. Стоя лицом к стенке зала, согнуть правую ногу и поставить 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.

В воде

1. Стоя спиной к бортику бассейна, наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и упереться 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.

2. 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, развернуться влево, упереться стопами в бортик, руки вывести вперед.

3. То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна. То же, с отталкиванием ногами от стенки. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

Поворот «маятник» в брассе и дельфине

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

2. Стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперед, обе руки положить на бортик. Руки согнуть в локтевых суставах, приблизиться к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполнить вдох, голову опустить в воду, задержать дыхание, сгруппироваться. Одновременно с отталкиванием правой руки выполнить поворот на 180 гр. и поставить стопы на стенку бассейна. Правую руку разогнуть, оттолкнуться. Руки соединить за головой к завершению отталкивания, проскользить до полной остановки.

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

4. То же, с проплыванием к бортику бассейна.

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

Техника скоростных поворотов

Кувырок вперед с поворотом, иначе поворот кувырком вперед (сальто) или поворот без касания рукой стенки бассейна – самый быстрый, но и самый технически сложный поворот. Чаще всего такой поворот используют при плавании кролем на короткие дистанции.

Характерная особенность **поворота кувырком вперед**: вращение выполняется вокруг поперечной (переднезадней) оси тела в вертикальной плоскости, а потом продольной оси тела в горизонтальной плоскости; поворот является закрытым.

Техника выполнения поворота «кувырком вперед без касания рукой стенки бассейна» при плавании кролем на груди.

Подплывание к стенке и касание: приблизительно за 1,5 метра до стенки пловец делает вдох и выполняет находящейся впереди рукой первую половину гребка, другая рука вытягивается вдоль тела.

Вращение: вращение в вертикальной плоскости начинается с энергичного движения головы вниз к груди, одновременно плечевой пояс движется вниз за рукой, выполняющей вторую половину гребка. Таз поднимается вверх. Ноги, согнутые в коленях, выбрасываются вперед над поверхностью воды и ставятся на стенку, руки помогают вращению.

- **Отталкивание:** руки выбрасываются вперед по направлению движения и происходит отталкивание энергичным разгибанием ног в положении на спине (так как спортсмен выполнил в фазе вращения полуоборот в вертикальной плоскости).

- **Скольжение:** Во время скольжения спортсмен поворачивается сначала на бок, затем на грудь.

Начало плавательных движений и выход на поверхность: когда скорость движения сравняется со скоростью движения на дистанции. Выход на поверхность осуществляется за счет движений ногами и гребка рукой.

Высококвалифицированные пловцы могут использовать **«поворот кувырком вперед без касания стенки бассейна рукой» при плавании кролем на спине**. Техника поворота имеет некоторые отличия:

- **Подплывание:** подплывая на спине к стенке бассейна, спортсмен завершает гребок одной рукой и оставляет ее вытянутой у бедра. Затем он выполняет энергичный длинный гребок другой рукой до бедра и одновременно поворачивается на бок в сторону этой руки и сразу же на грудь.

- **Вращение:** голова резко погружается вниз к груди, тело сгибается, выполняется кувырок вперед, стопы ставятся на стенку бассейна, руки выбрасываются вперед, аналогично повороту при плавании кролем.

- **Отталкивание:** энергичным разгибанием ног в положении на спине.

- **Начало плавательных движений и выход на поверхность:** плавательные движения руками и ногами начинаются одновременно и обеспечивают подъем к поверхности.

Самомассаж.

Самомассаж головы.

Голову массируют в положении стоя или сидя.

Все движения необходимо делать по направлению роста волос, т.е. от макушки вниз к шее, ушам и т.д.

1. Начинайте с поглаживания: положите ладони на голову так, чтобы пальцы соединялись вверху на макушке. Поглаживание проводите подушечками пальцев обеих рук вниз к шее.
2. Затем переходите к легким надавливаниям: обеими кистями рук или фалангами пальцев, сжатых в кулак, производите легкие давления на голову.
3. Следующие движения - растирания, которые могут быть кругообразными. Выполняйте их подушечками всех пальцев, слегка надавливая, сдвигая и растягивая кожу головы.
4. Последняя стадия массажа - разминание: ладонью надавливайте на кожу, а затем смещайте ладонь вместе с кожей.
5. Заканчивайте массаж поглаживанием от макушки к шее.

Самомассаж шеи, трапецевидной мышцы.

Массаж шеи производится одной или двумя руками с применением поглаживания, растирания. Поглаживание выполняют двумя руками, ладони кладут на затылок и производят поглаживание сверху вниз или поглаживание выполняют одной рукой, а другая поддерживает её за локоть. После этого кончиками пальцев обеих рук осуществляют растирание от затылка к верхним отделам лопатки.

Разминание трапецевидной мышцы производят по очереди правой и левой руками, при этом правую руку поддерживают под локоть и потом меняют положение руки.

Самомассаж рук.

1. Тщательно растереть и размять все мелкие суставы на пальцах обеих рук. Первым и вторым пальцем правой руки взять «в щипцы» верхушку большого пальца левой руки и, как бы выжимая из него кровь, продвинуть пальцы до ладони. Повторить со всеми пальцами левой руки.

Тот же массаж сделать для пальцев правой руки.

2. Сильно массировать давящими и разминающими движениями ладонную и тыльную поверхности кисти, положив большой палец массирующей руки на ладонь, остальные 4 пальца - на тыл кисти.
3. Ладонью правой руки поглаживать левую руку от лучезапястного до плечевого сустава с наружной и внутренней стороны. Затем обхватить левую руку у кисти I и III пальцем правой руки и сделать энергичное «выжимание» снизу вверх (ведя пальцы правой руки по предплечью и плечу левой руки). Тоже проделать с правой рукой. Повторить массаж каждой руки несколько (5-8) раз, закончить мягким поглаживанием снизу вверх.
4. Правой рукой помассировать левый плечевой сустав: сначала поглаживать его, затем сделать достаточно энергичное разминание и растирание, закончить снова поглаживанием. Также помассировать левой рукой правый плечевой сустав. Каждое массажное упражнение надо делать 2-3 мин.

Самомассаж ног.

Сев на стул, левую ступню положить на колено правой ноги, поглаживать тыл стопы пальцами обеих рук, сначала поверхностно, затем сильно надавливая ладонью, продвигая её от пальцев стопы к голеностопному суставу. Подошвенную поверхность стопы нужно растереть сильно, особенно энергично разминая мышцы свода стопы (под подъемом). Делается это большими пальцами рук или сложив пальцы в кулак и растирая подошву костными выступами согнутых пальцев. Если на стопе или на пальцах ног есть болевые точки, их надо размять и растереть особенно активно, продолжая массаж до уменьшения или полного исчезновения болевых ощущений. После окончания массажа левой стопы ноги меняют местами и делают те же манипуляции с правой стопой.

2. Сесть на пол, левую ногу согнув в колене, поглаживать левую икроножную мышцу поочередно левой и правой рукой, затем, обхватив ее ладонью и большим пальцем, сделать энергичное «выжимание», проводя плотно прижатой кистью по икроножной мышце от голеностопного до коленного сустава. Повторить несколько раз, чередуя руки. Закончить массаж поглаживанием.

После этого таким же образом промассировать правую икроножную мышцу.

3. Сесть на стул, ноги слегка развести. Поглаживать бедро от колена до тазобедренного сустава (сначала поверхностно, затем более глубоко и энергично), охватывая его двумя руками. После этого сделать разминание передних мышц и затем, передвинувшись на край стула, размять задние мышцы бедра, захватывая их руками, причем ладонь с выпрямленными пальцами должна плотно прилегать к массируемому участку, и вращательными движениями смещать мышцу в сторону мизинца. После разминания мышцы бедра поколачивают ребром ладони (пальцы слегка сжаты в кулак) и заканчивают массаж легким поглаживанием. Так же массируют бедро другой ноги.

Конкурсы «Спортивный праздник на воде»

1. «Передай мяч»

Участники команд выстраиваются на своих дорожках в колонну по одному на расстоянии вытянутых рук. У первого игрока в руках мяч. По сигналу первый игрок наклоняется под воду и передаёт мяч между ног второму игроку. Второй игрок, подхватив мяч, под водой передаёт третьему и так далее. В случае потери мяча участник ловит мяч и продолжает игру. Последний участник, получив мяч, поднимет его над головой. Побеждает команда, первая выполнившая задание.

2. «Дельфин».

По сигналу инструктора первый участник, убрав руки за спину, головой толкает мяч до ограничения и обратно. Мяч передается следующему участнику. Побеждает команда, пришедшая к финишу первой.

3. «Быстрый мяч».

Мяч в руках у первого участника. По сигналу инструктора он плывет до ограждения и обратно, держа мяч вверх, любым способом. Передает мяч следующему участнику. Побеждает команда, первая выполнившая задание.

4. Конкурс «Капитанов».

На расстоянии 12 метров от бортика, напротив каждой команды на дно бассейна опускаются шайбы. По сигналу инструктора, капитаны плывут любым способом и достают шайбу. Побеждает команда, капитан которой, первым пришел к финишу.

5. «Транспортировка».

Один участник садится на доску, два становятся по бокам. По сигналу инструктора надо дойти до ограждения и обратно. Побеждает команда, первая выполнившая задание.

6. «Пизанская башня»

Участник передвигается любым способом транспортируя, пять досок, сложенных одна на другую. Передача досок производится из рук в руки. Окончанием эстафеты является касание досками стенки бассейна последним из участников.

8. «Эстафета»

По сигналу участники команды (мальчики), стоящие на глубокой части бассейна прыгают в воду и любым способом плывут в противоположную сторону бассейна, касаются рукой бортика и только тогда участники (девочки), стоящий на мелкой части начинает движение и так четыре этапа. Побеждает команда, пришедшая первой к финишу.

Описание игры: на глубине по пояс, наклонится вперед и сделать стойку на руках (выполнять на задержке дыхания).

9. «Искатели сокровищ»

Задачи игры: обучение технике ныряния в глубину и ориентирования под водой. Описание игры: участники игры делятся на две команды. Одна команда на глубине 1-1,5 метра прячет предметы в квадрате площадью 10 метров. Другая команда как можно быстрее пытается их найти. После этого команды меняются ролями. Побеждает команда, которая быстрее справилась с заданием.

6. Игры с прыжками в воду.

«Не отставай»

Задачи игры: отработка навыка прыжка в воду.

Описание игры: участники садятся на бортик и свешивают ноги в воду. По сигналу, игроки спрыгивают в воду, быстро поворачиваясь лицом к бортику и дотрагиваясь до него руками. Выигрывает тот, кто занимает положение раньше всех.

«Прыжки в круг»

Задачи игры: отработка навыка прыжка в воду.

Описание игры: участники игры поочередно спрыгивают ногами вниз в воду, стараясь попасть в обруч или круг, лежащий на воде.

«Кто дальше прыгнет?»

Задачи игры: формирование навыка глубокого погружения под воду с головой. Описание игры: занимающиеся становятся на бортик бассейна на расстоянии 1метр друг от друга. По команде ведущего выполняют прыжок ногами вперед-вниз. Выигрывает тот, кто дальше прыгнет.

«Кто дальше проскользит?»

Задачи игры: формирование навыка прыжка в воду вниз головой.

Описание игры: занимающиеся садятся на бортик и, опустив ноги вниз, упираются пальцами в стену бассейна или в сливной желоб (руки подняты вверх, кисти соединены, голова между рук). По команде ведущего наклоняются к воде и, оттолкнувшись ногами, прыгают. Выигрывает тот, кто дальше проскользит.

«Поймай мяч во время прыжка»

Задачи игры: отработка техники прыжка в воду.

Описание игры: играющие прыгают с тумбочки. Находясь в полете, игрок должен поймать мяч, который пролетает от него на определенном расстоянии.