 **Содержание**

 **I. Пояснительная записка………………………………………………………………..3-4**

**1.1 Актуальность программы…………………………………………………..................4-5**

**1.2 Возрастные особенности физического и психического развития детей………………………………………………………………………………………….5-8**

**1.3 Основная цель программы……………………………………..………………………8**

**1.4 Основные задачи программы………………………………………………………..8-9**

**1.5 Реализация программы………………………………………………………………....9**

**1.6 Основные методы и принципы организации учебного процесса……………………………………………………………………………………..9-14**

**1.7 Ожидаемые результаты………………………………………………………………14-15**

**1.8 Новизна программы……………………………………………………………………..15**

**1.9 Особенности программы.…………………………………………………………….15-16**

**1.10 Педагогическая целесообразность …..………………………………………………16**

**1.11 Ценностные ориентиры содержания программы …………………………………16**

**II. Учебно – тематический план ……….……………………………………………….16-17**

**III.Перспективный план …………………………..…………………………………….17-22**

**IV. Содержание программы ………………………….…………………………………22-30**

**V. Требование к качеству освоения программы………………………………….. …30-31**

**VI. Оборудование, техника безопасности и профилактика травматизма….……..31-34**

**VII. Список литературы ………………………………………………………………....35-36**

**IX. Дополнительный раздел ……………………………………………………………….37**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов в МАОУ «Центр дополнительного образования «Олимп» МР Буздякский район Республики Башкортостан» и составлена на оснований:

 1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.12 №273-ФЗ;

2. Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 07.06.2013);

3. Приказа Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

5. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613-н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при провидении физкультурных и спортивных мероприятий»;

 6. Устава МАОУ «Центр дополнительного образования «Олимп» МР Буздякский район Республики Башкортостан»;

 7. Образовательной программы МАОУ «Центр дополнительного образования «Олимп» МР Буздякский район Республики Башкортостан».

Отличительной особенностью программы является:

- больший акцент направлен на подготовку детей, в основном младшего школьного возраста, начинающих с «нуля»,

- возможность заниматься данным видом спорта с любого возраста;

- формирование разновозрастных групп в зависимости от уровня подготовки. Вид программы – модифицированная.

 Программа по плаванию для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) по плаванию разработана в соответствии с Концепцией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года, нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ (Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М., 1995.), и Типовым планом-проспектом учебной программы для спортивных школ (Приказ Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму от 28 июня 2001 г. № 390 "Об утверждении Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ И УОР)". Настоящая программа предназначена для подготовки пловцов в группах начальной подготовки (НП). Правовые вопросы данной программы регламентируются различными законами и нормативными актами, к которым относятся отдельные положения Гражданского кодекса РФ (ГК), закона "О физической культуре и спорте в РФ" № 80-ФЗ, закона "Об образовании", закона "Об общественных организациях". Настоящая программа по плаванию реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, декларированные в ст. 2 № 80-ФЗ:

* o непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
* учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
* признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;
* создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

 Программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва, осуществляемой в соответствии с уставами физкультурно-оздоровительных и спортивных организаций, спортивных клубов и коллективов физической культуры (п. 5 ст. 8 № 80-ФЗ). Нормативная часть программы определяет задачи деятельности спортивных школ, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования по физической, технической и спортивной подготовке, условия зачисления в спортивную школу и перевода занимающихся на последующие года обучения этапов многолетней подготовки. В методической части программы раскрываются характерные черты подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Нормативные показатели деятельности спортивных школ и методические рекомендации разработаны с учетом предыдущих программ для спортивных школ по плаванию [1977 г., 1983 г., 1993 г.] и являются итогом многолетних наблюдений за учащимися детско-юношеских спортивных школ, анализа отечественных и зарубежных систем многолетней подготовки спортсменов. Данная программа обеспечивает развитие личности детей школьного возраста в различных видах общения и деятельности с учётом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей. Программа направлена на: создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности; на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей. В школьном возрасте у ребенка закладываются основы здоровья, развитие физических качеств, гармоничного физического развития. Именно в этом возрасте происходит наиболее интенсивное формирование знаний, умений, навыков. Результатами целого ряда исследований доказано, что детям этого возраста доступно овладение сложнокоординированных движений. В первые7 лет жизни общее развитие ребенка очень тесно связано с физическим воспитанием. В этот период осваивается большая часть всех основных двигательных действий. Плавание представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания и относится не только к здоровьесберегающим, но и к жизнесберегающим технологиям. Большое количество несчастных случаев на воде с детьми происходит из-за неумения плавать. Поэтому чем раньше приучить детей к воде, что является основной задачей и родителей, и чем раньше научить их плавать, тем раньше и полнее скажется положительное воздействие плавания на развитие всего детского организма. Оздоровительное, лечебное и гигиеническое значение плавания в жизни человека, и особенно ребёнка, очень велико. Занятия в воде и выполнение различных движений, связанных с преодолением её сопротивления, - важный фактор гармоничного развития любого человека.

 **1.1.Актуальность.** Плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта, как в нашей стране, так и за рубежом. Специфическая особенность плавания связана с двигательной активностью в водной среде, чем объясняется его гигиенически-оздоровительная, прикладная и спортивная ценность. Данные ЮНЕСКО свидетельствуют о том, что более 350 тысяч человек ежегодно терпят бедствия на воде, а из каждого миллиона людей, населяющих нашу планету, ежегодно тонет около 120 человек. Как правило, это дети и подростки, не обученные навыку плавания. Таким образом, каждый не умеющий плавать или держаться на поверхности воды, оказавшись на берегу водоема или в воде, подвергает опасности свою жизнь. Хорошо плавающий человек никогда не рискует жизнью, находясь в воде. Он знает, что всегда доплывет до берега или сумеет продержаться на воде, пока не подоспеет помощь. Поэтому умение плавать - жизненно важный для каждого человека навык. Для того чтобы плавать, не нужно обладать особыми способностями. Быстрее всех осваивают технику спортивных способов плавания дети школьного возраста. Поэтому квалифицированное обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

 **1.2. Возрастные особенности физического и психологического развития детей .**
 *Анатомические особенности детей.*
 Для плавания имеет большое значение хорошая плавучесть тела. Дети, как правило, обладают лучшей плавучестью, чем взрослые, за счет меньшего удельного веса. Гибкость и подвижность в суставах позволяет быстрее осваивать технику спортивных способов плавания. Причем техника эта рациональна и экономична, так как хорошая плавучесть позволяет не тратить силы на поддержание тела у поверхности воды, а отдать максимум энергии на продвижение вперед. Поскольку в плавании статические напряжения, направленные на поддержание позы, невелики, от ребенка требуется меньше физической силы, чем в других циклических "наземных" видах спорта. Известно, что успехи в освоение техники плавания во многом зависят от гидродинамических качеств плывущего, таких, как форма и поверхность тела. Они определяют обтекаемость, плавучесть, устойчивость равновесия и другие качества юного пловца. Тело ребенка имеет лучшую обтекаемость и создает меньшее сопротивление при движении в воде. Поперечное сечение тела у ребенка меньше, чем у взрослого, что также уменьшает сопротивление воды и позволяет затрачивать меньше силы на продвижение вперед. До 10 и особенно после 10 лет постепенно увеличивается сила мышц, возрастает их упругость и эластичность. Мышцы детей быстрее утомляются, но также быстро происходят процессы восстановления. Однако рост и развитие отдельных мышечных групп происходит не равномерно. Такая биологическая последовательность развития отдельных мышечных групп не является препятствием для овладения техникой плавания. В современной технике спортивного плавания основную работу по продвижению пловца вперед выполняют плечевой пояс и руки. К 8-10-летнему возрасту показатели возбудимости мышц приближаются к характеристике, типичной для мышц взрослого человека. Другими словами, в этом возрасте дети на тренировках могут осваивать довольно сложные, с учетом их подготовки, по технике выполнения упражнения. Это понятно, так как наибольшие нормы прироста физических качеств, особенно таких, как ловкость, быстрота, выносливость, наблюдаются именно в младшем школьном возрасте.
*Физиологические особенности детей.*
Важнейшие показатели сердечно - сосудистой и дыхательной систем, характеризующие готовность организма к перенесению нагрузок, изменяются за школьные годы в связи с ростом и развитием ребенка. Эти показатели изменяются также под воздействием физических упражнений и особенно заметно при занятиях плаванием. Вот почему эффективно способствовать развитию и укреплению этих систем на занятиях по плаванию начиная с младшего школьного возраста. Ударный объем сердца у детей меньше, чем у взрослых. Поэтому сердце ребенка сокращается чаще, чем у взрослого. Занятия плаванием укрепляет сердечную мышцу. Это проявляется в уменьшении частоты сердечных сокращений. Кровяное давление у детей до периода полового созревания почти в два раза ниже, чем у взрослого, и отличается непостоянством. Относительно низкое кровяное давление у детей можно объяснить более широким просветом сосудов и их меньшей длинной, что уменьшает сопротивление току крови. Частота пульса в этом возрасте неустойчива, нередко возникает аритмия. Неустойчивость и непостоянство пульса и кровяного давления относятся к нормальным возрастным особенностям детей и ничего общего с патологией не имеют. В результате занятий плаванием повышается общая тренированность сердечно - сосудистой системы, что проявляется не только в уменьшении частоты сердечных сокращений, но и в некотором снижении кровяного давления. К особенностям строения органов дыхания у детей относится нежность их тканей, легкая ранимость слизистых оболочек, выстилающих дыхательные пути, обилие в них кровеносных и лимфатических сосудов. Поэтому через дыхательные пути в организм ребенка легко проникают различного рода инфекции, вызывая воспалительные процессы. Занимаясь плаванием, ребенок дышит чистым озонированным и увлажненным воздухом, не раздражающим дыхательные пути. "Дышащая" поверхность легких, а также количество крови, протекающее через легкие в единицу времени, у детей относительно больше, чем у взрослых, диафрагма высоко приподнята, а дыхательные мышцы развиты довольно слабо. Занятия плаванием - лучшая тренировка для межреберных мышц и дыхательной системы. Результатом укрепления этих мышц является хорошая жизненная емкость легких. У детей младшего школьного возраста преобладает тип грудного дыхания. Грудная клетка в этом возрасте приподнята, ребра при дыхании не могут опускаться так низко как у взрослых. Поэтому ребенок не может делать глубоких вдохов и выдохов и необходимое количество кислорода вдыхает благодаря учащенному дыханию. Умение правильно дышать имеет большое значение для всего организма. Постановке правильного ритма дыхания с укороченным вдохом и удлиненным выдохом очень помогают занятия по освоению техники спортивных способов плавания. Правильное дыхание оказывает благоприятное воздействие на сердечно - сосудистую систему (присасывающее действие грудной клетки), а также на возбудимость нервной системы. Пловцы имеют самую высокую спирометрию среди представителей других видов спорта. Энергетический обмен у детей протекает интенсивнее, чем у взрослых, поэтому они нуждаются в большем количестве воздуха, чем взрослые. Повышенная потребность в интенсивной вентиляции легких у детей связана с построением и развитием тканей и увеличение массы тела. Интересно, что энергетические траты на физическую нагрузку у детей в возрасте 9-10 лет выше, чем остальных возрастах. В школьном возрасте приспособительные и функциональные возможности организма очень высоки. Так, в период между 10 и 15 годами наблюдается быстрая утомляемость и такое же быстрое восстановление функций организма после мышечной работы. В значительной мере это зависит от функционального состояния сердечно - сосудистой и дыхательной систем, обусловленною возрастными особенностями школьника. Таким образом, именно в школьном возрасте нужно развивать физиологические возможности детей. Для этого лучше всего заниматься плаванием, которое способствуют укреплению дыхательной и сердечно - сосудистой систем. Для детского организма полезны физические упражнения, связанные с активными дыхательными движениями грудной клетки. Такие упражнения содействуют росту и укреплению костной ткани. Это объясняется тем, что при мышечной работе увеличивается приток крови не только к мышцам, но и легким. Увеличивается интенсивность тканевого обмена веществ, образуются красные кровяные тельца в костном мозге. Упражнения для верхних и нижних конечностей усиливают процессы роста длинных костей. Реактивность процессов, протекающих в детском организме, требует от нас внимательного подхода не только к дозировке физических нагрузок, но и к организации на тренировках достаточного отдыха после них. Здесь нужно учитывать, что часто утомление может наступить в результате общей перегрузки, а не занятий плаванием. Также причиной переутомления могут быть беспорядочные эмоции в результате неумеренного просмотра телевизионных программ, неорганизованный режим дня, постоянное недосыпание, нерациональное питание. Все эти моменты можно выяснить в подготовительной части урока и при необходимости учитывать их при организации тренировочного процесса подбором различного рода и характера упражнений.
 *Психологические особенности.*
К психологическим особенностям детей школьного возраста можно отнести легкую возбудимость, которая проявляется как в движении, так и в речи. Дети этого возраста неусидчивы, много двигаются, предпочитают бегать и ходить, но не стоять и не сидеть. Все действия школьников имеют яркую эмоциональную окраску. Поэтому на тренировках можно использовать игровой метод, отличающимся эмоциональностью и динамизмом. Тренировочный процесс должен быть разнообразен как по содержанию учебного материала, так и по методике его проведения. Необходима и частая смена заданий. Образное восприятие детей заставляет при объяснении широко пользоваться сравнениями. Поэтому упражнения или отдельные движения нужно сравнивать с предметами или явлениями, знакомыми детям. Все упражнения в обучении первым навыкам в плавание имеют красивые образные названия - "Поплавок", "Медуза", "Звездочка", "Стрелочка", "Фонтан" и многие другие. Дети школьного возраста охотно и быстро разучивают упражнения (с показа), копируя и повторяя ,так как склонность к подражанию и повторению в этом возрасте особенно велика. Обучение в спортивной школе постепенно развивает произвольное внимание и умение сосредоточиваться. Единство требований спортивной школы и дисциплина постепенно воспитывают волю и умение владеть собой. Дети быстрее привыкают к необычной для человека среде. Плавание является естественным средством массажа кожи, а, следовательно, оказывает тонизирующее влияние на нервную систему человека. Нервные окончания, сосредоточенные в коже, способны дифференцировано воспринимать температурные раздражители, а также давления водной среды. Через восприимчивые нервные структуры кожи осуществляется множество рефлексов автономной нервной системы, регулирующей деятельность внутренних органов. Плавание оказывает уравновешивающее действие на автономную нервную систему, умеренно снижая тонус симпатического отдела и повышая активность парасимпатического отдела. Это приводит к нормализации деятельности сердечно - сосудистой (уменьшается периферическое сопротивление сосудов, нормализуется сердечный ритм, снижается артериальное давление), дыхательной (повышается активность дыхательного центра, что приводит к углублению дыхания, улучшению кровообращения ткани легких, значительному обогащению крови кислородом) и пищеварительной системы. Плавание способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению в подвижности нервных процессов. Особенно оно полезно для детей, которые чрезмерно возбуждены. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, делают ребенка более спокойным, обеспечивают крепкий сон.

 **1.3. Целью** программы является создание среды, в которой возможно формирование у юных пловцов основ здорового образа жизни, развитие и совершенствование физических качеств, а также творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, а именно – умение плавать спортивными способами плавания. Еще одной важной целью программы считаю отбор более одаренных детей, т.е. селекционная работа тренера.

 **1.4.** Реализация данной цели связана с решением следующих *образовательных* ***задач:***

* способствовать формированию техники спортивными способами плавания;
* знакомить с общими представлениями о спортивном плавании, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* способствовать обучению простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

*Оздоровительная*

* способствовать укреплению здоровья юных спортсменов посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

*Воспитательная*

* способствовать воспитанию положительного отношения к здоровому образу жизни, потребности в регулярных физических упражнениях, соблюдению санитарно - гигиенических норм и правил.

*Развивающая*

* способствовать развитию двигательных умений и навыков, координационных и кондиционных способностей и развитию физических качеств.

**1.5 Реализация программы**

Для реализации программы необходимы:

* учебно-тематический план;
* перспективный план;
* план - конспекты занятий;

Данная программа рассчитана на 1 год.

**1.6 Основные методы и принципы организации учебного процесса.**

Программа опирается на известные **методы обучения** – это такие способы и приемы работы тренера, применение которых обеспечивает быстрое и качественное решение поставленной задачи – освоение навыка плавания. При обучении плаванию мы используем три основных групп методов: словесные, наглядные и практические. Словесные методы, используя описание, объяснение, рассказ, беседу, разбор, давая указания, оценку действий, команды и распоряжения, подсчет и др., тренер помогает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, направленность воздействия, осмыслить и устранить ошибки. Краткая, точная, образная и понятная речь тренера повышает эффективность применения этих методов. В связи со спецификой плавания все необходимые объяснения, разборы, оценки проводятся в подготовительной и заключительной частях урока на суше. Когда группа находится в воде, применяются только лаконичные команды, подсчет, распоряжения, поскольку для занимающихся ухудшаются условия слышимости и возрастает опасность переохладиться. Описание используется для создания предварительного представления об изучаемом движении. Описываются наиболее характерные его элементы без объяснения, почему надо делать так. Анализ и обсуждение допускаемых ошибок при выполнении упражнений, нарушений правил игры и др. Нацеливают учеников на корректировку своих действий. Указание чаще всего носит методический характер, акцентируя внимание на деталях или ключевых моментах выполняемого движения, освоение которых дает возможность, затем выполнить упражнение в целом. Методические указания на уроках плавания даются для предупреждения и устранения ошибок перед выполнением каждого упражнения, во время и после него. Указания уточняют отдельные моменты в выполнении упражнения, разъясняют условия для правильного его воспроизведения, подсказывают ощущения, которые должны возникать при этом. Команды и распоряжения применяются для управления группой и процессом обучения. Тренировка по плаванию, как на суше, так и в воде проводился под команду тренера - преподавателя. Команды и распоряжения подаются громко, четко и в повелительном тоне.
**Наглядные методы.** Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при обучении спортивной технике. Просмотр изучаемого движения с одновременным воспроизведением темпа или ритма создают представление о форме и характере его воспроизведения. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей. Сильно выраженная склонность к подражанию, делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям. К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, использование учебных наглядных пособий, кинограмм и применение жестикуляции.
**Метод упражнений.** Этот метод характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям с учетом величины физической нагрузки, которая регулируется путем изменения количества выполняемых упражнений на тренировке, их сложности, количества повторений, темпа выполнения, продолжительности отдыха между упражнениями и др.
Изучение техники плавания проводится путем многократного выполнения отдельных ее элементов, направленного на овладение способом плавания в целом, т.е. применяются два метода разучивания – по частям и в целом. Все упражнения, используемые в процессе обучения плаванию, составляют единую методическую систему, предусматривающую последовательность изучения отдельных упражнений, подводящих к освоению техники плавания в целом.
**Метод разучивания по частям.** Разучивание по частям облегчает освоение техники плавания, уменьшает количество допускаемых ошибок, что в целом сокращает сроки обучения и повышает его качество. Освоение отдельных элементов техники расширяет двигательный опыт, обогащая моторику занимающегося. Основу метода разучивания по частям составляет система подводящих упражнений, последовательное изучение которых ведет в конечном итоге к освоению способа плавания в целом. В процессе обучения применяется большое количество подводящих упражнений, которые по структуре сходны с движениями изучаемого способа плавания. Как уже говорилось, в основе разработки этих упражнении лежит «положительный перенос» двигательных навыков, который проявляется наиболее эффективно на начальных этапах обучения.
Широкое использование этих упражнений не только реализует принцип доступности в практике начального обучения, но и постепенно подводит обучаемого к целостному выполнению двигательного действия, уменьшая при этом количество допускаемых ошибок. Разучивание по частям на начальных этапах обучения плаванию психологически мотивировано, так как освоение простейших движений приносит моральное удовлетворение, воспитывает уверенность в своих силах, что особенно важно на первых шагах обучения.
**Метод разучивания в целом.** Сюда входит плавание с полной координацией движений, а также плавание с помощью движений ног и рук с различными вариантами сочетания этих движений. Этот метод применяется на завершающих этапах освоения техники способа плавания после изучения ее элементов по частям. Подчеркнем, что совершенствование техники плавания проводится только путем целостного выполнения плавательных движений. Вначале целостное разучивание техники плавания осуществляется в облегченных условиях: плавание поперек бассейна; проплывание коротких отрезков с задержкой дыхания; проплывание коротких отрезков кролем с дыханием через 2–3 гребка; плавание с помощью рук кролем и выдохами в воду с колобашкой между ногами и другие упражнения. Затем по мере освоения техники чередуют плавание в облегченных и плавание в обычных условиях, постепенно переходя на плавание с полной координацией движений. **Соревновательный и игровой методы**. У этих методов есть много общего. Они широко применяются при начальном обучении плаванию для повышения эмоциональности и динамизма занятий. Общим методическим правилом является обязательное предварительное разучивание движений или упражнений, прежде чем они станут объектом соревнования или игры.
**Соревновательный метод.** Его отличают следующие признаки: 1) достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей: 2) умение показывать максимальный уровень физической и психической подготовленности в борьбе за первенство. Все это предъявляет высокие требования к морально-волевым качествам, содействуя воспитанию волн, настойчивости, самообладания уже на первых занятиях в бассейне. Применение соревновательного метода дает большую физическую и психическую нагрузку, чем обычный метод многократных повторений.
**Игровой метод.**Для него характерны: 1) эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры; 2) вариативное применение полученных умений и навыков в связи с изменяющимися условиями игры; 3) умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях; 4) комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе и др. Игра помогает воспитанию чувства товарищества, выдержки, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива. Игра, как и соревнование, повышает эмоциональность занятий плаванием, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений, характерных для плавания. Поэтому соревновательный и игровой методы необходимо применять с первых уроков плавания. Моя программа опирается на общепедагогические **принципы** с учетом индивидуального подхода к каждому ребенку, а именно : сознательность и активность, систематичность, наглядность, доступность, постепенность и последовательность.
1.Сознательность и активность. Сознательное и активное отношение детей к упражнениям и играм имеет большое значение для достижения положительных результатов при обучении плаванию. Поэтому, объясняя задание, тренер должен стремиться к тому, чтобы дети поняли, как выполнять упражнение, на что при этом обратить внимание. Понимание смысла заданий стимулирует заинтересованное и активное выполнение их, способствуют постепенному усвоению и осознанию значения упражнений. Это побуждает детей выполнять движения как можно лучше, четче. Они проявляют больше самостоятельности, творчества, если действуют осмысленно, понимая, что необходимо приложить определенные усилия для достижения цели. От того, насколько эмоционально, интересно проводятся занятия, зависит и уровень усвоения ребенком предлагаемого материала. Сознательность и активность занимающихся повышается при разборе занятий, наблюдениях за другими детьми и оценке выполнения ими движений. Этому способствует простейшие приемы самоконтроля при разучивании упражнений и исправлении ошибок, а также помощь друг другу при выполнении заданий парами. 2.Систематичность. Занятия должны проводиться систематически. Это очень важно, ведь обучение плаванию связано с другими формами работы по физическому воспитанию, а также со всем педагогическим процессом. При систематических занятиях осуществляется последовательность, периодичность занятий. При регулярном проведении занятий обязательно чередование физической нагрузки и отдыха, полезна смена видов деятельности, попеременное выполнение упражнений и игр. Двигательные умения и навыки формируются при многократном повторении упражнений. Необходимо, чтобы повторение сочеталось с усвоением нового. Занятия предусматривающие изменение упражнений от более простых к более сложным, от известных к неизвестным, должны быть регулярными, иначе цель обучения не будет достигнута. При систематических занятиях достигаются неплохие результаты в физическом развитии.
3.Наглядность. Мышление ребенка конкретно, двигательный опыт незначителен, восприятие движений в воде осложнено. Непривычность обстановки возбуждает детей, внимание их рассеивается, плеск воды заглушает голос тренера. В этих условиях различные чувственные образы - зрительные, слуховые, мышечные - в сочетании они создают более полное представление о разучиваемых движениях и способствуют лучшему их усвоению. Большое значение при этом имеет взаимосвязь показа с живым, образным словом – рассказом, объяснением. Также полезны в обучении и наглядные пособия – рисунки, плакаты и буклеты.
4.Доступность. Следует помнить, что доступность заданий для детей предполагает включение упражнений такой сложности, успешное выполнение которых требует от детей высокой концентрации их физических и духовных сил, приложение волевых усилий.
5.Последовательность и постепенность. Постепенность и последовательность в переходе от привыкания к воде во время простого передвижения по дну к разучиванию определенных плавательных движений является одним из условий обучения детей. В этом – залог усвоения более сложных приемов плавания, их техники и приучения детей к самостоятельному выполнению упражнений на все большей глубине. Не следует форсировать разучивание большого количества новых упражнений. 6.Индивидуализация. Этот принцип обязывает учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена, обеспечивать здоровый образ жизни в спортивном учреждении каждому ребенку с учетом состояния его здоровья, развития, интересов; дифференцировать задания, физические нагрузки, а также приемы педагогического воздействия. 7. Оздоровительная и спортивная направленность. Этот специфический принцип физического воспитания требует средствами физических упражнений укреплять здоровье детей. Физические нагрузки необходимо давать адекватно возрасту, полу ребенка, уровню физического развития и состоянию здоровья; сочетать двигательную активность с закаливающими процедурами; включать упражнения для повышения гибкости, выносливости, ловкости, быстроты, развития координационных способностей; повышать двигательную активность, осуществлять контроль за физическим развитием; обеспечивать рациональный двигательный режим в спортивном учреждении, создавать оптимальные условия для занятий детей. И всегда помнить, что тренер несет ответственность за жизнь и здоровье каждого ребенка.

**1.7 Ожидаемые результаты**

**В результате освоения программы юный пловец должен знать:**

– правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены, значение плавания в системе закаливания организма и в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека;

– названия плавательных упражнений, способов плавания;

– название плавательного инвентаря для обучения;

– значение закаливающих процедур;

– роль занятий плаванием для физического развития.

**уметь:**

– выполнять упражнения на всплывание и расслабление;

– лежать на поверхности воды, на груди и на спине;

– выполнять передвижения в воде;

– выполнять погружение в воду, ныряние, задерживать дыхание, открывать глаза под водой;

– выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько раз;

– выполнять скольжения на груди и на спине без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук;

– выполнять перемещение с доской при помощи ног способом кроль на груди, кроль на спине, брассом и дельфином;

– выполнять перемещение с колобашкой при помощи рук способом кроль на груди, кроль на спине, брассом и дельфином;

– выполнять скольжение с работой ног способом кроль на груди и кроль на спине в согласовании с дыханием;

– проплывать дистанцию 100 метров в полной координации всеми способами.

**использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности для:**

– выполнения дыхательных упражнений;

– соблюдения санитарно - гигиенических требований и применения их в повседневной жизни;

– соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;

– выполнения правил поведения и мер техники безопасности на открытых и закрытых водоёмах в различное время года, а также основных требований к местам купания в летний период;

– оперативного принятия решения в экстремальных и нестандартных ситуациях.

**1.8 Новизна** программы состоит в том, что процесс обучения необходимо начинать с работы ног дельфином в положении тела на спине.

**1.9 Особенности программы**  Обучение плаванию начинается с детьми, которых допустил врач, о чем должна свидетельствовать медицинская справка, в которой нет противопоказаний. Длина и ширина бассейна 25х10 м, глубина до 180 см. Форма бассейна прямоугольная. Температура воды поддерживается в пределах нормы, а воздуха - в пределах 25-28 градусов. В соответствии с санитарными правилами вода, подаваемая в бассейн, по ГОСТ 2874-82 . Необходимо каждому ребенку иметь удобный и гигиенический костюм, предметы туалета. Занятия проводятся с сентября по июнь месяц. Количество занятий: в неделю – 3 раза; в месяц – 12; в год – 120; их количество в год может варьироваться в зависимости от праздничных дней. Дети занимаются плаванием в группе, число их в одной группе не больше 20, продолжительностью 60 мин. Комплектуя группы, следует обращать внимание на физическую подготовленность детей. Мальчики и девочки занимаются вместе. Обучение плаванию проводиться в форме занятий. На протяжении всех занятий основное внимание уделяется всестороннему развитию, отбору одаренных детей, развитию и совершенствованию двигательных навыков и физических качеств, формированию санитарно-гигиенических навыков. В каждом из них последовательно решаются следующие задачи : организовать группу, ознакомить с новыми упражнениями по технике плавания (на суше и в воде), разучить упражнения для освоения (на суше и в воде) и упражнения техники плавания, провести учебный процесс, дать детям свободное плавание, прыжки и спады и организованно завершить занятие. Группы начальной подготовки комплектуются из детей 8-9 лет. Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражне­ний. Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация учебно-тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему мате­риалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним. Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливос­ти (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быс­троты движений.

 ***Урок плавания*** состоит из подготовительной, основной и заключи­тельной частей.

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

 В *основной части* урока решаются задачи овладения элементами всех способов плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных спо­собов плавания, стартов и поворотов.

 *Заключительная часть урока* направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся и относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учеб­ных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояния юных спортсменов и облегчает пере­несение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает урок плавания подведение итогов.

**1.10 Педагогическая целесообразность** применения этой программы заключается в том, что учебно-тренировочный процесс, а также формы и методы организаций процесса направлены не только на физическое развитие, но и на нравственное воспитание, развитие познавательных интересов, выработки воли и характера, формирование умения ориентироваться в окружающей действительности, формирование творчества и воспитание чувства коллективизма.

**1.11 Ценностные ориентиры содержания программы**

Содержание этой программы направлено на воспитание высоконравственных, творческих и компетентных юных граждан, способных к активной самореализации в общественной деятельности, а также умело использующих навыки плавания для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

**II. Учебно-тематическое планирование**

|  |  |
| --- | --- |
| Количество учебных недель | 52 |
| Количество тренировок в неделю | 3 |
| Количество часов в неделю | 6 |
| Всего учебно-тренировочных часов | 296 |
| ОФП | 171 час |
| СФП  | 125 часов |
| Теория | 6 часов |
| Соревнования и контрольные испытания | 6 часов |
| Медицинское обследование | 4 часа |
| ВСЕГО | 312 часов |

**III.Перспективное планирование**

*Задачи.*

Воспитание санитарно-гигиенических навыков:

Учить детей готовиться к занятию, дети должны самостоятельно намыливаться мочалкой, мыть тело быстро и тщательно, помогать товарищам. После занятия насухо вытираться полотенцем, быстро одеваться в определённой последовательности и самостоятельно высушивать волосы.

Развитие двигательных навыков и умений:

Учить свободно передвигаться в воде, сочетая разновидности ходьбы и бега, прыжков, увеличивая нагрузку. Учить делать руками гребковые движения вперёд и назад. Учить детей подолгу лежать на груди и на спине, расслабляясь. Учить скользить по воде без помощи рук и ног с задержкой дыхания и с выдохом в воду на груди и на спине, с работой ног кролем на спине и на груди. Учить переворачиваться в воде с груди на спину и наоборот. Учить выполнять спад в воду из положения сидя и стоя на бортике. Учить выполнять повороты «маятник» и «сальто». Учить детей плавать всеми стилями на ногах, на руках, упражнения и в полной координации. По окончании курса дети должны сдать КПЭ на суше и в воде.

Погружение:

Учить свободно и спокойно погружаться в воду на длительное время, открывая при этом глаза, а также погружаться и нырять в воду группируясь и раскрывшись.

Скольжение:

Учить детей скользить по воде на груди и спине, задержав дыхание на дальность. Выполнять скольжение на груди и на спине с поворотом туловища.

Работа над дыханием:

Учить детей делать полный выдох в воду, поворачивая и приподнимая голову в сторону гребка кролем и вперед в дельфине над водой, так, чтобы рот был чуточку выше поверхности воды, делать выдох через нос – рот. Учить выдыхать постепенно, а вдох выполнять быстро.

Воспитание физических качеств:

Развивать и совершенствовать силу, быстроту, смелость, выдержку, ловкость, гибкость и выносливость.

|  |
| --- |
| С е н т я б р ь |
| Обучение санитарно-гигиеническим навыкам, знакомство с правилами порядка и техникой безопасности. ОРУ, имитационные упражнения на суше. Упражнения для освоения с водой.  |
| 1 - 2 недели | 3 - 4 недели |
| Ходьба по дну с различным выполнением заданий, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, бег со сменой темпа. Погружения. Толчок. Упражнения «медуза» на груди, на спине, «поплавок». Скольжение на груди и на спине без работы ног. Упражнения на дыхание. Открывание глаз в воде. Свободные игры с водой.  | Ходьба по дну с различным выполнением заданий, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, бег со сменой темпа. Погружения с группировкой. Толчок. Скольжение на груди и на спине без работы и с работой ног. Упражнения на дыхание. Открывание глаз в воде. Свободные игры с водой.  |
| *Домашнее задание* |
| Имитационные, ОРУ, а также упражнения на дыхание, координацию и гибкость. | Имитационные, ОРУ, а также упражнения на дыхание, координацию и гибкость. |
| О к т я б р ь |
| Совершенствование санитарно-гигиенических навыков. ОРУ, имитационные упражнения на суше. Совершенствование упражнений для освоения с водой. Знакомство и обучение плаванию кролем на спине и на груди на ногах.  |
| 1 - 2 недели | 3 - 4 недели |
|  Выдохи в воду. Погружения с группировкой. Толчок. Совершенствование упражнений «медуза» на груди, на спине, «поплавок». Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем и дельфином. Упражнения на дыхание. Открывание глаз в воде. Свободные игры с водой. | Выдохи в воду. Погружения с группировкой. Толчок. Упражнения «медуза» на груди, на спине, «поплавок». Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем и дельфином. Упражнения на дыхание. Открывание глаз в воде. Прыжки вверх с поворотом. Прокатывание по воде с помощью товарища. Вращение тела в воде. Группировка. Танцевальные движения.  |
| *Домашнее задание* |
| Имитационные, ОРУ, а также упражнения на дыхание, координацию и гибкость. | Имитационные, ОРУ, а также упражнения на дыхание, координацию и гибкость. |
| Н о я б р ь |
| Совершенствование санитарно-гигиенических навыков. ОРУ, имитационные упражнения на суше. Совершенствование плаванием кролем на спине и на груди на ногах и на руках.  |
| 1 – 2 недели | 3 – 4 недели |
| Выдохи в воду. Погружения с группировкой. Толчок. Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем и дельфином. Начинать использование простейших гребковых движений рук на спине. Упражнения на дыхание. Открывание глаз в воде. Свободные игры с водой. Прыжки вверх с поворотом. Вращение тела в воде. Группировка.  | Выдохи в воду. Погружения с группировкой. Толчок. Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем и дельфином. Продолжать использование простейших гребковых движений рук на спине. Скольжение на спине и на груди на дальность. Игры. |
| *Домашнее задание* |
| Имитационные, ОРУ, а также упражнения на дыхание, координацию и гибкость. | Имитационные, ОРУ, а также упражнения на дыхание, координацию и гибкость. |
| Д е к а б р ь |
| Совершенствование санитарно-гигиенических навыков. ОРУ, имитационные упражнения на суше. Совершенствование плаванием кролем на спине и на груди на ногах, на руках, по элементам и в полной координации. Обучение прыжкам и стартам. |
|  1 - 2 недели | 3 - 4 недели |
| Выдохи в воду. Плавание на спине только с работой рук. Плавание кролем на груди только с помощью ног кролем и дельфином с выдохом в воду. Плавание на спине в полной координации. Упражнения на дыхание. Обучение прыжкам и спадам. Свободные игры с водой. Вращение тела в воде. Группировка.  | Выдохи в воду. Плавание на груди и на спине с работой ног кролем и дельфином. Плавание на спине в полной координации. Упражнения на дыхание. Обучение прыжкам и спадам. Свободные игры с водой. Вращение тела в воде. Группировка.  |
| *Домашнее задание* |
| Имитационные, ОРУ, а также упражнения на дыхание, координацию и гибкость. | Имитационные, ОРУ, а также упражнения на дыхание, координацию и гибкость. |
| Я н в а р ь |
| Совершенствование санитарно-гигиенических навыков. ОРУ, имитационные упражнения на суше. Совершенствование плаванием кролем на спине и на груди на ногах, на руках, по элементам и в полной координации. Согласование дыхания с движениями рук кролем на груди. Совершенствование прыжкам и стартам. Участие в соревнованиях (день спиниста) |
| 1 - 2 недели | 3 - 4 недели |
| Выдохи в воду. Плавание на груди и на спине с работой ног кролем и дельфином. Плавание на спине по элементам. Плавание кролем на груди с согласованием дыхания только с помощью рук. Плавание на спине в полной координации. Упражнения на дыхание. Совершенствование прыжкам и спадам. Свободные игры с водой. Вращение тела в воде. Группировка.  | Выдохи в воду. Плавание на груди и на спине с работой ног кролем и дельфином. Плавание на спине по элементам. Плавание кролем на груди в полной координации с согласованием дыхания. Плавание на спине в полной координации. Упражнения на дыхание. Совершенствование прыжкам и спадам. Свободные игры с водой. Вращение тела в воде. Группировка.  |
| *Домашнее задание* |
| Имитационные, ОРУ, а также упражнения на дыхание, координацию и гибкость. | Имитационные, ОРУ, а также упражнения на дыхание, координацию и гибкость. |
| Ф е в р а л ь |
| Совершенствование санитарно-гигиенических навыков. ОРУ, имитационные упражнения на суше. Совершенствование плаванием кролем на спине и на груди на ногах, на руках, по элементам и в полной координации. Совершенствование прыжкам и стартам. Знакомство и изучение стиля брасс и баттерфляй. Согласование с дыханием. |
| 1 - 2 недели | 3 - 4 недели |
| Выдохи в воду. Плавание на груди и на спине с работой ног кролем и дельфином. Плавание на спине по элементам. Плавание кролем на груди с согласованием дыхания только с помощью рук. Плавание на спине в полной координации. Упражнения на дыхание. Совершенствование прыжкам и спадам. Прыжки с выполнением задания. Плавание на ногах брассом и дельфином. Свободное плавание. | Выдохи в воду. Плавание на груди и на спине с работой ног кролем и дельфином. Плавание на спине по элементам. Плавание кролем на груди с согласованием дыхания только с помощью рук. Плавание на спине в полной координации. Упражнения на дыхание. Совершенствование прыжкам и спадам. Прыжки с выполнением задания. Плавание на ногах брассом и дельфином. Свободное плавание. |
| *Домашнее задание* |
| Имитационные, ОРУ, а также упражнения на дыхание, координацию и гибкость. | Имитационные, ОРУ, а также упражнения на дыхание, координацию и гибкость. |
| М а р т |
| Совершенствование санитарно-гигиенических навыков. ОРУ, имитационные упражнения на суше. Совершенствование плаванием кролем на спине, на груди на ногах, на руках, по элементам и в полной координации. Совершенствование поворотам и выходам. Продолжать изучение стиля брасс и баттерфляй. |
| 1 - 2 недели | 3 - 4 недели |
| Выдохи в воду. Плавание на груди и на спине с работой ног кролем и дельфином. Плавание на спине по элементам. Плавание кролем на груди с согласованием дыхания только с помощью рук. Плавание на спине в полной координации. Упражнения на дыхание. Совершенствование прыжкам и спадам. Прыжки с выполнением задания. Плавание на ногах брассом и дельфином. Изучение гребковых движений руками способом брасс и дельфин. Свободное плавание. | Выдохи в воду. Плавание на груди и на спине с работой ног кролем и дельфином. Плавание на спине по элементам. Плавание кролем на груди с согласованием дыхания только с помощью рук. Плавание на спине в полной координации. Упражнения на дыхание. Совершенствование прыжкам и спадам. Прыжки с выполнением задания. Плавание на ногах брассом и дельфином. Продолжать изучение гребковых движений руками способом брасс и дельфин. Свободное плавание. |
| *Домашнее задание* |
| Имитационные, ОРУ, а также упражнения на дыхание, координацию и гибкость. | Имитационные, ОРУ, а также упражнения на дыхание, координацию и гибкость. |
| А п р е л ь |
| Совершенствование санитарно-гигиенических навыков. ОРУ, имитационные упражнения на суше. Совершенствование плаванием кролем на спине, на груди, брассом и дельфином на ногах, на руках, по элементам и в полной координации. Сдача контрольно-переводных экзаменов. |
| 1 - 2 недели | 3 - 4 недели |
| Выдохи в воду. Плавание на груди и на спине с работой ног кролем и дельфином. Плавание на спине по элементам. Плавание кролем на груди с согласованием дыхания только с помощью рук. Плавание на спине в полной координации. Упражнения на дыхание. Совершенствование прыжков и спадов. Плавание в полной координации брассом и дельфином. ***Контрольное проплывание дистанции 100 метров комплексное плавание, с учетом времени и оценок за старт, технику и поворот*.** Свободное плавание. | Выдохи в воду. Плавание на груди и на спине с работой ног кролем и дельфином. Плавание на спине по элементам. Плавание кролем на груди с согласованием дыхания только с помощью рук. Плавание на спине в полной координации. Упражнения на дыхание. Совершенствование прыжков и спадов. Плавание в полной координации брассом и дельфином. Свободное плавание. |
| *Домашнее задание* |
| Имитационные, ОРУ, а также упражнения на дыхание, координацию и гибкость. | Имитационные, ОРУ, а также упражнения на дыхание, координацию и гибкость. |
| М а й |
| Совершенствование санитарно-гигиенических навыков. ОРУ, имитационные упражнения на суше. Совершенствование всех стилей плавания. Обучения выходам на спине и на груди. |
| 1 – 2 недели | 3 – 4 недели |
| Плавание в полной координации кролем, брассом, на спине и дельфином. Знакомство с выполнением выходов под водой после отталкивания от ботика. Скольжения, прыжки, повороты, упражнения на дыхание.  | Плавание в полной координации кролем, брассом, на спине и дельфином. Продолжать знакомство с выполнением выходов под водой после отталкивания от ботика. Скольжения, прыжки, повороты, упражнения на дыхание.  |
| *Домашнее задание* |
| Имитационные, ОРУ, а также упражнения на дыхание, координацию и гибкость. |
| И ю н ь |
| Совершенствование санитарно-гигиенических навыков. ОРУ, имитационные упражнения на суше. Совершенствование всех стилей плавания. Совершенствование выходам на спине и на груди. |
| 1 – 2 недели | 3 – 4 недели |
| Плавание в полной координации кролем, брассом, на спине и дельфином. Совершенствование выходов под водой после отталкивания от ботика. Скольжения, прыжки, повороты, упражнения на дыхание.  | Плавание в полной координации кролем, брассом, на спине и дельфином. Совершенствование выходов под водой после отталкивания от ботика. Скольжения, прыжки, повороты, упражнения на дыхание.  |

**IV. Содержание** Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении плаванию направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки – особенно у детей. На первых этапах обучения, когда новичок не может еще проплывать определенные отрезки и дистанции в воде и таким образом совершенствовать выносливость, необходимо использовать другие виды физических упражнений (ходьбу, бег, спортивные и подвижные игры и т.д.) Для развития быстроты следует включать в занятия спортивные и подвижные игры; выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12 с) – прыжков, стартовых ускорений в беге; специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде (на первых этапах обучения – упражнений с движениями ногами, держась руками за бортик). Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками (типа «Мельница») в положении стоя и стоя в наклоне. Они также предварительно знакомятся с необходимостью преодолевать сопротивление воды при выполнении гребков руками. Наряду с динамическими используются статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц, например для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения (принять положение «скольжения», стоя у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног).
Совершенствование физических качеств пловца на этапах начальной подготовки путем применения общеразвивающих и специальных физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью средств плавания. Именно поэтому в подготовительную часть каждой тренировки по плаванию обязательно включается комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше. Выполнение такого комплекса подготавливает новичка к успешному освоению учебного материала в непривычных условиях водной среды. В период обучения эти упражнения детям необходимо выполнять самостоятельно, каждый день.

 *УПРАЖНЕНИЯ НА СУШЕ*

• игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде;

• простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности.

• стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине;

• стоя, сидя, лёжа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом;

• стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях;

• общеразвивающие упражнения, в т.ч. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание;

• выполнять движения руками, ногами всеми способами плавания, в положении сидя, лёжа, а также различными сочетаниями руками и ногами спортивными и неспортивными способами;

• комплексы специальных упражнений «пловца» для различных способов плавания;

• стоя, сидя, лёжа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине;

• стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.

 **Подготовительные упражнения для освоения с водой.**

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

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

Выполнение подготовительных упражнений позволяет новичку ознакомиться с физическими свойствами воды, испытать выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды. Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании. Элементарные гребковые движения руками и ногами (типа «Полоскание белья», «Лодочка», «Футбол», «Пишем восьмерки» и др.) вырабатывают чувство воды. Умение опираться о воду, чувствовать ее ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что является основой для постановки рационального гребка. Умение дышать и открывать глаза в воде, получаемое на первых уроках, также является необходимой составляющей грамотного передвижения в воде. Навыки погружения в воду с головой облегчают овладение такими элементами прикладного плавания, как ныряние в длину и глубину. После того как обучаемые научатся погружаться в воду с головой, уплывать и лежать на воде, необходимость в выполнении некоторых упражнений для освоения с водой (например, «Поплавок», «Медуза») отпадает. Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, ныряние и открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения.

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

*Задачи:*

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

*Упражнения*

1. Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна.
2. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно – сначала шагом, потом бегом.
3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.
4. Ходьба приставными шагами (левым и правым боком) без помощи рук с переходом на бег.
5. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.
6. «Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.
7. Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.
8. Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом.
9. «Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.

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

*Задачи:*

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

*Упражнения*

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

1. Набрать в ладони воду и умыть лицо.
2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
3. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
4. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.
5. То же, держась за бортик бассейна.
6. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
7. Ныряние под разграничительную дорожку ( доску) при передвижении по дну бассейна.
8. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.

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

 **Выдохи в воду.**

*Задачи:*

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

*Упражнения*

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.
2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду – выдох.
4. То же, опустив лицо в воду.
5. То же, погрузившись в воду с головой.
6. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.
7. Упражнение в парах – «насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.

 **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».

 **Прыжки в воду.**

*Задачи:*

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

*Упражнения:*

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

 **Игры в воде.**

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды:

«Кто выше?»

Играющие 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.

«Полоскание белья»

Играющие 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.

«Переправа»

Играющие 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».

«Лодочки»

Играющие 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 места у «причала».

**Основы методики обучения технике спортивных способов плавания.**

Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается раздельно в следующем порядке:

1) положение тела,
2) движения ногами,
3) дыхание,
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 без опорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

* ознакомление с движением на суше — проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;
* 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;
* 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;
* изучение движений в воде без опоры – все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

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

* движения ногами с дыханием;
* движения руками с дыханием;
* движения ногами и руками с дыханием;
* 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 занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования 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; 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, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

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

**V. Требование к качеству освоения программного материала.**

В результате освоения содержания учебного материала учащиеся должны:

*иметь представление:*

-о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, имитационных, соревновательных;

*уметь:*

-выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, координации; выполнять комплексы имитационных упражнений для освоения техник плавания; проводить закаливающие процедуры; знать о правилах элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в процессе соревнований; вести наблюдение за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

*демонстрировать уровень физической подготовленности*(см. таблицу)

 *Таблица*

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
|  Спад в воду из положения стоя | высокий | средний | Низкий |
| Уверенно, без ошибок | Без фазы полёта | Прыжок ногами вниз |
| Проплывание дистанции на спине на руках с колобашкой между колен (м) | 100 | 50 | 25 |
| Проплывание дистанции на спине на ногах, без доски (м) | 100 | 50 | 25 |
| Проплывание облегчённым способом (м) | 100 | 50 | 25 |
| Проплывние всеми способами | 100 | 50 | 25 |
| Задержка дыхания под водой (сек) | 30 | 25 | 20 |

**VI. Оборудование, техника безопасности и профилактика травматизма**

|  |
| --- |
| Наименование |
|  |
| 1 | 2 |
| Очки для плавания | + |
| Шапочка латексная | + |
| Лопатки для плавания | + |
| Поплавки для ног | + |
| Доски плавательные | + |
| Система радиовещания | + |
| Аудио-видео система  | + |
| Судейское оборудование | + |
| Секундомер | + |
| Надувные мячи | + |
| Обручи, кубики | + |
| Гимнастические палки | + |
| Гимнастические стенки, скамейки | + |
| Обручи, кубики | + |
| Табло | + |
| Скакалки | + |
| Игрушки маленькие | + |
| Перекладины | + |
| Набивные мячи | + |
| Мячи для спортивных игр | + |
| Иллюстрированные проспекты | + |
| Методическая литература | + |

*Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне.*

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся СДЮСШОР с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер обязан:

1. Производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе согласно пропускной способности плавательного бассейна.

3. Подавать докладную записку в учебную часть бассейна и администрации СДЮСШОР о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

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

2. Тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.

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

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

Во время занятий преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.

2. Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.

3. Ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

*Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях в бассейне.*

1. Занятия проводятся строго по расписанию. Занимающийся обязан иметь при себе допуск врача.

2. Вход в раздевалку допускается после разрешения тренера.

3. Занятия проводятся только в присутствии тренера-преподавателя.

4. Каждый занимающийся должен иметь мыло, мочалку, полотенце и чистую спортивную форму.

5. Перед началом занятий занимающиеся должны тщательно вымыться в душевой с мылом и мочалкой (без костюма), на что даётся 10 минут. После занятий разрешается мыться не более 3-5 минут (без мыла). Категорически запрещается приносить с собой шампунь или жидкое мыло в стеклянной посуде.

6. Посещать зал «сухого плавания» разрешается только до принятия душа и только с тренером-преподавателем. Категорически запрещается пользоваться инвентарём без разрешения и наблюдения тренера-преподавателя.

7. Плавать в бассейне разрешается: мальчикам – в плавках, девочкам – в купальниках и резиновых шапочках.

8. В бассейне занимающиеся должны построиться; дежурные докладывает преподавателю о готовности группы к занятиям.

9. Вход в воду осуществляется с разрешения медицинского персонала бассейна и тренера-преподавателя.

10. В бассейне категорически запрещается :

висеть на дорожках;

бросать плавательные доски с бортиков в воду или из воды на кафель;

входить на стартовую тумбу и прыгать с неё без разрешения и наблюдения тренера-преподавателя;

вносить в бассейн посторонние предметы

сильно шуметь, подавать ложные сигналы о помощи, бегать, толкаться, подныривать, переходить на «чужую» дорожку, что может привести к травмам и несчастным случаям;

после занятий преподаватель обязан построить группу, пересчитать занимающихся и вывести их из бассейна;

строго запрещается входить в бассейн после окончания занятий;

после окончания занятий раздевалку нужно освободить не позже чем через 15 минут.

**VIII.Литература**

1. Аикин В.А. Обучение плаванию детей дошкольного возраста: методические рекомендации - Омск; ГИФК, 1988. - 52с.

2. Аршавский И.А. Возрастная физиология. - М.: Медицина, 1975. - 247с.

3. Ашмарин В.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 223с.

4. Баранин И. Обучение детей плаванию. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 150с.

5. Безотечествов К.И. Обучение плаванию детей, страдающих водобоязнью: Методические разработки в помощь преподавателям физ. воспитания. - Томск, 1983. - 26с.

6. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать. - М: Просвещение, 1987. - 80 с

7. Булгакова Н.Ж. обучение плаванию в школе. - М.: Просвещение, 1974. - 192с.

8. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М: Физкультура и спорт, 1999. - 184с.

9. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь - плавание. М.: ООО "Издательство АСТ" 2002. - 160с., ил.

10. Вайцеховский С.М. Быстрая вода. - М.: Молодая гвардия, 1983. - 175с.

11. Вороненко С.Ф., Зиновьев А.А. Некоторые особенности методики ускоренного обучения плаванию. Хабаровск, 1989. - 50 с.

12. Гончар И.Л. Плавание: методика преподавания: учебное пособие. - Минск.: Хата, 1994. - 336с.

13. Гринев В.Т., Погребной А.И., Костюк Ю.И., Звягинцева Т.М. Биомеханические основы обучения плаванию. - Краснодар: ГИФК, 1990. - 81 с., ил.

14. Дорошенко И.В. Учись плавать. - М.: Советский спорт, 1989. - 64 с., ил

15. Дукальский В.В., Маряничева Е.Г. Игры на воде при обучении детей плаванию. Учебное пособие для студентов ИФК. - Краснодар, 1990. - 111с.

16. Каунсилмен Д. Наука о плавании. - М.: Физкультура и спорт, 1972. - 431с.

17. Козлов А.В. Плавание доступно всем. - Л.: Лениздат, 1986. - 95с.

18. Криворученко Т.С. Особенности физического развития детей и подростков. - Кишинев.: Молдова, 1976. - 115с.

19. Кубышкин В.И. Учите школьников плавать. - М.: Просвящение, 1983. - 120с.

20. Макаренко Л.П. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 218 с.

21. Макаренко Л.П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию // Плавание - М.: Физкультура и спорт, 1985. - С.37-59

22. Макаренко Л.П. Юный пловец: учебное пособие для тренеров ДЮСШ и студентов ИФК. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 288 с.

23. Маслов В.И. Плавать должны все. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 95с.

24. Медянников В.В., Радыгин Ю.И. К вопросу интенсификации начального обучения плаванию // Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - С.59-67

25. Никитин Б., Никитина В. Резервы здоровья наших детей/ Б. Никитин. - М.: Физкультура и спорт, 1990.

26. Никитский Б.Н. Плавание: Учебник для студентов физического воспитания. - М.: Просвещение, 1981. - 304с.

27. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. - М.: Просвещение, 1985. - 99с.

28. Фирсов З.П. Плавать раньше, чем ходить. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 64с.

29. Фирсов З.П. Плавание для всех. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 118 с.

**IX. Дополнительный раздел**

**контрольные нормативы для групп НП - 1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | девочки |
| *Общая физическая подготовка* |
| Бросок набивного мяча 1 кг; м  | 3,8  | 3,3  |
| Наклон вперед стоя на возвышении  | +  | +  |
| Выкрут прямых рук вперед-назад  | +  | +  |
| Челночный бег 3 х 1 О м; с  | 10,0  | 10,5  |
| *Техническая и плавательная подготовка* |
| Длина скольжения; м  | 6 | 6  |
| Проплывание дистанции 100м к/пл  | + | + |

