

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЮЖНО-САХАЛИНСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ПЛАВАНИЮ ГОРОДА ЮЖНО-САХАЛИНСКА»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
МАУ ДО «СШ по плаванию
г. Южно-Сахалинска»
Протокол № 01
от « 19 » 04 2023 года

УТВЕРЖДЕНА
Директор МАУ ДО
«СШ по плаванию
г. Южно-Сахалинска»
Завязкина Е.И.
Приказ № 94-к
от 19 04 2023 года



**АДАптиРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ
ВИДА СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»
(ДЛЯ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)**

Уровень программы	Стартовый
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся	от 7 лет
Срок реализации программы	40 недель
Количество часов	90 часов

Разработчик программы:
Баранникова Яна Валерьевна,
инструктор-методист
МАУ ДО «СШ по плаванию
г. Южно-Сахалинска»

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.....	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель Программы	5
1.3. Задачи Программы:	5
1.4. Содержание программы.....	5
1.5. Планируемые результаты	9
1.6. Календарный учебный график.....	9
Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	10
2.1. Материально-техническое обеспечение.....	10
2.2. Кадровое обеспечение.....	10
2.3. Информационно-методическое обеспечение	10
2.4. Формы контроля.....	11
2.5. Требования техники безопасности	11
СПИСОК ИСТОЧНИКОВ	13
Приложение № 1	144

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа по общей физической подготовке с элементами вида спорта «плавание» (далее – Программа) разработана для организации обучения плаванию лиц с интеллектуальными нарушениями на спортивно-оздоровительном этапе в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа по плаванию города Южно-Сахалинска» (далее – Учреждение).

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: стартовый.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей по АФК по направлению «Плавание», осуществляющих физкультурно-спортивную и оздоровительную работу в Учреждении с лицами с интеллектуальными нарушениями.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами, регламентирующими деятельность образовательного учреждения по реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Федеральный закон РФ от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»

- Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»,

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,

- Письмо Министерства образования РФ от 18.11.2015 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта,

- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 №ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»,

- Распоряжение министерства образования Сахалинской области от 16.09.2021 №3.12-1170-р «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»,

Плавание является наиболее традиционной формой оздоровления и укрепления организма. Благодаря специфике водной среды создаются благоприятные условия для формирования осанки, снимается нагрузка с позвоночника, снижается мышечное и психоэмоциональное напряжение, скованность движений, улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышается жизненная емкость легких, увеличивается интенсивность обменных процессов, активизируется познавательная деятельность. Кроме того, в процессе плавания воспитываются: самостоятельность,

дисциплинированность, смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей.

Наиболее успешно навык плавания начинает осваиваться с младшего школьного возраста, а регулярные занятия помогут закрепить этот навык. Программа адресована для лиц с интеллектуальными нарушениями в возрасте от 7 лет и старше (возрастных ограничений нет), желающих заниматься плаванием и не имеющих противопоказаний для занятий адаптивной физической культурой. (При наличии инвалидности, наличие справки медико-социальной экспертизы с подтверждением инвалидности, рекомендаций специалистов учреждений государственной службы медико-социальной экспертизы, направления или разрешения (допуска) лечащего врача к занятиям адаптивной физической культурой и спортом обязательно)

Форма обучения – очная.

Основными формами обучения являются: групповые и индивидуальные занятия, теоретические занятия; практические занятия, работа по индивидуальным планам; участие в физкультурных мероприятиях; тестирование и контроль.

Срок обучения по Программе – 40 недель (с сентября по май).

Режим занятий:

Объем обучения составляет 90 часов при режиме занятий – 3 раза в неделю. Одно занятие не может быть более одного академического часа. Продолжительность академического часа составляет 45 минут.

Занятия проводятся согласно утвержденного расписания. Расписание формируется к началу учебного года. В течении учебного года возможны изменения расписания.

Занятия проводятся для лиц с интеллектуальными нарушениями в возрасте от 7 лет. Комплектование групп осуществляется по возрасту. Максимальное количество обучающихся в группе 10 человек.

Характеристика лиц с интеллектуальными нарушениями

Из всех нарушений здоровья человека умственная отсталость является самой распространенной. Умственную отсталость определяют не как болезнь, а как состояние психического недоразвития, характеризующееся в комплексном проявлении физических, психических, интеллектуальных, эмоциональных качеств.

Олигофрения включает многообразную группу отклонений, в основе которой лежит недоразвитие головного мозга и всего организма.

Формы умственной отсталости чрезвычайно многообразны, однако общим признаком для всех форм является поражение ЦНС до 2-х летнего возраста ребенка. Дальнейшее физическое и психическое развитие протекает на дефектной основе.

У детей с интеллектуальными нарушениями наблюдаются нарушения в развитии основных двигательных качеств:

- отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и конечностей на 15-30%;
- выносливости динамического характера на 2-4%;
- быстроты движений на 10-20%;
- гибкости и подвижности в суставах на 10-20%;
- нарушение точности в движениях;
- грубые ошибки при дифференциации мышечных усилий;
- низкий уровень развития функций равновесия;
- ограничение амплитуды движения в беге, прыжках, метаниях;
- отсутствие легкости и плавности в движениях;
- напряженность и скованность движений.

У таких детей малоразвита речь, бедный словарный запас. Подростки обычно завышают свою самооценку, предъявляют повышенные требования к окружающим.

Коммуникативные навыки у них развиты слабо, дети с трудом вступают в контакт с незнакомыми людьми, им трудно войти в общество нормальных людей, их часто не принимают и не понимают.

Дети с синдромом Дауна развиваются в соответствии со своей собственной заложенной в нем природой программой, но их двигательные навыки формируются несколько иначе, нежели у обычного ребенка.

Тренеру-преподавателю при занятиях с данной категорией необходимо: учитывать тяжесть и характер двигательных нарушений, возрастные и половые различия занимающихся; добиваться от занимающихся осмысления и выполнения данных им заданий; стремиться совершенствовать познавательную деятельность занимающихся средствами физической культуры.

Одним из эффективных средств физического воспитания для таких детей является подвижная игра. Эмоциональная игровая нагрузка оказывает стимулирующее воздействие на организм, она способствует восстановлению утраченного здоровья, укреплению функций организма, развитию физических способностей. Соединение в подвижной игре трех компонентов – физического упражнения, эмоционального фона и умственной нагрузки – приближает ребенка к естественной жизни, освоению взаимоотношений, развитию личности.

Плавание и другие физические упражнения в воде оказывают не только общеукрепляющее, но и мощное лечебное воздействие на организм детей. Водная среда является оптимальным условием для осуществления коррекции и развития двигательной активности и является обязательным компонентом современной реабилитации.

1.2. Цель Программы

Привлечение обучающихся к систематическим занятиям плаванием для оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, формирования здорового образа жизни, развития физических и личностных качеств.

1.3. Задачи Программы:

Обучающие:

- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- ознакомление с правилами безопасности на воде и овладение навыками прикладного плавания.

Развивающие:

- коррекция нарушения физического развития и психомоторики;
- освоение навыков гигиены, самоконтроля;
- преодоление негативных особенностей эмоционально-личностной сферы через включение в успешную деятельность.

Воспитательные:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление физического и психического здоровья;
- развитие основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости и координационных способностей;
- постепенное повышение мотивации обучающихся на основе личностной заинтересованности, формировании интереса к занятиям плаванием.

1.4. Содержание программы

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, просмотра и анализа видеосюжетов, просмотра записи выступлений, соревнований.

Практическое занятие по данной программе состоит из двух частей, и включает в себя занятие в «зале сухого плавания», и затем занятие непосредственно в воде, причем в такой комбинированной форме большее количество времени занимает вторая часть.

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма занимающихся.

Учебно-тренировочный план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	Беседа, опрос, тестирование, анкетирование
2	Санитарно-гигиенические требования. Правила посещения бассейна	В процессе занятий			Наблюдение, опрос
3	Ознакомление со свойствами воды. Подготовительные упражнения по освоению с водой. Изучение техники дыхания.	8	1	7	Наблюдение, самостоятельная работа, соревнование, опрос, тестирование
4	Изучение техники работы ног при плавании вольным стилем на груди и на спине	15	3	12	Наблюдение, самостоятельная работа, соревнование, опрос, тестирование
5	Имитационные упражнения	10	5	5	Наблюдение, самостоятельная работа, соревнование, опрос, тестирование
6	Изучение техники плавания способом кроль на спине	20	5	15	Наблюдение, самостоятельная работа, соревнование, опрос, тестирование
7	Изучение техники плавания способом кроль на груди	20	5	15	Наблюдение, самостоятельная работа, соревнование, опрос, тестирование
8	Изучение технике старта и поворота	8	1	7	Наблюдение, самостоятельная работа, соревнование, опрос, тестирование
9	Медицинское обследование	2	-	2	Наблюдение, заключение врача

10	Восстановительные мероприятия	В процессе занятий			
11	Итоговые занятия	5	-	5	Выполнение контрольных упражнений; наблюдение; соревнования
	Итого	90	22	68	

Содержание учебно-тренировочного плана

Тема 1.

Вводное занятие.

Теория:

- История развития плавания в Новое время
- Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.

Тема 2.

Санитарно-гигиенические требования. Правила посещения бассейна

Теория:

- Правила поведения в бассейне;
- Правила техники безопасности при проведении занятий по плаванию;
- Правила личной и общественной гигиены;
- Основные способы плавания.

Тема 3.

Ознакомление со свойствами воды. Подготовительные упражнения по освоению с водой. Изучение техники дыхания

Теория:

1. Физические свойства воды
2. Равновесие тела в воде

Практика:

1. Изучение техники дыхания
 - а) техника дыхания в воде
 - б) техника задержки дыхания
2. Подготовительные упражнения по освоению с водой
 - а) погружение
 - б) всплытие
 - в) лежание
 - г) скольжение

Тема 4

Изучение техники работы ног при плавании вольным стилем на груди и на спине

Теория:

1. Структура движения ног при плавании кролем
 - а) порхающие движения ног
 - б) педалирующее движение ног
 - в) спринтерский вариант

Практика:

1. Изучение попеременных движений ногами кроль на груди и на спине
 - а) у неподвижной опоры
 - б) с подвижной опорой
 - в) в безопорном положении

Тема 5

Имитационные упражнения

Теория: техника выполнения упражнений

Практика:

1. Имитационные упражнения на суше
 - а) движений ног кроль, на груди и на спине
 - б) движений рук кроль
 - в) согласования рук и ног в способе кроль на спине
 - г) согласования рук и дыхания в способе кроль на груди
 - д) согласования рук и ног в способе кроль на груди
 - е) простых поворотов

Тема 6

Изучение техники плавания способом кроль на спине

Теория:

1. Техника кроля на спине
 - а) положение тела
 - б) движения рук (гребки)
 - в) согласование рук
 - г) согласование движений рук и ног

Практика:

1. Изучение попеременных движений рук в способе кроль на спине
 - а) у неподвижной опоры по одной руке
 - б) с подвижной опорой по одной руке
 - в) по одной руке в безопорном положении, с работой ног
 - г) попеременно с произвольной работой ног
 - д) попеременно без помощи ног
2. Изучение согласования рук и ног в способе кроль на спине

Тема 7

Изучение техники плавания способом кроль на груди

Теория:

1. Техника кроля на груди
 - а) положение тела
 - б) движения рук (гребки)
 - в) согласование рук
 - г) согласование движений рук и дыхания
 - д) согласование движений рук и ног

Практика:

1. Изучение попеременных движений рук в способе кроль на груди
 - а) у неподвижной опоры по одной руке
 - б) с подвижной опорой по одной руке
 - в) по одной руке в безопорном положении, с работой ног
 - г) попеременно с произвольной работой ног
 - д) попеременно без помощи ног
2. Изучение согласования дыхания и рук в способе кроль на груди
 - а) трехфазное дыхание
3. Изучение согласования движений рук и ног в способе кроль на груди

Тема 8

Изучение техники старта и поворотов

Теория: техника выполнения старта и поворотов

Практика:

1. Изучение техники выполнения старта
 - а) из воды в способе кроль на спине
 - б) из воды в способе кроль на груди
2. Изучение техники выполнения поворота
 - а) простой поворот вращением в горизонтальной плоскости

Тема 9

Медицинское обследование

1. Контроль за выполнением детей рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму занятий и отдыха.
2. Углубленное медицинское обследование (2 раза в год).

Тема 10

Восстановительные мероприятия

1. Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
2. Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в физкультурном занятии, так и в целостном процессе.
3. Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
4. Русская баня, сауна.

Тема 11

Итоговое занятие

Практика:

Оценка умений:

1. Дышать в воду
2. Свободно лежать на воде
3. Плавать
 - а) ноги кроль в безопорном положении на груди (на задержке дыхания), на спине
 - б) способом кроль на спине в полной координации
 - в) способом кроль на груди в полной координации
4. Выполнять
 - а) старт из воды в способе кроль на спине и на груди
 - б) поворот (простой).

1.5. Планируемые результаты

Предметные: По окончании обучения по Программе обучающиеся будут:

Знать:

- Правила поведения и технику безопасности в бассейне;
- Правила личной и общественной гигиены;
- Основные способы плавания;

Уметь:

- выполнять имитационные упражнения на суше;
- выполнять скольжения без работы ног на спине и на груди;
- выполнять скольжения с работой ног на спине и на груди;
- Сочетать дыхание и упражнения;
- Владеть своим телом в водной среде.

Личностные:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её

безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- владеть основами гигиены, соблюдать режим дня;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

1.6. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Кол-во часов в неделю	Режим занятий
2023-2024	01.09.2023	30.05.2024	40	3	3 раза в неделю по 45 минут

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Материально-техническое обеспечение.

Программа реализуется в Учреждении на базе следующих спортивных объектов:

Бассейн – 25 метров;

Игровой зал – 24,90 x 11,45 м.;

Восстановительный центр – 38,9 м², парная, сухой пар.

Инвентарь и оборудование, необходимые для реализации Программы:

1. Плавательные доски – 6 шт.
2. Колобашки – 6 шт.
3. Нудлы – 6 шт.
4. Нарукавники – 6 шт.
5. Ласты – 6 шт.
6. Электрический подъемник – 1 шт.
7. Тренажер для погружения в воду – 1 шт.

Каждый обучающийся должен иметь:

- сланцы,
- средства личной гигиены (мочалка, мыло, полотенце),
- плавки/купальник,
- шапочку для плавания,
- очки для плавания.

2.2. Кадровое обеспечение

Программу реализуют тренеры-преподаватели учреждения, уровень квалификации которых соответствует требованиям профессионального стандарта «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту, утвержденный Приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту»».

2.3. Информационно-методической обеспечение

Для работы по программе имеются подборки методических материалов по темам, которые пополняются, в том числе и из Интернета. Используются наглядные пособия, иллюстрации с изображением водных видов спорта, картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания, видеотека материалов для теоретических занятий.

Методические материалы для реализации программы представлены в Приложении № 1 к Программе.

2.4. Формы контроля.

Для отслеживания результативности Программы используются различные формы контроля:

- входной мониторинг;
- текущий контроль;
- промежуточный контроль;
- итоговый контроль.

Особенности мониторингов /Время проведения	Цель проведения	Формы мониторинга
Входной мониторинг		
В начале учебно-тренировочного года	Определение уровня развития обучающихся, их творческих способностей	Беседа, опрос, тестирование, анкетирование
Текущий контроль		
В течение всего учебно-тренировочного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности обучающихся к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении. Выявление обучающихся, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения	Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа
Промежуточный контроль		
По окончании изучения темы, раздела	Определение степени усвоения учебного материала. Определение результатов обучения.	Соревнование, опрос, открытое занятие, тестирование, анкетирование.

Итоговый контроль проводится по итогам окончания реализации Программы. В рамках итогового контроля проводится открытое итоговое занятие, на котором оценивается уровень освоения программы, а именно освоение выдоха в воду, скольжений, погружений под воду и способность проплыть 25 метров любым способом без остановки.

Критерии оценки:

«отлично» - если обучающийся способен выполнить все требования программы и проплыть 25 метров без остановки любым способом, не держась за борт или дорожку бассейна;

«хорошо» - если обучающийся способен выполнить требования программы с незначительными ошибками и проплыть 25 метров любым способом, совершив не более двух остановок;

«зачёт» - если обучающийся выполняет требования программы с грубыми ошибками и проплывает 25 метров, совершив более двух остановок.

2.5. Требование техники безопасности

При реализации программы устанавливаются следующие требования техники безопасности:

- осуществление постоянного контроля за состоянием мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;

- проведение инструктажа (1 раз в полгода) обучающихся по технике безопасности на тренировочных занятиях определённым видом спорта с обязательной регистрацией в журнале учёта занятий или журнале регистраций инструктажа;

- обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в самостраховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;

- тщательное проведение разминки;

- тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей, занимающихся и т.д.);

- осуществление постоянного контроля состояния занимающихся;

- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;

- обязательное регулярное медицинское обследование занимающихся;

- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;

- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.);

- индивидуальный подход к обучающимся при занятиях видами спорта;

- оптимально сочетание нагрузки и отдыха;

- постоянная воспитательная работа с занимающимися (строгая дисциплина на занятиях, взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения, воспитание творческого отношения к занятиям и т.п.).

Запрещается допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям (соревнованиям) занимающихся, не прошедших врачебного диспансерного обследования, не выполнивших назначенные лечебно-профилактические мероприятия, не получивших разрешения врача к занятиям, без соответствующей медицинской документации.

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

На первом занятии тренер-преподаватель знакомит обучающихся с правилами посещения бассейна и техникой безопасности.

Тренер-преподаватель обязан:

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

2. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы;

3. Подавать докладную записку в администрацию о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

1. Тренер-преподаватель приходит в бассейн к началу прохождения учащихся через контроль. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.

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

3. Выход обучающихся из ванны бассейна до конца занятий допускается по

разрешению тренера-преподавателя.

4. Тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход обучающихся из ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время занятий тренер-преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизни здоровье обучающихся:

1. Присутствие обучающихся в ванне бассейна без тренера-преподавателя не разрешается.

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

3. Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию, разрешается нырять одновременно не более, чем одному занимающемуся на одного тренера-преподавателя, 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-преподаватель обязан их устранить, а в случае невозможности - отменить занятие.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Безопасность на воде и о помощи пострадавшим. М., 2007.
2. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. М., 2008
3. Булгакова Н.Ж.. Познакомьтесь – плавание. М., 2002.
4. Булгакова Н.Ж. Игры у воды и на воде и под водой. М., 2000. 5. Булганова М.Ж.. Плавание. Учебное пособие под общей редакцией профессора М., 2001.
6. Велитченко В. Как научиться плавать. М., 2000.
7. Викулов А.Д.. Плавание. Учебное пособие для вузов. М., 2004.
8. Кантан В.В. Раннее физическое развитие ребенка. СПб, 2001.
9. Кардамонова Н.Н.. Плавание: лечение и спорт. РнД., 2007.
10. Карпенко Е. Н., Коротнова Т. П., Кошкодан Е. Н. Плавание. Игровой метод обучения. М., 2006.
11. Медицинский справочник тренера. М., 1981.
12. Методическое пособие по начальному обучению плаванию. М., 2000.
13. Мрыхин Р.П. Я учусь плавать. РнД., 2001.
14. Мухортова Е.Ю.. Обучение плаванию малышей М., 2008.
15. Новиковская О.А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. СПб, 2006.
16. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. М., 1985.
17. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А.. Обучение плаванию в детском саду. М., 1991 .
18. Петрова Н.А., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте.
19. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Задания, игры, праздники. М., 2009.
20. Плавание – правила соревнований. М., 1988.
21. Плавание. Учебная поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, спецшкол, ДЮШОР и школ высшего спортивного мастерства. М., 1983.
22. Плавание. Учебная программа для детей от 2 до 7 лет. М., 1999 .

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ПРОГРАММЕ

ОПИСАНИЕ ТЕХНИКИ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ

1. КРОЛЬ НА СПИНЕ

Кроль на спине похож на перевернутый кроль на груди - спортсмен также выполняет попеременные гребки руками и одновременно совершает попеременные удары ногами в вертикальной плоскости (вверх-вниз). Лицо спортсмена практически постоянно (за исключением старта и поворотов) находится над водой, что делает этот способ плавания очень удобным для передвижения по воде. Это не самый быстрый стиль плавания, но плыть им можно быстрее, чем брассом.

Техника плавания способом кроль на спине

Цикл движений при плавании кролем на спине состоит из двух попеременных движений рук (гребков), попеременных движений ног, вдоха и выдоха. На один гребок руками приходится три удара ногами (как в шести ударном кроле на груди). Основная тяговая сила - руки, движения ног поддерживают скорость продвижения и обеспечивают устойчивое горизонтальное положение.

Положение тела

Горизонтально вытянувшись под самой поверхностью воды (уровень воды проходит у ушей, под подбородком и у самой груди, плечи слегка приподняты, таз и ноги погружаются глубже). Угол атаки при быстром плавании доходит до 6-8°.

Движение рук

Цикл движения рук можно разделить на фазы, схожие с фазами движения рук при плавании кролем на груди, но отличные по продолжительности:

Наплыв начинается с момента погружения руки в воду (по линии, условно проведенной вдоль линии тела через плечевой сустав) сверху по всей длине руки, кисть входит мизинцем вниз. К концу опорной части пловец разворачивает кисть перпендикулярно движению. По сравнению с кролем на груди наплыв и опорная часть гребка могут быть сокращены по времени, если укладывать руку кнаружи от линии плеча, угол между линией руки и плеча может достигать 20° и даже более.

Основная часть гребка. Руки и кисть ориентированы так, чтобы создать наибольшую продвигающую силу. Гребок выполняется энергичным отталкиванием, при этом локоть частично разворачивается назад и вниз. В процессе выполнения гребка равномерно нарастает давление на кисть. В конце гребка рука выпрямляется, гребок завершается за линией таза.

Выход руки из воды. Рука разворачивается ребром к поверхности (мизинцем вверх) и быстро выносится из воды. Чтобы ускорить процесс необходимо движение плечевого сустава вверх и разворот тела по продольной оси к поверхности воды (как бы помогаем плечом).

Пронос. Рука почти полностью прямая. Траектория движения руки по воздуху индивидуальна и может проходить как в вертикальной плоскости, так и ближе к воде.

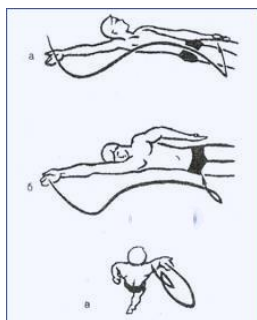


Рис 1. Траектория движения рук при плавании кролем на спине

Движение ног

Как при плавании кролем на груди: ноги пловца ритмично и умеренно сгибаясь и разгибаясь в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, перемещаются попеременно вверх и вниз. Но при этом направление наиболее эффективного удара снизу-вверх (в кроле на груди наоборот). От поверхности воды сверху вниз нога движется почти прямая, и только после пересечения линии уровня тела она начинает сгибаться. Для движения снизу-вверх характерно энергичное разгибание ноги в колене, бедро при этом опережает голень и стопу. При увеличении скорости нога сильнее сгибается в колене перед ударом сверху вниз, стопа частично выходит из воды.

Дыхание

Вдох делается в момент проноса одной руки, а выдох – в момент проноса другой. Вдох длится около 0,4-0,5 секунды.

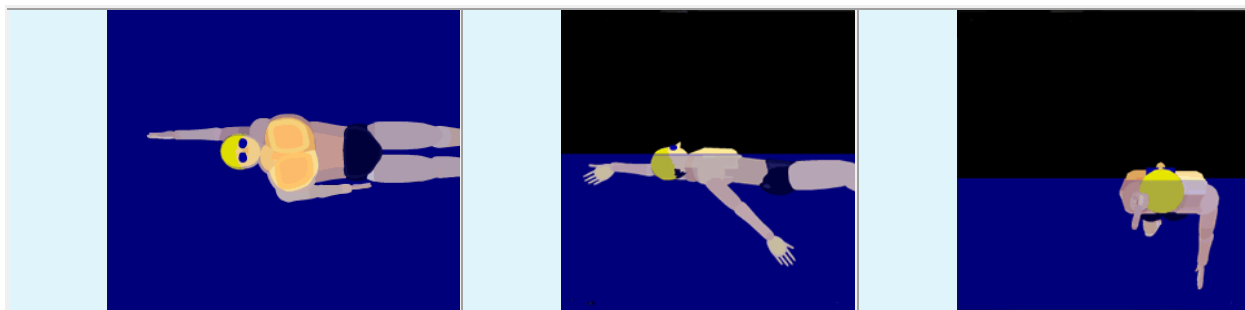


Рис 2. Техника плавания кролем на спине (вид сверху, сбоку и спереди)

2. КРОЛЬ НА ГРУДИ

Цикл движений при плавании кролем на груди состоит из двух попеременных движений рук (гребков), попеременных движений ног (2, 4 ил 6 ударов), вдоха и выдоха.

Положение тела

Положение тела пловца в воде максимально приближено к горизонтальному. Угол атаки меняется в зависимости от скорости и индивидуальных особенностей спортсмена от 0 до 10° (чем выше скорость, тем меньше угол). Высокое положение тела пловца в воде достигается за счёт качественного гребка руками.

Ступни ног на достаточной для эффективного удара глубине (около 30-40 см). Плечи располагаются выше бедер, тем самым, облегчая выход рук из воды и пронос, также давая возможность при выполнении гребка активно включать мышцы туловища.

Положение головы на продольной оси тела. Лицо обращено вперёд – вниз, мышцы шеи почти не напрягаются.

Движение рук

Гребок руками - основной источник движущих сил. Тяговая сила пловца при плавании «кролем на груди» отличается в зависимости от квалификации пловца: мастер спорта международного класса развивает максимальную тяговую силу в 20-22 кг, спортсмен первого разряда - 16-18, второго - 12-14, третьего - 9-12. Для создания силы тяги первостепенное значение имеет положение и характер движений кисти во время гребка. Функция кисти во время гребка - создание непрерывной опоры о воду. Первая половина гребка должна выполняться во всех способах плавания с так называемым «высоким положением локтя», что даёт возможность уже в начальной фазе гребка опереться рукой о воду под оптимальным с точки зрения биомеханики углом.

Цикл движения рук можно разделить на фазы:

Опорная часть (захват воды). Рука выполняет энергичное опорное движение вперед-вниз, сгибаясь в локтевом суставе (угол между плечом и предплечьем 130-140°) и быстро выходит в положение для выполнения основной части гребка. К концу этой фазы рука сравнительно жестко фиксирована в своих суставах, локоть удерживается выше кисти.

Основная фаза (подтягивание и отталкивание) выполняется за счет приведения и разгибания плеча, а также сгибания и разгибания руки в локтевом суставе. В этой фазе гребка создаются основные силы, продвигающие пловца вперед. Основная часть гребка выполняется согнутой рукой (угол между плечом и предплечьем достигает 90-100°), кисть движется под продольной осью тела. При гребках пальцы сомкнуты, ладонь плоская. В первой части гребка локоть направлен в сторону и немного назад, во второй рука разворачивается локтем назад, а в завершающей части гребка пловец как бы отталкивается от воды кистью и предплечьем. Основная фаза гребка завершается у линии таза. Во время фазы подтягивания угол крена туловища достигает максимальной величины, с переходом к отталкиванию направление крена изменяется на противоположное.

Выход руки из воды совпадает с креном на противоположный бок. Над поверхностью воды появляется локоть, затем кисть, которая выходит из воды за линией таза у бедра.

Движения над водой или пронос одной рукой выполняется в едином ритме с гребковым движением другой. Необходимо быстро пронести расслабленную и согнутую в локте руку (локоть направлен вверх-в сторону), ускоряя её к моменту входа в воду. В начале проноса ладонь направлена назад и немного вверх.

Вход руки в воду и наплыв. Скорость руки направлена вперед-вниз, горизонтальная скорость больше вертикальной. Рука входит в воду в точку, расположенную между продольной осью тела и параллельной линией, условно проведенной через плечевой сустав. Кисть под острым углом входит в воду, когда рука еще согнута и окончательно рука распрямляется во время наплыва. Последовательность погружения: кисть, предплечье, плечо. Далее расслабленная рука вытягивается вперед в обтекаемом положении. В конце наплыва кисть разворачивается перпендикулярно движению, и рука начинает сгибаться в локте.



Рис 3. Траектория движения рук при плавании кролем на груди

Согласование движений рук должно обеспечить непрерывность сил тяги от поперечных гребков руками. Когда одна рука выполняет фазу отталкивания, другая активно опирается о воду, находясь в фазе захвата.

Движение ног

Пловцы выполняют 6, 4, или 2 удара ногами на два гребка руками. В настоящее время наиболее распространен вариант шести ударного кроля, в котором на цикл движений приходится два гребка руками и шесть ударов ногами.

Ноги пловца ритмично и умеренно сгибаясь и разгибаясь в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, перемещаются попеременно вверх и вниз. Рабочая часть движения ноги - удар сверху вниз. Наиболее эффективным является хлесткий, выполненный от бедра удар. При этом бедро движется с некоторым опережением по отношению к голени и стопе. Расстояние между стопами в крайнем нижнем и верхнем положении достигает 40 см. Носки ног оттянуты и развёрнуты немного внутрь, большие пальцы почти соприкасаются. Когда скорость плавания максимально увеличивается, ноги сильнее сгибаются в коленях, стопа по лодыжку выходит из воды, размах движения увеличивается.

Выбор согласования движений зависит от длины дистанции и индивидуальных особенностей спортсменов. К примеру, 6-ти ударный кроль с длинным силовым гребком часто применяется на дистанциях от 50 до 200 м. На средних дистанциях, как правило, пловцы среднего роста плывут 4-х и 2-х ударным кролем.

Дыхание

Дыхание при плавании кролем согласовывается с движениями рук. Для выполнения вдоха нужно не резко повернуть лицо в сторону руки, оканчивающий в этот момент гребок (другая рука делает наплыв). Начало вдоха приходится на выход из воды руки, одноименной стороне вдоха. Вдох выполняется ртом и длится около 0,3-0,5 секунды. Завершается вдох в самом начале проноса руки по воздуху. Обратное движение головы в исходное положение выполняется без задержек, не резко и по времени совпадает с началом проноса руки. После погружения лица в воду пловец начинает сразу осуществлять плавный выдох (так рекомендуют современные источники). Более старые учебники допускают начинать выдох после кратковременной задержки дыхания (речь идет о задержке меньшей, чем 1 гребок).

Соотношение дыхания с циклом движений может быть различным: от 1 цикла движений и одного акта дыхания, до 2-3 циклов движений руками и 1 вдоха-выдоха (на коротких дистанциях).

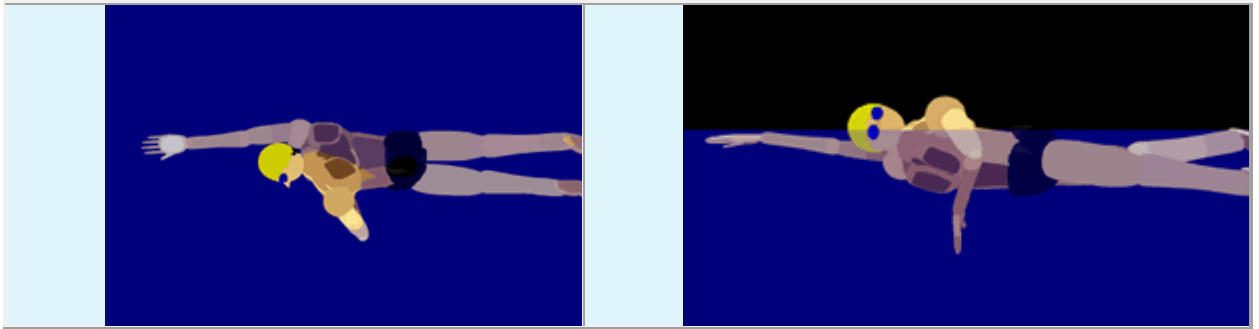


Рис 4. Техника плавания кролем на груди (вид сверху и сбоку)

3. БРАСС

Брасс - стиль плавания на груди, в котором руки подаются одновременно симметрично вперед, а ноги совершают одновременный толчок в горизонтальной плоскости.

Техника плавания способом брасс на груди

Цикл движений при плавании брассом на груди состоит из одного симметричного и одновременного движения руками, движения ногами и одного вдоха и выдоха ртом.

Положение тела

Угол атаки меняется на протяжении всего цикла. Наиболее горизонтальное положение тела во время скольжения, следующего после удара ногами. В момент вдоха отмечается наибольший угол атаки тела, достигающий у некоторых пловцов 15 -17°. На протяжении большей части полного цикла движений голова находится почти на продольной оси тела, мышцы шеи расслаблены, пловец смотрит вперед – вниз.

Движение рук

При плавании брассом руки задают темп и ритм, они тесно связаны с дыханием, влияют на общее согласование движений.

Цикл движения рук можно разделить на фазы:

Выведение рук вперед, подготовительная фаза. Руки выпрямляются в локтевых суставах, пловец посылает руки вместе с плечевым поясом вперед, кисти почти соприкасаются и плавно поворачиваются ладонями вниз.

Наплыв или скольжение. Руки окончательно выпрямляются, пловец вытянувшись движется вперед. Кисти находятся у самой поверхности воды.

Рабочее движение - гребок - тоже можно разделить на стадии:

В предварительной стадии руки совершают движение вперед - в стороны, разворачиваясь ладонями кнаружи. Затем руки начинают сгибаться в локтевых суставах, локти выходят в высокое положение и разворачиваются в стороны, угол между поверхностью воды и плоскостью кистей - предплечье составляет в конце предварительной фазы рабочего движения 45°.

На главной стадии рабочего движения – отталкивании - кисти резко ускоряют свое продвижение по дугообразной траектории - вначале кнаружи, а затем внутрь, создавая опору на воду. К этому времени плоскость кистей-предплечья наклонена к поверхности воды уже под углом около 60°. Кисти продолжают опорное скользящее движение вниз-внутрь навстречу друг другу и разворачиваются, за кистями в этом же направлении с ускорением двигаются локти. Отталкивание - наиболее быстрая и мощная часть цикла движений.

Заключительная стадия гребка - сведение рук около груди. Кисти устремляются внутрь-вперед-вверх и сближаются под подбородком, локти сближаются перед грудью. В этот момент делается вдох.

Движение ног

Движения ногами при плавании брассом существенно отличаются от движений ногами при плавании другими способами. В брассе выражены плавные подготовительные движения и энергичное отталкивание от воды (удар) сравнительно жесткими опорными плоскостями стоп и голеней в направлении назад - в стороны.

Цикл движения ног можно разделить на фазы:

Подтягивание, подготовительная фаза движений - начинается со сгибания расслабленных ног в коленях и незначительного сгибания в тазобедренных суставах. Колени движутся вниз и в сторону, стопы движутся к поверхности воды примерно на ширине таза. Заключительную часть подтягивания выполняют более энергично: ноги значительно сгибаются в тазобедренных и коленных суставах, колени разводятся в стороны на расстояние, превышающее примерно в полтора раза ширину таза, в конце стопы быстро разводят носками кнаружи, после чего пловец тотчас начинает удар ногами.

Рабочее движение, удар. К началу удара ноги согнуты в тазобедренных суставах, угол между бедром и туловищем может приближаться к прямому и зависит от индивидуальных особенностей пловца; голени занимают положение, перпендикулярное поверхности воды (угол между голенью и бедром около 45°); колени разведены немного больше чем на ширину таза (степень разведения ног тоже может варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей), стопы развернуты носками в стороны. Во время удара – энергичного одновременного разгибания ног в тазобедренном и коленном суставах - стопы движутся по дугам назад-кнаружи, а затем назад-внутри. Стопы заканчивают движение по траектории, направленной немного вниз, в результате чего оказываются на 20-30 см под поверхностью воды. Таз во время удара ногами жестко фиксирован, спина прямая.

Скольжение. После завершения удара бедра и голени тотчас расслабляются и как бы всплывают к поверхности воды, сохраняя хорошо обтекаемое положение. С увеличением скорости фаза скольжения сокращается.

Дыхание

В момент завершения отталкивания руками плечевой пояс быстро приподнимается над поверхностью воды, пловец энергично выводит подбородок вперед и начинает глубокий вдох через рот. В это время отмечается наибольшая величина угла атаки тела (от $7-9^\circ$ до $16-18^\circ$). Завершив вдох, спортсмен тотчас направляет плечевой пояс вслед за руками вперед и быстро выравнивает тело, так, что к началу удара ногами угол атаки снижается до $6-3^\circ$, а к началу гребка руками - до $3-0^\circ$. Таким образом, плечевой пояс движется вперед по волнообразной траектории. Выдох делается во время рабочего движения ног и скольжения.

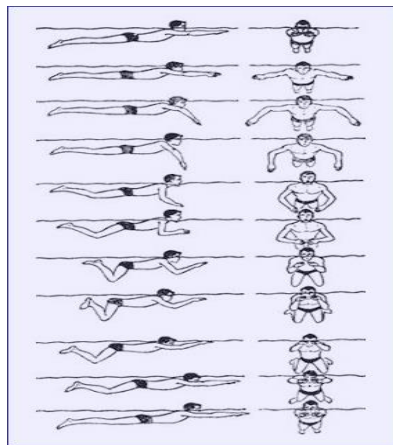


Рис 5. Общая схема движений при плавании брассом на груди

Координация движений

Структура движений в данном способе такова, что перепады существенные внутри цикловой скорости неизбежны даже у высококвалифицированных пловцов. Задача рационального согласования движений - как можно меньше терять скорость во время подготовительных движений и максимально повышать её во время гребковых движений руками и ногами.

Наиболее целесообразна следующая координация:

в момент гребка руками ноги вытянуты вдоль и начинают сгибаться в коленях, не вызывая значительного сопротивления

во время выведения рук вперед ноги подтягиваются в исходное для толчка положение в тот момент, когда руки уже вытянуты вперед, ноги совершают толчок.

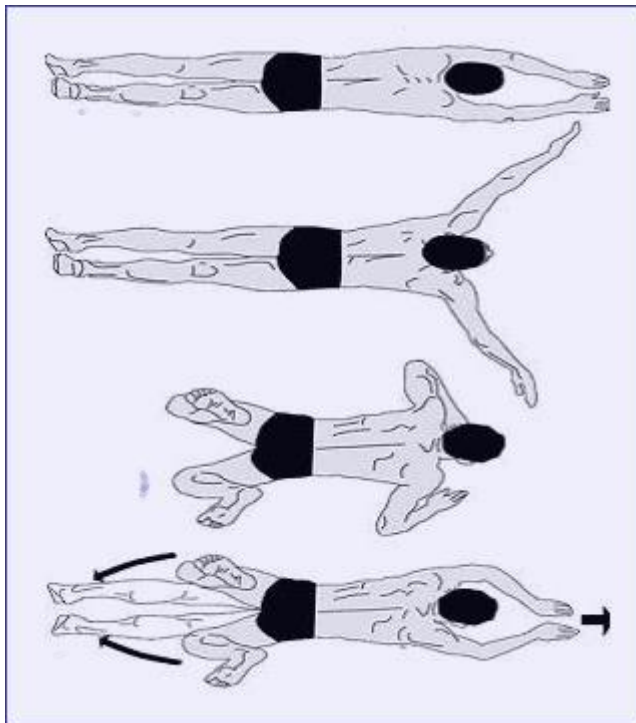


Рис 6. Координация движений при плавании брассом на груди

Другим распространенным вариантом координации, особенно в соревнованиях на дистанциях 50 и 100 метров, является частично слитное согласование рабочих движений рук и ног. В этом варианте руки начинают гребок в то время, когда ноги еще продолжают удар. Совпадает примерно последняя треть удара ногами с захватом воды руками.

В зависимости от величины угла атаки тела и его изменений внутри цикла различают **два крайних варианта техники брасса:**

с относительно плоским положением тела (величина угла атаки и ее изменения минимальны)

с планирующим положением тела (величина угла атаки и её изменения выражены)

Многие пловцы-брассисты стремятся повысить скорость плавания за счет темпа движений. Темп плавания на дистанции 50 м достигает 70 циклов в минуту. Современные тенденции развития техники этого способа связаны с увеличением длины шага. Рациональные величины длины шага при способе брасс на дистанции 100 м находятся в диапазоне 1,45 - 1,70 м у женщин, 160 - 1,85 м у мужчин.

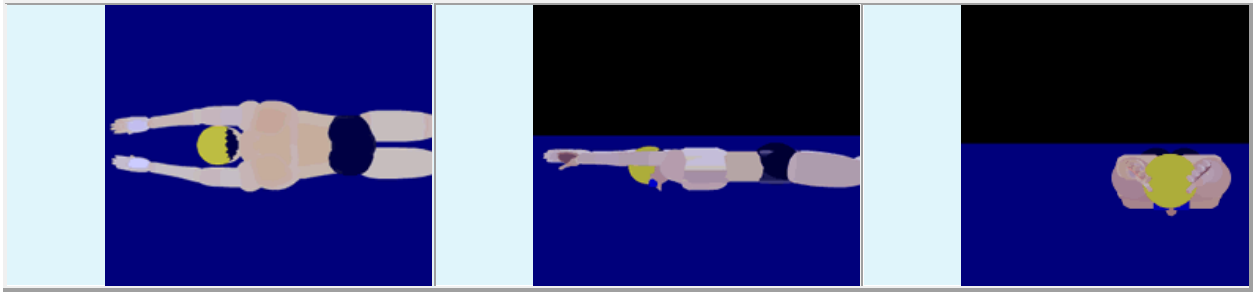


Рис 7. Техника плавания брассом на груди (вид сверху, сбоку и спереди)