

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Молодежный центр» города Сарова
(Молодежный центр)

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
№ 4 от 18.05.2022

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора Молодежного центра
от 20.05.2022 № 63.01-17/178

**Дополнительная краткосрочная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Кроль, как вид плавания»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Программа ориентирована на обучающихся от 7 лет
Срок реализации – 36 часов
Автор – Ульяхин Д.А.,
тренер – преподаватель

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Плавание является одним из самых популярных и массовых видов спорта в мире.

Систематические занятия плаванием содействуют воспитанию у детей сознательной дисциплины и организованности, настойчивости и трудолюбия, смелости и уверенности в своих силах. Разнообразные упражнения в воде способствуют совершенствованию двигательных навыков и способностей детей.

Направленность - предлагаемая программа является дополнительной краткосрочной общеобразовательной (общеразвивающей), имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы - овладение навыком плавания является жизненно необходимым для каждого обучающегося. Умение плавать есть прекрасное средство закаливания и тренировки, посредством которого обучающиеся имеют возможность совершенствовать свое тело и дух.

Отличительные особенности программы данной программы состоят в использовании широкого комплекса форм, методов проведения занятий по развитию физического воспитания в бассейне и тренажерном зале.

Адресат программы - предназначена для детей от 7 до 15 лет.

Цель программы - обеспечение передачи и усвоения практических знаний и умений в процессе формирования плавательных навыков и общей физической культуры.

Обучающие задачи:

1. обучить технике плавания - кроль;
2. обучить комплексу физических упражнений с оздоровительной направленностью;
3. расширять и углублять теоретические знания в области личной гигиены.

Развивающие задачи:

1. развивать физические качества – силу, выносливость, быстроту и координацию движений

2. развивать интерес к занятиям спортом, организации оздоровительного досуга;

3. развивать индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Воспитывающие задачи:

1. воспитывать терпение, умение оценивать свое состояние, черты характера, необходимые для достижения успехов в жизни и в спорте;

2. формировать навыки культуры поведения в обществе, спортивного этикета;

3. формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Объем и срок освоения программы - срок реализации программы рассчитан на 6 недель.

Формы обучения – очная, групповая. Основными формами занятий являются: учебное занятие (ОФП, плавание), спортивные игры, занятие-рекомендация по личной гигиене.

Режим занятий – 3 раза в неделю по 2 часа в день – продолжительность 6 недель, 36 часов.

Планируемые (ожидаемые) результаты – в результате освоения программы обучающиеся должны знать/понимать:

- основы техники плавания кроль;
- положительное влияние физических упражнений, плавания, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня;
- правила и технику безопасности нахождения на воде и тренажерном зале.
- комплексы упражнений по развитию физических качеств.

Учебный план группы №1, №2.

п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	18	2	16	текущий контроль - наблюдение
1.1	Комплекс атлетической гимнастики для рук	5	1	4	текущий контроль - наблюдение
1.2	Комплекс атлетической гимнастики для ног	5	1	4	текущий контроль - наблюдение
1.3	Комплекс атлетической гимнастики для мышц спины	4	0	4	текущий контроль - наблюдение
1.4	Комплекс атлетической гимнастики для мышц груди	4	0	4	текущий контроль - наблюдение
2	Плавание	18	0	18	
2.1	Техника дыхания	1	0	1	текущий контроль - наблюдение
2.2	Техника выполнения имитационных упражнений	1	0	1	текущий контроль - наблюдение
2.3	Техника работы ногами кроль на груди	4	0	4	текущий контроль - наблюдение
2.4	Техника работы руками кроль на груди	4	0	4	текущий контроль - наблюдение
2.5	Техника работы упражнения кроль на груди	4	0	4	текущий контроль - наблюдение
2.6	Техника работы полная координация кроль на груди	4	0	4	текущий контроль - наблюдение
	ИТОГО:	36	2	34	

Учебный план группы №3.

п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	12	2	10	текущий контроль - наблюдение
1.1	Комплекс атлетической гимнастики для рук	3	1	2	текущий контроль - наблюдение
1.2	Комплекс атлетической гимнастики для ног	3	1	2	текущий контроль - наблюдение
1.3	Комплекс атлетической гимнастики для мышц спины	3	0	3	текущий контроль - наблюдение
1.4	Комплекс атлетической гимнастики для мышц груди	3	0	3	текущий контроль - наблюдение
2	Плавание	24	0	24	
2.1	Техника дыхания	1	0	1	текущий контроль - наблюдение
2.2	Техника выполнения имитационных упражнений	1	0	1	текущий контроль - наблюдение
2.3	Техника работы ногами кроль на груди	5	0	5	текущий контроль - наблюдение
2.4	Техника работы руками кроль на груди	5	0	5	текущий контроль - наблюдение
2.5	Техника работы упражнения кроль на груди	6	0	6	текущий контроль - наблюдение
2.6	Техника работы полная координация кроль на груди	6	0	6	текущий контроль - наблюдение
	ИТОГО:	36	2	34	

Содержание учебного плана.

Теоретическая подготовка

- Правила поведения обучающихся на занятиях по плаванию.
- Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности здоровья и жизни обучающегося
- Оценка обучающимися своего самочувствия.
- Гигиена плавания и купания.
- Значение плавания, как средства укрепления здоровья
- Краткое содержание занятий.
- Вспомогательные средства для занятий по плаванию (ласты, плавательные доски)
- Контроль и самоконтроль обучающихся на основе нормативов по плаванию. Определение и устранение типичных ошибок при выполнении различных упражнений как на суше, так и в воде.
- Поведение в экстремальных ситуациях на воде.

Практическая подготовка.

Техника плавания облегченными (спортивными) способами изучается по общепринятой схеме:

- 1) демонстрация изучаемого способа плавания и его элементов;
- 2) плавание (попытка плавать) изучаемым способом;
- 3) ознакомление с техникой движения рук и ног на суше;
- 4) овладение элементами техники и отдельными согласованиями рук и ног в воде;
- 5) освоение в воде способа плавания в целом;

Обучение плаванию начинается с обязательного выполнения всех подготовительных упражнений для освоения с водой. Изучение подготовительных упражнений осуществляется в указанной последовательности:

- элементарные движения рук и ног;
- передвижения по дну;
- погружения;
- упражнения для дыхания;
- всплывания;
- лежания;

- скольжения.

После этого начинается обучение облегченным способом плавания. Основная трудность освоения спортивных способов плавания заключается в том, что человек не умеет согласовывать непрерывные движения конечностей с дыханием в том ритме, который определяется спецификой способа плавания.

Облегченные способы плавания изучаются в следующей последовательности:

- овладение техникой движения ногами;
- овладение техникой дыхания;
- овладении техникой движения руками;
- овладении согласованием движений рук и дыхания;
- овладении согласованием движений рук и ног при задержке дыхания;
- плавание с полной координацией движений.

Примерное содержание занятий обучения плаванию.

Занятие № 1

- техника безопасности на занятиях в бассейне. Правила поведения в воде.
- проверка плавательной подготовки.

Занятие № 2

- гигиена плавания и купания.
- обучение входу в воду (спуск в воду по лестнице, прыжком вниз ногами, соскок в воду с низкого бортика, спад в воду с низкого бортика из положения приседа).
- совершенствование умений в плавании кролем на груди.
- свободное плавание. Игры на воде.

Занятие № 3

- название и показ способов плавания тренером или обучающимися, которые имеют навыки по плаванию;
- освоение с водой (ознакомление с передвиганием по дну).
- совершенствование умений в плавании кролем на груди.
- свободное плавание. Игры на воде.

Занятие № 4-5

- ознакомление с общеразвивающими, специальными и имитационными упражнениями.
- обучение выдоху в воду. Стоя на дне отработка дыхания. Погружение в воду.

- совершенствование умений в плавании кролем на груди.
- свободное плавание. Игры на воде.

Занятие № 6

- разучивание на суше комплекс ОРУ и специальных упражнений, выполнение имитационных упражнений. Разучивание упражнений для совершенствования в плавании кролем на груди.
- закрепление умения дышать и погружаться в воду с открытыми глазами.
- совершенствование умений в плавании кролем на груди; свободное плавание. Игры на воде.

Занятия № 7-10

- Комплекс ОРУ и специальных упражнений, выполнение имитационных упражнений. Упражнения для совершенствования в плавании кролем на груди.
- Разучивание скольжения на груди.
- Разучивание скольжения на груди в сочетании с дыханием.
- Совершенствование умений в плавании кролем на груди. Разучивание техники выполнения старта пловца с тумбочки.
- Эстафеты. Свободное плавание. Игры на воде.

Занятия № 11-15

- Комплекс ОРУ и специальных упражнений, выполнение имитационных упражнений. Упражнения для совершенствования в плавании кролем на груди.
- Совершенствование умений в плавании кролем на груди. Дальнейшее разучивание старта пловца с тумбочки и разучивание старта пловца из воды.
- Свободное плавание. Игры на воде.

Занятия № 16-20

- Комплекс ОРУ и специальных упражнений, выполнение имитационных упражнений. Упражнения для совершенствования в плавании кролем на груди.
- Разучивание движений ног кролем на груди: держась руками за бортик, с доской, в скольжении на груди.
- Совершенствование умений в плавании кролем на груди. Старты пловца с тумбочки и из воды.
- Свободное плавание. Игры на воде.

Занятия № 21-24

- Комплекс ОРУ и специальных упражнений, выполнение имитационных упражнений. Упражнения для совершенствования в плавании кролем на груди.

- Обучение умению продвигаться вперед в скольжении на груди с дыханием и движениями ног кролем.
- Совершенствование умений в плавании кролем на груди. Старты пловца с тумбочки и из воды.
- Эстафеты. Свободное плавание. Игры на воде.

Примерное содержание занятий по общей физической подготовке.

Занятие № 1

Режим дня обучающихся. Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие систем организма, двигательного аппарата человека. Правила поведения обучающихся на занятиях по ОФП в тренажерном зале. Правила содержания инвентаря. Правила техники безопасности и профилактика травматизма при занятиях в тренажерном зале. Гигиена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий. Уход за телом. (2ч.)

Занятие № 2

Тестирование уровня физической подготовки: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, координации. (2ч.)

Занятие № 3

Цели и задачи атлетической гимнастики. Изучение техники движений со снарядами и на тренажерах. (1ч.)

Занятие № 4

Основные мышечные группы, характер движений в тренировочных упражнениях. Комплексы атлетической гимнастики № 1 (см. Приложение №1).

Занятие № 5

Основные мышечные группы, характер движений в тренировочных упражнениях. Комплексы атлетической гимнастики № 2 (см. Приложение №1).

Занятие № 6

Режим питания обучающегося. Тренировочные упражнения. Комплексы атлетической гимнастики № 3 (см. Приложение №1).

Занятие № 7

Витамины и минеральные вещества. Тренировочные упражнения. Комплексы атлетической гимнастики № 4 (см. Приложение №1).

Занятие № 8

Мотивация к занятиям атлетической гимнастикой. Тренировочные упражнения. Комплексы атлетической гимнастики № 5 (см. Приложение №1).

Занятие № 9

Формирование позитивного отношения к занятиям. Тренировочные упражнения. Комплексы атлетической гимнастики № 6 (см. Приложение №1).

Занятие № 10

Средства физического восстановления. Тренировочные упражнения. Комплексы атлетической гимнастики № 7 (см. Приложение №1).

Занятие № 11

Фармакологические средства восстановления физического состояния. Тренировочные упражнения. Комплексы атлетической гимнастики № 8 (см. Приложение №1).

Занятие № 12

Аутогенная тренировка. Тренировочные упражнения. Комплексы атлетической гимнастики № 9 (см. Приложение №1).

Занятие № 13

Тренировочные упражнения. Комплексы атлетической гимнастики № 10 (см. Приложение №1).

Занятие № 14

Оценка обучающимися своего самочувствия. Тренировочные упражнения. Комплексы атлетической гимнастики № 11 (см. Приложение №1).

Занятие № 15

Оценка обучающимися своего самочувствия. Тренировочные упражнения. Комплексы атлетической гимнастики № 1 (см. Приложение №1).

Занятие № 16

Контроль и самоконтроль обучающихся. Определение и устранение типичных ошибок при выполнении различных упражнений. Тренировочные упражнения. Комплексы атлетической гимнастики № 2 (см. Приложение №1).

Занятие № 17

Контроль и самоконтроль обучающихся. Определение и устранение типичных ошибок при выполнении различных упражнений. Тренировочные упражнения. Комплексы атлетической гимнастики № 3 (см. Приложение №1).

Занятие № 18

Режим питания при интенсивных тренировках. Тренировочные упражнения. Комплексы атлетической гимнастики № 4 (см. Приложение №1).

Условия реализации программы.

Программа реализуется тренером-преподавателем по плаванию на базе Молодежного центра, руководство которого предоставляет для проведения занятий бассейн и необходимый инвентарь.

Материально-техническое обеспечение.

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
4. Надувные круги разных размеров.
5. Нарукавники.
6. Поролоновые палки (нудолсы).

Список литературы.

1. Ганчар И. Л, Плавание: теория и методика преподавания. – Минск, 2019.
2. Лекции для студентов очного отделения кафедры плавания ГЦОЛИФК. – М., 2020.
3. В. М, Лях, Л, Б, Кофман, Г. Б, Мейксон. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М., 2019.
4. Плавание: Методические рекомендации для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва. – М., 2021.

Интернет-ресурсы.

1. Сайт Профессиональных Дипломированных тренеров по плаванию <http://swim7.narod.ru/>
2. www.swimming.ru - ведущий сайт о спортивном плавании в России. Новости, протоколы соревнований, статьи.

3. www.ussr-swimming.ru - все о спортивном плавании времен СССР: спортсмены, биографии, фото, видео, артефакты великой ушедшей эпохи.
4. ФИНА : www.fina.org - официальный сайт Международной Федерации Плавания
5. www.russwimming.ru - официальный сайт Всероссийской Федерации Плавания.
6. swim7.narod.ru - сайт тренеров по плаванию: групповое и индивидуальное обучение, статьи и видео по технике плавания.
7. Анимация стилей плавания: www.virtual-swim.com
8. plavaem.info – сайт, посвященный плаванию и здоровому образу жизни

КОМПЛЕКСЫ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ.

Комплексы для мышц ног и рук.

Комплекс атлетической гимнастики № 1

1. Разминка
2. Дорожка 5 мин
3. Приседания со штангой 4*12,10,8,6
4. Жим ногами 3*10
5. Разгибание ног в тренажере сидя 3*10
6. упражнение на икры на тренажере 3*10
7. Гантели (на бицепс, трицепс, дельтовидную мышцу) 3*10
8. Подъем штанги на бицепс 3*10
9. Сведение рук в тренажере сидя 3*10
10. Упражнение со штангой на наружную и внутреннюю поверхность предплечий 3*5
11. Пресс 3*30
12. Растяжка

Комплекс атлетической гимнастики № 2

1. Разминка
2. Дорожка 5 мин
3. Отжимания от пола
4. Отжимания от скамейки обратным хватом
5. Подтягивания на перекладине
6. Жим штанги лежа 3*10
7. Разводка гантелей лежа 3*10
8. Тяга блока за голову 3*10
9. Тяга нижнего блока к поясу 3*10
10. Гиперэкстензия 2*20 (темп медленный)
11. Подъем рук в стороны с гантелями стоя 3*10
12. Подъем рук попеременно с гантелями 3*10
13. Трицепс на блоке стоя 3*10
14. Присед или жим ногами 3*10
15. Разгибание ног на тренажере сидя 3*10
16. Сгибание ног на тренажере
17. Подъем ног, согнутых в коленях до прямого угла 2*10-15
18. Пресс 3*15

Комплекс атлетической гимнастики № 3

1. Разминка
2. Дорожка 5 мин

3. Приседания со штангой 4*12,10,8,6
4. Жим ногами 3*10
5. Разгибание ног в тренажере сидя 3*10
6. Сгибание ног в тренажере 3*10
7. Пресс 3*10
8. Растяжка

Комплекс атлетической гимнастики № 4

1. Разминка
2. Отжимания от пола
3. Отжимания обратным хватом
4. Подтягивания на перекладине
5. Гантели (жим стоя) 3*10
6. Трицепс на блоке 3*10
7. Подъем штанги на бицепс 3*10
8. Упражнение со штангой на наружную и внутреннюю поверхность предплечий 3*5
9. Пресс 3*10
10. Растяжка

Комплекс атлетической гимнастики № 5

1. Разминка
2. Дорожка или велосипед 5-7 мин
3. Растяжка
4. Жим штанги лежа 3*10
5. Сведение рук в тренажере сидя 3*10
6. Жим верхнего блока от груди 3*10
7. Упражнение со штангой на наружную и внутреннюю поверхность предплечий 3*10
8. Пресс 3*15
9. Растяжка

Комплекс атлетической гимнастики № 6

1. Разминка
2. Приседания 3*10
3. Жим ногами лежа 3*10
4. Разгибание ног в тренажере сидя 3*10
5. Сгибание ног в тренажере лежа 3*10
6. Упражнение на икры на тренажере
7. Гиперэкстензия 2*20
8. Пресс 3*30
9. Растяжка

Комплекс атлетической гимнастики № 7

1. Разминка
2. Дорожка 5 мин
3. Разводка гантелей стоя 3*10
4. Становая или мертвая тяга 4*12,10,8, 6
5. Наклоны со штангой на плечах 3*10
6. Тяга верхнего блока за голову 4*12,10,8,6
7. Тяга нижнего блока к поясу 3*10
8. Гиперэкстензия 2*20
9. Пресс 3*30

Комплекс атлетической гимнастики № 8

1. Разминка
2. Дорожка 5 мин
3. Растяжка
4. Отжимания от пола 10 раз
5. Подтягивания на низкой перекладине
6. Тяга верхнего блока за голову 3*12,10,8
7. Тяга нижнего блока к поясу 3*12,10,8
8. Разводка гантелей лежа на животе 3*10
9. Жим штанги сидя из-за головы 3*10
10. Гиперэкстензия 3*10
11. Пресс 2*10
12. Растяжка.

Комплекс атлетической гимнастики для мышц груди.

Комплекс атлетической гимнастики № 9

1. Разминка
2. Дорожка 5 мин
3. Жим штанги, лежа 4*12,10,8,6
4. Разводка гантелей лежа 3*10
5. Жим штанги с груди, сидя 3*10
6. Французский жим, лежа 3*10
7. Трицепс на блоке 3*10
8. Пресс 3*30

Комплекс атлетической гимнастики для рук и груди.

Комплекс атлетической гимнастики № 10

1. Разминка
2. Дорожка 5 мин
3. Растяжка
4. Жим штанги от груди сидя 3*10

5. Разводка гантелей 3*20
6. Сведение рук в тренажере сидя 3*12,10,8
7. Жим от груди в тренажере сидя 3*10
8. Броски набивного мяча от груди 20 раз
9. Пресс 2*10
10. Растяжка

Комплекс атлетической гимнастики для рук и туловища.

Комплекс атлетической гимнастики № 11

1. Разминка
2. Дорожка 5 мин
3. Растяжка
4. Упражнение с резинками
5. Жим штанги лежа 3*10
6. Жим штанги от груди сидя 3*10
7. Тяга верхнего блока за голову 3*12,10,8
8. Тяга нижнего блока к поясу 3*12,10,8
9. Упражнение со штангой на наружную и внутреннюю поверхность предплечий 3*10
10. Упражнение на скамье «Л-Скотта» 3*5
11. Отжимания на мяче 2*10-15 раз
12. Пресс 2*10
13. Растяжка

План-конспект по плаванию.

Задачи:

1. Обучение технике плавания кролем на груди, спине.
2. Развитие выносливости, координации.
3. Воспитание активности, дисциплинированности.

Тип занятия: обучающий.

Метод проведения: поточный, индивидуальный, групповой, игровой.

Время проведения: 45 мин.

Место проведения: Молодежный центр, бассейн «Ариэль».

Содержание занятия	Дозировка	Методические рекомендации
<p>Вход в раздевалку, переодевание.</p> <p>Помывка в душе.</p> <p>Построение, проверка занимающихся.</p> <p>Ознакомление с темой и целью урока.</p> <p>ОРУ и СФУ на суше.</p> <p>Стоя: руки в положении скольжения - вдох, наклон вперед - выдох.</p> <p>Сидя: поочередные движения ногами как при плавании кролем.</p> <p>Круговые движения руками как при плавании кролем («мельница»):</p> <ul style="list-style-type: none"> • на груди; • на спине <p>Повторить вдох - выдох</p>	<p>Подготовительная часть</p> <p>5 - 10 мин</p>	<p>Руки в локтях не сгибать. Головой не крутить (руки держат голову).</p> <p>Следить за касанием пальцами пола. Колени стараться не сгибать.</p> <p>Ноги прямые, носки оттянуть.</p> <p>Попеременные движения руками; вверху - касание плечом уха, внизу - кистью - ноги. Руки прямые.</p> <p>Вдох выполнять ртом, а выдох - ртом-носом протяжно произносить "фу-у-у".</p>

	Основная часть	
<p>Вход в воду</p>		
<p>1. Выдохи в воду</p>	3-5 раз	
<p>2. Плавание кролем на груди :</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • с доской в руках, поочередные движения ногами 	4x25м	
<ul style="list-style-type: none"> • с доской в руках поочередные движения ногами и поочередные гребки руками 	упражнения начинать после полного восстановления	
<p>отрезками без дыхания (на выдохе),</p>	упражнения начинать после полного восстановления 2x25м в/с	
<ul style="list-style-type: none"> • в координации 	упражнения начинать после полного восстановления 4x25м	
<p>3.Плавание кролем на спине:</p>	4x25м упражнения начинать после полного восстановления	
<ul style="list-style-type: none"> • движения ногами • в координации 	Количество раз по правильному выполнению задания	

<p>4.Игры «Морской бой» Задача игры: приучать детей не бояться брызг, действовать согласованно. Описание: на мелкой части бассейна дети встают командами лицом друг к другу. По сигналу тренера-преподавателя ребята начинают брызгать водой в "противника", стараясь заставить его отступить (отвернуться) Побеждает более стойкая команда.</p> <p>Выполнение простейших упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • поплавок; • звездочка (медуза) 	<p>В течение занятия</p>	<p>Учитывать подготовленность детей. Следить за соблюдением правил.</p> <p>Правила. Нельзя касаться игроков руками, поворачиваться спиной, нырять.</p> <p>Группировка (спина над водой), выдох пузырями в воду; высокое положение тела на поверхности воды</p>
<p>Эстафеты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • с доской ногами кролем на груди; • на спине с помощью движений ногами кролем; 	<p>В течение занятия</p>	<p>Руками не помогать; руки вдоль туловища;</p>
<p>5.Стартовые прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • скольжение из положения сидя; • с тумбочки 	<p>В конце занятия</p>	<p>Энергичное отталкивание ногами от стенки и скольжение на груди с движением ногами "кролем", руки в положении скольжения.</p> <p>Обязательно, наклонившись вперед, отталкиваться от тумбочки и входить в воду руками в положении скольжения(голова "под" руками). Обязательно на "старте" выполнить ртом вдох, а в воде -выдох. В воде выполнить фазу</p>

		скольжения (посчитать до 3-х) и ритмично поработать ногами кролем пока спина не покажется на поверхности воды.
Выход из воды Построение Подведение итогов Вход в душевую Переодевание	Заключительная часть	Заострить внимание на основных ошибках.

План-конспект по плаванию.

Задачи:

1. Совершенствование техники плавания стилем кролем на груди, спине.
2. Развитие выносливости, координации.
3. Воспитание активности, дисциплинированности.

Тип занятия: Совершенствование стиля плавания.

Метод проведения: поточный, индивидуальный.

Время проведения: 45 мин.

Место проведения: Молодежный центр, бассейн «Ариэль».

1. Подготовительная часть.

1. Вход в раздевалку, переодевание 2. Помывки в душе.	10 мин.	Проверка у занимающихся плавательных принадлежностей
3. Построение, проверка занимающихся.	2 мин.	Напоминание обучающимся о правилах поведения на занятиях.
4. Ознакомление с темой и целью урока. ОРУ и СФУ.	10 мин.	Имитация работы рук, кроль на груди и кроль на спине.

2. Основная часть.

Содержание урока	Дозировка	Методические указания
Разминка 100 м. кроль на груди 100м. кроль на спине. Упр.: Плавание с доской ноги кроль на груди по отрезкам 25 метров. Упр.: Попеременная работа рук, ног в плавании кроль на груди.	5-7 мин. Каждое упр. начинается после полного восстановления. Количество отрезков регулируется точностью выполнения упражнения. Отдых до полного восстановления кол-ва отрезков регулируется тренером-преподавателем.	Вспоминаем технику плавания этими способами. Доску держим за середину руки прямые. Лицо в воде. Вдох выполняется только поворотом головы в удобную сторону (вправо или влево). Вдох быстрый, вдох медленный. Вдох выполняется только ртом, выдох через рот и нос. Носки ног оттянуты, но не напряжены. Старт только по команде учителя. Старт дается жестом (взмахом руки). Быть внимательным. Грамотно выполнять упр. Согласование работы рук, ног и дыхания. Вдох выполняется в конце гребка правой руки, выполнением головы вправо. Если вдох выполняется поднятием головы - грубая ошибка. Левая рука держащая доску прямая. Следить, чтобы доска была все время на

<p>Плавание кроль на груди в полной координации по отрезкам 25 метров.</p>	<p>Количество отрезков – отдых устанавливается по мере усталости занимающихся.</p>	<p>поверхности воды. Лицо должно постоянно находиться в воде и поворачивается на вдох только в конце гребка. Ноги при вдохе не должны останавливаться, а продолжать движения вверх вниз.</p> <p>Выдох полностью выполняется в воду. Когда лицо поднимается из воды, рот должен быть широко открыт для очередного вдоха. Делать выдох над водой не допускается. Для успешного изучения согласований движений рук с дыханием, необходимо полностью подчинить ритму дыхания темп движений. Следует определить индивидуально темп движений для каждого учащегося. Согласовать движения с дыханием надо при медленном плавании. Ноги при выполнении упражнения на согласование работы рук и дыхания работают, не останавливаясь, когда выполняется вдох. При изучении упражнения надо добиваться от обучающихся, чтобы все движения руками и ногами производились в согласовании с дыханием.</p>
<p>Плавание кроль на груди по отрезкам 50 метров.</p>	<p>Отдых по усмотрению тренера-преподавателя.</p>	<p>При выполнении поворота необходимо перед касанием поворотного щитка рукой, повернуться на бок не менее 45 градусов. При выполнении поворота сильнее отталкиваться от бортика, при этом еще до выхода из воды начать работу ногами, при выходе из воды начать работу руками. Касание ногами при повороте дна бассейна, серьезная ошибка.</p>
<p>Упр.: Плавание с доской ноги кроль на спине.</p>	<p>Количество отрезков по усмотрению тренера-преподавателя.</p> <p>Отдых до полного восстановления.</p>	<p>При выполнении поворота необходимо перед касанием поворотного щитка рукой, повернуться на бок не менее 45 градусов. При выполнении поворота сильнее отталкиваться от бортика, при этом еще до выхода из воды начать работу ногами, при выходе из воды начать работу руками. Касание ногами при повороте дна бассейна, серьезная ошибка.</p> <p>Лежа на спине, доску держим на уровне груди, прижимая ее, руки в локтях согнуты и прижаты к туловищу. Следить</p>

<p>Упр.: Попеременная работа рук и ног в плавании кроль на спине.</p> <p>Плавание кроль на спине в полной координации по отрезкам 25 метров.</p> <p>Плавание кроль на спине в полной координации по отрезкам 50 метров.</p>	<p>Отдых до полного восстановления.</p>	<p>за координацией работы ног. Колени не должны выходить из воды. Колени выходят из воды грубая ошибка. Следить за положением спины. Она должна быть прямая. Никаких движений тазом не допускается. Голову нужно держать свободно, смотреть строго вверх. Не опускать ее на грудь и не запрокидывать.</p> <p>Согласование работы рук, ног и дыхания в плавании кроль на спине.</p> <p>Начало упражнения строго по команде учителя. Команда дается жестом – взмах руки. Гребок начинать производить, плавно увеличивая его быстроту и силу к концу гребка, а также быстрое возвращение руки в исходное положение. Следить за синхронностью работы рук, это одно из наиболее распространенных ошибок. Самоконтроль за положением туловища. Движение руки строго над собой. Рука прямая. Вход в воду ладони мизинцем в сторону воды.</p> <p>При выполнении поворота на спине надо следить, чтобы ноги принимали положение плотной группировки, таз при вращении приближался к щитку, а голова опускалась затылком в воду. Уделить внимание активному вращательному движению плечами и одновременному быстрому движению ногами. Группировка и движение ногами в сторону осуществляется одновременно, как бы одним движением. Ноги на дно бассейна не ставить грубая ошибка. После отталкивания от бортика, ноги сразу начинают работать еще до</p>
--	---	--

<p>Изучение стартового прыжка.</p>		<p>выхода туловища из воды. Дыхание – вдох и выдох осуществляется под любую руку, вдох в конце гребка, выдох после завершения цикла работы рук. Постоянно контролировать положение туловища.</p> <p>-- стартовое положение -- фаза полета -- вход в воду -- скольжение под водой Главная ошибка – поднятая голова во время фазы полета и входа в воду.</p>
------------------------------------	--	---

3. Заключительная часть.

<p>1. Игра</p>	<p>10 мин.</p>	<p>Игра с мячом – активный отдых.</p>
<p>2. Выход учащихся из воды.</p>	<p>1 мин.</p>	<p>Выход из воды только по лесенке.</p>
<p>3. Построение.</p>	<p>1 мин.</p>	<p>Обязательное построение в шлепках для плавания. Уборка инвентаря.</p>
<p>4. Подведение итогов занятия.</p>	<p>1 мин.</p>	<p>Указать на недостатки.</p>
<p>5. Душ. Переодевание в раздевалки.</p>		<p>Напомнить правила поведения в душе и раздевалки.</p>

