

**Автономная некоммерческая организация
Центр спортивной подготовки
МГО ВФСО «Динамо»**

**«Утверждаю»
Генеральный директор
АНО ЦСП «Динамо»**

_____ О.Ю. Яцына
_____ 2023 г.

**Общеразвивающая программа
«Водное поло»**

разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «водное поло», утвержденного Приказом Министерства спорта РФ от 16.11.2022 года № 1005

Пояснительная записка

Общеразвивающая программа «**Водное поло**» (далее программа) имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Программа направлена на физическое воспитание обучающихся, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, приобщение их к регулярным занятиям водным поло.

Сегодня спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны. Спорт является важным социальным фактором в деле формирования человека. Спортивные занятия с детьми и подростками служат составной частью их всестороннего развития, воспитания, здоровья. Данная программа направлена на формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья, посредством развития физических качеств, воспитания потребности и умения самостоятельно заниматься плаванием.

Занятия физической культурой и спортом являются одним из важнейших факторов для развития гармоничной личности. Понятие гармоничной личности определяет физическое, духовное и нравственное развитие человека. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Важным показателем качества образования является здоровье учащихся. Программа «Водное поло» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, выносливости и быстроты) учащихся. По средствам водного поло также развиваются коммуникативные, волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность. Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни, отвлечение детей от пристрастий к вредным привычкам.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Реализация Программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма.

Педагогическая целесообразность Программы. Для многих родителей желание улучшить здоровье своего ребенка через занятия плаванием является основным мотивом для записи ребенка в бассейн. При этом спортивная составляющая, достижение ребенком высоких результатов на соревнованиях — приобретает второстепенное значение. Подобным образом формируется отношение к занятиям и у самих детей.

Реализация общеразвивающей программы «водное поло» предполагает работу с обучающимися, имеющими различный уровень подготовленности, без предъявления требований к достижению высоких результатов в спорте. Данная программа позволяет удовлетворить потребность обучающихся в двигательной активности, имеет оздоровительную направленность и позволяет обучающимся заниматься любимым видом спорта, при этом не испытывая непосильных физических нагрузок.

Цели программы:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

Задачи Программы:

Обучающие:

- обучение основам техники и тактики водного поло и широкому кругу двигательных навыков содействовать формированию жизненно важных двигательных качеств, навыков и умений.
- приобретение учащимися знаний о водном поло в целом, его особенностях.

Развивающие:

- укрепление здоровья
- устранение недостатков физического развития
- развитие аэробной выносливости, быстроты, скоростных, силовых и координационных способностей

Воспитательные:

- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой
- воспитание морально-этических и волевых качеств

Общеразвивающая программа «Водное поло» рассчитана на 1-9 лет и предназначена для занимающихся в возрасте от 7 до 15 лет.

В спортивно-оздоровительной группе может заниматься практически любой ребенок, не имеющий медицинских противопоказаний.

Этап подготовки (1-9 лет)	Возраст	Кол-во часов в неделю (академических)	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов (академических)
52 недели в году	6-17	4	4	208

Отличительные особенности Программы

Программа разработана на основе примерной программы спортивной подготовки по водному поло для спортивных школ.

Программа предназначена для занятий мальчиков и девочек совместно. Возраст учащихся 7 - 15 лет. Для начала занятий требуется умение держаться на воде. Не учитываются антропометрические данные ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься водным поло.

В группу первого года обучения принимаются все желающие заниматься водным поло, при условии медицинского допуска. Требуется умение держаться на воде. В конце учебного года проводится тестирование учащихся и перевод на следующий год обучения.

Материально-техническое оснащение: занятия проводятся в бассейне при наличии спортивного инвентаря.

Формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная. На занятиях применяются следующие формы: совместные действия, общение, взаимопомощь в малых группах, в парах для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

Особенности организации образовательного процесса: теория, общефизическая подготовка, специальная подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, контрольные и итоговые занятия.

Режим занятий.

Работа с обучающимися рассчитана на календарный год (52 недели). Учебный год начинается с 01 сентября. В период школьных каникул работа с обучающимися может быть организована в форме проведения Дней здоровья, соревнований, спортивно-оздоровительного лагеря и т.п.

Расписание тренировочных занятий составляется и утверждается Генеральным директором по предоставлению тренера-преподавателя с учетом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха

обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

Ожидаемые результаты и способы определения результативности

- обучение основам техники водного поло и широкому кругу двигательных навыков
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- улучшение состояния здоровья;
- устранение недостатков физического развития;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям водным поло и к здоровому образу жизни;
- формирование морально-этических и волевых качеств.

Планируемые результаты освоения программы учащимися

По истечению реализации программы 1 года обучения учащиеся должны знать:

- Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по водному поло;
- Правила поведения в бассейне;
- Правила гигиены и режим дня;
- Правила проведения соревнований по водному поло.

По истечению реализации программы 1 года обучения учащиеся должны уметь:

- Выполнять ватерпольные способы перемещения в воде;
- Выполнять базовые упражнения техники владения мячом;
- Выполнять бросковую технику.

Тестирование по общеразвивающей программе «Водное поло»

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Челночный бег 3x10 м; с.	9,5	10
Наклон вперед с возвышения	+	+

Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Кистевая динамометрия	+	+
Прыжок в длину с места	+	+

Нормативы для спортивно-оздоровительных групп по технической подготовке

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Длина скольжения, м.	6	6
Техника плавания всеми способами:	+	+
А) с помощью одних ног	+	+
Б) в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	+	+
Проплывание дистанции 100 м. избранным способом	+	+

Примечание: «+» норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Учебно-тематический план

Годовой учебный план рассчитан на 52 недели. Распределение объемов компонентов подготовки представлено в Таблице.

Примерный тематический план для спортивно-оздоровительных групп

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	1	1		Опрос, тестирование
2.	Физическая подготовка на суше и в воде В том числе:	202	4	198	Сдача нормативов
3.	Общефизическая подготовка	102	2	100	Сдача нормативов
4.	Специальная физическая и техническая подготовка	100	2	98	Сдача нормативов
5.	Соревнования и контрольные испытания	5		5	Соревнования
Итого		208	5	203	

Содержание программы (1-й год обучения)

1. Теоретическая подготовка

Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по водному поло. Правила поведения в бассейне (Дисциплина). Правила гигиены и режимы дня. Понятие о гигиене и санитарии.

Физическая культура и спорт в России. Терминология, техника и тактика водного поло.

Правила проведения соревнований по водному поло.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

Структура тренировочного занятия

Занятие состоит из 3 частей:

1. подготовительной части
2. основной части
3. заключительной части

В **подготовительной части занятия** сообщаются задачи занятия, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются общеразвивающие упражнения, плавательная разминка, упражнения на гибкость и подвижность в суставах.

В **основной части занятия** решаются задачи овладения элементами технических элементов игры в водное поло. Изучается и совершенствуется техника перемещений, пасов, бросков, различных приёмов и игровых элементов. В ней применяются специально-подготовительные и специальные упражнения.

Заключительная часть занятия направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью упражнений на расслабление. Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние занимающихся и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает занятие подведение итогов.

2. Физическая подготовка

Общеразвивающие и специальные упражнения

Применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в водном поло (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах).

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыков, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; некоторые легкоатлетические упражнения, плавание.

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки – особенно у детей и подростков.

Совершенствование физических качеств на этапе начальной подготовки путем применения общеразвивающих физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью специальных средств подготовки.

Упражнения на расслабление

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

Подвижные и спортивные игры

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, плавания, типа: «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками», «Перетягивание каната», «Эстафеты на воде», «Нейтральный». Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол, мини-водное поло и др.).

Силовая подготовка

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (ватерпольные мячи, набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших снарядов (шведская стенка, перекладина, досочки). Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

Развитие подвижности суставов и гибкости

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, плавание кролем на спине и на груди, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и для избегания травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части занятия или между отдельными подходами на силовых занятиях.

3. Соревнования и контрольные испытания

При обучении по данной Программе, участие в официальных соревнованиях происходит по желанию обучающихся. Однако с целью повышения мотивации к занятиям спортом и осуществления текущего контроля результатов освоения программы, рекомендуется включить в программу соревнования и контрольные испытания на суше и в воде.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях;
- в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Примерный тематический план для спортивно-оздоровительных групп 2 год обучения и далее

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	1	1		Опрос, тестирование
2.	Физическая подготовка на суше и в воде В том числе:	202	4	198	Сдача нормативов
3.	Общефизическая подготовка	70	2	68	Сдача нормативов
4.	Специальная физическая и техническая подготовка	132	2	130	Сдача нормативов
5.	Соревнования и контрольные испытания	5		5	Соревнования
Итого		208	5	203	

Задачи.

1. Обучающие:

- углубленное изучение техники и тактики.
- закрепить знания о водном поло в целом.

2. Развивающие:

- Обеспечить развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся условиях

3. Воспитательные:

- Воспитать психологическую устойчивость.
- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия.
- Воспитать силу воли, стремление к победе.

Условия реализации программы.

В группу второго года обучения и далее принимаются все желающие заниматься водным поло, при условии медицинского допуска, прошедшие подготовку в группе 1 года обучения. В конце учебного года проводится тестирование учащихся.

Планируемые результаты освоения программы учащимися

По истечению реализации программы учащиеся должны знать:

- Основы анатомии и физиологии организма;
- Состояние и развитие водного поло в России;
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

По истечению реализации программы учащиеся должны уметь:

- Выполнять индивидуальные приёмы с мячом;
- Выполнять упражнения с мячом с партнёрами;
- Выполнять технику ведения мяча;
- Выполнять бросковую технику.

4. Медицинское обследование

Для обучающихся в спортивно-оздоровительных группах углубленное медицинское обследование не проводится.

Для получения допуска к занятиям, обучающимся необходимо предоставить:

- Справку от врача об отсутствии противопоказаний для занятий плаванием с печатью медицинского учреждения, заверенную личной подписью и печатью врача (1 раз в шесть месяцев);
- Справку от врача-дерматолога об отсутствии кожных грибковых заболеваний (один раз — в начале учебного года);
- Детям младшего школьного возраста (до 12 лет) результаты исследований на энтеробиоз (1 раз в три месяца, п. 3.12.2. СанПиН 2.1.2.1188-03.2.1.2).

Методическое обеспечение

1. Рекомендации по организации занятий по водному поло с учетом возрастных и психологических особенностей обучающихся

Обучающиеся 6-10 лет.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большего количества разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста,

Чем больше разнообразных движений будет разучено в этот период, тем проще ребенку будет освоить сложные технические элементы в дальнейшем.

Дети 6-10 лет имеют сравнительно «легкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы, что обеспечивает хорошую плавучесть тела в воде и облегчает разучивание движений по формированию техники плавания. Сердце у детей младшего школьного возраста сравнительно выносливо. При соблюдении принципа постепенности в обучении, для них полезны продолжительные тренировочные упражнения «мягкого» характера: плавание с умеренной интенсивностью и т.п.

Для детей 6-10 лет свойственно конкретно-образное мышление, поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

Необходимо учитывать, что дети младшего школьного возраста обладают повышенной двигательной активностью. Они могут бегать и играть по несколько часов в день.

При правильной организации занятий по плаванию, работоспособность детей может долго не снижаться. Для этого в уроке надо чередовать разнообразные по структуре, направленности и темпу движения, а непродолжительные скоростные упражнения выполнять с оптимальным отдыхом. Занятия должны быть эмоциональными. Для этого успешно используются игровые и соревновательные ситуации, применяются разнообразные методы поощрения, оценка деятельности каждого ребенка. Напротив, быстрая утомляемость и медленное восстановление наблюдаются после однообразных или продолжительных упражнений высокой интенсивности, которые обычно выполняются в ущерб технике движений.

Обучающиеся 10-13 лет.

Возраст 10-13 лет является наиболее благоприятным, чтобы заложить надежные основы технической и физической подготовки.

Обучающиеся этого возраста способны технически правильно выполнять движения, осваивать различные стили плавания.

При проведении занятий с детьми данной возрастной группы, необходимо особое внимание уделять упражнениям на развитие деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение подвижности в суставах и гибкости, развитие выносливости, скорости.

В это время происходят бурные морфологические и функциональные изменения в тканях и органах детей, которые скачкообразно переводят организм в течение полутора-трех лет в состояние зрелости. Данный период характеризуется ярко выраженным ростом тела ребенка в длину. Он особенно отчетливо заметен у девочек, у которых рост ускоряется с 8—9 и особенно интенсивно - с 10 лет. Наибольшие темпы роста тела у них наблюдаются до 13 лет, а веса — в период от 11 до 14 лет.

Иногда в результате интенсивного роста тела, в движениях подростка начинается дисгармония, что может привести к раздражительности ребенка или снизить самооценку. Такой ребенок особо нуждается в спортивных успехах и достижениях и связанных с ними положительных эмоциях.

Обучающиеся 15-17 лет.

В юношеский период плавно заканчивается биологическое формирование организма и начинается его становление. Обучение в спортивно-оздоровительных группах при работе с данным возрастом, в значительной степени зависит от уровня подготовки обучающихся. Так, при отсутствии необходимой гибкости и подвижности в суставах, могут возникнуть проблемы с освоением техники отдельных стилей плавания, выполнении гребковых движений.

В данном возрасте особое внимание следует уделять силовой подготовке, развитию физической выносливости.

В юношеские годы психическое состояние спортсмена очень изменчиво. Появляются новые интересы, увлечения, подростков все больше интересуют вопросы морали и личности. Они осознанно выбирают себе идеал, который воплощается в конкретных людях, которых они берут за образец. Таким образом может стать товарищ по группе, тренер, знаменитый спортсмен и т.д. Задача тренера помочь подростку в самосовершенствовании, приближении к своему «идеалу». Тренеру необходимо строить образовательный процесс таким образом, чтобы обучающийся видел траекторию своего развития.

Рекомендуется обсуждать с обучающимися достигнутые результаты обучения, а также предлагать упражнения для самоподготовки, важно не забывать о различных формах поощрения. Во взаимоотношениях тренера и спортсмена юношеского возраста на первом месте стоят принципиальность, взаимное уважение и высокие требования.

2. Методические рекомендации по организации игр на воде

Игры на ознакомление с плотностью воды

- «Кто выше?» Играющие становятся лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше. Выполняется 5-6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие — поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляют победителя и призера. Рекомендуется объяснить причину успеха победителей: например, умение напрягать мышцы и вытягиваться в струнку, принимая более обтекаемое положение.

- «Полоскание белья». Играющие становятся лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременно поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, как бы полоская белье. Руководитель дает играющим задание выполнять каждый вид движений сначала расслабленными, затем напряженными руками. Это позволяет им почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от нее можно только ладонью напряженной руки.

- «Переправа». Играющие располагаются в произвольном порядке (в шеренгу, в 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, чтобы «противник не услышал». Гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками — одновременно или поочередно. По мере освоения упражнения, игра проводится в виде соревнования «Кто быстрее переправится». В этом случае играющие бегут по воде, помогая себе гребками рук.

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

- «Кто быстрее спрячется под водой?». Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу приседают так, чтобы голова скрылась под водой.

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

- «Хоровод». Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего, они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. После того, как играющие снова появятся над водой, ведущий дает им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду. Игра возобновляется с движением в обратном направлении.

- «Насос». Играющие становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются в воду с головой (как только один появляется из воды, другой сразу же приседает, погружаясь в воду). До начала игры следует напомнить детям, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать вдох и задержать дыхание.

Игры с всплыванием и лежанием на воде

- «Винт». Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем, по команде, поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение в воде. При выполнении поворотов ведущий дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.

- «Авария». По команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхности воды это «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются продержаться как можно дольше на воде (до 3-5 мин.) «пока не подоспеет помощь». До начала игры ведущий подсказывает участникам, что во время лежания на воде можно выполнять легкие гребковые движения кистями (в виде «восьмерок») около тела.

- «Пятнашки с поплавком». Водящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет положение «поплавка», тот становится «пятнашкой». В зависимости от подготовленности играющих, вместо положения «поплавка» можно принять положение «медуза» или любое другое, известное играющим.

Игры с выдохами в воду

- «У кого больше пузырей?» По команде ведущего, играющие погружаются с головой под воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший наиболее продолжительный и непрерывный выдох в воду. Необходимо напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.

- «Ваньки-встаньки». Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу ведущего стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполняла упражнение. Ведущему необходимо внимательно следить не только за правильностью выполнения упражнения, но и за тем, чтобы играющие открывали глаза в воде.

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

Игры со скольжением и плаванием

- «Кто дольше проскользит?» Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине. При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперед. Скольжение выполняется в сторону мелководья.

- «Стрела». Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед — как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой — под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех. Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младшего возраста.

Игры с прыжками в воду

- «Не отставай». Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро переворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займет это положение. Игру можно проводить с не умеющим плавать, если глубина воды достигает до уровня пояса или груди.

- «Эстафета». Играющие, разделившись на две команды, садятся на бортик бассейна друг за другом. По сигналу ведущего замыкающие в каждой команде ударяют рукой по плечу сидящего впереди и прыгают в воду; каждый играющий проделывает то же самое. Выигрывает команда, в которой все игроки раньше оказались в воде. Необходимо напомнить играющим, что перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание,

Игры с мячом

- «Мяч по кругу». Играющие становятся в круг и перебрасывают друг другу легкий, не впитывающий влагу мяч.

- «Салки с мячом». Играющие произвольно перемещаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается осалить кого-либо из играющих. Тот, кто задет мячом, становится «салкой». В зависимости от подготовленности участников, игра может проводиться на мелком и глубоком бассейне.

- «Гонки мячей». Играющие становятся в пары и берут в руки по мячу. По команде ведущего они плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят впереди себя мяч по воде. Выигрывает пловец, быстрее всех проплывший и не

потерявший мяч. Оба игрока в соревнующейся паре должны иметь одинаковый уровень подготовленности.

Методы обучения плаванию

При обучении плаванию применяют три основных группы методов: словесные, наглядные, практические.

Словесные методы.

Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., тренер-преподаватель дает обучающимся возможность создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить, устранить ошибки. Речь педагога должна быть краткой, образная и понятной. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов – помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес. Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения и пр. тренер-преподаватель проводит на суше, до или после занятий в воде. Когда группа находится в воде, тренер-преподаватель отдает только лаконичные команды, распоряжения, чтобы дети не замерзли.

Пример: «Сейчас выполним скольжение на груди. Руки вытянуть вперед. Принять исходное положение. Сделать вдох — «толчок»» (последняя команда дается голосом или свистком). После выполнения упражнения, когда все обучающиеся встали на дно и повернулись лицом к тренеру, подводятся итоги: «Хорошо. Тело нужно держать напряженным, больше тянуться вперед. А теперь посмотрим, кто больше проскользит. Принять исходное положение. Сделать вдох. Старт».

С помощью команд тренер как бы управляет группой и ходом обучения. Все задания на занятии выполняются под команду, она подается коротко, в приказном тоне. Команды определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения учебных заданий, темп и продолжительность их выполнения.

Команды делятся на предварительные и исполнительные. С детьми младшего школьного возраста команды используются с большими ограничениями. Подсчет в плавании применяется только в начальный период обучения:

- для создания необходимого темпа и ритма выполнения движений.

Подсчет осуществляется голосом, хлопками, односложными указаниями «раз-два-три» и т.д.;

- при изучении движений ногами кролем: коротким «вдох», длинным «выдох»;

- при освоении выдоха в воду.

Кроме команд, необходимо давать методические указания, предупреждающие возможные ошибки и оценивающие результаты выполнения упражнений. В них чаще всего уточняются отдельные моменты и условия правильного выполнения упражнения.

Пример: При выполнении скольжения на спине инструктор может указать, что упражнений получится только в том случае, если обучающиеся примут положение лежа, а не сидя.

К **наглядным методам** относятся показ упражнений и техники плавания, учебных наглядных пособий, кинофильмов, а также применение жестикуляции. Наряду с образным объяснением, наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия у детей. Сильно выраженная склонность к подражанию, особенно у младших школьников, делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям. В целостном виде, так и с разделением движения на части (замедленном исполнении, остановками в главных фазах).

Пример. Гребок рукой в кроле изучается с остановкой руки в трех фазах гребка. Во время остановок рекомендуется 2-3 раза напрягать мышцы рук по 3-5 секунд. Однако, выполнением техники плавания по частям увлекаться не нужно. Как только обучающиеся получили представление о способе плавания в целом, они должны как можно больше плавать.

Учебные варианты техники на суше демонстрирует тренер-преподаватель, в воде — обучающиеся, у которых лучше получается данное упражнение. Показ осуществляется не только до начала занятия (на суше), но и во время него.

Эффективность показа определяется положением тренера-преподавателя по отношению к группе:

- тренер-преподаватель должен видеть каждого обучающегося, чтобы исправить его ошибки;
- обучающиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется только при изучении простых общеразвивающих упражнений. Негативный показ («как не надо делать») возможен только при том условии, если у обучающихся не создается впечатление, что их передразнивают.

Практические методы.

При обучении все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, обучение плаванию идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом. Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе: этапе освоения техники плавания.

Соревновательный и игровой методы широко применяются в начальном обучении плаванию. Оба метода приносят на занятие оживление, радость, положительные эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий.

Метод непосредственной помощи применяется в том случае, если после объяснения и показа задания обучающийся все же не может его выполнить. Тренер берет руки (ноги) обучающегося в свои руки и помогает ему несколько раз воспроизвести правильно движение.

Рекомендации тренеру-преподавателю по соблюдению техники безопасности при организации занятий на воде

Во избежание травм и несчастных случаев на воде, необходимо:

- допускать обучающихся к занятиям по плаванию только с разрешения врача (справка);
- тщательно следить за состоянием места проведения занятия;
- категорически запрещать обучающимся заплывать за границу купания;
- во время занятий плаванием строго соблюдать дисциплину;
- вхождение и выход из воды осуществлять только по команде тренера-преподавателя;
- обучающиеся, опоздавшие на занятие, допускаются к нему только по разрешению тренера-преподавателя;
- выход из воды до общего сигнала допускается только по разрешению тренера-преподавателя;
- место плавания, оборудование, инвентарь проверять ежедневно до начала занятий, неисправности немедленно устранять.

Методические рекомендации по осуществлению воспитательной работы

Главной задачей в занятиях спортом является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель. Успешность воспитания во многом зависит от его способности сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности начинается с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях - на все это должен обращать внимание тренер-преподаватель,

Важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Ведущее место в формировании нравственного сознания отведено методам убеждения. Убеждение должно быть доказательным. Важным методом нравственного воспитания является поощрение в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований, и соответствовать действительным заслугам обучающегося.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий обучающегося. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступков в группе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказания должны соответствовать поступку.

При снижении активности, утрате интереса к занятиям у обучающихся, большое мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение.

Коллектив является важным фактором нравственного формирования личности. В коллективе человек развивается всесторонне в нравственном, умственном и физическом отношении. При решении задач по воспитанию чувства коллективизма, необходимо создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности,

В план воспитательной работы рекомендуется включать проведение тематических бесед на спортивную, патриотическую, этическую тематику, организацию Дней здоровья, праздничных мероприятий и пр.

Информационное обеспечение программы

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по водному поло («Советский спорт» 2005г.)
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой («Физкультура и спорт» 2000г.)
3. Макаренко Л.П. Юный пловец («Физкультура и спорт» 1983г.)
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера (изд. «Астрель» 2003г.)
5. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде («Физкультура и спорт» 1986г.)

1. <http://russwimming.ru/> - Всероссийская Федерация плавания
2. <http://swim-video.ru/> - Видео по плаванию
3. <http://www.swimming.ru/> - Ведущий сайт о спортивном плавании в России. Новости, протоколы соревнований, статьи
4. <http://www.sib-swimming.ru/> - Спортивное плавание: статистика, протоколы, рейтинги, информация
5. <http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2> - Информация для самостоятельного обучения двигательным навыкам, таким как плавание кролем или баттерфляем. Материалы для улучшения физической формы: комплексы упражнений для похудения, развития физических качеств и многое другое
6. http://krugosvet.ru/enc/sport/PLAVANIE_NA_SPORTIVNIE_DISTANTSII.htm | - Энциклопедия Кругосвет Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия
7. <http://plavaem.info/> - сайт, посвященный оздоровительному и спортивному плаванию, а также здоровому образу жизни
8. <http://www.swimming.ru/> - крупнейший Российский сайт, посвященный плаванию;
9. <http://www.lib.sportedu.ru/> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ