

УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ ШОСТКИНСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
КОМУНАЛЬНА ОРГАНІЗАЦІЯ (УСТАНОВА, ЗАКЛАД)
«ШОСТКИНСЬКИЙ МІСЬКИЙ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИЙ КЛУБ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ «ПАТРІОТ»
ШОСТКИНСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
СУМСЬКОЇ ОБЛАСТІ»

ПОГОДЖЕНО
рішенням педагогічної ради
педагогічних працівників ШМ
ДЮКФП «Патріот» ШМР
протокол № 2
11 вересня 2025 року

ЗАТВЕРДЖЕНО
наказом управління освіти
Шосткинської міської ради
Сумської області
11 вересня 2025 року № 113-ОД

Навчальна програма з позашкільної освіти
спортивного напрямку
«Плавання»

2 роки навчання

Автор:

Бубенець Альона Миколаївна – керівник гуртка Шосткинського міського дитячо-юнацького клубу фізичної підготовки «Патріот» Шосткинської міської ради, член правління Сумської обласної федерації з плавання.

Рецензенти:

Алексейцев О. П. - тренер-викладач з плавання КДЮСШ «Барса» м. Шостка Сумська область .

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Плавання – один з найбільш відомих і розвинутих видів спорту. Це зумовлено виключно високим оздоровчим та загальнорозвиваючим значенням занять спортивним плаванням для організму людини.

Плавання є такою фізичною вправою, яка сприяє росту тіла підлітків, позитивно впливає на стан центральної нервової системи. За умови збільшеного перебування у воді, покращуються процеси терморегуляції, відбувається загартування організму, підвищується стійкість до несприятливих факторів зовнішнього середовища. Це є наслідком благодійного впливу водного середовища та фізичних вправ, на організм людини. Воно поліпшує роботу внутрішніх органів, розвиває серцево-судинну і дихальну системи.

Плавання – найменш травматичний вид фізичних вправ. Під час занять плаванням рівномірно навантажуються м'язи всього тіла, що сприяє пропорційному та гармонійному їх розвитку.

Основна мета занять – формування у дітей зацікавленості до спорту; зміцнення їхнього здоров'я і різнобічний фізичний розвиток; створення міцного рухового фундаменту; формування мотивації до цілеспрямованої спортивної підготовки; підвищення рівня загальної, допоміжної і спеціальної підготовленості; створення міцного фундаменту високої технічної підготовленості.

Основні завдання програми полягають у формуванні таких компетентностей:

1. Пізнавальна компетентність: уміння спостерігати за спортивними подіями у світі, знайомитися з видами спортивного плавання та іншими видами спорту, формування швидкісного мислення і волі до перемоги та свого особистого ставлення до здорового способу життя.

2. Практична компетентність: уміти самостійно виконувати фізкультурно-спортивні вправи у воді і на суші. Оволодіння основами техніки плавання, індивідуалізація техніки з урахуванням особливостей спортсмена. Корекція техніки з урахуванням зростаючих функціональних можливостей; пошук на тлі досягнутого високого рівня майстерності найбільш прийняттого для плавця варіанту техніки і доведення його до можливого ступеня досконалості.

3. Творча компетентність: набуття досвіду самостійного формування здатності ефективно вести змагальну боротьбу з урахуванням індивідуальних можливостей та змагальної ситуації, вивчення інформації про суперників, що в основному зводиться до правильного розподілу сил на дистанції. Розширення світогляду на спорт, спортивну діяльність, обізнаність в галузях теорії і методики плавання, основ біології, психології, спортивної медицини.

4. Соціальна компетентність: здатність до співробітництва, соціальна активність, культура спілкування, свідоме ставлення до власної безпеки та безпеки оточуючих, формування позитивних якостей емоційно-вольової сфери (самостійність, колективізм, працелюбність, ініціативність, відповідальність та інше), доброзичливість, вміння працювати в колективі.

Навчальна програма розроблена орієнтовно на навчальну програму для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності (Міністерство України у справах молоді та спорту, Республіканський науково-методичний кабінет, Федерація плавання України 1995 рік), згідно рекомендацій наказу Міністерства освіти і науки України «Про затвердження Типових навчальних планів для організації навчально-виховного процесу в позашкільних навчальних закладах системи Міністерства освіти і науки України» від 22.07.2008 року за № 676.

Програма передбачає навчання дітей в групах початкової підготовки протягом двох років.

Групи початкової підготовки комплектуються із числа здібних до успішного спортивного вдосконалювання хлопчиків та дівчаток 7-10 річного віку.

Потрібний рівень знань і вмінь, необхідний для новачків гуртка «Плавання»:

- пропливання 25 метрів любим способом;
- виконання загальнорозвиваючих, вправ.

Кількісний склад навчальної групи – 15-17 вихованців.

На опрацювання навчального матеріалу відводиться така кількість годин: перший і другий рік навчання – 216 годин на рік (6 годин / тиждень).

Програма першого року навчання передбачає різнобічну фізичну підготовленість. Створення міцного рухального фундаменту. Навчання техніці всіх способів плавання, а також стартів і поворотів.

Програма другого року навчання передбачає застосування доступних юному плавцеві параметрів тренувальної роботи і змагальної практики, розвиток його фізичних якостей і функціональних можливостей з урахуванням природного розвитку різних якостей і здібностей. Виконання нормативу II-го юнацького розряду з плавання.

Основа викладання предмету це свідомість і активність, наочність, тривалість, систематичність і послідовність, доступність, індивідуальний підхід в умовах колективної роботи. Допоміжна спрямованість підготовки, передбачає приблизно таке співвідношення загальнопідготовчих, допоміжних і спеціальних засобів тренування – 35: 50: 15.

Програма передбачає варіативність методів і форм навчання.

Робота гуртка поєднує теоретичні й практичні заняття. Тематика навчальної програми сприяє розширенню типів навчальних занять їх якісно-змістовної перебудови.

Тут можуть бути :

- силова підготовка плавців;
- оволодіння тренувальним темпом під час виконання підготовчих вправ;
- виконання загальнопідготовчих вправ, що забезпечують різнобічну фізичну підготовленість;
- основні засоби швидкісної підготовки поряд із загальнопідготовчими вправами;
- підготовка до участі у змаганнях різного рівня;
- самоконтроль ЧСС під час фізичних навантажень.

У своїй роботі педагог застосовує різноманітні традиційні методи й методичні прийоми: бесіду, розповідь, демонстрацію та практичне виконання фізичних вправ, демонстрацію засобів наочного навчання, стимулювання, аналізу, фізіологічного контролю та оцінки діяльності вихованців.

Кожен гуртківець до початку занять повинен проходити медичний огляд, з отриманням медичної довідки про стан здоров'я, та проходити повторне медичне обстеження на початку кожного семестру навчального року. В разі хвороби чи отримання ушкоджень, травм, після лікування до занять допускається вихованець з довідкою про стан здоров'я, де лікарем вказана дата з якої вихованцю дозволено займатись у гуртку.

Заняття гуртка поділяються на періоди:

- **підготовчий** (знайомство з історією плавання, методикою тренування, ознайомлення з планами на навчальний рік, загальна фізична, різноманітна технічна підготовки);
- **основний** (допоміжна і спеціальна фізична підготовка, виконання фізичних вправ у воді);
- **заключний** (підсумки, заліки, змагання).

Основне навантаження на гуртківців складає на тиждень:

- фізичні вправи та теоретична частина програми, спрямовані на загальну фізичну підготовку, розвиток сили, координації рухів, швидкості, гнучкості – 3;
- виконання фізичних вправ з плавання у басейні - 3.

Заняття гуртка розподілені на частини, тривалість яких в хвилинах відповідає віковим особливостям складу вихованців.

Перевірка та оцінювання знань й умінь вихованців здійснюється під час виконання ними комплексу відповідних фізичних вправ як у воді, так і на суші.

Підсумкові заняття (змагання) кожного півріччя демонструють зміну рівня фізичної підготовленості, навичок і майстерності вихованців.

Дворічний термін навчання зазначений у програмі, доцільний першому підготовчому етапу у багаторічному циклі підготовки спортсменів тому, що підліткам бажано займатися спортивним плаванням з 7 до 19 років. Юнаки та дівчата, які займаються спортивним плаванням, відрізняються від своїх

однолітків фізичними вадами, симетричним розвитком м'язів тіла, збільшеним об'ємом легень, загартованістю організму.

Під час занять плаванням, потрібно виконувати фізичні вправи спрямовані на: формування правильної постави, розвиток гнучкості, силових та швидкісних якостей, координації рухів, загартування вихованців.

Основний рівень, перший рік навчання НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Назва теми	Кількість годин		
		теоретичні	практичні	усього
1.	Вступ	2	-	2
2.	Плавання, як олімпійський вид спорту. Розвиток плавання на Україні.	2	-	2
3.	Тестування.	-	6	6
4.	Ігри у воді.	1	17	18
5.	Навчання плаванню способом "Кроль".	1	8	9
6.	Навчання плаванню способом "Кроль на спині".	1	8	9
7.	Навчання плаванню способом "Батерфляй".	1	8	9
8.	Навчання плаванню способом "Брас".	1	8	9
9.	Навчання стартам і обертам при плаванні усіма способами спортивного плавання.	2	13	15
10.	Практичне напрацювання навичок плавання способами: "Батерфляй", "Кроль на спині", "Брас", "Кроль".	-	36	36
11.	Виконання вправ на гнучкість.	-	18	18
12.	Виконання вправ на розвиток сили.	-	18	18
13.	Рухливі ігри.	1	17	18
14.	Спортивні ігри	2	43	45
15.	Підсумок	1	1	2
Разом		15	201	216

Зміст програми

1. Вступ (2 год.)

Теоретична частина

Інформаційна довідка щодо занять згідно навчальної програми гуртка на поточний навчальний рік. Проведення 25-ти хвилинної бесіди (тематика кожного нового навчального року).

Інструктаж з охорони праці, ТБ та ППБ. Вимоги безпеки при проведенні заняття гуртку на спортивних майданчиках, в спортивних залах та басейні. Особисті санітарно-гігієнічні вимоги під час занять у спортивних залах та басейні.

2. Плавання, як олімпійський вид спорту. Розвиток плавання на Україні. (2 год.)

Теоретична частина. Плавання, як олімпійський вид спорту. Розвиток плавання на Україні.

3. Тестування (6 год.)

Практична частина. Виконання нормативів на початку, наприкінці 1-го та другого семестрів, навчального року.

4. Ігри у воді (18 год.)

Теоретична частина Види і правила ігор у воді.

Практична частина. Ігри у воді за вибором педагога, для створення позитивного емоційного фону тренування.

Кожна гра має різнобічний вплив на дітей. Так, навчаючи новачків, застосовують ігри, які допомагають їм засвоїти визначену вправу. При навчанні будь-якого елементу техніки плавання потрібно підбирати ігри, в яких цей елемент має перевагу. Перед початком гри керівник надає скорочене та образне пояснення правил гри, з обов'язковим показом окремих елементів. По закінченню він вказує на типові помилки, називає вихованців, які правильно виконують ігрові дії, визначає переможців.

5. Навчання плаванню способом “Кріль”.(9 год.)

Теоретична частина. Програми і специфіка виконання вправ у воді, при плаванні способом “Кріль”

Практична частина.

- Вправи для ніг, при плаванні способом “Кріль”;
- вправи для рук, при плаванні способом “Кріль”;
- вправи для рук з диханням у воду;
- вправи для спільного узгодження рухів при плаванні способом “Кріль”.

6. Навчання плаванню способом “Кріль на спині”.(9 год.)

Теоретична частина. Програми і специфіка виконання вправ у воді, при плаванні способом “Кріль на спині”.

Практична частина.

- Вправи для ніг, при плаванні способом “Кріль на спині”;
- вправи для рук, при плаванні способом “Кріль на спині”;
- вправи для спільного узгодження рухів при плаванні способом “Кріль на спині”.

7. Навчання плаванню способом “Батерфляй”.(9 год.)

Теоретична частина. Програми і специфіка виконання вправ у воді, при плаванні способом “Батерфляй”.

Практична частина.

- Вправи для ніг, при плаванні способом “Батерфляй”;
- вправи для рук, при плаванні способом “Батерфляй”;
- вправи для рук з диханням у воду;
- вправи для спільного узгодження рухів при плаванні способом “Батерфляй”.

8. Навчання плаванню способом “Брас”.(9 год.)

Теоретична частина. Програми і специфіка виконання вправ у воді, при плаванні способом “Брас”.

Практична частина.

- Вправи для ніг, при плаванні способом “Брас”.
- вправи для рук, при плаванні способом “Брас”.
- вправи для рук з диханням у воду.
- вправи для спільного узгодження рухів при плаванні способом “Брас”.

9. Навчання стартам і обертам при плаванні усіма способами спортивного плавання. (15 год.)

Теоретична частина. Програми і специфіка виконання стрибків у воду з підвищення. Програми і специфіка виконання обертів.

Практична частина.

- Стрибки у воду з підвищення до низу ногами;
- виконання старту з підвищення і ковзання;
- виконання старту з підвищення для плавання способом “Кроль”;
- виконання старту з підвищення для плавання способом “Брас”;
- виконання старту з підвищення для плавання способом “Батерфляй”;
- виконання старту для плавання способом “Кроль на спині”;
- виконання вправ, які застосовуються при навчанні оберту під час плавання способом “Кроль”;
- виконання вправ, які застосовуються при навчанні оберту під час плавання способами “Батерфляй” та “Брас” (маятник);
- виконання вправ, які застосовуються при навчанні оберту під час плавання способом “Кроль на спині”.

10. Практичне напрацювання навичок плавання способами: “Батерфляй”, “Кроль на спині”, “Брас”, “Кроль” (36 год.)

Практична частина. Практичне виконання вправ у воді.

Комплекси, періодичність, дозування щодо виконання вправ на тренуванні здійснюється особисто керівником гуртка, відповідно фізичних можливостей вихованців і мети даного заняття.

11. Виконання вправ на гнучкість (18 год.)

Практична частина.

- Вправи на розвиток гнучкості і рухливості у суглобах верхнього плечового поясу;

- вправи на гнучкість для тазостегнового суглобу;
- вправи на гнучкість для ніг;
- спеціалізовані вправи плавця на гнучкість.

12. Виконання вправ на розвиток сили (18 год.)

Практична частина.

- Програма вправ на розвиток сили для верхнього плечового поясу (м'язові групи: спини, плечей, передпліччя, кистей рук);
- програма вправ на розвиток сили для тазостегнового суглобу і ніг;
- програма вправ на розвиток сили для нижньої частини тулубу (чотириголові м'язи, м'язи стегна і гомілки);
- програма вправ на розвиток сили черевного пресу, м'язів спини.

13. Рухливі ігри. (18 год.)

Теоретична частина Види і правила рухливих ігор.

Практична частина. Рухливі ігри за вибором педагога, для розвивання необхідних фізіологічних якостей у вихованців та підтримки емоційного фону тренування.

14. Спортивні ігри. (45 год.)

Теоретична частина. Спортивні ігри. Мета спортивних ігор. Правила проведення спортивних ігор: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, настільний теніс.

Практична частина. Практичні ігри у футбол, волейбол, баскетбол, гандбол настільний теніс.

15. Підсумок (2 год.)

Теоретична частина. Аналіз і підсумок навчально-виховного та фізичного процесу роботи гуртка.

Практична частина. Пропливти 2х50 метрів будь якими способами.

Вихованці отримують особисті домашні завдання на літній період.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Після закінчення 1-го року навчання вихованці мають *знати*:

- правила техніки безпеки та протипожежної безпеки;
- вимоги правил з охорони праці під час занять, тренувань в басейні, спортивних залах і на стадіонах;
- порядок виконання загальнорозвивальних вправ;
- історію розвитку спортивного плавання як різнобічного виду спорту;
- техніку плавання, стартів і поворотів всіма стилями;
- санітарно-гігієнічні правила під час занять плаванням;
- спрощені правила спортивних ігор: баскетболу, волейболу і настільного тенісу;

- правила охорони праці та заходи безпеки під час занять і проведення масових заходів.

Після закінчення 1-го року навчання вихованці мають *вміти* :

- виконувати загальнорозвивальні вправи;
- виконувати вправи у воді і на суші відповідно до вимог програми;
- виконувати вправи на гнучкість ;
- виконувати розминку;
- технічно правильно виконувати підготовчі вправи для покращення техніки плавання всіма стилями;
- пропливати дистанції 50м всіма способами плавання.

Після закінчення 1-го року навчання вихованці мають *набути досвід*:

- підготовки спецзасобів до виконання програми вправ в воді і на суші;
- самостійної страховки партнера;
- самоконтролю під час тренування;
- асистувати судді секундометристу.

Основний рівень, другий рік навчання НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Назва теми	Кількість годин		
		теоретичні	практичні	усього
1.	Вступ	2	-	2
2.	Плавання у світі і в Україні.	1	-	1
3.	Тестування	-	12	12
4.	Правила суддівства, організації і проведення змагань	1	-	1
5.	Ігри у воді	1	17	18
6.	Практичне напрацювання навичок плавання	-	84	84
7.	Загальна фізична підготовка	-	16	16
8.	Виконання вправ на гнучкість	-	32	32
9.	Спортивні ігри	2	46	48
10.	Підсумок	1	1	2
Разом		8	208	216

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

2. Вступ (2 год.)

Інформаційна довідка щодо занять згідно навчальної програми гуртка на поточний навчальний рік. Проведення 25-ти хвилинної бесіди (тематика кожного нового навчального року).

Інструктаж з охорони праці, ТБ та ППБ. Вимоги безпеки при проведенні заняття гуртку на спортивних майданчиках, в спортивних залах та басейні. Особисті санітарно-гігієнічні вимоги під час занять у спортивних залах та басейні.

2. Плавання у світі і в Україні. (1 год.)

Теоретична частина. Плавання у світі і в Україні.

3. Тестування (12 год.)

Практична частина. Виконання нормативів на початку навчального року. Виконання нормативів наприкінці 1-го семестру навчального року. Виконання нормативів наприкінці навчального року.

4. Правила суддівства, організації і проведення змагань (1 год.)

Теоретична частина. Правила суддівства, організації і проведення змагань.

5. Ігри у воді (18 год.)

Теоретична частина. Види і правила ігор у воді.

Практична частина. Ігри у воді за вибором педагога, для створення позитивного емоційного фону тренування.

6. Практичне напрацювання навичок плавання (84 год.)

Практична частина. Практичне виконання вправ у воді. Комплекси, періодичність, дозування щодо виконання вправ на тренуванні здійснюється особисто керівником гуртка, відповідно фізичних можливостей вихованців і мети даного заняття.

7. Загальна фізична підготовка (16 год.)

Практична частина. Виконання комплексів вправ фізичної підготовки, що впливають на всю скелетну мускулатуру.

8. Виконання вправ на гнучкість (32 год.)

Практична частина. Вправи на розвиток гнучкості і рухливості у суглобах верхнього плечового поясу, тазостегнового суглобу. Спеціалізовані вправи плавця на гнучкість.

9. Спортивні ігри. (48 год.)

Теоретична частина. Спортивні ігри. Мета спортивних ігор. Правила проведення спортивних ігор: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

Практична частина. Практичні ігри футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

10. Підсумок (2 год.)

Теоретична частина. Аналіз і підсумок навчально-виховної роботи та тренувального процесу гуртка.

Практична частина. Пропливти 500 м вільним стилем.

Вихованці отримують особисті домашні завдання на літній період.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Після закінчення 2-го року навчання вихованці мають *знати*:

- історію розвитку спортивного плавання в Україні;
- санітарно-гігієнічні правила під час занять спортивним плаванням;
- м'язову систему людини та вплив фізичних навантажень на неї;
- правила суддівства під час змагань з плавання;
- правила спортивних ігор: баскетболу, волейболу і настільного тенісу;
- правила техніки безпеки та протипожежної безпеки;
- правила охорони праці та заходи безпеки під час занять і проведення масових заходів у басейні;
- обладнання для вимірювання ЧСС

Після закінчення 2-го року навчання вихованці мають *вміти* :

- виконувати вправи для розвитку сили;
- виконувати вправи у воді і на суші відповідно до вимог програми;
- виконувати вправи на гнучкість з партнером ;
- виконувати розминку та заспокійливі вправи;
- дотримуватися тренувального темпу;
- технічно правильно виконувати підготовчі вправи для покращення техніки плавання всіма стилями;
- пропливати дистанції 50м всіма способами плавання з виконанням нормативу II-го юнацького розряду.

Після закінчення 2-го року навчання вихованці мають *набути досвід*:

- режиму тренувань, відпочинку;
- підготовки до змагань (морально-вольова);
- підготовки спецзасобів до виконання програми вправ в воді і на суші;
- самостійної страховки партнера;
- самоконтролю під час тренування (вимірювання ЧСС);
- догляду за спецзасобами (тренажерами);
- асистувати судді відповідальному за техніку плавання та повороти.

ЛІТЕРАТУРА

1. Борисенко В.Ф. Учитесь плавать брассом / В.Ф. Борисенко. – М. : Москва, 1970. – 128 с.;
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Н.Ж. Булгакова. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – 119 с.;
3. Булгакова Н.Ж. Плавание / Н.Ж. Булгакова. – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 192 с.;
4. Булгакова Н.Ж. Плавание: учебник для вузов / Н.Ж. Булгаковой –М : Физкультура и спорт, 2001. – 273 с.;
5. Васильков Г.А. Фізичні вправи з партнером / Г.А. Васильков. – К. Здоров'я, 1989. – 88 с.;
6. Викулов А.Д. Плавание / А.Д. Викулов. – М. : Владос-пресс, 2003. – 171 с.;
7. Войцеховский С.М. Фізічна підготовка плавця / С.М. Войцеховский. – К. : Київ, 1990. – 140 с.;
8. Готовцев П.И. Спортсменам о восстановлении / П.И. Готовцев, В.И. Дубровский. – Москва: Физкультура и спорт, 1981. – 76 с.;
9. Зенов Б.Д. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. / Б.Д. Зенов, И.М. Кошкин, С.М. Вайцеховский - Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 162 с.;
10. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте / В.П. Золотов. – К.: Здоров'я, 1990. – 114 с.;
11. Макаренко Л.П. Юный пловец / Л.П. Макаренко – М : Физкультура и спорт, 1983. – 138 с.;
12. Платонов В.Н. Спортивное плавание : путь к успеху : в 2 кн. / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2012. – 1093 с.;
13. Платонов В.Н. Спортивное плавание / В.Н. Платонов. – К. : Радянська школа, 1983. – 193 с.;
14. Сахновський К.П. Навчальна програма : Плавання навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / К.П. Сахновський. – К. : Молодь, 1995. – 93 с.;
15. Соболев Н.А. Учитесь плавать кролем / Н.А. Соболев. – М. : Москва, 1970. – 124 с.

ДОДАТКИ

Вправи для вивчення техніки кроля на грудях.

Вправи для вивчення рухів ногами і дихання.

1. В.п. -сидячи на полу або на краю лави з опорою руками позаду; ноги випрямлені в колінних суглобах, пальці на ногах відтягнуті і розвернуті в середину. Імітація рухів ногами кролем.

2. В.п. –лежачи на грудях і в поперек лави з опорою руками об підлогу. Імітація рухів ногами кролем.

3. В.п. -сидячи на бортику басейна, опустивши ноги у воду. Рухи ногами кролем за командою тренера.

4. В.п. -лежачи на грудях, тримаючись за бортик руками підборіддя на поверхні води. Рухи ногами кролем.

5. В.п. - лежачи на грудях, тримаючись за бортик витягнутими руками обличчя у воду. Рухи ногами кролем.

6. В.п. –теж саме, тримаючись за бортик басейну прямою рукою, іншавитягнута вздовж тулуба; обличчя занурене у воду. Те ж, помінявши положення рук.

7. Те ж, із диханням: вдих виконується під час повороту голови в сторону руки, витягнутої вздовж тулуба; видих - при імітації опускання обличчя у воду.

8. Плавання за допомогою рухів ногами, утримуючи дошку на витягнутих руках. Хват дошки здійснюється таким чином, щоб великі пальці рук були внизу.

9. Те ж, утримуючи дошку в одній витягнутій руці. Спочатку правою рукою утримувати дошку перед собою, ліва -вздовж тулуба; потім змінити положення рук.

10. Плавання за допомогою рухів ногами з різноманітними положеннями рук:

а) прямі руки попереду;

б) одна рука попереду, друга - вздовж тулуба;

в) обидві руки вздовж тулуба;

г) обидві руки за спиною, долоні торкаються ліктя протилежної руки.

Вдих виконується під час оберту голови в бік руки, витягнутої вздовж тулуба (б), або підчас підйому голови вперед (а, в, г), видих –під час занурення обличчя у воду.

Основні методичні вказівки.

У вправах 1-10 слідкувати, щоб ноги в колінах не згинались, носки ніг були відтягнуті і звернуті трохи всередину. У вправах 1-4 темп руху швидкий. У вправах 5-10 слідкувати за рівним, витягнутим положенням тіла на поверхні води, рухи повинні бути енергійними, з невеликою амплітудою і в середньому темпі, стопи розслаблені. Вправи 3-6, 9-10 виконуються з початку під час затримки дихання, потім узгоджено з диханням.

Вправи для вивчення рухів руками та дихання.

11. В.п. -стоячи, одна рука до гори, друга біля стегна. Колові та змінні рухи обома руками вперед та назад - «вітряк».

12. В.п. -стоячи у випаді вперед, ледь нахилив тулуб вперед; одна рука опирається на коліно передньої ноги, друга – з переду, у положенні початку гребка. Імітація рухів однією рукою кролем.

13. В.п. – те саме; одна рука з переду, в положенні початку гребка; друга – біля стегна, в положенні закінчення гребка. Імітація рухів руками кролем.

14. В.п. -стоячи на дні басейну у випаді вперед; одна рука опирається на коліно передньої ноги, друга - на поверхні води, в положенні початку гребка; підборіддя на воді, дивитись прямо перед собою. Імітація рухів однією рукою кролем (з початку правою, потім лівою). Те саме, із затримкою дихання (обличчя у воді). Те саме, з обертом голови для вдиху.

15. Плавання за допомогою рухів однією рукою, тримаючи в другій руці дошку.

16. Теж саме, обличчя у воді; між ногами затиснута дошка для плавання.

17. Плавання за допомогою рухів однією рукою (друга витягнута вперед).

18. Плавання за допомогою почергових рухів руками кролем в узгодженні з диханням (руки витягнуті вперед). Як тільки одна рука закінчує гребок, його зараз же починає друга рука. Вдих виконується у бік працюючої руки.

19. Плавання за допомогою рухів руками в узгодженні з диханням «три-три» (вдих виконується після кожного третього гребка).

Основні методичні вказівки.

У вправах 11-14: рухи виконують прямими руками, гребок робити під тулубом, торкаючись стегна у кінці гребка, долонь розвернута назад. У вправах 14: гребок повинен бути довгим, без розгойдування плечей, вдих у мить торкання стегна рукою.

Вправи 15—19: слідкувати за рівним положенням тіла, щоб гребок виконувався напруженою долонею розвернутою назад, без згинання руки ліктем назад; виконується з початку ковзання після відштовхування від дна басейна з в.п. одна рука з переду, друга – біля стегна, потім – з дошкою між ногами.

Вправи 15-17 виконується з початку на затримці дихання, потім в узгодженні з диханням.

Вправи для вивчення загального узгодження рухів.

20. Плавання з неперервною роботою ніг, одна рука попереду, друга – біля стегна. Приєднання рухів руками кролем на грудях.

21. Плавання кролем на грудях з акцентом на сильну роботу ногами (для відпрацювання шести ударної координації рухів).

22. Теж саме, з акцентом на сильну роботу руками, затримуючи рухи ногами (для відпрацювання двох - та чотирьох ударної координації рухів).

23. Плавання в повній координації з диханням в обидва боки «три-три».

Основні методичні вказівки.

У вправі 20: на початку робиться два, потім три і більше циклів рухів. Вправи 21-22 спочатку робляться на затримці дихання, потім вдих робиться на два цикли рухів, а потім — на кожен цикл.

Вправи для вивчення техніки кроля на спині.

Вправи для вивчення рухів ногами.

1. Аналогічно вправам 1 та 3 для кроля на грудях.
2. В.п. -лежачи на спині, тримаючись руками (на ширині плечей) за бортик басейну. Обпираючись верхньою частиною спини об стінку, виконувати рухи ногами кролем на спині за командою або викладача.
3. Плавання за допомогою рухів ногами, утримуючи дошку обома руками, витягнутими вздовж тулуба.
4. Теж саме, тримаючи дошку однією рукою, витягнутою вперед у напрямку руху.
5. Теж саме, утримуючи дошку обома руками, витягнутими вперед (голова між руками).
6. Плавання за допомогою рухів ногами з різноманітними положеннями рук: вздовж тулуба; одна рука попереду, друга вздовж тулуба; обидві руки вперед (голова між руками).

Основні методичні вказівки.

Слідкувати за витягнутим, рівним положенням тіла. Голова лежить потилицею у воді, вуха напівзанурені у воду, погляд спрямований догори. Таз і стегна на поверхні. Ноги повинні сильно спінювати воду, коліна не повинні показуватися з води.

Вправи для вивчення рухів руками.

7. В.п. -стоячи, одна рука догори, друга біля стегна. Колові рухи обома руками назад («вітряк»).
8. Плавання за допомогою рухів однієї руки, друга витягнута вперед з дошкою. Теж саме, змінивши положення рук.
9. Плавання за допомогою почергових рухів руками з дошкою. Після виконання гребка однією рукою вона перехоплює дошку, і гребок починає друга рука.
10. Плавання за допомогою одночасних рухів руками, затиснувши дошку між ногами. Рухи виконуються з акцентом на прискорення до кінця гребка.
11. Теж саме за допомогою змінних рухів руками.
12. Плавання за допомогою рухів ногами і одночасних рухів руками (без виносу їх із води).

13. Плавання за допомогою рухів ногами, руки витягнуті вперед. Зробити гребок одночасно обома руками до стегон та пронести їх над водою у вихідне положення. Продовжуючи рухи ногами, повторити гребок обома руками.

14. Плавання за допомогою рухів однієї руки, друга витягнута вперед. Теж саме, помінявши положення рук.

15. Плавання кролем за допомогою почергових рухів руками. Після з'єднання рук попереду чергова рука виконує свій гребок.

16. Плавання за допомогою рухів ногами із заміною рук на рахунок шість (одна рука попереду, друга - вздовж тулуба). Після рахунку «шість» вихованець одночасно однією рукою виконує гребок, а другу проносить над водою.

Основні методичні вказівки.

Руки виконувати майже прямими руками, слідкувати за правильною орієнтацією кисті. Руки проносити по повітрю прямими, прямо над плечем, вносити у воду на ширині плеча. Не закидати голову. Таз и стегна – на поверхні води. Витягнути вперед рука напружена, тягнеться в напрямку руху. Спочатку вправи виконуються в ковзанні із в.п. одна рука попереду, друга – біля стегна, потім - з кругом між ногами.

Вправи для вивчення загального узгодження рухів.

17. В.п. -лежачи на спині, права зверху, ліва вздовж тіла. Руки одночасно починають рухи: права -гребок, ліва -пронос. Потім слід зробити паузу, під час якої ноги продовжують працювати. Поступово скорочуючи паузу, досягають об'єднаного шести ударного узгодження рухів рук и ніг.

18. Плавання з повною координації в узгодженні з диханням.

19. Теж саме, з акцентом на сильну роботу ногами (для відпрацювання шести ударної координації рухів).

Основні методичні вказівки.

Руки виконувати безперервно, без пауз. Зміна положень рук має проходити одночасно.

Вправи для вивчення техніки брасу.

Вправи для вивчення рухів ногами.

1. В.п. -сидячи на полу, упор руками позаду. Рухи ногами, як при плаванні брасом: повільно підтягнути ноги, розвернувши коліна в боки та підтягуючи стопи по полу, розвернути носки в боки; виконати поштовх, об'єднати ноги і витягнути їх на полу. Зробити паузу, повільно і м'яко підтягнути ноги до себе.

2. В.п. -сидячи на бортику басейна, упор руками позаду. Рухи ногами брасом.

3. В.п. -лежачи на спині, тримаючись руками за зливний бортик. Рухи ногами брасом.

4. В.п. -лежачи на грудях біля бортика, тримаючись за нього руками. Рухи ногами, як при плаванні брасом.

5. Плавання на спині за допомогою рухів ногами, тримаючи дошку на витягнутих вперед руках.

6. Плавання на грудях за допомогою рухів ногами з дошкою. Після поштовху обов'язково витримати паузу, намагаючись поковзнутись як можна довше.

7. Плавання на спині за допомогою рухів ногами брасом, руки біля стегон.

8. Плавання на грудях, руки витягнуті вперед.

9. Теж саме, за допомогою рухів ногами, руки вздовж тулуба.

Основні методичні вказівки.

Вправи 1-2: перші рухи виконуються спочатку повільно, із зупинками в кінці згинання ніг, після розвороту стоп и зведення ніг разом, потім - в нормальному ритмі. Вправи 3-9: коліна на ширині плечей, слідкувати за максимальним розворотом стоп носками в боки. Відштовхування виконується енергійно, одним дугоподібним рухом назад – до середини з паузою після зведення ніг разом.

Вправи для вивчення рухів руками та дихання.

10. В.п. -стоячи в нахилі вперед, ноги на ширині плечей, руки витягнуті вперед. Одночасні гребкові рухи руками, як при плаванні брасом.

11. В.п. -стоячи на дні в нахилі вперед, ноги на ширині плечей, руки витягнуті вперед; плечі та підборіддя лежать на воді. Гребки руками (спочатку з піднятою головою, потім опустивши обличчя у воду) на затримці дихання.

12. Теж саме, але в поєднанні з диханням.

13. Ковзання з гребковими рухами руками.

14. Плавання за допомогою рухів руками з поплавком між ногами (з високо піднятою головою).

Основні методичні вказівки.

Вправи 10-12: руки розводяться в боки трохи ширше плечей. В кінці гребка лікті швидко «убираються» - рухаються всередину - вниз поблизу тулуба, кисті поєднуються разом. Після випрямлення рук зробити коротку паузу.

Вправи 13-14: спочатку виконуються на затримці дихання (по два-чотири цикли), потім - з диханням.

Вправи для вивчення загального узгодження рухів.

15. Плавання с роздільною координацією рухів (коли руки закінчують гребок та витягуються вперед, ноги починають підтягування і поштовх); дихання через один-два цикли рухів.

16. Плавання з укороченими гребками руками в узгодженні з диханням.

17. Плавання в повній координації на затримці дихання.

18. Плавання в повній координації (ноги підтягуються в кінці гребка руками і виконують поштовх одночасно з виводом рук вперед та ковзанням), з вільним диханням і видихом у воду через один-два цикли рухів.

19. Теж саме, з вдихом в кінці гребка.

Основні методичні вказівки.

Удар ногами повинен приходитися на завершення виводу рук вперед. Від плавання на затримці дихання здійснюється перехід до вільного дихання, потім до вдиху в кінці гребка.

Вправи для вивчення техніки батерфляй (дельфін).

Вправи для вивчення рухів ногами та дихання.

1. В.п. -стоячи в упорі на колінах. Вигинання та прогинання спини з максимальною амплітудою.

2. В.п. -стоячи на одній нозі на носку боком до стіни з опорою на її рукою, друга рука витягнута догори. Хвилеподібні рухи тулубом і вільною ногою, як при плаванні дельфіном.

3. В.п. - стоячи на дні басейну, обпираючись в стінку прямими руками на рівні плечей. Вигинання та прогинання тулуба з максимальною амплітудою.

4. В.п. - стоячи, руки до гори. Хвилеподібні рухи тулубом.

5. В.п. - лежачи, тримаючись руками за стінку басейна. Рухи ногами дельфіном.

6. Теж саме, але лежачи на боці.

7. Плавання за допомогою рухів ногами в положенні на грудях, утримуючи дошку на витягнутих руках.

8. Плавання за допомогою рухів ногами в положенні на боці (дошка притиснута верхньою рукою до тулуба, нижня - попереду).

9. Плавання за допомогою рухів ногами в положенні на грудях (руки попереду, потім вздовж тулубу).

10. Плавання за допомогою рухів ногами в положенні на боці (верхня рука вздовж тулуба, нижня - попереду).

11. Плавання за допомогою рухів ногами в положенні на спині (руки вздовж тулуба).

Основні методичні вказівки.

Досягати пружних, безперервних рухів тазом вверх-вниз, хвилеподібних рухів розслабленими гомілками та стопами. Ноги не повинні надмірно згинатися в колінах. Плечі повинні утримуватися на поверхні води, не розгойдуючись. Вправи 7-10 виконуються спочатку на затриманому диханні, потім -один вдих на два-три удари ногами.

Вправи для вивчення рухів руками та дихання.

12. В.п.-стоячи. Виверт рук вперед та назад.

13. В.п. -стоячи в нахилі вперед, руки попереду на ширині плечей, коліві рухи прямих рук вперед.
14. Теж саме, але обличчям до низу.
15. Теж саме, але руки імітують „рухи” при плаванні дельфіном.
16. В.п. -стоячи у воді з нахилом вперед. Вправи 12-14, обличчям у воду (на затримці дихання).
17. Плавання за допомогою рухів руками, з кругом між ногами.
18. Плавання за допомогою рухів руками без круга.

Вправи для вивчення загальної узгодженості рухів.

19. В. п. -стоячи руки догори. Рухи руками з одночасними рухами тазом, як при плаванні двох ударним об'єднаним дельфіном. Послідовність рухів: рухи тазом; гребок руками униз; другий рух тазом; пронос рук у вихідне положення. Вправа спочатку виконується на суші, потім -у воді.
20. Плавання дельфіном на затримці дихання з легкими, підтримуючими ударами.
21. Плавання двох ударним дельфіном із затримкою дихання і чіткою координацією рухів. Затримка рук на стегнах після гребка або після вдиху у воду. В цей момент виконуються два удари ногами і вдих.
22. Плавання двох ударним об'єднаним дельфіном із затримкою дихання.
23. Так само, в узгодженні з диханням: спочатку один вдих на два-три цикли, потім - на кожен цикл рухів.

Основні методичні вказівки.

Вправа 15: під час імітації гребка руки рухаються дугоподібно, спочатку трохи в сторони, до середини гребка — всередину. Акцентувати увагу на високе положення ліктя. Вправа 16: плечі знаходяться на поверхні води, для вдиху голова піднімається так, що підборіддя торкається води. Вправи 16—18, 20—23: контролювати положення високого ліктя на початку гребка, орієнтацію кистей долонями назад. Гребок повинен виконуватись до стегон. Спочатку виконується на затримці дихання, потім - один вдих на два-три циклу рухів, потім - на кожен цикл. Вправа 19: спочатку виконується повільно, з невеликими затримками, потім в робочому темпі.

Вправи для вивчення техніки старту.

До часу вивчення стартового стрибка плавці повинні оволодіти технікою виконання учбових стрибків у воду.

Стартовий стрибок із тумби.

1. В. п. -основна стійка. Зігнути ноги в колінних суглобах і, зробивши мах руками, підстрибнути вгору; при цьому руки випрямлені, кисті з'єднані, голова між руками.
2. Те саме із вихідного положення для старту.

3. Зайняти вихідне положення для старту. Зігнути ноги в колінних суглобах, нахилитися вперед, опустити руки і виконати мах руками вперед-догори. Відштовхнутися ногами і виконати стрибок догори; одночасно з'єднати руки з переду та прибрати голову під руки.

4. Те саме, але під команду.

6. Виконати стартовий стрибок з бортика басейна.

7. Виконати стартовий стрибок з тумби. Спочатку із ковзанням до спливання, потім із гребковими рухами ногами, виходом на поверхню та першими гребковими рухами.

8. Те саме, але під команду.

9. Стартовий стрибок через шест із збільшенням висоти та дальності польоту.

10. Стартовий стрибок з акцентом на швидкість підготовчих рухів, швидкість чи потужність відштовхування.

Старт із води.

Старт із води починають вивчати одразу після освоєння ковзання та плавання на спині.

1. Сидячи на лаві вздовж її (чи на полу на матах) обличчям до гімнастичної стінки, зафіксувати в.п. плавця для виконання старту з води (використовуючи рейки стінки в якості стартових поручнів), виконати в повільному темпі руху, як при старті із води (мах руками вперед, відштовхування ногами від стінки), і зайняти положення ковзання на спині з витягнутими вперед руками.

2. Взявшись прямими руками за край бортика зайняти положення згрупувавшись та поставити ноги на стінку басейну. Потім вивести руки під водою вперед, відштовхнутися ногами від стінки та виконати ковзання на спині.

3. Те саме, виносячи руки вперед над водою.

4. Те саме, але одночасно із проносом рук над водою різко прогнутися та виконати поштовх ногами. Після входу у воду не закидати голову назад, а притискати підборіддя до грудей, щоб глибоко не заходити під воду. Потім почати рухи ногами и гребок рукою.

5. Старт із води, взявшись руками за стартові поручні.

Вправи для вивчення техніки поворотів.

Коли вихованці засвоять техніку плавання яким-небудь способом та зможуть проплисти 20 м і більше, слід починати вивчення техніки поворотів. Спочатку вивчається техніка простих поворотів, котра є основою для подальшого оволодіння більш складними швидкісними варіантами. Елементи повороту вивчаються в такій послідовності: ковзання і перші гребкові рухи; відштовхування; згрупування, обертання і постановка ніг на щит; підпливання до поворотного щита і торкання його рукою. Потім поворот виконується в цілісному виді.

Вправи для вивчення плоского повороту в кролі на грудях.

1. В.п. -стоячи обличчям до стінки залу, зігнувши праву ногу і поставивши її на стінку; руки притиснуті до тулуба і зігнуті в ліктях. Згрупувавшись, виконати відштовхування із махом обома руками вперед, імітацію ковзання і перших плавальних рухів.

2. В.п. -стоячи спиною до бортику басейна. Нахилитися і зануритися у воду до плечей, зігнути одну ногу та обпертися стопою в бортик, руки витягнути вперед з'єднаними долонями вниз. Зробити вдих, опустити голову в воду, другу ногу зігнути і приставити до першої, зануритися воду. Відштовхнутися від бортика і ковзати до спливання на поверхню.

3. В.п. -стоячи обличчям до бортику на відстані кроку. Нахилитися вперед, праву руку положити на бортик навпроти лівого плеча. Ліву руку відвести назад, зробити вдих и опустити голову обличчям в воду, затримати дихання на вдиху. Після цього розігнути праву руку в ліктьовому суглобі, виконати допоміжний гребок лівою рукою назад, згрупуватися, розвернути тіло вліво, обпертися стопами в бортик, руки вивести вперед.

4. Те саме, із постановкою лівої руки на бортик басейна.

5. Те саме, із відштовхуванням ногами від стінки.

6. Те саме, із підпливанням до бортика басейну.

Вправи для вивчення повороту «маятником» в брасі та дельфіні.

1. В.п. стоячи спиною до бортика басейну, обпираючись в нього долонею правої руки. Зайняти положення згрупування, зігнути праву ногу і поставити її на стінку, притиснувши коліно до грудей. Приєднати ліву ногу до правої, вивести обидві руки вперед, відштовхнутися від бортика та виконати ковзання.

2. В.п. - стоячи обличчям до бортику (на відстані одного кроку). Нахилитися вперед, обидві руки покласти на бортик. Руки згинаються у ліктьових суглобах, плавець наближається до бортику. Ліва рука починає рух вниз, виконується вдих, голова опускається у воду, дихання затримується, плавець згуповується. Одночасно з відштовхуванням правою рукою виконується поворот на 180° і постановка стоп на стінку басейна. Права рука розгинається із одночасним рухом головою і відштовхуванням ніг. Руки з'єднуються за головою до завершення відштовхування, після чого плавець ковзає до повної зупинки.

3. Те саме, із постановкою рук на бортик із ковзання.

4. Те саме, із підпливанням до бортика басейну.

5. Те саме, із роботою ніг дельфіном чи довгим гребком брасом і виходом на поверхню.

ПЕДАГОГІЧНИЙ І ЛІКАРСЬКИЙ КОНТРОЛЬ

Педагогічний контроль.

Педагогічний контроль проводиться із метою оцінки динаміки фізичного розвитку, рівня загальної і спеціальної підготовленості, функціонального стану організму, адекватності тренувальних навантажень можливостям вихованців. Важливим компонентом контролю є параметри тренувальних і змагальних навантажень.

Етапний контроль.

Етапний контроль проводиться як правило двічі на рік (на початку і в кінці сезону). Його завданнями є: 1) визначення змін фізичного розвитку, загальної та спеціальної підготовленості вихованця; 2) оцінка відповідності річних приростів нормативним із врахуванням індивідуальних особливостей темпів біологічного розвитку; 3) розробка індивідуальних рекомендацій для корекції тренувального процесу і переходу вихованця на наступний етап багаторічної підготовки.

Лікарський контроль.

Лікарський контроль за вихованцями на спортивно-оздоровчому етапі та етапі початкової підготовки здійснюється лікарем спортивної школи, а при його відсутності — кабінетом лікарського контролю поліклініки.

Фізичний розвиток.

До мінімального набору показників фізичного розвитку юних плавців варто віднести: довжину тіла, довжину ступні, довжину руки, обхват грудної клітки, масу тіла, життєву ємність легень (ЖЄЛ), кистьову динамометрію. Для вимірювання обхвату грудної клітки слід використовувати сантиметрову стрічку. Стрічка проходить під нижніми кутами лопаток, на рівні сосків у чоловіків чи по верхньому краю грудної залози у жінок. Вимірювання проводять у спокійному стані, на вдиху і на видиху. Для вимірювання ЖЄЛ використовують спірометр.

Теоретична підготовка

Метою теоретичної підготовки є оволодіння мінімумом знань, необхідних для розуміння сутності спорту і його соціальної ролі. У відповідній до віку формі вихованці повинні ознайомитися з основними закономірностями спортивного тренування, впливом фізичних вправ на організм. Одним із важливих напрямків теоретичних занять є виховання відчуття патріотизму, любові та гордості до своєї Батьківщини, формування здорового способу життя.

При проведенні теоретичної підготовки слід зважати на вік вихованців та викладати матеріал у доступній формі. В ході теоретичних занять та бесід слід рекомендувати літературу для читання про історію розвитку виду спорту, згадки відомих спортсменів, навчальні посібники по навчанню і початковому тренуванню по плаванню, спортивні журнали та енциклопедії для дітей і тощо.

Дуже корисним буде колективний перегляд і обговорення телевізійних передач і статей в періодичних виданнях на спортивну тематику, а також отримання спортивної інформації за допомогою сучасних мультимедійних посібників та джерел в Інтернеті.