


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
лицей № 179 Калининского района  
Санкт – Петербурга

Рассмотрена на заседании предметной кафедры учителей и рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете ГБОУ лицей № 179 протокол №10 от «17» июня 2019 г.	Принята педагогическим советом ГБОУ лицей №179 и рекомендована к утверждению протокол №10 от «17» июня 2019г.	«Утверждаю»  Директор ГБОУ лицей № 179 Л.А.Батова приказ №98 от «17» июня 2019 г.
---	--	---

**Дополнительная общеобразовательная**

**общеразвивающая программа**

«ВОДНОЕ ПОЛО»

срок реализации: 1 год

возраст учащихся: 9-12 лет

Составитель программы:  
Педагог дополнительного образования  
Ежкова С.П..

Санкт – Петербург

2019

### 1. Пояснительная записка

Данная программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования утверждённого приказом Министерством образования и науки РФ от 06.10.2009 г. № 373, создана на основе авторской рабочей программы по физической культуре Матвеева А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений /А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2011. – 63с. Программа составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и оценочной политики ГБОУ лицея № 179, утвержденной решением педагогического совета от \_\_\_\_\_ 2019 года.

**Водное поло** – одна из наиболее увлекательных командных спортивных игр, имеющая богатые исторические традиции и широкое международное признание. В настоящее время она культивируется в 111 странах мира. Водное поло предъявляет высокие требования к уровню развития физических, морально-волевых качеств и интеллектуальных способностей занимающихся. В группах начальной подготовки по водному поло зачисляются дети, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение техникой игры в водное поло, передвижение с мячом и без него, игра, выполнение контрольных нормативов.

Содержание этапа начальной подготовки составляет: освоение с водой, обучение технике спортивного плавания, а также специально ватерпольного плавания, как с мячом, так и без него с увеличивающимся количеством занятий в неделю. Что приводит к постепенному увеличению общего объема физической нагрузки.

**1.1** Программа дополнительного образования детей «мини водное поло» выделяет три основных **направления:**

-оздоровительное: обеспечивает укрепление здоровья, поддержание работоспособности, имеет закаливающий и психорегулятивный эффект.

-Прикладное

-Спортивное

**1.2 Актуальность** образовательной программы заключается в необходимости привлечения занимающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья детей и пропаганды здорового образа жизни. Занятия плаванием развивают и укрепляют костно-мышечную систему, в результате улучшается питание суставов и периферических тканей позвоночника, конечностей, а это является

эффективным профилактическим средством остеохондроза и суставной патологии. В плавании практически нет статических нагрузок, поэтому оно в первую очередь рекомендуется тем, чья деятельность связана с постоянной позой: сидением, стоянием и т.д.

Отличительной **особенностью** данной программы является - водная среда. Вода обладает свойствами, оказывающими уникальное воздействие на организм. Важнейшие из них - это *выталкивание, сопротивление и гидростатическое давление*. Особенностью обучения в водном поло является параллельное освоение способов передвижения и приёмов техники владения мячом.

**Педагогической целесообразностью** программы «Мини водное поло» является формирование физической культуры личности, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей.

### 1.3 Цели и задачи

#### *Обучающие:*

- обучить держаться на воде
- обучить дыхательным упражнениям в воде
- обучить преодолевать сопротивление воды
- обучить выполнению упражнений в воде, которые способствуют более быстрому освоению техники плавания
- овладение элементами способов плавания
- овладению навыкам техники способов ватерпольного плавания, ходьбы по воде, бросков по воротам
- совершенствовать технику плавания
- привитие интереса к занятиям спортом и выявление задатков и способностей детей к занятиям водным поло
- воспитание черт спортивного характера
- отбор наиболее способных детей к водному поло

#### *Развивающие:*

- развивать двигательные навыки
- развивать умения работать со специальным инвентарем
- приобретение разносторонней физической подготовленности: быстроты, силы, гибкости, выносливости и координационных возможностей при работе в воде с мячами

- развивать двигательные способности

*Воспитательные:*

- формирование интереса к занятиям водным поло, плаванием, физической культурой

- формировать потребность к самогигиене

- формировать санитарно-гигиенических знания и умения

- воспитание черт спортивного характера и трудолюбия

*Оздоровительные:*

-укрепление и сохранение здоровья

-укрепление иммунной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем

- содействие физическому развитию

- снижение гипервозбудимости нервной системы

- укрепление мышечного аппарата

- профилактика нарушений осанки

**1.4** Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной программы «Мини водное поло» 9-12лет. В группах принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

**1.5** Условия реализации дополнительной образовательной программы

-Программа рассчитана на 1 год обучения (72 часа).

-Группы формируются по первичным навыкам плавания.

**Этапы обучения:**

*1Этап* – в начале применяются упражнения низкой интенсивности и координационной сложности. Занимающиеся знакомятся со свойствами водной среды, с основными средствами занятий. Обучаются навыкам самоконтроля.

*2Этап* - используются упражнения средней интенсивности. Повышается координационная сложности движений. Занимающиеся закрепляют полученные знания. Обучаются контролю за своими движениями в условиях водной среды. Увеличивается количество плавательных упражнений.

*3Этап* – увеличивается двигательная активность. Применяются в основном упражнения высокой интенсивности. Увеличивается время плавательных упражнений и проплываемая дистанция.

**Учебно-тренировочное занятие по водному поло состоит из трёх частей:**

Задачи *подготовительной* части занятия – организовать внимание занимающихся. С этой целью проводится построение и переключка. Затем занимающиеся знакомятся с содержанием занятия и порядком выполнения упражнений; кроме того, они получают индивидуальные задания. После этого начинается *разминка*, которая проводится на суше

и в воде. В зависимости от характера предстоящей работы в разминке используется обще- или специально-подготовленные упражнения, с помощью которых организм спортсмена всесторонне подготавливается к выполнению заданий основной части занятия. Разминка может проводиться групповыми и индивидуальными методами. Чем выше квалификация игроков, тем большая предоставляется им в выборе средств разминки.

В *основной части* решаются следующие задачи: Повышение уровня общей работоспособности; улучшение плавательной подготовки и манёвренности ватерполистов; становление техники; совершенствование тактических игровых комбинаций. В зависимости от задачи занятия подбираются соответствующие средства их реализации. К ним относятся специальные упражнения в плавании, техники и тактики; разучивание отдельных элементов игры и целостное её освоение. Подбор упражнений, их сочетание и последовательность выполнений определяется конкретными условиями для работы, а так же уровнем подготовленности игроков.

3. В *заключительной части* занятия интенсивность нагрузок постепенно снижается за счёт выполнения упражнений невысокой интенсивности, чтобы привести организм в спокойное состояние. Пульс становится более редким, дыхание относительно равномерным, мышцы расслабляются. В этой части занятия используются плавание в медленном темпе и дыхательные упражнения (общей продолжительностью 5-10 минут) перед выходом из воды.

В водном поло практикуются два вида учебно-тренировочных занятий:

*тематические* и *комплексные*.

**Тематические занятия.** Преобладают в подготовительном периоде. Возможность многократного повторения упражнений позволяет спортсменам быстрее устранить присущие им ошибки.

**Комплексные занятия.** Способствует совершенствованию всех аспектов подготовленности игроков – за счёт широкого использования различных тренировочных средств.

**Соревнования.** Как форма тренировочных занятий имеют особенное важное значение в командных игровых видах спорта. Строятся по определённому плану: подготовка к игре, выступление, анализ игры.

При *подготовке к игре* большое значение имеют психологический и эмоциональный настрой команды, правильный план игровых действий, эффективная разминка. Это во многом зависит от педагогического мастерства тренера.

*Во время игры* спортсмены, руководствуются установками тренера, проявляют творческую инициативу, активность и самостоятельность в решении игровых задач.

*Анализ прошедшей игры* позволяет выявить допущенные ошибки и отклонения от намеченного плана; отметить сильные и слабые стороны индивидуальных и командных действий скорректировать игровые и тренировочные задачи. Грамотно проведенный анализ способствует повышению уровня теоретической и игровой подготовленности спортсменов.

### **1.6 Формы и режимы занятий**

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа, за год 72 часа или 2 раза в неделю по 1 часу, за год 72 часа. Количество детей в группе: **15 человек**.

Температура воды 28-29 градусов. Занятие проводится соответственно возрасту занимающихся, их подготовленности, интересам, этапам обучения, поставленным задачам. Формой проведения занятия является урок, продолжительностью 45 минут, который включает в себя 3 части: подготовительную, основную, заключительную.

### **1.7 Ожидаемые результаты и способы их проверки**

В ходе освоения программы учащиеся приобретают следующие **знания**:

- основы личной гигиены
- о свойствах водной среды
- правила и технику безопасности нахождения в воде
- правила и технику пользования специальным инвентарем

**умения:**

- держаться на воде
- правильно дышать в воду
- сочетать дыхание и упражнения
- преодолевать сопротивление воды
- выполнять упражнения в воде у неподвижной опоры, с подвижной опорой
- выполнять упражнения на координацию движений в воде
- пользоваться специальным инвентарем
- выполнение прыжков в воду
- изучение техники спортивного и ватерпольного плавания
- плавать изученными способами плавания
- игры и развлечения в воде

**Способы проверки получаемых знаний, умений и навыков**

- наблюдение
- анкетирование
- контрольные занятия
- соревновательная деятельность

**Форма организации деятельности**

- групповая
- индивидуально-групповая
- по звеньям

**Форма организации занятий:**

- беседы
- инструктажи
- практические занятия
- открытые занятия

**Формы подведения итогов:**

- открытые занятия
- диагностика результативности развития занимающихся на начальном и заключительных этапах
- участие в соревнованиях

**2. Методическое обеспечение программы**

Для работы по программе дополнительного образования детей «мини водное поло» имеются подборки методических материалов по темам, которые пополняются, в том числе и из сети Интернет. Используются наглядные пособия. Приложение 1 При прохождении курса занимающиеся изучат правила посещения бассейна, технику безопасности на занятиях, изучат технику спортивных способов плавания кроль на спине, кроль на груди, брасс, получают основы само-гигиены, изучат технику ватерпольного плавания, обучаться способам передвижения и приемам техники владения мячом. Научатся свободно передвигаться в воде, выполнять специальные упражнения и пользоваться дополнительным инвентарем.

**3. Учебно-тематический план первого года обучения (72 часов за год)**

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Правила безопасности на занятиях. Инструкция № 63,64,65 Правила техники безопасности во время пожара.	1	1	

2	Ознакомление со свойствами водной среды. Ознакомление с инвентарем	5	1	4
3	Изучение техники плавания способом кроль на спине	8	1	7
4	Изучение техники плавания способом кроль на груди	8	1	7
5	ОФП	4		4
6	Имитационные упражнения владения с мячом.	4		4
7	Изучение техники ватерпольного плавания и техники владения мячом	4	1	3
8	Итоговое (контрольное) занятие	1		1
9	Меры безопасности при занятиях на воде. Приемы самоспасания и спасения	2	1	1
10	Общее ознакомление с техникой водного поло.	2		2
11	Спортивные способы плавания	2		2
12	Комбинированные и специальные способы плавания	2		2
13	Ватерпольный кроль на груди	2		2
14	Треджен.	2		2
15	Плавание на боку.	2		2
16	Нырание.	1		1
17	Специальные приемы игрового плавания.	2		2
18	Отработка приема – «плавание на месте».	1		1
19	Отработка приема - «ходьба в воде»	1		1
20	Отработка приема - «приподнимание»	1		1
21	Отработка приема – «выпрыгивание».	1		1
22	Старт при игре в водное поло	1		1
23	Остановка при игре в водное поло	1		1
24	Отработка приема - «Отвал».	1		1
25	Переходы от одного способа плавания к другому	1		1
25	Обманные движения («финты») в игре в	1		1

Примечание [11]:



	водное поло			
26	Общее ознакомление с техникой владения мячом.	1		1
27	Поднимания мяча с воды.	1		1
28	Остановка мяча	1		1
29	Ловля мяча	1		1
30	Переносы мяча.	1		1
31	Перемещение с мячом в руке	1		1
32	Ведение мяча.	1		1
33	Способы передачи и бросков по воротам	1		1
34	Способы передачи и бросков по воротам	1		1
35	Игра «Водное поло	1		1
36	Игра «Водное поло»	1		1
	Итого:	72	6	66

### 3.1Содержание образовательной программы

#### **Тема №1 Вводное занятие. Правила безопасности на занятиях**

**Теория.** Санитарно-гигиенические требования к местам занятий.

Гигиена физических упражнений.

Правила поведения на тренировке и в бассейне

Техника безопасности в помещениях бассейна.

Техника безопасности в воде

#### **Тема №2 Ознакомление со свойствами водной среды. Ознакомление с инвентарем**

**Теория.** Виды и значение подготовительных упражнений. Техника дыхания.

Демонстрация инвентаря применяемого на занятиях.

Беседа о правилах пользования инвентарем

**Практика.** Упражнения для изучения техники дыхания (выдохи в воду, задержка дыхания).

Выполнение подготовительных упражнений по освоению с водой (погружение, всплывание, лежание, скольжение, открывание глаз в воде)

Упражнения с использованием инвентаря:

- плавание с доской, колобашкой, в ластах, лопатках,
- упражнения с нудлом, гантелями для аквааэробики,

#### **Тема №3 Изучение техники плавания способом кроль на спине**

**Теория.** Техника спортивных способов плавания (кроль на спине, кроль на груди, брасс, дельфин)

**Практика.** Плавание спортивным способом плавания *кроль на спине*, по элементам, в полной координации, с дополнительным инвентарем

#### **Тема №4 Изучение техники плавания способом кроль на груди**

**Теория.** Техника спортивных способов плавания (кроль на спине, кроль на груди, брасс, дельфин)

**Практика.** Плавание спортивным способом плавания *кроль на груди*, по элементам, в полной координации, с дополнительным инвентарем

#### **Тема №5 ОФП**

**Теория.** Техника безопасности в воде

Инструктирования по технике плавания и выполнения упражнений

**Практика.** Выполнение общеразвивающих упражнений

#### **Тема №6 Имитационные упражнения**

**Теория.** Техника безопасности в воде

Инструктирования по технике плавания и выполнения упражнений

**Практика.** Выполнение имитационных упражнений. Объяснение и выполнение имитационных упражнений рук и ног для:

- кроля на груди с дыханием, с задержкой дыхания, с дыханием 3\*3, 5\*5

- кроля на спине в согласовании с дыханием

#### **Тема №7 Изучение техники ватерпольного плавания и техники владения мячом**

**Теория.** Технические приёмы владения мячом, являющиеся основным средством реализации намеченных тактических построений, базируются на умениях спортсменов эффективно выполнять специальные приёмы игрового плавания и качественно владеть способами передвижения в воде, основу которых составляют спортивные способы плавания. Таким образом, весь технический арсенал водного поло может быть разделён на пять больших групп:

- Способы передвижения;
- Специальные приемы игрового плавания;
- Техника владения мячом;
- Техника единоборств;
- Техника игры вратаря;

#### **Практика. Способы передвижения**

Игровая деятельность в водном поло подразумевает постоянное маневрирование, перемещения и смену позиций на игровом поле. В основе этих маневров лежат

разносторонняя плавательная подготовленность, умение ватерполистов владеть всеми спортивными способами плавания и их ватерпольными разновидностями.

**Ватерпольный кроль на груди.** Чтобы ориентироваться в ходе игры, ватерполист должен уметь хорошо плавать с поднятой головой. Основными отличиями в положении тела при ватерпольной разновидности кроля являются: значительный прогиб в пояснице при более низком положении таза; более высокое расположение плечевого пояса и головы (уровень воды находится чуть ниже линии рта).

Гребковые движения руками укорочены и имеют выраженный опорный акцент в фазе подтягивания. Кисть не пересекает вертикальную плоскость продольной оси туловища, в результате чего значительно уменьшается угол крена. Ноги имеют большой угол сгибания в коленных суставах и работают с большой амплитудой.

Вдох может осуществляться влево, вправо и вперёд; отдельные спурты выполняются на задержке дыхания.

**Ватерпольный кроль на спине.** Основными отличиями в положении тела являются более низкое положение таза; сгибание в пояснице; приподнятые над поверхностью воды плечи и высоко поднятая голова. При плавании ватерпольным кролем на спине тело занимает почти сидячее положение.

Гребковые движения руками укорочены. Ноги погружены в воду ниже обычного и работают с большей интенсивностью.

#### **Тема №8 Итоговое занятие**

**Теория.** Подведение итогов образовательного процесса

Задача:

1. Преодоление дистанции контрольного норматива 25м (2 бассейна) кролем на спине
2. Преодоление дистанции контрольного норматива 25м (2 бассейна) кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе

**Практика.** Выполнение контрольных нормативов по 1 человеку:

1. Прыжок «солдатиком» с бортика, переворот на спину, преодоление дистанции 25м (2 бассейна) на спине.
2. Прыжок «солдатиком» с бортика, преодоление дистанции контрольного норматива 25м (2 бассейна) кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе.
3. Ведение мяча, преодоление дистанции 12м (1бассейн), бросок мяча по воротам

#### **Список литературы для педагогов**

**Рекомендуемая литература:**

1. Винник А. Г. Вкус «золотой» воды: Водное поло на Олимпиадах. — М., 1980.
2. Гильда П., Гойхман Б.А., Талышев Ф.М. Тренировка ватерполиста — М., 1966.
3. Рыжак М.М., Михайлов В. В. Водное поло. — М., 1977.
4. Рыжак М. М. Водное поло: История развития игры в СССР и России — М., 2002.
5. Шиеллер И. П. Водное поло: Учебник. — М., 1981.
6. Шиеллер И. П. Наступление — тактика победы. — М., 1968.
7. Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта. – М., 2003.
8. Матвеев А.П. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение, 2011.

#### Список литературы для занимающихся

1. Козлов, А.В. Обучение спортивным способам плавания, стартам и поворотам: Учебно-методическое пособие / А.В. Козлов, А.А. Литвинов; НГУ ФКС и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. - СПб.: [б.и.], 2008. - 87с.
2. Нечунаев, И.П. Плавание. Книга-тренер / И. П. Нечунаев. - М.: Эксмо, 2012. - 272 с.
3. Фирсов З.П. Плавание для всех / М: Физкультура и спорт 2001

#### Приложение 1

#### Методическое обеспечение образовательной программы *первого года обучения*

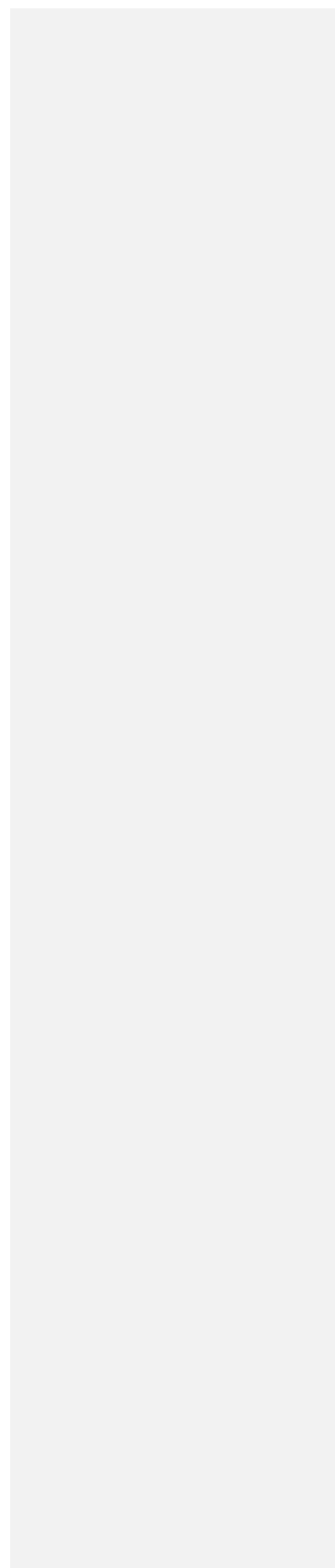
№ п/п	Тема	Форма организации занятия	Методы и приемы	Используемый материал	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Правила безопасности на занятиях	беседа, инструктаж	<u>методы:</u> словесные, наглядные <u>приемы:</u> объяснение, демонстрация	методические пособия, инструкции	проверка знаний
2	Ознакомление со свойствами водной среды. Ознакомление с инвентарем	беседа, практическое занятие	<u>методы:</u> словесные, наглядные, практические <u>приемы:</u> объяснение, демонстрация	методические пособия, инвентарь	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
3	Изучение техники плавания способом кроль на спине	беседа, инструктаж, практическое занятие	<u>методы:</u> словесные, наглядные, практические <u>приемы:</u> объяснение, демонстрация	методические пособия, инвентарь	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
4	Изучение техники плавания способом кроль на груди	беседа, практическое занятие	<u>методы:</u> словесные, наглядные, практические <u>приемы:</u> объяснение, демонстрация	методические пособия, инвентарь	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений

5	ОФП	беседа, практическое занятие	<u>методы:</u> словесные, наглядные, практические <u>приемы:</u> объяснение, демонстрация	методические пособия, инвентарь	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
6	Имитационные упражнения	беседа, практическое занятие	<u>методы:</u> словесные, наглядные, практические <u>приемы:</u> объяснение, демонстрация	методические пособия, инвентарь	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
7	Изучение техники ватерпольного плавания	беседа, практическое занятие	<u>методы:</u> словесные, наглядные, практические <u>приемы:</u> объяснение, демонстрация	методические пособия, инвентарь	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
8	Итоговое (контрольное) занятие	беседа	<u>методы:</u> словесные, <u>приемы:</u> объяснение	журнал посещения	подведение итогов, анкетирование

#### Материально-техническое обеспечение программы

1. Бассейн
2. Спортивный зал
3. Душевые комнаты
4. Раздевалки
5. Музыкальная аппаратура
6. Диски с музыкальным сопровождением
7. Скамейки
8. Секундомер
9. Часы
10. Доска для плавания 15 шт.
11. Мячи 15 шт.
12. Нудлс 30 шт.
13. Колобашка 15 шт.
14. Гантели для аквааэробики 15 шт.
15. Поддерживающие средства (пояс, нарукавники, жилет, круг) 15 шт.
16. Лопатки 15 пар
17. Ласты 15 пар.
18. Гантели для аквааэробики 15 пар.

19. Пояс для аквааэробики 15 шт.
20. Акваперчатки 15 пар
21. Акваботинки 15 пар
22. Шест спасательный 2 шт.
23. Ворота 2шт



### Правила посещения бассейна

#### Посетитель бассейна **ОБЯЗАН:**

- знать и строго соблюдать правила занятий в бассейне;
- приходить только в дни и часы указанные в расписании;
- опоздавшие более чем на 15 минут после начала сеанса, к занятию не допускаются;
- при первом посещении иметь, мед. справку от терапевта (педиатра);
- выполнять указания инструкторов и работников бассейна;
- до начала занятий тщательно мыться под душем с мылом и мочалкой, сняв купальный костюм, после пользования душем закрыть воду;
- выходить из душевой в бассейн только с разрешения инструктора, тренера-преподавателя;
- плавать в бассейне в плавках, купальных костюмах и плавательных шапочках;
- проходить в помещение бассейна и выходить из помещения бассейна только в сменной обуви и без верхней одежды;
- после окончания занятий покинуть бассейн в течение 20 минут.

#### Посетители бассейна имеют право:

1. Посещать бассейн в дни и часы, указанные в расписании занятий.
2. Под наблюдением инструктора использовать для занятий инвентарь и оборудование, имеющиеся в бассейне.
3. Получать консультации у инструктора или сотрудника бассейна (по профилю).
4. Для помощи в переодевании детей или людей с ограниченными физическими возможностями, сопровождающие могут пройти в раздевалки бассейна в сменной обуви и без верхней одежды.
5. Возмещать занятия в бассейне, пропущенные по техническим причинам.

#### Посетителю бассейна запрещено:

- принимать пищу и напитки в помещениях бассейна;
- проходить в помещения бассейна в уличной обуви и в верхней одежде;
- прыгать в воду с бортика бассейна, нырять и плавать под водой;
- плавать в ластах, маске и с дыхательной трубкой без разрешения инструктора;
- входить в воду без разрешения инструктора или в его отсутствие;
- бегать, прыгать находясь в "сухой" зоне бассейна;

- находясь в воде любым образом препятствовать свободному и безопасному плаванию других занимающихся.

Для посещения бассейна необходимо иметь при себе:

- мед. справку от терапевта (педиатра) - допуск к занятиям в бассейне,
- плавки (купальный костюм),
- шапочку для плавания,
- сменную обувь (шлепанцы),
- полотенце,
- мыло,
- мочалку.

*Приложение 3*

В отличие от программ с использованием других циклических упражнений, где индивидуализация нагрузок достигается с учетом уровня физического состояния или физической подготовленности, в оздоровительном плавании необходимо знать уровень плавательной подготовленности.

#### **Методика проведения диагностики**

##### **1. Лежание на груди**

*Инвентарь:* надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение «звезда» на груди. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).

*Уровни освоения:*

**высокий** - правильно выполняет упражнение;

**средний** - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки);

**низкий** - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

##### **2. Лежание на спине**

*Инвентарь:* надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение звезда на спине. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).

*Уровни освоения:*

**высокий** - правильно выполняет упражнение;

**средний** - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки);

**низкий** - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

##### **3. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди.**

*Инвентарь:* пенопластовые доски.



Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

*Уровни освоения:*

**высокий** - правильно выполняет упражнение;

**средний** - выполняет с ошибками;

**низкий** - не выполняет упражнение.

#### **4.Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на спине.**

*Инвентарь:* пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, доска прижата к животу, голова погружена в воду - смотрит вверх назад. Плыть, ритмично работая прямыми ногами (попеременно от бедра), носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

*Уровни освоения:*

высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

#### **5.Скольжение на груди.**

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на груди. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо опущено в воду.

*Уровни освоения:*

**высокий** - правильно выполняет упражнение;

**средний** - выполняет с ошибками;

**низкий** - не выполняет упражнение.

#### **6.Скольжение на спине.**

Стоя у бортика, руки вверх, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на спине. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо на поверхности воды.

*Уровни освоения:*

высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

#### **7.Ориентировка в воде с открытыми глазами.**

*Инвентарь:* тонущие игрушки.

Собрать предметы, разбросанные по бассейну.

*Уровни освоения:*

**высокий** - 3 предмета на одном вдохе;

**средний** - 1 предмет на одном вдохе;

**низкий** - не выполняет упражнение (ни одного предмета).

#### **8.Погружение в воду с задержкой дыхания.**

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду.

*Уровни освоения:*

**высокий** - безбоязненно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 3 секунд;

**средний** - погружает в воду только лицо, находится в таком положении менее 3 секунд;

**низкий** - не выполняет упражнение (боится полностью погрузится под воду).

#### **9.Упражнение «Торпеда» на груди.**

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед (в «стрелочке»). Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох).

*Уровни освоения:*

**высокий** - правильно выполняет упражнение;

**средний** - выполняет с ошибками;

**низкий** - не выполняет упражнение.

#### **10.Упражнение «Торпеда» на спине.**

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, руки вверх (в «стрелочке»), лицо на поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль на спине.

*Уровни освоения:*

**высокий** - правильно выполняет упражнение;

**средний** - выполняет с ошибками;

**низкий** - не выполняет упражнение.

#### **11.Выдохи в воду.**

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

*Уровни освоения:*

**высокий** - правильно выполняет упражнение;

**средний** - не полностью выполняет выдох в воду (заканчивает его над водой);

**низкий**-не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться в воду, выполняет выдох, опустив воду только губы).

**12.Погружение в воду с задержкой дыхания (упражнение «Поплавок» в комбинации).**

Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, подтянуть колени к груди и обхватить их руками, голову опустить вниз к коленям - всплыть на поверхность, держаться на воде в таком положении (в комбинации). Спина должна появиться на поверхности.

*Уровни освоения:*

**высокий** - правильно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 5-7 секунд;

**средний** - выполняет упражнение, находится в таком положении менее 5 секунд;

**низкий** - не выполняет упражнение (боится полностью погрузится под воду).

**13.Многократные выдохи в воду.**

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

*Уровни освоения:*

**высокий** - правильно выполняет упражнение, делает 5-7 выдохов;

**средний** - правильно выполняет упражнение, делает 3-4 выдоха;

**низкий** - правильно выполняет упражнение, делает 2 выдоха.

**14.Плавание кролем на груди в полной координации.**

Проплыть кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.

*Уровни освоения:*

**высокий** - плавает в полной координации без ошибок;

**средний** - плавает с ошибками;

**низкий** - не плавает.

**15.Плавание кролем на спине в полной координации.**

Проплыть кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное.

*Уровни освоения:*

**высокий** - плавает в полной координации без ошибок;

**средний** - плавает с ошибками;

**низкий** - не плавает.

**16.Плавание брассом в полной координации.**

Проплыть брассом в полной координации.

*Уровни освоения:*

**высокий** - плышет в полной координации без ошибок;

**средний** - плышет с ошибками;

**низкий** - не плышет.

*Приложение 4*

### **Правила посещения бассейна**

*Посетитель бассейна ОБЯЗАН:*

- знать и строго соблюдать правила занятий в бассейне;
- приходить только в дни и часы указанные в расписании;
- опоздавшие более чем на 15 минут после начала сеанса, к занятию не допускаются;
- при первом посещении иметь, мед. справку от терапевта (педиатра);
- выполнять указания инструкторов и работников бассейна;
- до начала занятий тщательно мыться под душем с мылом и мочалкой, сняв купальный костюм, после пользования душем закрыть воду;
- выходить из душевой в бассейн только с разрешения инструктора, тренера-преподавателя;
- плавать в бассейне в плавках, купальных костюмах и плавательных шапочках;
- проходить в помещение бассейна и выходить из помещения бассейна только в сменной обуви и без верхней одежды;
- после окончания занятий покинуть бассейн в течение 20 минут.

*Посетители бассейна имеют право:*

1. Посещать бассейн в дни и часы, указанные в расписании занятий.
2. Под наблюдением инструктора использовать для занятий инвентарь и оборудование, имеющиеся в бассейне.
3. Получать консультации у инструктора или сотрудника бассейна (по профилю).

4. Для помощи в переодевании детей или людей с ограниченными физическими возможностями, сопровождающие могут пройти в раздевалки бассейна в сменной обуви и без верхней одежды.

5. Возмещать занятия в бассейне, пропущенные по техническим причинам.

**Посетителю бассейна запрещено:**

- принимать пищу и напитки в помещениях бассейна;
- проходить в помещения бассейна в уличной обуви и в верхней одежде;
- прыгать в воду с бортика бассейна, нырять и плавать под водой;
- плавать в ластах, маске и с дыхательной трубкой без разрешения инструктора;
- входить в воду без разрешения инструктора или в его отсутствие;
- бегать, прыгать находясь в "сухой" зоне бассейна;
- находясь в воде любым образом препятствовать свободному и безопасному плаванию других занимающихся.

**Для посещения бассейна необходимо иметь при себе:**

- мед. справку от терапевта (педиатра) - допуск к занятиям в бассейне,
- плавки (купальный костюм),
- шапочку для плавания,
- сменную обувь (шлепанцы),
- полотенце,
- мыло,
- мочалку.