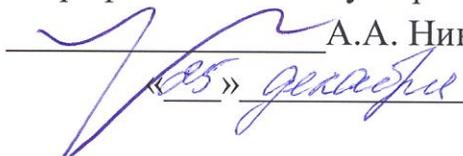


ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВСЕРОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ВНЕШНЕЙ ТОРГОВЛИ»
МИНИСТЕРСТВА ЭКОНОМИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

«Утверждаю»

Проректор по дополнительному
профессиональному образованию

А.А. Никитенко


«16» декабря 2025 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«ОФП, плавание для детей. 28 часов»

Обсуждена и рекомендована
к утверждению на заседании
кафедры физической культуры
протокол № 5 от 19 декабря 2025 г.

Москва 2025

Разработчик: директор Спортивно-оздоровительного комплекса, доцент кафедры физической культуры

 Варегина И.Е.

Руководитель структурного подразделения: заведующий кафедрой физической культуры

 Шувалов А.М.

Содержание

1. Общая характеристика программы	4
1.1. Направленность образовательной деятельности программы.....	4
1.2. Актуальность программы.....	4
1.3. Цель и задачи программы.....	4
1.4. Нормативная правовая база.....	4
1.5. Планируемые результаты обучения программы.....	5
1.6. Категория обучающихся/слушателей.....	6
1.7. Форма обучения и сроки освоения программы.....	6
1.8. Период обучения и режим занятий.....	6
2. Содержание программы.....	6
2.1. Планируемый календарный учебный график.....	6
2.2. Учебный план.....	7
2.3. Содержание учебного плана.....	7
3. Организационно-педагогические условия	13
3.1. Квалификация педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса.....	13
3.2. Материально-технические условия реализации программы.....	15
3.3. Учебно-методическое обеспечение программы.....	15

Приложение 1

Приложение 2

Приложение 3

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Направленность образовательной деятельности программы

Направленность программы: физкультурно-спортивная. Программа направлена на вовлечение детей школьного возраста в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

1.2. Актуальность программы

Актуальность программы состоит в том, что используемые в образовательной деятельности технологии плавания решают комплекс основных задач физического воспитания: создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся; являются действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в общеобразовательной организации; формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения в водной среде и при занятиях физической культурой и спортом в целом; обеспечивают развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма; являются действенным средством подготовки обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.3. Цель и задачи программы

Цель:

Создание условия для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоения и совершенствования жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники плавания, формирования навыков безопасного поведения на воде.

Задачи:

- пропагандировать здоровый образ жизни, укрепление здоровья;
- содействовать гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризировать плавание как виды спорта и активный отдых;
- формировать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям плаванием;
- обучать технике разных способов плавания;
- развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- формировать навыки безопасного поведения на воде.

1.4. Нормативная правовая база

Дополнительная общеразвивающая программа «ОФП, плавание для детей. 28 часов» разрабатывалась на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
- Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ-127).
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678) (далее - Концепция).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 г. № 09-3241 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы).
- Устав федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Всероссийская Академия Внешней Торговли Министерства Экономического развития Российской Федерации».

1.5. Планируемые результаты обучения программы

Планируемые личностные результаты:

- проявление чувства гордости за отечественных пловцов -чемпионов Европы, мира, Олимпийских игр;
- проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия на принципах доброжелательности и взаимопомощи;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах;
- способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям; понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к работе на результат.

Планируемые метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления с использованием средств плавания;
- умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; понимание причин успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по плаванию;

- способность выделять эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях;
- оценивать красоту телосложения и осанки.

Планируемые предметные результаты:

- формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств;
- формирование знаний по истории возникновения и развития плавания;
- формирование представлений о видах и стилях плавания, их сходстве и различиях;
- играх и развлечениях на воде; простейших правилах проведения соревнований по плаванию;
- формирование навыков: безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне, купания в открытых водоемах и в повседневной жизни; личной гигиены при занятиях плаванием;
- составление и выполнение самостоятельно простейших комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием;
- освоение технических элементов плавания: держаться на воде в безопорном положении, лежать на воде в положениях на груди и на спине;
- правильно дышать, находясь в воде; работать с плавательным инвентарем;
- освоение технических действий стилей плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине;
- учебные прыжки в воду и простейшие повороты; умение организовывать и проводить подвижные игры с элементами плавания во время активного отдыха и каникул;
- умение определять внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания;
- освоение тестовых упражнений по физической подготовленности в плавании;
- проплывание произвольным способом без остановки дистанции 25 м.

1.6. Категория обучающихся

Программа ориентирована на детей школьного возраста. Отдельно формируются группы для разного возраста. Основным критерием для формирования групп является начальная подготовленность обучающегося.

Допуском для занятий является действительная на момент заключения договора медицинская справка от врача с указанием группы здоровья, анализами и отсутствием противопоказаний для занятий оздоровительным плаванием.

1.7. Форма обучения и сроки освоения программы

Форма обучения очная.

Трудоемкость программы 28 академических часов,

Срок освоения программы 2/4 месяца.

1.8. Период обучения и режим занятий

Период обучения по программе 2/4 месяца с момента заключения договора.

Занятия проводятся в плавательном бассейне и спортивном зале Спортивно-оздоровительного комплекса ВАВТ, расположенного по адресу: ул. Пудовкина, дом 4А, корпус 1. Наполняемость группы от 8 до 12 человек.

Режим занятий: два/одно занятие в неделю (длительность одного занятия 90 минут: 45 минут в зале, 45 минут в бассейне), по утвержденному расписанию.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Планируемый календарный учебный график

(1 занятие в неделю)

Таблица 1

1 месяц	2 месяц	3 месяц	4 месяц
УЗ	УЗ	УЗ ИЗ	УЗ ИЗ

УЗ - учебные занятия, ИЗ- итоговое занятие

(2 занятия в неделю)

Таблица 2

1 месяц	2 месяц
УЗ ИЗ	УЗ ИЗ

УЗ - учебные занятия, ИЗ- итоговое занятие

2.2. Учебный план

Таблица 3

№	Наименование темы	Общая трудоемкость, час	Контактная работа, час.				С применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, час.				Самостоятельная работа, час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация
			Всего	В том числе			Всего	В том числе					
				Лекции / в интерактивной форме ^б	Лабораторные занятия (практикум) / в интерактивной форме	Практические занятия		Лекции/ в интерактивной форме ^б	Лабораторные занятия (практикум) / в интерактивной форме	Практические (семинарские) занятия / в интерактивной форме			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1.	Вводное занятие. ОФП и СФП.	14	14	-	-	13	-	-	-	-	-	-	1
	.Обучение и совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине.	8	8	-	-	7	-	-	-	-	-	-	1
	Обучение и совершенствование плавания способами брасс, баттерфляй.	6	6	-	-	5	-	-	-	-	-	-	1
	Итого:	28	28	-	-	25	-	-	-	-	-	-	3

2.3. Содержание учебного плана

Тема № 1. Вводное занятие. ОФП и СФП.

Вводное занятие.

Техника безопасности, Правила техники безопасности и правила поведения в зале и бассейне, в душевых и раздевалках, в здании Спорткомплекса. Правила использования спортивного инвентаря, беседа о предотвращении травматизма на занятиях. Особенности поведения в бассейне, оборудование зала и бассейна, разделительные дорожки, стартовые тумбы, инвентарь для занятий в зале и бассейне.

Медицинский контроль. Наблюдение за состоянием здоровья во время нахождения на занятиях. Личная гигиена и закаливание организма: методы и средства закаливания. Личная гигиена. Понятие о соблюдении личной гигиены. Требования к хранению и использованию личных вещей, и инвентаря, предназначенных для занятий плаванием.

Знания о плавании. Роль физической культуры и спорта (укрепление здоровья и физического развития, оздоровление, проведение досуга, подготовка к труду, спорт высших достижений. История плавания. Плавание как вид спорта.

Общая физическая подготовка. Обучение упражнениям, развивающим силу, быстроту, координацию, ловкость, гибкость, выносливость. Упражнения на исправление допущенных ошибок при совершенствовании стилей плавания и гребковых движений в воде. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами (резина, гантели, медболы). Упражнения для быстроты и ловкости. Упражнения для развития выносливости. Подвижные игры, развивающие физические качества.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития скоростно- силовых качеств. Упражнения для развития координации. Имитационные упражнения. Эстафеты с предметами и без предметов.

Итоговое оценочное занятие по теме № 1

№	Упражнение
1.	Подъем корпуса из положения лежа на спине (количество раз в мин).
2.	Отжимания (на технику выполнения)
3.	Наклон на гибкость с гимнастической скамейки (+см)
4.	Прыжки через скакалку (количество раз в мин)
5.	Бросок набивного мяча 1 кг(на дальность)

Содержание занятий по теме № 1. (проводятся в спортивном зале).

- Занятие 1. Вводное занятие. Правила поведения в СОК. Техника безопасности, медицинский контроль, знания о плавании. Комплекс ОРУ. Подвижная игра.
- Занятие 2. Комплекс ОРУ. Комплекс упражнений, направленный на развитие силы всех мышечных групп. Упражнения на развитие подвижности суставов, позвоночного столба, гибкости. Контрастные упражнения для совершенствования координации движений. Эстафета с препятствиями.
- Занятие 3. Комплекс ОРУ. Упражнения с резиновыми амортизаторами на развитие мышечных групп, принимающих участие в гребковых движениях. Упражнения на развитие подвижности суставов, позвоночного столба, гибкости. Разбор и имитация движений прыжков и старта из воды. Подвижная игра.
- Занятие 4 Комплекс ОРУ. Круговая тренировка, специализированные упражнения для мышц, принимающих участие в гребковых движениях руками и ногами. Упражнения на развитие подвижности суставов, позвоночного столба, гибкости. Эстафета со скакалками.
- Занятие 5. Комплекс ОРУ. Динамические и статические упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, рук, брюшного пресса. Упражнения на развитие подвижности суставов, позвоночного столба. Эстафеты (развитие ловкости).
- Занятие 6. Комплекс ОРУ. Упражнения с резиновыми амортизаторами на развитие мышечных групп, принимающих участие в гребковых движениях. Упражнения на

развитие подвижности суставов, позвоночного столба, гибкости. Имитация движений техники плавания кроль на груди при двух-, четырёх- и шестиударном кроле. Эстафеты (развитие прыгучести).

- Занятие 7. Упражнения на мышцы ног и рук с резиной. Упражнения на развитие подвижности суставов, позвоночного столба. Контрастные упражнения для развития координации движений. Подвижная игра.
- Занятие 8. Комплекс ОРУ. Круговая тренировка. Упражнения на развитие гибкости.
- Занятие 9. Комплекс ОРУ. Упражнения на мышцы-стабилизаторы. Упражнения на развитие подвижности суставов, позвоночного столба, гибкости. Эстафета с мячом.
- Занятие 10. Комплекс ОРУ. Повторение пройденного материала. Упражнения на развитие координации движений, подвижность суставов, гибкость. Разбор элементов техники стартового прыжка Игры.
- Занятие 11. Круговая тренировка на развитие силы плечевого пояса, рук и спины. Упражнения на подвижность суставов и гибкости. Обучение элементам техники плавания баттерфляй (движения ногами). Имитация комбинированных упражнений с элементами техники плавания брасс/кроль. Повторение техники движений старта с тумбочки и первых скользящих движений под водой. Закрепление техники поворота маятник. Эстафеты (развитие ловкости).
- Занятие 12. Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Эстафета с препятствиями.
- Занятие 13. Комплекс ОРУ. Круговая тренировка на развитие силы брюшного пресса, спины и ног. Упражнения на подвижность суставов и гибкости. Имитация техники движений корпусом и ногами при плавании спортивным стилем баттерфляй. Имитация комбинированных упражнений с элементами техники плавания кроль/баттерфляй, брасс/баттерфляй. Повторение техники движений старта с тумбочки. Эстафеты.
- Занятие 14. Итоговое оценочное занятие. Комплекс ОРУ и специальных упражнений. Контрольные упражнения для оценки усвоения материала

Тема № 2. Обучение и совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине.

Подготовительные упражнения по освоению с водой. Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т.д.); передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.). Движение руками и ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками. Погружение в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой.

Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).

Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика. Скольжение с вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

Общая физическая и плавательная подготовка. Обучение упражнениям, развивающим силу, быстроту, координацию, ловкость, гибкость, выносливость. Упражнения на исправление допущенных ошибок при изучении стилей плавания и гребковых движений в воде.

Специальная физическая и плавательная подготовка. Ориентирование в воде, упражнения на задержку дыхания, плавание под водой и в различных комбинациях. Плавание со вспомогательными средствами.

Техническая подготовка.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Кроль на груди. Плавание с полной координацией движений двух-, четырех-, и шестиударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него – акцент на качественном длинном гребке). Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м.). Плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий и пятый гребок). Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая – вдоль туловища; обе вдоль туловища). Плавание кролем на груди с подменой гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего гребка левой, правая подхватывает движение и, в свою очередь, выполняет три гребка: левая после ее движения под водой остается вытянутой вдоль туловища и т.д. Плавание кролем на сцепление; в исходном положении одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют непрерывные движения кролем; затем руки непременно выполняют: одна – захват воды и гребок до бедра, другая – выход из воды и движение по воздуху (под эту руку выполняется и вдох), после чего следует пауза в движениях рук, ноги работают кролем и т.д.(вдох выполняется под каждую руку). Для совершенствования двухударного варианта дополнительно применяют следующие упражнения. Плавание с помощью движений ногами баттерфляй. Плавание с помощью движений ногами баттерфляй и одной руки кролем, вторая – вытянута вперед, вдох в сторону гребка (внимание обращается на оптимальное согласование гребка рукой с двумя захлестывающими ударами стоп вниз; один удар приходится на вдох руки в воду и захват воды, другой – на энергичное завершение гребка). То же, но вторая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки. Темповое плавание на коротких отрезках двухударным кролем с высоко поднятой головой – подбородок на поверхности воды, пловец смотрит вперед.

Кроль на спине. Плавание шестиударным кролем на спине с полной координацией движений и акцентом внимания; на вытянутом положении тела (таз и бедра у самой поверхности воды, голова занимает положение почти строго на продольной оси тела), сильном и длинном гребке рукой со сгибанием в локте, непрерывном согласовании движений. Плавание на спине с помощью движений одними ногами, руки вытянуты вперед, кисти лежат одна на другой ладонями вверх, голова между рук (акцент внимания на непрерывных и энергичных движениях бедер с умеренной амплитудой, расслаблении голеностопных суставов, обтекаемом и плоском положении тела). То же одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него). Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки, другая прижата к бедру (во время гребков плечевой пояс руки, прижатой к бедру, подчеркнута выходит из воды вверх и имитирует движение, как если бы эта рука двигалась по воздуху и входила в воду). Плавание на спине с подменой: выполняется три гребка левой рукой, правая прижата к бедру, в момент начала третьего гребка левой – правая выходит из воды, движется по воздуху и, в свою очередь, выполняет 3 гребка; правая, после того как она завершила последний гребок, остается у бедра. То же, но во время гребков одной рукой, другая остается вытянутой вперед (смена положений рук происходит в момент завершения 3 или 2 гребка; внимание – на своевременную передачу гребка с руки на руку). Плавание кролем на спине с помощью одновременных гребков обеими руками и движений ногами кролем или баттерфляем). Плавание на спине на сцепление: в исходном положении одна рука вытянута вперед ладонью к наружи, другая у бедра, ноги непрерывно работают, после

нескольких ударов ногами и в согласовании со следующими тремя ударами одна рука выполняет захват воды и гребок до бедра, другая одновременно – выход из воды и пронос по воздуху вперед; затем в движении рук наступает пауза и после нескольких движений ногами кролем цикл движений руками повторяется. Плавание на спине с различными вариантами дыхания: один вдох и выдох на полный цикл движений рук (например, во время гребка левой – выдох, во время проноса левой вдох); один вдох и выдох на два полных цикла движений рук и др.

Итоговое оценочное занятие. Проводится в виде контрольных упражнений для оценки усвоения материала

№	Упражнение
1.	50, 25 м кроль на груди без учета времени
2.	50, 25 м кроль на спине без учета времени

Содержание занятий по теме № 2.

- Занятие 1. Комплекс ОРУ Проверка плавательной подготовленности.
- Занятие 2. Комплекс ОРУ. Упражнения на согласование движений в плавании кролем на груди в полной координации движений, улучшение координации движений. Дистанционное плавание. Совершенствование техники плавания кроль на спине. Развитие общей выносливости. Игра в воде.
- Занятие 3. Комплекс ОРУ. Комплекс ОРУ. Совершенствование техники плавания шестиударным кролем на груди. Комбинированные упражнения. Развитие координационных способностей. Дистанционное плавание кролем на спине. Развитие общей выносливости. Игра в воде.
- Занятие 4. Комплекс ОРУ. Обучение технике плавания кроль на груди с различными циклами работы ног: двух-, четырёх-, шестиударный кроль на груди. Улучшение общей координации движений. Игра в воде.
- 5. Комплекс ОРУ. Комплекс ОРУ. Обучение технике плавания кролем на груди: дистанционное плавание, исправление ошибок в технике плавания. Закрепление умения поворота маятника. Развитие общей выносливости.
- Занятие 6. Обучение технике плавания кролем на спине: дистанционное плавание, исправление ошибок в технике плавания. Развитие общей выносливости. Обучение прыжкам в воду. Игра в воде.
- Занятие 7. Обучение плаванию кроль на груди с разными циклами дыхания. Дистанционное плавание кролем на груди с поворотом маятник. Развитие выносливости. Обучение прыжкам в воду.
- Занятие 8. Итоговое оценочное занятие. Комплекс ОРУ и специальных упражнений. Контрольные упражнения для оценки усвоения материала.

Тема № 3. Обучение и совершенствование техники плавания способами брасс, баттерфляй.

Общая физическая и плавательная подготовка. Обучение упражнениям, развивающим силу, быстроту, координацию, ловкость, гибкость, выносливость. Упражнения на исправление допущенных ошибок при совершенствовании стилей плавания

и гребковых движений в воде. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами

(резина, ласты). Дыхательные упражнения. Упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья, для мышц плеча. Упражнения для быстроты и ловкости. Упражнения для развития выносливости

Специальная физическая и плавательная подготовка. Ориентирование в воде, упражнения на задержку дыхания, плавание под водой и над водой, в различных комбинациях. Плавание со вспомогательными средствами. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития скоростно- силовых качеств. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития координации. Имитационные упражнения.

Техническая подготовка

Баттерфляй. Плавание баттерфляем с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него), постепенно увеличивая длину отрезков и количество их повторений (внимание на длинном гребке с высоким положением локтей, по оптимальной траектории со сгибанием рук в локтевых суставах). Плавание с помощью движений одними ногами баттерфляем (на груди, на спине, на боку) и различным исходным положением рук (обе вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая – у бедра; обе у бедра). Плавание с помощью движений ног и одной рукой баттерфляем, другая рука вытянута вперед в ритме двух ударного слитного дельфина (вдох поворотом головы в сторону). То же, но рука вытянута у бедра. Плавание с помощью движений ногами баттерфляем, рук кролем в ритме двух ударного слитной координацией. Плавание баттерфляем в двухударной слитной координацией, непрерывно чередуя: цикл движений левой рукой (правая у бедра), цикл движений обеими руками, цикл движений правой рукой (левая у бедра) и т.д. То же, но в цикле движениями одной рукой, другая остается вытянутой вперед. Плавание двухударным слитным баттерфляем с задержкой дыхания, с задержкой дыхания через 2-3 цикла, с дыханием через цикл и на каждый цикл движений руками (постепенно длина и количество учебных отрезков увеличиваются) Плавание с помощью движений руками баттерфляем, ногами кролем.

Брасс. Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием рабочих движений руками и ногами (амплитуда рабочих движений средняя) и плоским положением тела. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами баттерфляем в ритме безнаплывного одноударного баттерфляя (движение стоп вниз совпадают с посылom мышц спины и плечевого пояса вперед и началом гребка руками). То же, но обращая внимание на поздний вдох. Плавание с помощью непрерывных гребков руками брассом (с поплавком между ног и без него) с акцентом внимания на энергичном выполнении гребка с высоким подниманием локтей и мощном его завершении. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом, ногами кролем (таз и бедра у поверхности воды) Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом (колени разводятся примерно на ширину таза), с подчеркнутым разворотом стоп во время отталкивания носками наружу и выходом бедер к поверхности воды в конце рабочего движения ногами (упражнения выполняются с доской в руках и без нее – обе руки вытянуты вперед или находятся у бедер). Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами (следить за плоским положением тела, энергичным выполнением заключительного движения руками, поздним вдохом, подтягиванием и отталкиванием ногами). Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками: после второго рабочего движения ногами руки тотчас начинают гребок, завершая цикл без наплывного брасса. Плавание с помощью непрерывных движений ногами и руками, чередуя 2-3 цикла движений рук брассом и ног дельфином с 2-3 циклами без наплывного брасса. Плавание брассом с полной координацией, но непрерывными и специально укороченными движениями ног от колена (утрированные темповые движения ногами

ускоряют выведение рук вперед и начало гребка, сдвигают вдох на начало выведение рук вперед). Плавание брассом с оптимальной амплитудой движений руками и ногами.

Итоговое оценочное занятие. Проводится, чтобы выявить уровень освоения программы обучающимися. Проводится в виде контрольных упражнений для оценки усвоения материала.

№	Упражнение
3.	50, 25 м брасс без учета времени
4.	50, 25 метров баттерфляй без учета времени

Содержание занятий по теме № 3.

- Занятие 1. Комплекс ОРУ и специальных упражнений. Совершенствование техники плавания брассом. Совершенствование техники работы ног и рук при плавании брассом. Эстафеты с предметами.
- Занятие 2. Комплекс ОРУ и специальных упражнений. Совершенствование техники плавания брассом. Формирование техники дыхания при плавании брассом. Эстафеты без предметов.
- Занятие 3. Комплекс ОРУ и специальных упражнений. Совершенствование техники плавания брассом. Развитие координации движений. Игра в воде.
- Занятие 4. Комплекс ОРУ и специальных упражнений. Совершенствование согласования движений рук и ног при плавании брассом. Эстафеты с предметами.
- Занятие 5. Комплекс ОРУ и специальных упражнений. Совершенствование техники плавания баттерфляем. Развитие общей выносливости в процессе плавания. Эстафеты без предметов.
- Занятие № 6. Итоговое оценочное занятие. Комплекс ОРУ и специальных упражнений. Контрольные упражнения для оценки усвоения материала.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

3.1. Квалификация педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса

Таблица 4

Ф.И.О. преподавателя	Наименование ВУЗа (который окончил) специальности и квалификации по диплому	Основное/дополнительное* место работы, должность, ученая степень, ученое (почетное) звание, дополнительная квалификация	Стаж работы в области профессиональной деятельности	Стаж педагогической работы		Наименование читаемой дисциплины
				Всего	В том числе по читаемой дисциплине	
Варегина Ирина Евгеньевна	1986г. Московский Институт Радиотехники и Автоматики. Инженер-конструктор-технолог ЭВА. Курсы переподготовки: 2011 г. Российский	Штатный, доцент Мастер спорта России, тренер-преподаватель высшей категории.	39	32	32	Плавание, фитнес

	Государственный Социальный Университет Преподавание и организация учебно-тренировочного процесса в спортивных и образовательных организациях					
Хорьков Вадим Владимирович	1990 г. – Государственный Центральный ордена Ленина институт физической культуры. <i>Специальность</i> - физическая культура и спорт <i>Квалификация</i> - Преподаватель физической культуры, тренер по плаванию	Штатный, доцент Мастер спорта СССР	34	8	8	Плавание
Сундетова Улжан Шапхатовна	. 1997 г. "Российская Государственная академия физической культуры" Специальность: "Физическая культура" Специализация: "Теория и методика преподавания плавания" 2001 г. "Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта"	Штатный Мастер спорта СССР кандидат педагогических наук Учёное звание: доцент	26	26	26	Плавание
Калинина Татьяна Николаевна	1988г. Государственный Центральный ордена Ленина институт физической культуры. <i>Специальность</i> - физическая культура и спорт <i>Квалификация</i> - Преподаватель физической культуры, тренер по виду спорта.	Штатный., инструктор по спорту, старший преподаватель. Мастер спорта СССР. Заслуженный тренер России.	36	21	21	Плавание
Башина Екатерина Алексеевна	2013г. Харьковская Государственная Академия физической культуры, специальность «Физическое воспитание», С присвоением квалификации специалиста по физическому воспитанию и спорту, преподавателя высших учебных заведений.	Штатный, старший преподаватель, мастер спорта России	20	20	20	Синхронное плавание, плавание. Артистическое плавание.
Козлов Александр Сергеевич	2002 г. Российская государственная академия физической культуры Специалист по физической культуре	Совместитель, инструктор по спорту . Тренер-преподаватель высшей категории.	16	16	16	Плавание
Климова Александра Эдуардовна	2025 г. ФГБОУ ВО «Всероссийская академия внешней торговли»	Штатный., инструктор по спорту	1	1	1	Плавание

	<p>Специальность: юриспруденция</p> <p>Курсы переподготовки: Московская академия профессиональных компетенций "Педкампус" Программа: Теория и методика тренировочного процесса в образовательных организациях Квалификация - тренер-преподаватель</p>					
Эсеббар Кайс М'хаммедович	<p>2006 г. ФГБОУ ВО Московский педагогический государственный университет Специальность: физическая культура Квалификация: Педагог по физической культуре</p>	Совместитель, инструктор по спорту, мастер спорта России	18	18	18	Плавание
Тиллабоев Хумоюн Мирзо Тулкин Угли	<p>2025 г. ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова» Специальность: Юриспруденция</p> <p>Курсы переподготовки: ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова» Программа: «Педагогика и психология образования». 2025 г. АНО ДПО «Гуманитарно-технический университет» г. Ростов-на-Дону Специальность: Тренер-преподаватель по физической культуре и спорту.</p>	Штатный, инструктор по спорту	1	1	1	Плавание
Брагина Ирина Юрьевна	<p>1979 г. Государственный Центральный ордена Ленина институт физической культуры Квалификация: Преподаватель физического воспитания, тренер по плаванию</p>	Штатный, старший преподаватель Мастер спорта СССР	44	21	21	Плавание

3.2. Материально-технические условия реализации программы

Бассейн Спортивно-оздоровительного комплекса ВАВТ – длина 25 метров, 4 дорожки, 4 стартовые тумбы, джакузи. **Оборудование:** система хронометража, трибуны для зрителей. подводные тренажеры, 3 инфракрасные кабины, ворота для водного поло, инвентарь для плавания и аквааэробики, робот-пылесос для очистки дна и стен.

Спортивный зал площадь 62 кв. метра, **Инвентарь:** гимнастические коврики, гантели, обручи, резиновые амортизаторы, медболы, степ-платформы, скакалки. **Спортивно-оздоровительного комплекса ВАВТ** расположен по адресу: ул. Пудовкина, дом 4А, корпус 1.

3.3. Учебно-методическое обеспечение программы

Средства.

Подготовительные упражнения для освоения с водой, учебные прыжки в воду, игры и развлечения в воде с элементами освоенных подготовительных упражнений, плавание при помощи ног кролем на груди и на спине с вариантами дыхания, упражнения в плавании при помощи ног, рук, с полной координацией движений и упражнения для согласования отдельных элементов способов плавания кроль на груди и на спине, брасс, баттерфляй, упражнения для комплексного ознакомления с элементами техники спортивных способов плавания.

Строевые, общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения, выполняемые на суше для ознакомления с элементами техники спортивных способов плавания; имитационные упражнения на суше для ознакомления с движениями ногами и руками при плавании кролем на груди и на спине, выполняемые без дополнительного сопротивления, с резиновыми амортизаторами, статическими напряжениями в граничных фазах гребка, упражнения для комплексного ознакомления с элементами техники спортивных способов плавания.

Основные формы занятий:

- учебно-тренировочные и теоретические занятия.
- тестирование и медицинский контроль.
- участие в соревнованиях

Основные методы занятий:

- игровой.
- соревновательный.
- круговой.
- повторный.
- равномерный.
- контрольный

Основные средства занятий:

- общеразвивающие упражнения.
- игровые упражнения.
- скоростно-силовые упражнения.
- упражнения на выносливость.

Структура занятия:

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть проводится на суше и включает объяснение задач, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. Выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на суше с теми элементами техники движений, которые затем будут делать в воде. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает занимающихся к выполнению задач основной части урока.

В основной части занятия решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

В заключительной части занятия необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце урока дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения. Заканчивается урок подведением итогов, заданием на дом посильных упражнений и организованным уходом.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания рекомендуется метод целостного выполнения техники. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

поочередное проплавание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);

проплавание отрезков на наименьшее количество гребков;

в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают: разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;

умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;

формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах: сознательности и активности; доступности и индивидуальности; систематичности и постепенности в повышении требований.

Основная литература:

1. Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516564>
2. Булгакова, Н. Ж. Игры на воде для обучения и развлечения: Методические рекомендации / Булгакова Н.Ж. - Москва: Спорт, 2016. - 70 с.:ISBN 978-5-906839-03-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/913>.

Приложение № 1

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на бортике бассейна для обучения спортивным способом плавания (кроль на груди, кроль на спине)

1. Исходное положение – стоя, руки вверх, кисти соединены (голова между руками). Подняться на носки, потянуться вверх; напрячь все мышцы рук, ног и тела, затем

расслабиться. Повторить напряжение 5-6 раз. Это упражнение подводит к правильному выполнению скольжения, и уметь держать туловище при плавании напряженным.

2. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, достать руками пол перед собой – 10 раз.

3. Исходное положение – стоя, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Круговые, попеременные движения руками вперед. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямые – 20 раз.

4. Исходное положение – стоя, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Круговые, попеременные движения руками назад. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямые – 20 раз.

5. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, одна рука впереди, другая, сзади у бедра. В этом положении, круговые, попеременные движения руками вперед («мельница»). Выполнять в течение 1 минуты.

6. Исходное положение – сидя, упор руками сзади; ноги прямые, носки оттянуты. Скрестное движение ногами. Упражнение выполняется в быстром темпе, от бедра с небольшим размахом стоп – 20 раз.

7. Исходное положение – сидя, упор руками сзади; ноги прямые, носки оттянуты. Попеременное движение ногами вверх-вниз. Упражнение выполняется в быстром темпе, от бедра с небольшим размахом стоп – 20 раз.

8. Имитация движений изучаемого способа – 5 минут.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на бортике бассейна для обучения спортивным способом плавания (брасс, баттерфляй)

1. Исходное положение – стоя, руки вверху, кисти соединены (голова между руками). Подняться на носки, потянуться вверх; напрячь все мышцы рук, ног и тела, затем расслабиться. Повторить напряжение 5-6 раз. Это упражнение подводит к правильному выполнению скольжения, и уметь держать туловище при плавании напряженным.

2. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, достать руками пол перед собой – 10 раз.

3. Исходное положение - стоя, стопы развернуты в стороны. Медленно присесть, сохраняя прямое положение туловища и, разводя колени в стороны; вернуться в исходное положение.

4. Исходное положение - стоя, руки подняты вверх. Круговые движения руками вперед. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямые – 20 раз.

5. Исходное положение - стоя, руки подняты вверх. Круговые движения руками назад. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямые – 20 раз.

6. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, руки впереди. В этом положении круговые движения руками вперед («мельница»). Выполнять в течение 1 минуты.

7. Согласование движений руками с дыханием изучаемым способом. Вдох выполняется вначале гребка руками, все остальное время продолжается выдох.

8. Имитация движений изучаемого способа.

Приложение № 2

Игры на воде

На занятиях плаванием обязательно используются игры на воде.

Игры на воде способствуют:

1. повышению интереса детей к повторению знакомых упражнений;
2. повышению эмоциональности и уменьшению монотонности занятий;
3. совершенствованию плавательных умений и навыков;

4. совершенствованию моральных и волевых качеств;
5. выработке и умению взаимодействовать в коллективе;
6. воспитанию чувства коллективизма и взаимопомощи.

Виды игр: с сюжетом, игры с соревновательными элементами, командные, групповые. На занятиях используются игры:

1. Преодоление сопротивления воды: «Кто выше», «Невод», «Переправа», «Море волнуется» и т.д.
2. На погружение с головой: «Кто быстрее спрячется под водой», «Поезд в тоннель», «Сядь на дно», «Достань игрушку со дна», «Проныры в обруч» и т.д.
3. Игры на всплытие: «Поплавок», «Медуза», «Кто, лежа на спине быстрее перевернется на грудь» и т.д.
4. Игры с выдохом в воду: «Водолазы», «Ванька-встанька», «Поезд», «Качели», «Котлы».
5. С открыванием глаз в воде: «Морской бой», «Достань клад», «Смотри внимательно».
6. Игры со скольжением: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Фонтан», «Эстафета», «Кто сделает меньше гребков».
7. Игры с прыжками в воду: «Кто дальше прыгнет», «Каскад», «Эстафета».
8. Игры с мячом: «Борьба за мяч», «Мяч по кругу», «Волейбол в воде», «Салки с мячом», «Мяч своему тренеру», «Гонки мячей», «Водное поло».
9. Развлечения: «Чехарда», «Кто перетянет», «Слушай сигнал», «Гусеница», «Летающий дельфин».
10. Игры-соревнования: «Веселые старты на воде», эстафетное плавание.

Приложение № 3

Примерные варианты подвижных игр в спортивном зале

Игры, направленные на развитие силы

В играх, способствующих развитию силы, обучающиеся преодолевают собственный вес, вес отягощения, сопротивление противника. В таких играх используются предметы: набивные мячи, гантели, скамейки и т.д. или партнёр по тренировке. Для проведения игр с преодолением собственного веса используются: гимнастическая стенка, брусья, вертикальный канат. Нередко такие игры не требуют инвентаря и связаны с перемещением по площадке в упоре лёжа, в упоре сзади, с выпрыгиванием. Эмоциональная окраска подобных испытаний заставляет участников игр проявить максимальные усилия для достижения как личной, так и командной победы.

В игре не следует давать начинающим в большом объёме упражнение с около предельными и предельными нагрузками. Эмоциональный подъём часто не может компенсировать их недостаточной физической подготовленности.

1. «Кто дальше»

Подготовка: занимающиеся становятся на лицевой линии площадки с набивными мячами.

Описание игры: каждый занимающийся берёт набивной мяч (масса 1-2 кг), и. п. - мяч сзади за спиной, резко наклоняясь вперед и поднимая руки назад-вверх резко выбросить мяч через голову.

Выигрывает тот, кто дальше бросит.

Вариант бросков:

- а) снизу двумя руками;
- б) сверху из-за головы двумя руками;

- в) с боку (справа или слева) двумя руками, стоя в пол-оборота к направлению броска;
- г) одной рукой снизу;
- д) одной рукой сбоку;
- е) одной рукой сверху.

Условия выполнения задания те же.

2. «Бой петухов».

Описание игры: два игрока выходят на середину круга. Скрестив руки на груди, они прыгают на одной ноге. Каждый старается толчком вытеснить соперника из круга или вывести друг друга из равновесия (т.е. заставить встать на обе ноги).

3. «Бег на руках».

Подготовка: играющие считаются на первый-второй и разбиваются на пары. Затем выстраиваются вдоль лицевой линии.

Описание игры: первые номера принимают упор лёжа, вторые- берут их за ноги. По сигналу пары устремляются до контрольной линии. При достижении контрольной отметки движение начинают следующие два игрока. Побеждает команда, раньше всех закончившая игру.

Игры, направленные на развитие быстроты.

Быстрота – это способность совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени. Быстрота в определённой степени зависит от силы мышц. Большое значение имеет подвижность в суставах и способность мышц-антагонистов к растягиванию. Выполнять все упражнения следует в максимально быстром темпе. Продолжительность выполнения одной серии 10-20 с. Паузы отдыха – 1-1,5 мин.

Упражнения, способствующие воспитанию быстроты, не следует выполнять в состоянии утомления, иначе резко нарушается координация движений и теряется способность выполнять их быстро и правильно. Поэтому упражнения на развитие быстроты рекомендуется выполнять в первую половину тренировочного занятия, причем в небольших объёмах.

1. «Вызов номеров». Подготовка: каждая группа рассчитывается по порядку номеров. Ведущий громко называет число. Игрок под этим номером из каждой команды сразу же стартует, пробегает обозначенную дистанцию и возвращается на своё место. Описание игры: группы выстраиваются в колонны по одному рядом. По сигналу нужно пробежать до отметки поворота.

2. «Эстафета». Подготовка: участники эстафеты выстраиваются в колонны рядом. Описание игры: по сигналу стартуют по одному участнику от каждой команды. Они пробегают установленную дистанцию, а затем, коснувшись рукой следующего игрока своей команды, становятся в конец своей колонны. Команда заканчивает эстафету, когда последний номер встанет на своё место.

3. «Черные и белые». Подготовка: в центре поля на расстоянии 1-3 метра одна от другой выстраиваются команды „черных” и „белых”. Описание игры: как только руководитель назовёт: „черные”, то они становятся преследуемыми, а «белые» преследуют их. Каждый может быть запятнан несколькими ловцами.

4. «Волки и овцы». Подготовка: назначается водящий, он располагается в середине площадки. Все остальные – свободные игроки занимают место на противоположной стороне поля. Описание игры: свободные игроки-«овцы», стараются перебежать на другую

сторону площадки, стараясь убежать от «волка».

5. «Простые пятнашки». Подготовка: игроки делятся на ловцов и свободных игроков. Описание игры: каждый ловец, запятнавший свободного игрока, меняется с ним ролями. Оценка: кого запятнают меньше количество раз.

6. «Гонка мячей по кругу». Подготовка: участники рассчитываются на 1-2 и становятся в круг через одного. Описание игры: в кругу два мяча у капитанов. Мяч перебрасывают через одного своему игроку. Мяч должен обойти полный круг и вернуться к капитану. Получив мяч, капитан говорит: «Есть!»

7. «Мяч среднему». Подготовка: играющие образуют два круга, в середине которых стоят водящие с набивными мячами в руках. Описание игры: по сигналу водящие начинают поочередно бросать мяч своим игрокам. Получив мяч от оставшегося игрока, водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, которая раньше закончила игру. Кто уронил мяч, тот его и поднимает, получив штрафное очко.

Игры, направление на развитие выносливости

В играх выносливость проявляется не в статических, а в динамических условиях работы, когда чередуются моменты напряжения и расслабления. Эти упражнения, особенно циклического характера, могут вызывать утомление, при этом наблюдается снижение работоспособности. Поэтому такие упражнения следует давать во второй половине занятия.

1. «Рыбаки и рыбки».

Подготовка: игроки располагаются по кругу. В центре водящий со скакалкой. Описание игры: водящий вращает скакалку под ногами играющих, все подпрыгивают, стараясь не задеть её. А кто все-таки задевает скакалку, становится сам на место «рыбака»

2. «Кто быстрее».

Подготовка: игроки разбиваются на две команды и становятся вдоль лицевой линии. Описание игры: в середине площадки находится мяч; руководитель называет номер игроков, те устремляются к мячу, с целью быстрее завладеть мячом.

Игры для развития ловкости

Ловкость – это сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия оценки. Под ловкостью понимают:

способность быстро осваивать новые движения; способность осваивать сложные по координации движения;

способность быстро найти выход из двигательной ситуации.

Это качество проявляется в умении быстро перестраиваться в соответствии с меняющейся обстановкой. Ловкость помогает в овладении спортивной техникой и ее совершенствовании. Для воспитания ловкости используют самые разные упражнения.

1. «Зоркий глаз». Во время ходьбы или бега по зрительному сигналу занимающиеся выполняют заранее обусловленное действие. Например: поднятая вверх рука означает, что дети должны выполнить скачок вперед и принять обусловленную стойку.

2. «Падающая палка».

Подготовка: занимающиеся становятся в круг. В центре круга водящий, который придерживает за верхний конец палку, находящуюся в вертикальном положении. Описание игры: водящий называет номер одного из игроков и отпускает палку, игрок должен сделать выпад вперед и схватить палку, не дав ей упасть.

Игры для развития гибкости

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц, сухожилий и связок. Гибкость проявляется при выполнении всех технических приемов. Поэтому высокая эластичность мышц, сухожилий и связок способствует хорошему ведению игры. Основными средствами развития гибкости являются упражнения с малыми отягощениями, с партнёром и упражнения близкие по своей структуре к упражнениям волейболиста, выполняющего технический приём.

1. «Кто быстрее передаст».

Подготовка: две команды выстраиваются в колонну. Дистанция между игроками в команде 1 м. Описание игры: по сигналу обе команды начинают передавать мяч, используя верхнюю передачу мяча, сзади стоящему партнёру. Кто быстрее передаст мяч.

2. «Кто быстрее».

Подготовка: строятся две команды. У каждой набивной мяч, дистанция между партнерами-1м. Описание игры: игроки передают мяч друг другу, поворачивая туловище направо, достигнув крайнего игрока, мяч передается в обратном направлении поворотом налево.

3. «Мостик и кошка».

Подготовка: строятся две команды. Каждая команда рассчитывается на первый-второй. Перед каждой командой чертятся по два круга. Описание игры: по сигналу первые пары от каждой команды начинают эстафету. Оказавшись в первом кругу, один из игроков делает "мост", а второй пролезает под ним и бежит в другой круг, где принимает упор, стоя согнувшись. Его партнер пролезает под ним, после чего оба, взявшись за руки, бегут назад и передают эстафету следующей паре.