

муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр плавания «Дельфин»

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
МАОУ ДО «Центр плавания  
«Дельфин»  
Протокол № 3  
от 27 февраля 2023 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ ДО  
«Центр плавания «Дельфин»  
И.Ю. Лодырев  
Приказ от 28.02.2023  
№ ДН-17-29/3



Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной направленности

Учебно-оздоровительное плавание  
стартовый уровень

(название)

на 2023 – 2024 учебный год

Возраст обучающихся: 9-12 лет

Срок реализации: 1 год

Авторский коллектив:

тренеры-преподаватели

Давлетшин Ринат Разимович

Зимницкий Евгений Сергеевич

(Ф.И.О. полностью)

Сургут  
2023

# ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин».  
(наименование образовательной организации)

Название программы	Учебно – оздоровительное плавание
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Давлетшин Ринат Разимович, Зимницкий Евгений Сергеевич, Петренко Николай Григорьевич, Лубягина Дарья Николаевна, Пыхтина Любовь Игоревна, Солопова Оксана Юрьевна
Год разработки	2017 год
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Педагогическим советом, протокол №3 от 27.02.2023
Информация о наличии рецензии	Нет
Цель	Воспитание гармонично развитой личности обучающихся посредством формирования устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиционности, целостном развитии физических и психических качеств.
Задачи	- укрепление здоровья и закаливание; - овладение жизненно необходимым навыком плавания; - совершенствование техники плавания и широкого круга двигательных навыков; - развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей); - формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни; - воспитание морально – этических и волевых качеств.
Ожидаемые результаты освоения программы	По окончании программы, обучающиеся должны овладеть способами плавания кроль на груди и спине, владеть жизненно необходимыми навыками, развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорости, силовых и координационных возможностей), сформирован

	устойчивый интерес к занятиям плавания и здоровому образу жизни.
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю/год	2/76
Возраст обучающихся	9 – 12 лет
Формы занятий	- теоретические занятия; - учебно-тренировочные занятия; - контрольные занятия; - индивидуальные занятия.
Методическое обеспечение	-авторский коллектив: д-р пед наук, проф. А.А. Кашкин, д-р пед. наук О.И. Попов, канд. пед. наук, доцент В.В. Смирнов; Федеральноеагенство по физической культуре и спорту: Плавание. Программа. - М.: Советский спорт, 2009 -Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой: Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. – М.: Академия, 2005 -Викулов А.Д.: Плавание. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004 -В.З. Афанасьев, Н.Ж. Булгакова, Л.П. Макаренко и др.; Под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой; Рец.: Т.М. Абсалямов, В.С. Васильев, С.А. Гониянц: Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 2001 -Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования (2006г.) - Плавание. Игровой метод обучения Авторы: Карпенко Е., Коротнова Т. и др. Серия: Библиотечка тренера Год издания: 2009
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения и др.)	Бассейн, плавательные доски, утяжелители, ласты, мячи, колобашки, шайбы, очки для плавания, предметы для ныряния (игрушки для плавания), свисток, секундомер.

### Пояснительная записка

Плавание является наиболее эффективным средством для развития физических качеств, воспитывается воля, характер чувство товарищества, коллективизм. Одновременно развивается моторная и психическая сферы деятельности ребёнка. В «Основных направлениях развития охраны здоровья населения и перестройки общеобразовательной школы в области физического воспитания учащихся»

подчеркнуто значение охраны здоровья детей и подростков, как важнейшего условия оздоровления всего населения.

Плавание спортивными способами полезно всем, поскольку содействует развитию сердечно - сосудистой и дыхательной систем, что в свою очередь вызывает рост и укрепление опорно-двигательного аппарата. Плавание развивает все группы мышц. Систематическое занятие плаванием совершенствуют координацию движений детей, а также улучшает психическое состояние в целом, что немаловажно в жизни, обеспечивает возможности для успешного сохранения и укрепления здоровья детей в процессе обучения.

При разработке проекта программы использовались следующие нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196

3. Приказ департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в ХМАО-Югре» № 1224 от 04.08.2016 года;

4. Постановление Главной государственной санитарной врач российской федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

5. Устав МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин», утвержден распоряжением Администрации города Сургута от 13.10.2017 №1805 (<http://delfin.admsurgut.ru/storage/app/uploads/public/5a0/2b3/1ee/5a02b31ee70f4512916185.pdf>)

6. Порядок оформления [возникновения, приостановления и прекращения отношений между МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин» и обучающимися и \(или\) родителями \(законными представителями\) несовершеннолетних обучающихся](http://delfin.admsurgut.ru/storage/app/uploads/public/5db/7f2/4f8/5db7f24f8da4e653337016.pdf) (<http://delfin.admsurgut.ru/storage/app/uploads/public/5db/7f2/4f8/5db7f24f8da4e653337016.pdf>).

7. Годовой календарный график на 2023-2024 учебный год МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин».

Программа рассчитана на один год. В программу могут вноситься изменения и дополнения, рассмотренные на методическом совете и утвержденные директором. При составлении рабочей программы по учебно-оздоровительному плаванию использованы: примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, допущенные Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту; методические пособия по обучению плаванию дошкольников и младших школьников, рекомендованные Центром организационно-методического обеспечения физического воспитания; Комплексная программа оздоровительных и образовательно-воспитательных проектов «Вода – родная стихия», рекомендована Московским государственным научно-исследовательским институтом семьи и воспитания; Комплексная программа

«Акварель», лауреат окружного конкурса вариативных программ в сфере летнего отдыха, оздоровления и занятости детей, подростков и молодежи; воспитательные проекты.

К занятиям учебно-оздоровительным плаванием, допускаются дети, проживающие на территории города Сургута, не имеющие навыков в плавании, преимущественно в возрасте от 9 до 12 лет. Продолжительность подготовки по данному направлению 1 год. В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания.

**Цель:** Воспитание гармонично развитой личности обучающихся посредством формирования устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиционности, целостном развитии физических и психических качеств.

**Основные задачи подготовки:**

- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально – этических и волевых качеств.

Численность группы – 10-15 человек.

Группа может иметь переменный состав в течение года.

Учебный год в учреждении начинается 01 сентября.

Образовательная деятельность обучающихся осуществляется во время, свободное от занятий в общеобразовательных учреждениях.

Учебные занятия начинаются не ранее 08 часов 00 минут, оканчиваются не позднее 19 часов 00 минут. Продолжительность учебного занятия (учебного часа) составляет 40 минут.

Количество часов в неделю – 2,

Количество часов год – 76, из них 62 часа учебные, групповые занятия, 6 часов: входной, промежуточный, итоговый контроль, 8 часов теоретического материала (объяснение, рассказ, команды, распоряжения).

Основными формами образовательного процесса являются групповые занятия, оздоровительные мероприятия.

На занятиях применяю три основные группы методов обучения:

- словесные (объяснение, рассказ, команды, распоряжения, указания, обсуждения, анализ);
- наглядные (личный показ упражнений, показ учеников, изучение схем, учебных пособий, рисунков, плакатов);
- практические (метод упражнения, игровой метод, соревновательный).

Дети среднего школьного возраста любят игры с мячом, ныряния, доставания предметов со дна бассейна. Поэтому они и используются для постепенного увлечения детей занятием плаванием.

Программа предусматривает выполнение требований к уровню подготовки по плавательной подготовке.

Выполнение требований носит главным образом контролирующий характер.

Форма, порядок и периодичность срезов по выполнению требований к уровню подготовки обучающихся осуществляется в соответствии с Положением о промежуточной и итоговой аттестации. Оценка уровня подготовки обучающихся проводится по результатам срезов по выполнению требований к уровню подготовки обучающихся, участия в соревнованиях, в соответствии с требованиями к уровню подготовки по годам обучения.

Обучающиеся, освоившие программу учебного года, переводятся на следующий год обучения, либо другую направленность.

**Информационная справка об особенностях реализации программы учебно-оздоровительное плавание стартовый уровень обучения в 2023-2024 учебном году:**

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	1 год
Уровень обучения	Стартовый
Возраст воспитанников	9 - 12 лет
Количество воспитанников в группе в текущем году	10 -15 чел.
Количество часов в неделю	2 часа
Общее количество часов в год	76 часов

**Учебно-тематическое планирование учебно-оздоровительное плавание стартовый уровень обучения 2023-2024 учебный год**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		
1.1.	Правила поведения и техники безопасности.		2		Предварительный контроль
<b>2.</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>62</b>		<b>62</b>	
2.1.	Общая и специальная физическая подготовка			6	Текущий контроль
2.2.	Техники плавания кролем на груди		1	7	Текущий контроль
2.3.	Техники плавания кролем на спине		1	7	Текущий контроль
2.4.	Техники плавания брассом		1	7	Текущий контроль
2.5.	Техники плавания баттерфляй		1	7	Текущий контроль
2.6.	Плавания в ластах		0,5	4	Текущий контроль
2.7.	Техника ныряния		0,5	4	Текущий контроль
2.8.	Повороты и стартовый прыжок		0,5	7	Текущий контроль

2.9.	Игры: - с всплыванием и лежанием на воде - с погружением в воду с головой - со скольжением и плаванием		0,5	5	Текущий контроль
2.10.	Плавание на выносливость (общую)			8	Текущий контроль
<b>3.</b>	<b>Выполнение требований к уровню подготовки</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	Этапный контроль
3.1.	Входной контроль			2	Этапный контроль
3.2.	Промежуточный контроль			2	Этапный контроль
3.3.	Итоговый контроль			2	Этапный контроль
	<b>ИТОГО</b>	<b>76</b>	<b>8</b>	<b>68</b>	

**Требования к уровню подготовки обучающихся  
по освоению умений, навыков, развитию физических качеств  
учебно-оздоровительное плавание стартовый уровень**

Содержание контроля	Оценка уровня освоения	
	Для слабо плавающих детей	Для прошедших обучение
Плавание вольным стилем	<i>мальчики</i>	
	50 м с опорой	50 м
	<i>девочки</i>	
	50 м с опорой	50 м
Кроль на спине 50 м	50 м с опорой	50 м
Брасс на груди	25 м с опорой	25 м
«Дистанция здоровья» вольным стилем медленный темп – ЧСС 120, средний темп – ЧСС 130, интенсивный темп – ЧСС 140, приходящий в норму через 4-5 мин	<i>мальчики</i>	
	150 м с опорой	300 м
	<i>девочки</i>	
	150 м с опорой	250 м

Овладение навыком плавания — жизненно необходимо для каждого.

За время занятий обучающиеся должны овладеть основами плавания: научиться нырять, проплыть под водой с закрытыми глазами, правильно дышать и проплыть 50 м. вольным стилем и дистанцию здоровья.

Плавание, как вид двигательной деятельности, предъявляет высокие требования, прежде всего к координационным способностям обучающегося, в особенности к равновесию, к ориентированию в пространстве, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, чувству ритма. Систематические занятия плаванием содействуют также развитию выносливости, нормальному физическому развитию, улучшению

деятельности сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем. Оно является одним из важнейших средств закаливания.

Учитывая разные индивидуальные особенности обучающихся среднего школьного возраста в освоении техники плавания, различия в исходном уровне плавательной подготовленности с хорошо успевающими детьми тренер-преподаватель может использовать материал программы более сложный, за счет освоения других способов плавания, увеличения дистанции проплывания, использования игр на воде и других упражнений.

Начинать освоение навыка плавания рекомендуется с 9-12 лет.

<b>Основная направленность</b>	<b>Умения и навыки</b>
На освоение умений плавать и развитие координационных способностей	Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой и выход в воду, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.). Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине. Проплывание одним из способов 50 м.
На совершенствование умений плавать и развитие выносливости	Повторноепроплывание отрезков 10 - 25 м по 2 - 6 раз, 100 м 2 - 3 раза. Игры и развлечения на воде
Основы знаний	Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации
Самостоятельные занятия по разделу	Выполнение специальных упражнений, рекомендованных программой, для освоения умений плавать

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**УЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ (СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ)**

№ занятия	Тема занятия	Содержание занятий	Дата проведения занятия	
			по плану	по факту
1-2	Организация обучающихся Водный инструктаж по ТБ, правила личной гигиены и правила поведения в бассейне, Первичный инструктаж.	Общая физическая подготовка (ОФП). <u>Теория:</u> Вводный, первичный инструктаж по ТБ правила личной гигиены и правила поведения в бассейне. <u>Практика:</u> Погружения, всплывания, ныряния. Проплавание вольным стилем. Игры: «Звездочка», «Поплавок», «Стрела».	01-09 сентября	
3-4	Обучение кролю на груди, на спине.	Общая физическая подготовка (ОФП). <u>Теория:</u> Функция ОРУ, понятия имитационные упражнения, название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. <u>Практика:</u> Погружения, всплывания, ныряния. Проплавание с подвижной опорой ногами различными способами кролем на груди, кролем на спине (отрезки по 25 м.) Игры: «Звездочка», «Поплавок», «Стрела».	11-16 сентября	

№ занятия	Тема занятия	Содержание занятий	Дата проведения занятия	
			по плану	по факту
5-6	Обучение кролю на груди, на спине.	<p>Общая физическая подготовка (ОФП).</p> <p><u>Теория:</u> Функция ОРУ, понятия имитационные упражнения, название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения.</p> <p><u>Практика:</u> Погружения, всплывания, ныряния.</p> <p>Проплывания с подвижной опорой ногами различными способами кролем на груди, кролем на спине (отрезки по 25 м.)</p> <p>Игры: «Звездочка», «Поплавок», «Стрела».</p>	18-23 сентября	
7-8	Обучение кролю на груди, на спине.	<p>Общая физическая подготовка (ОФП).</p> <p><u>Теория:</u> Функция ОРУ, понятия имитационные упражнения, название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения.</p> <p><u>Практика:</u> Погружения, всплывания, ныряния.</p> <p>Проплывания ногами различными способами кролем на груди, кролем на спине (отрезки по 25 м.)</p> <p>Игры: «Звездочка», «Кувырок», «Стрела».</p>	25-30 сентября	
9-10	Входной контроль	<p>Специальная физическая подготовка (СФП).</p> <p><u>Практика:</u> ОРУ: разминка (4*25 различными способами)</p> <p>Входной контроль (проплавание вольным стилем, специальная подготовленность)</p> <p>Игра «Переправа».</p>	02-07 октября	

№ занятия	Тема занятия	Содержание занятий	Дата проведения занятия	
			по плану	по факту
11-12	Обучение технике кроль на груди.	<p>Специальная физическая подготовка (СФП).  <u>Теория:</u> Функция «СФП», понятия «СФП», работа ног кролем на груди.  <u>Практика:</u> ОРУ: разминка( 4*25 различными способами )  Обучение работе ног кролем на груди без опоры ( 4-6 * 25 метров)  Скольжение с различным положением рук на груди, на спине.  Игры: «Звездочка», «Поплавок», «Стрела».</p>	09-14 октября	
13-14	Обучение технике кроль на груди.	<p>Специальная физическая подготовка (СФП).  <u>Теория:</u> Функция «СФП», понятия «СФП», способы плавания.  <u>Практика:</u> ОРУ: разминка( 4*25 различными способами )  Обучение работе ног кролем на груди с подвижной опорой ( 4-6 повторений по 25 метров)  Скольжение с различным положением рук.  Игры: «Звездочка», «Поплавок», «Стрела».</p>	16-21 октября	
15-16	Обучение технике кроль на груди.	<p>Специальная физическая подготовка (СФП).  <u>Теория:</u> Функция «СФП», понятия «СФП», работа ног кролем на груди.  <u>Практика:</u> ОРУ: разминка( 4*25 различными способами )  Обучение работе ног кролем на груди без опоры с различным положением рук ( 4-6 * 25 метров)  Скольжение с различным положением рук на груди, на спине.  Игра «Переправа».</p>	23-28 октября	

№ занятия	Тема занятия	Содержание занятий	Дата проведения занятия	
			по плану	по факту
17-18	Обучение технике кроль на груди.	<p>Специальная физическая подготовка (СФП).</p> <p><u>Теория:</u> Функция «СФП», понятия «СФП», работа ног кролем на груди, работа рук, техника выполнения способом кроль на груди.</p> <p><u>Практика:</u> ОРУ: разминка( 4*25 различными способами ) Обучение работе ног кролем на груди и попеременной работы рук с опорой и без опоры ( 6-8 * 25 метров) Скольжение с различным положением рук на груди, на спине. Игра «Переправа».</p>	30 октября-4 ноября	
19-20	Обучение технике кроль на груди, кроль на спине	<p>Специальная физическая подготовка (СФП).</p> <p><u>Теория:</u> Работа ног, работа рук, техника выполнения способом кроль на груди, кроль на спине.</p> <p><u>Практика:</u> ОРУ: разминка( 4*25 различными способами ) Обучение кролю на груди, попеременной работы рук кролем на груди с опорой в ногах. Обучение работы ног на спине с опорой и без опоры. ( 8-10 * 25 метров) Скольжение с различным положением рук на груди, на спине. Игра «Переправа».</p>	06-11 ноября	

№ занятия	Тема занятия	Содержание занятий	Дата проведения занятия	
			по плану	по факту
21-22	Обучение технике кроль на груди, кроль на спине	<p>Специальная физическая подготовка (СФП).</p> <p><u>Теория:</u> Работа ног, работа рук, техника выполнения способом кроль на груди, кроль на спине.</p> <p><u>Практика:</u> ОРУ: разминка( 4*25 различными способами )</p> <p>Обучение кролю на груди, попеременной работы рук кролем на груди с дыханием на каждый третий гребок.</p> <p>Обучение работы ног на спине с опорой( 8-10 * 25 метров)</p> <p>Спады в воду. Прыжки из положения сидя, с шага, стоя</p>	13-18 ноября	
23-24	Обучение технике кроль на груди, кроль на спине	<p>Специальная физическая подготовка (СФП).</p> <p><u>Теория:</u> Работа ног, работа рук, техника выполнения способом кроль на груди, кроль на спине.</p> <p><u>Практика:</u> ОРУ: разминка( 4*25 различными способами )</p> <p>Обучение кролю на груди, попеременной работы рук кролем на груди с опорой и без опоры. Обучение работы ног на спине с опорой ( 8-10 * 25 метров)</p> <p>Спады в воду. Прыжки из положения сидя, с шага, стоя</p>	20-25 ноября	
25-26	Обучение технике кроль на груди, кроль на спине Стартовый прыжок.	<p>Специальная физическая подготовка (СФП).</p> <p><u>Теория:</u> Работа ног, работа рук, техника выполнения способом кроль на груди, кроль на спине. Понятия «колобашка» функция выполнения.</p> <p><u>Практика:</u> ОРУ: разминка( 4*25 различными способами )</p> <p>Обучение кролю на груди, попеременной работы рук кролем на груди .Координация движений.(6 * 25 метров)</p> <p>Обучение работы ног на спине с опорой( 8-10 * 25 метров)</p> <p>Спады в воду. Прыжки из положения сидя, с шага, стоя</p>	27 ноября-02 декабря	

№ занятия	Тема занятия	Содержание занятий	Дата проведения занятия	
			по плану	по факту
27-28	Обучение технике кроль на спине. Стартовый прыжок.	<p>Специальная физическая подготовка (СФП).</p> <p><u>Теория:</u> Работа ног, работа рук, техника выполнения способом кроль на спине.</p> <p><u>Практика:</u> ОРУ: разминка( 4*50 различными способами ) Кроль на груди (дистанция здоровья 2 * 50) Обучение работе ног на спине без опоры, выполнением гребка кролем на спине.( 8-10 * 25 метров) Спады в воду. Прыжки из положения сидя, с шага, стоя Игры с мячом.</p>	04-09 декабря	
29-30	Обучение технике способом кроль на спине. Стартовый прыжок.	<p>Специальная физическая подготовка (СФП).</p> <p><u>Теория:</u> Работа ног, работа рук, техника выполнения способом кроль на спине.</p> <p><u>Практика:</u> ОРУ: разминка( 4*50 различными способами ) Обучение работе ног на спине без опоры, выполнением гребка кролем на спине.( 8-10 * 25 метров) Плавание способом кроль на спине с помощью рук с опорой в ногах.( 4 * 25) Спады в воду. Прыжки из положения сидя, с шага, стоя Игра «Щука и караси».</p>	11-16 декабря	

№ занятия	Тема занятия	Содержание занятий	Дата проведения занятия	
			по плану	по факту
31-32	Обучение технике способом кроль на спине. Стартовый прыжок.	<p>Специальная физическая подготовка (СФП).</p> <p><u>Теория:</u> Работа ног, работа рук, техника выполнения способом кроль на спине.</p> <p><u>Практика:</u> ОРУ: разминка( 4*50 различными способами )</p> <p>Обучение работе ног кролем на спине, без опоры при помощи ног в ластах.</p> <p>Выполнением гребка кролем на спине.( 8-10 * 25 метров)</p> <p>Плавание способом кроль на спине с помощью рук с опорой в ногах.( 4 * 25)</p> <p>Спады в воду. Прыжки из положения сидя, с шага, стоя</p> <p>Игры: «Щука и караси», «Караси и карпы».</p>	18-23 декабря	
33-34	Развитие физических качеств: быстроты, координации. (Игровое занятие)	<p>Специальная физическая подготовка (СФП).</p> <p><u>Теория:</u> Эстафетное плавание. Понятие и функция выполнения</p> <p><u>Практика:</u> ОРУ: разминка( 4*50 различными способами )</p> <p>Эстафетное плавание ( 8 * 25) способом кроль на груди ,кроль на спине.</p> <p>Игры: «Щука и караси», «Караси и карпы».</p>	25-30 декабря	
35-36	Организация обучающихся Повторный инструктаж по ТБ, правила личной гигиены и правила поведения в бассейне.	<p>Специальная физическая подготовка (СФП).</p> <p><u>Теория:</u> Повторный инструктаж по ТБ, правила личной гигиены и правила поведения в бассейне.</p> <p><u>Практика:</u> Погружения, всплывания, ныряния.</p> <p>Игра «Рыбы и сеть».</p>	08-13 января	

№ занятия	Тема занятия	Содержание занятий	Дата проведения занятия	
			по плану	по факту
37-38	Промежуточный контроль	<p>Общая выносливость (ОВ).</p> <p><u>Теория:</u> Термин общей выносливости промежуточный контроль, порядок выполнения.</p> <p><u>Практика:</u> ОРУ: разминка( 4*25 различными способами )</p> <p>Промежуточный контроль ( проплавание вольным стилем , специальная подготовленность, дистанция здоровья 100 метров)</p> <p>Эстафеты.</p>	15-20 января	
39-40	Обучение кролю на спине.	<p>Специальная физическая подготовка (СФП).</p> <p><u>Теория:</u> Работа ног, работа рук, техника выполнения способом кроль на спине.</p> <p><u>Практика:</u> ОРУ: разминка( 4*50 различными способами )</p> <p>Обучение работе ног кролем на спине, без опоры при помощи ног в ластах.</p> <p>, выполнением гребка кролем на спине.( 8-10 * 25 метров)</p> <p>Плавание способом кроль на спине в координации.( 4 * 50)</p> <p>Спады в воду. Прыжки из положения сидя, с шага, стоя</p> <p>Игры: «Качели», «Поезд в тоннель».</p>	22-27 января	

№ занятия	Тема занятия	Содержание занятий	Дата проведения занятия	
			по плану	по факту
41-42	Обучение кролю на спине.	<p>Специальная физическая подготовка (СФП).</p> <p><u>Теория:</u> Работа ног, работа рук, техника выполнения способом кроль на спине.</p> <p><u>Практика:</u> ОРУ: разминка( 4*50 различными способами )</p> <p>Обучение работе ног кролем на спине, без опоры при помощи ног в ластах.</p> <p>, выполнением гребка кролем на спине.( 8-10 * 25 метров)</p> <p>Плавание способом кроль на спине с помощью ног с опорой в ластах.( 3*100)</p> <p>Спады в воду. Прыжки из положения сидя, с шага, стоя</p> <p>Игра «Переправа».</p>	29 января-03 февраля	
43-44	Обучение кролю на спине.	<p>Специальная физическая подготовка (СФП).</p> <p><u>Теория:</u> Работа ног, работа рук, техника выполнения способом кроль на спине.</p> <p><u>Практика:</u> ОРУ: разминка( 4*50 различными способами )</p> <p>Обучение работе ног кролем на спине, без опоры при помощи ног в ластах.</p> <p>, выполнением гребка кролем на спине.( 8-10 * 25 метров)</p> <p>Плавание способом кроль на спине с помощью рук с опорой в ногах.( 4 * 50)</p> <p>Спады в воду. Прыжки из положения сидя, с шага, стоя</p> <p>Игра «Торпеды».</p>	05-10 февраля	

№ занятия	Тема занятия	Содержание занятий	Дата проведения занятия	
			по плану	по факту
45-46	Закрепление техники плавания кроль на груди, на спине.	<p>Скоростно-силовая выносливость.</p> <p><u>Теория:</u> Работа ног, работа рук, техника выполнения способом кроль на спине, кроль на спине.</p> <p><u>Практика:</u> ОРУ: разминка( 4*50 различными способами )  закрепление работы ног кролем на спине, на груди без опоры при помощи ног в ластах.  , выполнением гребка кролем на спине. (8-10 * 25 метров)  Плавание способом кроль на спине, кроль на груди в ластах. (4 * 50)  Спады в воду. Прыжки из положения сидя, с шага, стоя  Игра «Прыгни в круг».</p>	12-17 февраля	
47-48	Закрепление техники плавания «кролем на груди, кролем на спине»	<p>Скоростно-силовая выносливость.</p> <p><u>Теория:</u> Работа ног, работа рук, техника выполнения способом кроль на спине, кроль на спине.</p> <p><u>Практика:</u> ОРУ: разминка( 4*50 различными способами )  закрепление работы ног кролем на спине, на груди без опоры при помощи ног в ластах.  , выполнением гребка кролем на спине, кролем на груди.( 8-10 * 25 метров)  Плавание способом кроль на спине, кроль на груди с помощью рук с опорой в ногах.( 4 * 100)  Спады в воду. Прыжки из положения сидя, с шага, стоя  Игра «Перестрелка»</p>	19-24 февраля	

№ занятия	Тема занятия	Содержание занятий	Дата проведения занятия	
			по плану	по факту
49-50	Обучение элементам техники плавания «басс»	<p>Общая выносливость (ОВ).</p> <p><u>Теория:</u> техника плавания способом басс</p> <p><u>Практика:</u> ОРУ: разминка( 4*50 различными способами )</p> <p>Обучение работе ног способом «басс» с опорой. (8-10 * 25 метров)</p> <p>Плавание способом кроль на спине, кроль на груди.(2* 100 метров)</p> <p>Спады в воду. Прыжки из положения сидя, с шага, стоя</p> <p>Игра «Перестрелка»</p>	26 февраля-03 марта	
51-52	Обучение элементам техники плавания «басс»	<p>Общая выносливость (ОВ).</p> <p><u>Теория:</u> техника плавания способом басс</p> <p><u>Практика:</u> ОРУ: разминка( 4*50 различными способами )</p> <p>Обучение работе ног способом «басс» с опорой. ( 8-10 * 25 метров)</p> <p>Плавание способом кроль на спине, кроль на груди.( 4 * 50)</p>	05-10 марта	
53-54	Обучение технике плавания способом «басс».	<p>Общая выносливость (ОВ).</p> <p><u>Теория:</u> техника плавания способом басс</p> <p><u>Практика:</u> ОРУ: разминка( 4*50 различными способами )</p> <p>Обучение работе ног способом «басс» с опорой. (8-10 * 25 метров)</p> <p>Плавание вольный стиль (кроль на спине, кроль на груди, и др.( 200 метров)</p> <p>Игра «Водное поло».</p>	12-17 марта	

№ занятия	Тема занятия	Содержание занятий	Дата проведения занятия	
			по плану	по факту
55-56	Обучение технике плавания способом брасс. Обучение прыжкам в воду	<p>Общая выносливость (ОВ).</p> <p><u>Теория:</u> техника плавания способом брасс</p> <p><u>Практика:</u> ОРУ: разминка( 4*50 различными способами )</p> <p>Обучение работе ног способом «брасс» без опоры. (10 * 25 метров)</p> <p>Плавание «вольный стиль» ( кроль на спине, кроль на груди.(4*100 метров) в ластах.</p> <p>Спады в воду. Прыжки из различных и.п.</p> <p>Игра «Прыгни в круг».</p>	19-24 марта	
57-58	Обучение технике плавания способом брасс.	<p>Общая выносливость (ОВ).</p> <p><u>Теория:</u> техника плавания способом брасс</p> <p><u>Практика:</u> ОРУ: разминка(4*50 различными способами )</p> <p>Обучение работе ног способом «брасс» без опоры. (10 * 25 метров)</p> <p>Плавание способом кроль на спине (6 * 25)</p> <p>Спады в воду. Прыжки из положения сидя, с шага, стоя</p> <p>Игры с мячом.</p>	26-31 марта	
59-60	Обучение технике плавания способом брасс. Обучение прыжкам в воду.	<p>Общая выносливость (ОВ).</p> <p><u>Теория:</u> техника плавания способом брасс</p> <p><u>Практика:</u> ОРУ: разминка( 4*50 различными способами )</p> <p>Обучение работе ног способом «брасс» без опоры(10 * 25 метров)</p> <p>Плавание способом кроль на груди.( 6 * 25)</p> <p>Прыжок вниз головой, без движения и с движением руками.</p> <p>Стартовый прыжок.</p> <p>Игра с погружением, нырянием. «Прыгни в круг», «Водолазы»</p>	02-07 апреля	

№ занятия	Тема занятия	Содержание занятий	Дата проведения занятия	
			по плану	по факту
61-62	Обучение технике плавания способом брасс.	<p>Общая выносливость (ОВ).</p> <p><u>Теория:</u> техника плавания способом брасс</p> <p><u>Практика:</u> ОРУ: разминка (4*50 различными способами )</p> <p>Обучение работе ног способом «брасс» без опоры. (10 * 25 метров)</p> <p>Упражнения на согласование движений брассом.</p> <p>Игры с мячом.</p>	09-14 апреля	
63-64	Обучение технике плавания способом брасс. Обучение прыжкам в воду	<p>Общая выносливость (ОВ).</p> <p><u>Теория:</u> техника плавания способом брасс</p> <p><u>Практика:</u> ОРУ: разминка (4*50 различными способами )</p> <p>Обучение работе ног способом «брасс» без опоры. (10 * 25 метров)</p> <p>Упражнения на согласование движений брассом.</p> <p>Игры с погружением, нырянием. Стартовый прыжок.</p> <p>Игра «Прыгни в круг». «Водолазы»</p>	16-21 апреля	
65-66	Обучение технике плавания способом брасс.	<p>Общая выносливость (ОВ).</p> <p><u>Теория:</u> техника плавания способом брасс</p> <p><u>Практика:</u> ОРУ: разминка (4*50 различными способами )</p> <p>Обучение работе ног способом «брасс» без опоры. (10 * 25 метров) , имитация гребка способом брасс.</p> <p>Дистанция здоровья «вольным стилем»(200 метров)</p> <p>Плавание брассом с полной координацией движений.</p> <p>Игры с мячом.</p>	23-28 апреля	

№ занятия	Тема занятия	Содержание занятий	Дата проведения занятия	
			по плану	по факту
67-68	Обучение технике плавания способом брасс.	<p>Общая выносливость (ОВ).</p> <p><u>Теория:</u> техника плавания способом брасс</p> <p><u>Практика:</u> ОРУ: разминка( 4*50 различными способами )</p> <p>Обучение работе ног способом «брасс» без опоры. (10 * 25 метров) , имитация гребка способом брасс.</p> <p>Дистанция здоровья «вольным стилем»(200 метров)</p> <p>Плавание брассом с полной координацией движений.</p> <p>Эстафеты.</p>	30 апреля-05 мая	
69-70	Итоговый контроль (сдача КПН)	<p><u>Теория:</u> Итоговый контроль, порядок выполнения контрольно-переводных нормативов.</p> <p><u>Практика:</u> ОРУ: разминка( 4*25 различными способами )</p> <p>Итоговый контроль ( проплывание вольным стилем , специальная подготовленность, дистанция здоровья (200 метров девочки, 300 метров мальчики)</p> <p>Прыжок вниз головой, без движения и с движением руками</p> <p>Игры: «Чей рекорд?», «Кто победит?</p>	07-12 мая	
71-72	Итоговый контроль (сдача КПН)	<p><u>Теория:</u> Итоговый контроль, порядок выполнения контрольно-переводных нормативов.</p> <p><u>Практика:</u> ОРУ: разминка( 4*25 различными способами )</p> <p>Итоговый контроль ( проплывание вольным стилем , специальная подготовленность, дистанция здоровья (200 метров девочки, 300 метров мальчики)</p> <p>Прыжок вниз головой, без движения и с движением руками</p> <p>Игры: «Чей рекорд?», «Кто победит?</p>	14-19 мая	

№ занятия	Тема занятия	Содержание занятий	Дата проведения занятия	
			по плану	по факту
73-74	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.	<p>Скоростно-силовая выносливость.</p> <p><u>Теория:</u> Работа ног, работа рук, техника выполнения способом кроль на спине, кроль на спине.</p> <p><u>Практика:</u> ОРУ: разминка( 4*50 различными способами ) закрепление работы ног кролем на спине, на груди без опоры при помощи ног в ластах. , выполнением гребка кролем на спине, кролем на груди. (8-10 * 25 метров) Плавание способом кроль на спине, кроль на груди с помощью рук с опорой в ногах.( 4 * 25) Игры: «Щука и караси», «Караси и карпы».</p>	21-26 мая	
75-76	Развитие физических качеств: быстроты, координации. (Игровое занятие) Инструктаж по технике безопасности на открытой воде.	<p>Скоростно-силовая выносливость.</p> <p><u>Теория:</u> Эстафетное плавание. Инструктаж на открытых водоемах.</p> <p><u>Практика:</u> ОРУ: разминка( 4*50 различными способами ) Эстафетное плавание (8 * 25) способом кроль на груди ,кроль на спине. Игры: «Водное поло».</p>	28-31 мая	

## Индивидуальная работа

Задачи	Кол-во часов	Умения, методические указания	Дата проведения занятия	
<p>Осваивать дыхание с поворотом головы в сторону.</p> <p>1. Совершенствовать работу рук в стиле кроль на суше и в воде, стоя на месте и в скольжении.</p> <p>2. Скользить согласовывая работу рук и ног с задержкой дыхания, выдохом в воду, с дыханием в стиле кроль.</p> <p>3. Приучать детей стремиться проплывать все большие и большие расстояния.</p>	1	<p>Движения рук и ног в сочетании с дыханием:</p> <p>Поворот головы для вдоха начинается, когда левая рука (при вдохе с этой стороны) заканчивает движение под водой у левого бедра и поднимается локтем вверх. Ритм дыхания- вдох выполняется регулярно через каждые три гребка</p> <p>(Выдох заканчивается тогда, когда левая рука движется под водой у левого бедра. После этого голова поворачивается налево для вдоха.</p> <p>Высокое положение головы вызывает неправильное положение туловища и затрудняет дыхание.)</p> <p>Движения рук и ног на спине в стиле «Кроль» на груди:</p> <p>Движения ног: непрерывные движения ногами сверху вниз и снизу вверх, слегка сгибая их в коленях.</p> <p>Движения рук: ви.п. рука вытянута за головой. В начале гребка руку отводят в сторону-вниз. Гребок выполняется до бедра. После этого руку вынимают из воды, через верх проносят по воздуху и опускают в воду в нач.положение.</p> <p>(Поворачивать голову можно в любую сторону. Когда левая или правая рука занимает при гребке вертикальное положение, голова поворачивается настолько, чтобы рот оказался над водой. Вдох совершается через рот.</p>	Октябрь	

		Неполный выдох и ранний вдох ведет к тому что ты быстро устанешь.)		
Разучивание техники брасс.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Движения ногами брассом, держась руками за неподвижную опору (с дыханием);</li> <li>- Плавание ногами брассом с подвижной опорой;</li> <li>- Плавание ногами брассом различными положениями плавательной доски и с различными вариантами дыхания.</li> <li>- Плавание ногами брассом без опоры с дыханием;</li> <li>- Плавание ногами брассом с различными движениями рук и различными вариантами дыхания;</li> <li>- Плавание брассом в полной координации с дыханием УМК.</li> </ul>	Январь	
Разучивание техники плавания дельфин.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Движение ногами дельфином с неподвижной опорой;</li> <li>- Плавание ногами дельфином с подвижной опорой;</li> <li>- Плавание ногами дельфином различными положениями плавательной доски и с различными вариантами дыхания.</li> <li>- Плавание ногами дельфином без опоры с дыханием;</li> <li>- Плавание руками дельфином;</li> <li>- Плавание ногами дельфин с различными движениями рук и различными вариантами дыхания.</li> <li>- Плавание дельфином в полной координации с различными вариантами дыхания.</li> <li>УМК.</li> </ul>	Март	

Разучивание техники старта с тумбочки	1	Базовая техника старта в плавании включает в себя изучение 2-х видов старта: старт с тумбочки или, иначе, старт на груди; стартовый толчок из воды, по-другому — старт на спине. УМК.	Май	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>4</b>			

## Список литературы

1. Булгакова Н. Ж. «Познакомьтесь - плавание»
2. Фирсов З. П. «Спорт на воде» 1987 г.
3. Булах Н. М. «Плавание от рождения»
4. Булгакова Н. Ж. «Плавание» 2001 г.
5. Викулов А.Д. Плавание. – М.: ВЛАДОС – ПФССС, 2003.
6. Кардамова Н.М. Плавание: Лечение и спорт. – Ростов на Дону: Феникс, 2001.
7. Булгакова Н.Ж. Плавание / М: Просвещение 2001
8. <http://plavanieinfo.ru/prikladnoe-plavanie.html>
9. <http://voeto.ru/nuda/programma-po-plavaniyu/stranica-2.html>

# УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

## Обучение технике плавания кролем на груди

**Кроль** — самый быстрый способ спортивного плавания. Применяется в заплывах вольным стилем, на последних этапах эстафеты, в комплексном плавании, в современном многоборье и т. д.

### Положение тела

**Базовое обучение** технике плавания кролем непосредственно в воде начинается с освоения правильного положения тела пловца. В идеале, мы должны лежать на водной поверхности практически горизонтально, с опущенным в воду лицом.

Дальнейшее обучение плаванию кролем на груди заключается в освоении верной работы рук, постановке дыхания и изучении техники движения ног.

### Работа рук

В кроле обучение технике плавания наиболее сосредоточено именно на оттачивании движений рук.

На рисунке видно, что с началом движения в воде плечи пловца начинают разворачиваться влево-вправо относительно продольной оси его тела. Это позволяет включиться в работу во время выполнения гребка других групп мышц туловища, что в свою очередь упрощает выход рук из воды и их пронос по воздуху. Поворот плеч осуществляется до тех пор, пока подмышечная впадина не покажется из воды.

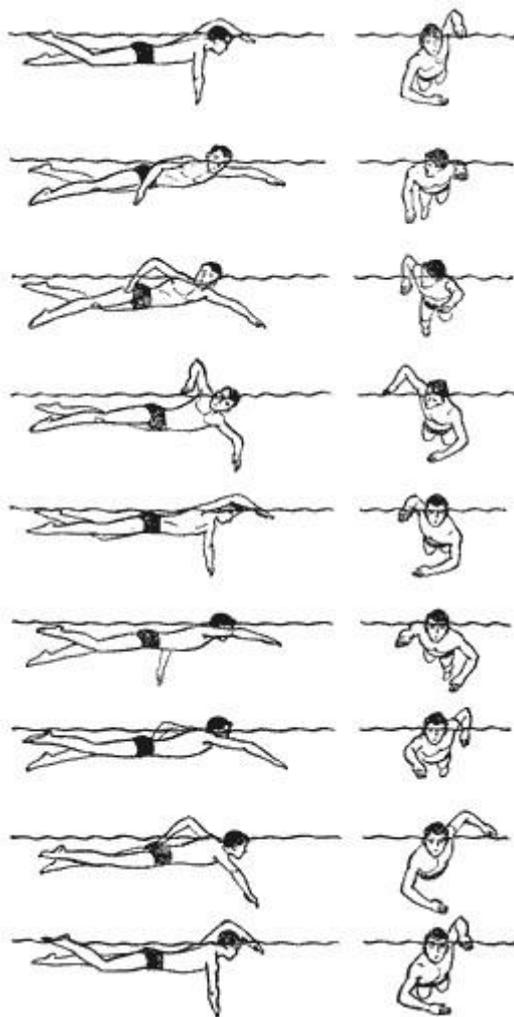
При заплыве кролем руки пловца движутся попеременно: если гребок производится левой рукой, правая в это время проносится над водой и наоборот. Рука, совершающая гребок, заканчивает его выполнение на уровне бедра и вынимается из воды. Параллельно с этим другая рука пловца входит в воду под острым углом и затем протягивается вперёд и немного вниз, принимая обтекаемое положение.

Гребок выполняется согнутой рукой с высоко поднятым локтем, что даёт возможность удерживать кисть и предплечье почти перпендикулярно движению плеча. Обычно кисть совершает движение вниз примерно на уровне продольной оси тела или чуть заходя за неё. Максимальное сгибание руки в локтевом суставе приходится на середину гребка. В этот момент угол между предплечьем и плечом должен быть почти равен  $90^\circ$ .

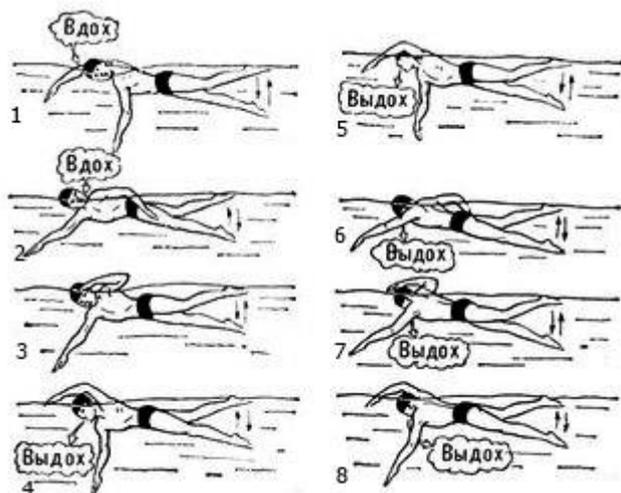
Грести нужно с непрерывным усилием. Для увеличения скорости в конце гребка выполняющая его рука должна ускорить своё движение. В противном случае гребущая рука превратится в своеобразный тормоз из-за снижения давления воды.

Основная часть гребка совмещается с небольшим разворотом тела в сторону гребущей руки. Это позволяет усилить гребок за счёт дополнительной работы мышц туловища. В конце основной стадии ладонь гребущей руки оказывается на линии бёдер.

На заключительном этапе гребка происходит последовательный выход из воды плеча, предплечья и кисти. Выводимая из воды рука сгибается в локте, поднимая его над водой, и начинается движение плеча вперёд. При достижении локтем крайнего верхнего положения, кисть начинает входить в воду на уровне одноимённого плеча.



## Дыхание



Как правило, вдох в кроле выполняется под разворот одного из плеч, для чего плывущий поворачивает голову в сторону. Обычно кролисты производят по одному вдоху и выдоху на 2 гребка руками. Однако наряду с классической техникой дыхания в кроле существует и так называемая двусторонняя схема дыхания, постепенно завоёвывающая всё большую популярность среди опытных спортсменов.

Вдох производится в сторону руки, завершающей гребок, в момент начала её выхода из воды. Вдыхать нужно глубоко. После вдоха плывущий

поворачивает голову вперёд и опускает лицо в воду, начиная осуществлять выдох. Выдох должен быть полным, однако его выполнение относительно равномерно распределяется на оставшееся до следующего вдоха время движения. Завершаться выдох должен интенсивно — это избавляет от попадания воды в рот при последующем вдохе. Соотношение продолжительности вдоха к выдоху — 1:3.

## Работа ног

Во время заплыва пловец попеременно совершает ногами встречные движения вверх-вниз с небольшим разворотом бёдер из стороны в сторону. Движения выполняются от бедра. Затем в работу вовлекаются голень и стопа. На подготовительном этапе стопа движется вверх. Основная рабочая фаза приходится на движение стопы вниз — удар.

В самом начале бедро из верхнего положения начинает опускаться. Нога сгибается в колене, вслед за чем стопа сначала проходит к поверхности воды, а затем, как бы опираясь о воду своей тыльной стороной, устремляется вниз за бедром. Это основная часть — удар стопой, во время которого согнутая нога начинает выпрямляться. По мере того как стопа и голень двигаются вниз, бедро начинает подниматься вверх, позволяя стопе во время полного выпрямления ноги осуществить захлестывающий удар вниз.

После удара почти прямая нога начинает двигаться вверх. Бедро вновь меняет направление своего движения и, опережая голень и стопу, начинает опускаться. Всё повторяется.

Многие **тренировки по плаванию** кролем посвящены согласованию движений ног. Когда одна нога из крайнего верхнего положения устремляется вниз, другая из крайнего нижнего положения начинает одновременное движение вверх. Наибольшее расстояние между ступнями плывущего при работе ног составляет около 30-40 см и зависит от скорости передвижения. Например, при высокой скорости расстояние может сокращаться, т. к. возрастает быстрота движений стоп, и их вертикальный путь становится короче.

Работа ног хоть и не даёт кролистам значительного продвижения, однако хорошо согласованные движения ног помогают усилить отдельные этапы работы рук, обеспечивают сравнительно высокое, обтекаемое и уравновешенное положение тела плывущего.

## Ошибки при плавании кролем

Наиболее часто у новичков при **обучении технике плавания кролем** встречаются следующие ошибки:

- *Приподнятая над водой голова, когда лицо не полностью погружено в воду.*

В отличие от старых правил, по которым вода не должна была касаться линии роста волос и начала лба, а глаза плывущего были обращены вперёд, современная школа плавания требует от

пловца, чтобы на поверхности воды была только макушка головы, глаза смотрят прямо вниз — на дно под собой. Шея находится на одной прямой линии со спиной.

- *Чрезмерный поворот головы при вдохе.*

Это ошибка ведёт к потере баланса — тело начинает разворачиваться вслед за головой.

- *Малый разворот тела.*

Приводит к тому, что голова пловца с трудом разворачивается в сторону, тем самым препятствуя полноценному вдоху.

- *Неверное использование воздушного кармана.*

Новичкам трудно сразу поймать воздушный карман, который оказывается ниже предполагаемого уровня. В результате обучающийся для совершения вдоха вынужден высоко поднимать голову.

- *Ступня в форме сапога.*

Вместо того, чтобы быть вытянутыми практически в одну линию с ногами и работать с ними в одной плоскости, стопы перпендикулярны голени и развёрнуты в стороны. Встречается у взрослых начинающих пловцов, которые в первую очередь освоили брасс. Дети с этой проблемой справляются практически сразу благодаря большой гибкости и подвижности суставов.

- *Задержка выдоха.*

Этот вид **ошибки при плавании кролем** присущ не только новичкам, но и достаточно опытным спортсменам. Поздний выдох не оставляет достаточно времени на выполнение глубокого вдоха, что в свою очередь отнимает силы и снижает скорость.

## **Упражнения для обретения максимальной обтекаемости тела в воде**

Почти все ошибки в плавании кролем так или иначе связаны с неправильным положением тела в воде. Без их устранения дальнейшее **обучение плаванию кролем на груди** весьма затруднительно. Потому каждая **тренировка по плаванию** должна начинаться с упражнений на развитие чувства тела и приобретение навыков оптимального положения в воде.

### **Упражнения №1**

Оттолкнитесь от бортика и лягте на воду. Ваши руки расслаблены и располагаются по бокам, шея составляет прямую линию с остальной частью позвоночника, глаза смотрят в дно бассейна. Пробудьте в этом положении до момента остановки тела.

Не пытайтесь максимально удерживаться на поверхности воды. Наоборот, позвольте воде как можно сильнее обтекать тело, оставляя над её поверхностью лишь макушку. Если вы почувствуете, что погружены в воду сильнее остальных, не огорчайтесь — это абсолютно нормально. Главная ваша цель — держать тело в полностью прямом положении.

Повторяйте это упражнение не менее 10-ти раз в начале каждого вашего занятия.

### **Упражнения №2**

Оттолкнитесь от бортика, лягте на воду, но руки протяните вперёд и держите на ширине плеч. Важный нюанс: *руки должны располагаться под небольшим углом (от 15° до 30°) к уровню воды*. Глаза обращены строго вниз, шея выпрямлена и расслаблена. Во время продолжения движения тела в воде старайтесь руки вытянуть как можно дальше вперёд, при этом удерживая их на ширине плеч.

Если всё сделано правильно, вы почувствуете, что при выполнении данного упражнения намного проще оставаться на плаву, чем при выполнении предыдущего упражнения. Чем сильнее вытянуты руки, тем легче и дальше скользит ваше тело. Протягивая далеко вперёд руки, вы даёте своей верхней части тела дополнительный вес. Происходит совмещение центра тяжести с центром плавучести.

### **Упражнение №3**

Начинать следует на глубокой стороне бассейна. Произведите глубокий вдох, лягте на воду, опустив в неё лицо, и постарайтесь максимально расслабить руки и ноги. Благодаря воздуху в лёгких ваша грудь останется на плаву, но ноги и руки начнут опускаться.

Когда тело остановится, вы должны оставаться в полностью расслабленном состоянии. Медленно переместите свои руки в положение “длинного бревна”. Помните, что руки находятся в

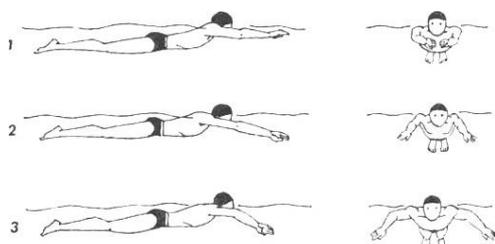
воде под небольшим углом к её поверхности. Как только руки примут нужное положение, протяните их как можно дальше вперёд. При этом ноги начнут автоматически подниматься.

Как высоко поднимутся ноги, зависит от вашего телосложения. У мускулистых ноги не доходят до поверхности воды, у людей с наличием хотя бы минимального излишка жировой прослойки всплывут.

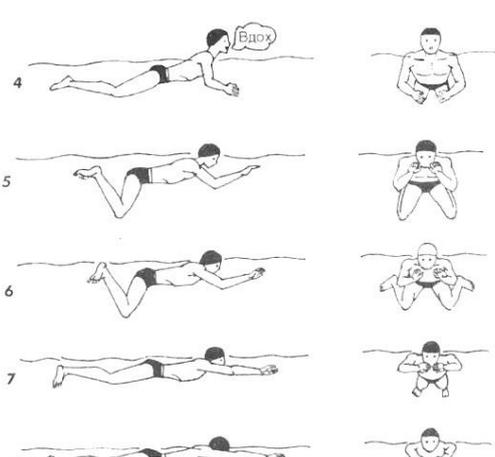
Если же ноги не устремляются к поверхности воды, погрузите голову и руки чуть поглубже в воду.

Выполняйте это упражнение в начале каждой своей тренировки около 5-ти раз. Вскоре чувство обтекаемости станет для вас привычным, и вы сможете удерживать ноги в нужном положении с помощью спинных мышц.

## Обучение технике плавания брассом

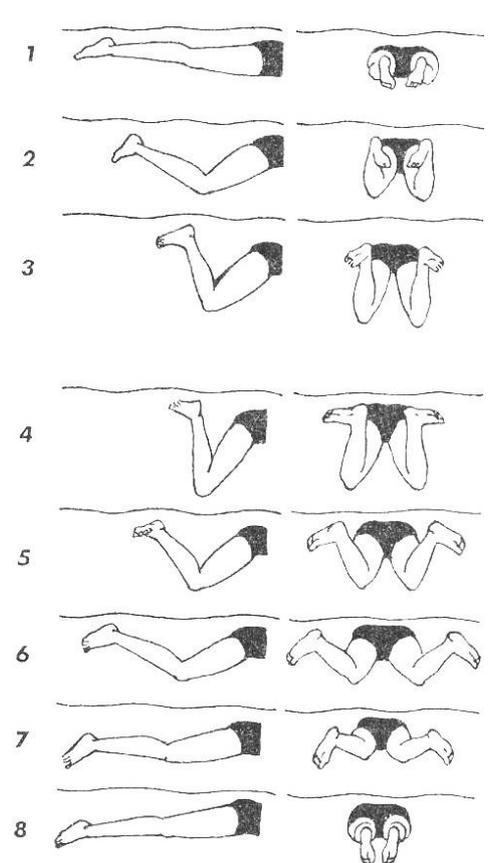


**Положение тела и головы в брассе.** Ви.п. пловец лежит, ладони обращены вниз, голова опущена лицом в воду. При выполнении вдоха голова и плечи поднимаются незначительно. Пловец должен избегать большого прогибания туловища в пояснице при вдохе и во время толчка ногами.



**Движения руками.** Они состоят из гребка руками и выведения их вперед. После скольжения с вытянутыми руками и ногами пловец начинает гребок руками в стороны-вниз-назад, а затем, сгибая руки в локтях, активно включает в гребок предплечья (локти приближаются к туловищу, а кисти — к подбородку). Закончив гребок, руки выдвигаются вперед. Во время гребка основными гребущими поверхностями являются ладони и предплечья

Выведение рук вперед начинается сразу после гребка, кисти приближаются друг к другу с поворотом ладоней вниз.



**Движения ногами.** Это — основной элемент, обеспечивающий продвижение пловца вперед. Движения ногами состоят из **подтягивания** и **толчка**.

При подтягивании ноги сгибаются в коленных и тазобедренных суставах; колени опускаются вниз и разводятся в стороны примерно на ширину плеч. При этом стопы, двигаясь у поверхности воды, повернуты носками слегка вовнутрь. Для толчка стопы разворачиваются носками в стороны (наружу) и сгибаются, а голень принимает почти перпендикулярное положение по отношению к поверхности воды.

Выполняя толчок ногами назад, пловец, удерживая стопы в положении носки взяты на себя, разводит их в стороны и сильно отталкивается от воды внутренними поверхностями стоп и голеней. Ноги постепенно двигаются по направлению друг к другу и выпрямляются в коленях. Толчок начинается с разгибания ног последовательно в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах.

Четкой границы между подтягиванием и толчком нет, они выполняются единым слитным движением. После толчка ногами пловец скользит по инерции, при этом ноги выпрямлены и соединены вместе.

**Дыхание.** В течение цикла движений пловец обычно делает один вдох и один выдох. Быстрый вдох и медленный выдох выполняются через рот. После вдоха лицо опускается в воду так, чтобы линия воды доходила до волос, и делается выдох.

**Согласование движений рук и ног с дыханием в брассе.** Из и. п. – скольжения (руки впереди, ноги вместе, голова опущена в воду) руки начинают гребок, в конце которого ноги, сгибаясь в коленных и тазобедренных суставах, подготавливаются к толчку (подтягивание). После гребка руки вытягиваются вперед, а ноги, заняв и. п. для толчка, выполняют мощный хлыстообразный толчок. Пловец скользит вперед с вытянутыми руками и ногами. Вдох выполняется во время гребка руками. Затем лицо опускается в воду и делается продолжительный выдох, в течении которого выполняется толчок ногами.

## Техника старта с тумбочки

Базовая техника старта в плавании включает в себя изучение 2-х видов старта:

- **старт с тумбочки** или, иначе, **старт на груди**;
- стартовый толчок из воды, по-другому — старт на спине.

Какой бы ни была техника старта, после предварительной команды спортсмены принимают неподвижное положение. Сам старт выполняется либо по команде «Марш!», либо по выстрелу.

В таких классических видах спортивного плавания, как кроль, брасс и баттерфляй, выполняется **старт с тумбочки** прыжком в воду. Из воды стартуют пловцы кролем на спине. По своему исполнению *техника старта в плавании на груди* более сложная, чем толчок из воды. Однако начинать обучение рекомендуется именно с неё.

Старт с тумбочки

**Прыжки в воду с тумбочки** с последующим скольжением и переходом непосредственно к плаванию. Выполняется *старт с тумбочки* 2-мя базовыми способами — **классическим** и **легкоатлетическим**. Выбор способа старта определяется индивидуальными анатомическими особенностями спортсмена и его двигательными способностями.

Основной момент, отличающий **классический старт** от легкоатлетического, состоит в том, что в первом энергичный толчок от тумбочки совершается сразу обеими ногами. Во втором случае первой от тумбочки отталкивается нога, стоящая сзади, тело пловца выпрямляется, и после этого отталкивается нога, стоящая впереди.

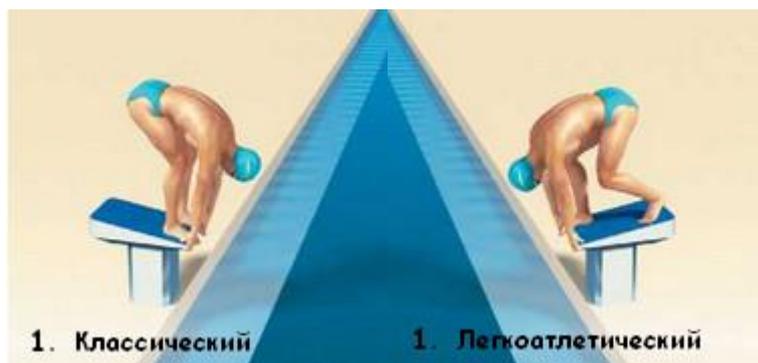
По свистку или команде «Занять места!» спортсмены встают на тумбочки. По команде «На старт!» они принимают **исходное положение**: стопы располагаются параллельно друг другу на ширине тазобедренных суставов (15-25 см), пальцы ног захватывают край стартовой тумбочки. Угол сгибания ног в коленях может достигать от 100° до 160°. Здесь учитываются, как уже говорилось выше, индивидуальные особенности спортсменов. Также следует помнить о том, что перед самым толчком пловцу необходимо выполнить ещё более глубокое подседание.

**ВАЖНО!** Угол сгибания ног в 90° и ниже не увеличивает силу толчка и ведёт к потере времени.

Наклон туловища вперёд определяется углом между корпусом спортсмена и передней поверхностью его бёдер (от 10° до 60°) и выполняется таким образом, чтобы центр тяжести пловца при устойчивом положении стоп приходился на передний край тумбочки. Голова опущена, лицо обращено вниз.

Расположение рук зависит от того, будет ли использоваться их маховое движение для увеличения силы толчка. На обеих картинках мы видим прямые руки, опущенные вниз и ухватившиеся за край тумбочки. При слабом махе руки сгибаются под углом в 110-130° и также располагаются впереди-внизу.

Обычно же руки отводятся назад-вверх и немного в стороны, чтобы во время прыжка с тумбочки спортсмен выполнил ими энергичный мах вниз-вперёд, т. е. — в направлении толчка. Многие из сильнейших зарубежных пловцов используют круговые маховые движения руками по схеме: вверх-назад-вниз-вперёд.



Сразу после выстрела или команды «Марш!» начинается *подготовительный этап* старта: корпус и ноги пловца подаются вперёд. Пальцы ног всё ещё захватывают край тумбочки. Одновременно начинается работа рук: при использовании пловцом классического варианта старта, его руки отпускают край тумбочки. Спортсмены, использующие маховое движение, выполняют руками мах вниз-вперёд. Ноги в коленях сгибаются до угла около 90°.



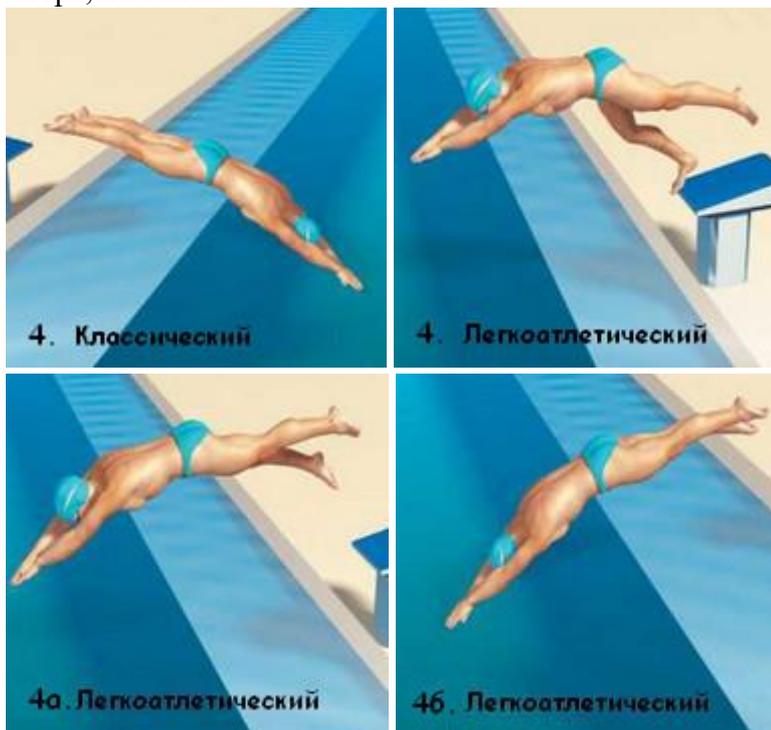
Следует вдох, пловцы поднимаются на носки. Ноги начинают распрямляться, руки идут вперёд. Тело всё больше падает вниз и вперёд. Начинается толчок. Напомню, что спортсмены, практикующие **легкоатлетический старт** в плавании, сначала отрывают от тумбочки сзади стоящую ногу. В «классике» пловцы мощно отталкиваются от тумбочки сразу обеими ногами. При задействовании маха руками толчок начинается в момент прохождения рук мимо коленей спортсмена.



Непосредственно сам **толчок** — ускоренное выпрямление ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, заканчивающееся энергичным распрямлением тела, отрывом ног от стартовой тумбочки и полётом в воздухе. Ещё раз напоминаю — у «легкоатлетов» толчок завершается отрывом от тумбочки впереди стоящей ноги.

У пловцов, использующих **старт в плавании** с тумбочки, так называемый «угол вылета» равен 17-25°. В процессе полёта спортсмен задерживает дыхание. Его тело вытянуто, включая пальцы ног. Руки направлены вперёд и обращены ладонями вниз, кисти располагаются одна на

другой. Тело движется по дуговой траектории. Дальность полёта, как правило, составляет 3.4-4 метра, не более.



Вход в воду происходит под углом от  $20^{\circ}$  до  $30^{\circ}$ . Оптимальный угол вхождения тела пловца в воду —  $27-30^{\circ}$ . Это обеспечивает минимальную глубину погружения — 40-60 см, наивысшую скорость и длину скольжения.

Если же угол входа будет большим, то последующее скольжение будет направлено вглубь, что приведёт к потере времени на выходе к поверхности.

При меньшем угле входа может произойти, так сказать, удар тела пловца о воду. Это, в свою очередь, ведёт к потере энергии.



Само скольжение выполняется по базовой схеме: голова находится между традиционно сложенными и вытянутыми вперёд руками, тело распрямлено, пальцы ног оттянуты. Глубина — 40-60 см. Её можно регулировать положением ладоней и тела.



Выполненные подобным образом прыжки в воду с тумбочки представляют собой правильную технику старта в плавании на груди. Но здесь есть ещё один немаловажный момент

— каким бы ни было исходное положение пловца в момент старта, вход его тела в воду должен полностью происходить через одну точку.



После скольжения (6-8 м) спортсмены переходят непосредственно к плаванию. Процесс перехода определяется стилем плавания. В кроле, как и в баттерфляе, сначала начинают работать ноги, а когда тело пловца приблизится к поверхности воды, начинаются рабочие движения рук, и осуществляется первый вдох.

В брассе сначала начинают работать руки. Первый гребок производится ещё при нахождении тела на глубине и выполняется до уровня бёдер. Второй — обычный гребок на поверхности воды. Во время его выполнения осуществляется первый вдох.

Правильно поставленная и отточенная *техника старта в плавании* играет огромную роль. В самом начале уже было сказано, что от того, насколько грамотно выполнен *старт с тумбочки* и вхождение в воду, во многом зависит скорость, с которой пловцы начинают заплыв.