

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

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
МАОУ ДО «Центр плавания
«Дельфин»
Протокол № 4
от 06 мая 2020 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО
«Центр плавания «Дельфин»
И.Ю. Лодырев
Приказ от 08.05.2020
№ ДН-1-72/0



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности

Учебно-оздоровительное плавание
базовый уровень первый год обучения

(название)

на 2020 – 2021 учебный год

Возраст обучающихся: 10-13 лет

Срок реализации: 1 год

Авторский коллектив:

тренеры-преподаватели

Давлетиин Ринат Разимович

Зимницкий Евгений Сергеевич

(Ф.И.О. полностью)

Сургут
2020

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	Бочков Владимир Михайлович, Давлетшин Ринат Разимович, Дранков Константин Юрьевич, Зимницкий Евгений Сергеевич, Радецкий Александр Петрович, Солопова Оксана Юрьевна, Лубягина Дарья Николаевна, Пыхтина Любовь Игоревна
Год разработки	2018 год
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Педагогическим советом №4 от 06.05.2020
Информация о наличии рецензии	Рецензенты: И.В. Цветкова, руководитель научно-образовательного центра МГНИИ семьи и воспитания, доктор педагогических наук. О.И. Волжина, первый заместитель директора МГНИИ семьи и воспитания, кандидат педагогических наук.
Цель	Приобретение навыка надежного и длительного плавания. 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; - прочное освоение техники одного из способов спортивного плавания; - приобретение умения плавать, используя второй спортивный способ; - закрепление техники всех способов плавания; - развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);

	<p>-формирование устойчивого интереса к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;</p> <p>- воспитание морально – этических и волевых качеств.</p>
Ожидаемые результаты освоения программы	<p>- обучающиеся должны знать и свободно владеть всеми способами плавания, уметь проплыть стайерские дистанции;</p> <p>- развитие физических компетенций (выносливость, быстрота, скорости, силовых и координационных возможностей);</p> <p>- сформирован устойчивый интерес к занятиям плаванием и здоровому образу жизни.</p>
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю/год	2/76
Возраст обучающихся	10 – 13 лет
Формы занятий	<p>- теоретические занятия;</p> <p>- учебно-тренировочные занятия;</p> <p>- контрольные занятия;</p> <p>- индивидуальные занятия.</p>
Методическое обеспечение	<p>1. Булгакова Н. Ж. «Познакомьтесь - плавание»</p> <p>2. Фирсов З. П. «Спорт на воде» 1987 г.</p> <p>3. Булах Н. М. «Плавание от рождения»</p> <p>4. Булгакова Н. Ж. «Плавание» 2001 г.</p> <p>5. Викулов А.Д. Плавание. – М.: ВЛАДОС – ПФССС, 2003.</p> <p>6. Кардамова Н.М. Плавание: Лечение и спорт. – Ростов на Дону: Феникс, 2001.</p> <p>7. Булгакова Н.Ж. Плавание / М: Просвещение 2001</p> <p>8. http://plavanieinfo.ru/prikladnoe-plavanie.html</p>
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	<p>Бассейн, ласты, моно ласты, плавательные трубки, плавательные доски, колобашки, плавательные лопатки, шайбы, предметы для ныряния (игрушки), мячи, обручи, утяжелители, резина для плавания, плавательные утяжелители для плавания, свисток, секундомер.</p>

Пояснительная записка о реализации учебно-тематического плана на 2020-2021 учебный год

Плавание является наиболее эффективным средством для развития физических качеств, воспитывается воля, характер чувство товарищества, коллективизм. Одновременно развивается моторная и психическая сферы деятельности ребёнка.

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.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы – физкультурно-спортивная.

Программа разработана в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 №1726-р, одним из принципов проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных программ является разноуровневость; Федеральным законом от 29 декабря 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в частности, статья 75 «Дополнительное образование детей и взрослых»); Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа рассчитана на 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, 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.

К занятиям учебно-оздоровительным плаванием, допускаются обучающиеся, в возрасте от 10 до 13 лет. На занятиях по плаванию применяется индивидуальный подход, как для наиболее выдающихся обучающихся, так и для обучающихся, испытывающие трудности в усвоении программного материала. Продолжительность подготовки по данному направлению составляет 4 года (стартовый уровень, базовый уровень первого года, второго года, третьего года обучения). В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания.

Цель - Приобретение навыка надежного и длительного плавания. 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:

Обучающие:

- Закрепление техники всех способов плавания;

Развивающие:

- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);

Воспитательные:

- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально – этических и волевых качеств.

Отличительные особенности данной программы от уже существующей в этой области заключаются в том, что она предназначена для обучающихся учебно-оздоровительного плавания, которые прошли программный курс «Обучение плаванию» и стартовый уровень учебно-оздоровительного плавания, так и для вновь пришедших обучающихся, которые по своему возрасту могут быть зачислены на данное направление. Программа учебно-оздоровительного плавания разделяется на стартовый и базовый уровень первого, второго, третьего года обучения. Все программы рассчитаны на обучение плаванию в специализированных бассейнах для обучающихся школьного возраста. Специфика предполагаемых занятий по этой программе обусловлена начальное и дальнейшее обучение плаванию проводить на «большой воде». Программа ориентирована на применение широкого комплекса форм и методов проведения занятий. В структуру программы входят три блока: теория, практика и контрольные испытания.

Личностные результаты освоения программы. Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе занятий по плаванию. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении детей к занятиям двигательной деятельностью, накоплении необходимых знаний для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты. Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения программы по учебно-оздоровительному плаванию, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Предметные результаты. Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается

и закрепляется в процессе освоения программы по учебно-оздоровительному плаванию. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий.

Численность группы – 8-12 человек.

Учебный год в учреждении начинается 01 сентября.

Группа может иметь переменный состав в течение года.

На занятиях применяется индивидуальный подход, как для наиболее выдающихся обучающихся, так и для обучающихся, испытывающие трудности в усвоении программного материала.

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

Обучение производится в разновозрастных группах.

Учебные занятия начинаются не ранее 08 часов 00 минут, оканчиваются не позднее 20 часов 00 минут.

Продолжительность учебного занятия (учебного часа) составляет 40 минут.

Количество часов в неделю – 2

Количество часов год – 76 часов

Количество часов индивидуальной работы – 4 часа.

Основными формами образовательного процесса являются:

- теоретические занятия;
- учебно-тренировочные занятия;
- контрольные занятия;
- индивидуальные занятия.

Формы организации учебной деятельности представлена индивидуальной работой, работой обучающихся в группах, которая наиболее интересна и способствует открытости, доброжелательности в совместном общении.

На занятиях используется фронтальная форма обучения постоянно и одинаково воздействующая на учеников.

В целях повышения учебно – познавательной деятельности и совершенствования научно-методического обеспечения образовательного процесса применялись:

- объяснительно – иллюстративный метод, помогающий наиболее быстрой передачи информации и формирующий знания и информационную компетентность обучающихся;
- частично-поискового метода, который постепенно приближает обучающихся к самостоятельному решению поставленных задач.

В целях организации учебной деятельности образовательного процесса, используются методы непосредственной помощи и соревновательный:

- групповая работа обучающихся (технология сотрудничества), которая повышает мотивацию реализовывать принцип партнерства, формирует навыки самоорганизации и самообразования;

Обучение проводится дифференцированно в зависимости от степени сложности, по уровню усвоения элементов.

Вышеперечисленные методы, приемы и технологии обеспечивают деятельностный и личностно-ориентированный характер образования.

На занятиях применяются 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).

Обучающиеся среднего школьного возраста любят игры с мячом, ныряния, доставания предметов со дна бассейна, поэтому они и используются для постепенного увлечения обучающихся 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 дополнительную общеобразовательную (общеразвивающую) программу базового уровня первого года обучения, переводятся на базовый уровень второго года обучения.

Информационная справка об особенностях реализации УТП в 2020-2021 учебном году:

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	4
Год обучения	Базовый уровень, первого года обучения
Возраст воспитанников	10-13
Количество воспитанников в группе в текущем году	8-12
Количество часов в неделю	2
Общее количество часов в год	76

Учебный план учебно-оздоровительного плавания базового уровня первого года обучения на 2020-2021 учебный год

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	8	8		
1.1.	Правила поведения и техники безопасности.		2		Предварительный контроль
2.	Практическая подготовка	62		62	
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.	Плавание 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
3.	Выполнение требований к уровню подготовки	6		6	Этапный контроль
3.1.	Входной контроль			2	Этапный контроль
3.2.	Промежуточный контроль			2	Этапный контроль
3.3.	Итоговый контроль			2	Этапный контроль
	ИТОГО	76	8	68	

Требования к уровню подготовки обучающихся учебно-оздоровительного плавания, базовый уровень первый год обучения

Содержание контроля	Оценка уровня освоения	
	Для слабо плавающих детей: «зачет»	Для прошедших обучение
Плавание вольным стилем.	<i>мальчики</i>	
	менее 25 м	50 м за 50сек.
	<i>девочки</i>	
	менее 300 м	50 м за 1 мин 07с
Проплывание дистанции комплексно: кроль на груди, на спине, брасс.	менее 200м	400м

Умение контролировать свой пульс.	+	+
«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>	
	менее 300м	400м
	<i>девочки</i>	
	менее 100м	150м
Демонстрация техники плавания, старты и повороты.	+	+

Если во время обучения на стартовом уровне главными задачами обучения являлось овладение основными умениями проплыть 50 м, соблюдая правильную координацию движений рук, ног, в сочетании с дыханием, а также умения прыгать и погружаться в глубокую воду, то требования базового уровня первого года обучения по плавательной подготовленности повышаются.

Основной целью является приобретение навыка надежного и длительного плавания. Реализация этой цели обеспечивается решением следующих задач: прочное освоение техники одного из способов спортивного плавания; приобретение умения плавать, используя второй спортивный способ; дальнейшее совершенствование разнообразных плавательных умений (ныряние, старт, повороты, финиш) и развитие координационных и кондиционных (главным образом, выносливости) способностей.

Из 40 минут урока не менее 25 минут следует проводить в воде. Остальное время отводится общеразвивающим и специальным упражнениям. При изучении таких умений, как стартовые прыжки, прыжки в воду, ныряние и плавание под водой, особое внимание следует уделять безопасности проведения занятий.

С обучающимися успешно осваивающими плавательные навыки можно использовать более сложный материал.

Основная направленность	Умения и навыки
Плавание. На освоение техники плавания	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой
На развитие выносливости	Повторное проплавание отрезков 25 - 50 м по 2 - 6 раз; 100 - 150 м по 3 - 4 раза. Проплавание до 400 м. Игры и развлечения на воде
На развитие координационных способностей	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде.
Знания	Название упражнения и основных признаков техники. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей.

	Правила соревнований и определение победителя
Самостоятельные занятия	Упражнения на совершенствование техники плавания и развитие двигательных способностей
На овладение организаторскими умениями	Помощь в подготовке мест занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований

Содержание учебного плана

На занятиях по плаванию осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники плавания, формирование у обучающихся устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни.

Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- привлечение максимально возможного числа обучающихся и подростков к занятиям плаванием;
- совершенствование изученных способов плавания;
- приобретение обучающимися разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.

Раздел 1. Теоретический раздел.

Название упражнений и основных признаков техники спортивных способов плавания. Правила соревнований. Влияние плавания на физические качества (выносливость, скоростно-силовые качества, скоростную выносливость, координационные способности). Дистанции в соревнованиях по плаванию.

Раздел 2. Практический раздел.

Плавание кролем на груди. Движения ног (сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна); то же с выполнением выхода в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Плавание с доской. Скольжение с движением ног. Гребковые движения рук (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Согласование движений рук с дыханием (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Скольжение на груди с движением рук. проплывание отрезков с задержкой дыхания. Проплывание отрезков (до 15 м.) с дыханием через несколько циклов. Плавание с дыханием в каждом цикле. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой (с различными положениями другой руки, вдох в сторону руки, выполняющей гребок); то же, но вдох в сторону руки, прижатой к телу. Плавание кролем на груди с задержкой и различными вариантами дыхания. Плавание в полной координации.

Плавание кролем на спине. Движение ногами (с опорой о бортик бассейна). Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук. Плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук. проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды.

Игры: «Кто быстрее?», «Волны на море», «Караси и щуки», «Насос», «Пятнашки с поплавами», «Цапля и лягушки».

Плавание брассом. Движение ног (у бортика, с помощью партнёра, после скольжения). Движения рук (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Согласование

движений рук с дыханием после каждого скольжения. Согласование движений рук и ног с дыханием (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Плавание с помощью только ног (с доской, без доски) при различных положениях рук (на груди и на спине). Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Плавание брассом на спине. Плавание с полной координацией. Стартовый прыжок с последующим скольжением. Повороты, стоя боком (спиной) к поворотному щиту; то же с подплыванием к щиту, с последующим толчком и скольжением.

Игры: «Волейбол в воде», «Кто дальше проскользит», «Салки», «Рыбаки и рыбки», эстафеты.

Плавание способом дельфин. Движения рук (стоя на дне, скольжение), движения ног после скольжения и ныряния. Плавание с доской, без доски при помощи только ног при различных положениях рук, плавание при помощи только рук с задержкой дыхания. Согласование движений руками с дыханием (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Проплывание отрезков до 15 метров способом дельфин с задержкой дыхания. Плавание в полной координации.

Комплекс специальных упражнений пловца. Имитация поворота при плавании способом дельфин. Ныряние брассом и кролем. Стартовый прыжок со скольжением и выдохом на поверхность при плавании способом дельфин. Поворот при плавании способом дельфин.

Комплекс специальной физической подготовки пловца. Повороты при плавании избранным способом, подплывая к щиту с максимальной скоростью, элементы игры в водное поло: ведение мяча, поднимание мяча из воды (снизу, нажимом на мяч сверху), передача и ловля мяча.

Раздел 3. Общая и специальная подготовка

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Имитация «поплавка», скольжение стоя на полу. Движения рук («мельница») и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди (стоя на месте и в сочетании с ходьбой), стартового прыжка.

Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища. Плавание в полной координации. Упражнения на суше. Игры и развлечения в воде. Проплывание отрезков 25 - 50 метров по 4 - 8 раз, 100 метров по 3 - 4 раза, 200 метров.

Раздел 4. Контрольные нормативы.

Самостоятельно выполнять разминку пловца на суше. Сдача контрольных нормативов. Оценить овладение навыком надежного и длительного плавания. Знать правила проведения соревнований по плаванию. Освоить технику плавания брасс.

**Календарно-тематическое планирование учебно–оздоровительное плавание
базовый уровень первый год обучения 2020-2021 учебный год**

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Дата (период) проведения занятия	
				по плану	по факту
1	Водный инструктаж по ТБ и правила поведения в бассейне.	Вводный инструктаж по технике безопасности Первичный инструктаж ИОТ-003-2015, ИОТ-004-15	1	01-09 сентября	
2	Техника плавания кроль на груди	Теория. ОФП СФП Упражнения на дыхание с различным положением рук, ног, тела	1	01-09 сентября	
3	Выполнение требований к уровню подготовки	Входной контроль	1	11-16 сентября	
4	Выполнение требований к уровню подготовки	Входной контроль	1	11-16 сентября	
5	Техника плавания кроль на груди	ОФП СФП Работа ног кролем на груди с опорой, без дыхания, с дыханием.	1	18-23 сентября	
6	Техника плавания кроль на груди	ОФП СФП Работа рук кролем на груди	1	18-23 сентября	
7	Техника плавания кроль на груди	ОФП СФП Кролем на груди в полной координации	1	25-30 сентября	
8	Техника плавания кроль на спине	ОФП СФП Плавание на ногах кролем на спине	1	25-30 сентября	
9	Техника плавания кроль на спине	ОФП СФП Техника плавания кролем на спине на руках	1	02-07 октября	
10	Техника плавания кроль на спине	ОФП СФП Согласование движений ногами с работой руками на спине	1	02-07 октября	
11	Техника плавания кроль на спине	ОФП СФП Согласование движений ногами с работой руками на спине	1	9-14 октября	

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Дата (период) проведения занятия	
				по плану	по факту
12	Повороты и стартовый прыжок	ОФП СФП Совершенствование техники старта с тумбочки и поворотов «маятником»	1	9-14 октября	
13	Повороты и стартовый прыжок	ОФП СФП Совершенствование техники старта с воды и поворотов кролем на спине	1	16-21 октября	
14	Техника плавания способом брасс	ОФП СФП Движения рук и ног в брассе.	1	16-21 октября	
15	Техника плавания способом брасс	ОФП СФП Движения рук и ног в брассе.	1	23-28 октября	
16	Техника плавания способом брасс	ОФП СФП Упражнения на технику брасс.	1	23-28 октября	
17	Техника плавания способом брасс	ОФП СФП Плавание в полной координации	1	30 октября – 04 ноября	
18	Техника плавания способом баттерфляй.	ОФП СФП Плавание баттерфляем на ногах	1	30 октября – 04 ноября	
19	Техника плавания способом баттерфляй.	ОФП СФП Плавание баттерфляем на руках	1	06-11 ноября	
20	Техника плавания способом баттерфляй.	ОФП СФП Плавание баттерфляем на ногах и руках.	1	06-11 ноября	
21	Техника плавания способом баттерфляй.	ОФП СФП Плавание баттерфляем в полной координации	1	13-18 ноября	

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Дата (период) проведения занятия	
				по плану	по факту
22	Развитие физических качеств: быстроты, координации. (Игровое занятие)	Подвижные игры в воде, эстафеты.	1	13-18 ноября	
23	Повороты и стартовый прыжок	ОФП СФП Совершенствование техники старта с тумбочки и поворотов «маятником»	1	20-25 ноября	
24	Плавание в ластах	Теория. Обучение плаванию в ластах	1	20-25 ноября	
25	Плавание в ластах	Теория. Обучение плаванию в ластах	1	27 ноября-02 декабря	
26	Техника ныряния	Теория Обучение техники ныряния	1	27 ноября-02 декабря	
27	Техника ныряния	Теория Обучение техники ныряния	1	04-09 декабря	
28	Повороты и стартовый прыжок	ОФП СФП Совершенствование техники старта с тумбочки и поворотов «маятником»	1	04-09 декабря	
29	Плавание на выносливость	ОФП СФП Плавание кролем на груди в координации на задержке дыхания	1	11-16 декабря	
30	Плавание на выносливость	ОФП СФП Плавание в ластах кролем на груди.	1	11-16 декабря	

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Дата (период) проведения занятия	
				по плану	по факту
31	Плавание на выносливость	ОФП СФП Плавание отрезков по 50 метров кролем на груди	1	18-23 декабря	
32	Плавание на выносливость	ОФП СФП Плавание отрезков по 100 метров кролем на груди	1	18-23 декабря	
33	Плавание на выносливость	ОФП СФП Плавание отрезков по 150 метров кролем на груди	1	25-30 декабря	
34	Плавание на выносливость	ОФП СФП Плавание отрезков по 200 метров кролем на груди	1	25-30 декабря	
35	Правила поведения и техника безопасности	Повторный инструктаж по технике безопасности ИОТ-003-2015, ИОТ-004-15	1	08-13 января	
36	Развитие физических качеств: силы, координации. (Игровое занятие)	Игры, способствующие освоению техники плавания.	1	08-13 января	
37	Техника плавания способом брасс	ОФП СФП Упражнения на согласование движений брассом.	1	15-20 января	
38	Техника плавания способом брасс	ОФП СФП Упражнения на согласование движений брассом.	1	15-20 января	
39	Техника плавания способом брасс	ОФП СФП Плавание брассом в полной координации	1	22-27 января	
40	Техника плавания способом брасс	ОФП СФП Плавание брассом в полной координации	1	22-27 января	
41	Выполнение требований к уровню подготовки	Промежуточный контроль	1	29 января – 03 февраля	

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Дата (период) проведения занятия	
				по плану	по факту
42	Выполнение требований к уровню подготовки	Промежуточный контроль	1	29 января – 03 февраля	
43	Техника плавания способом баттерфляй.	ОФП СФП Плавание баттерфляем на ногах в ластах.	1	05-10 февраля	
44	Техника плавания способом баттерфляй.	ОФП СФП Плавание баттерфляем на руках.	1	05-10 февраля	
45	Техника плавания способом баттерфляй.	ОФП СФП Плавание баттерфляем в координации	1	12-17 февраля	
46	Техника плавания способом баттерфляй.	ОФП СФП Плавание баттерфляем в координации в ластах	1	12-17 февраля	
47	Повороты и стартовый прыжок	ОФП СФП Совершенствование техники старта с тумбочки и поворотов «маятником»	1	19-24 февраля	
48	Развитие физических качеств: силы, координации. (Игровое занятие)	Игры, эстафеты, способствующие освоению техники плавания.	1	19-24 февраля	
49	Техника плавания кроль на груди	ОФП СФП Плавание кролем на груди различными гребковыми движениями руками	1	26 февраля – 03 марта	
50	Техника плавания кроль на груди	ОФП СФП Плавание кролем на груди на согласование движений	1	26 февраля – 03 марта	
51	Техника плавания кроль на груди	ОФП СФП Плавание кролем на груди на согласование движений	1	05-10 марта	

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Дата (период) проведения занятия	
				по плану	по факту
52	Техника плавания кроль на груди	ОФП СФП Плавание кролем на груди в полной координации	1	05-10 марта	
53	Повороты и стартовый прыжок	ОФП СФП Совершенствование техники старта с тумбочки и поворотов «мятником»	1	12-17 марта	
54	Техника плавания кроль на спине	ОФП СФП Техника плавания кролем на спине.	1	12-17 марта	
55	Техника плавания кроль на спине	ОФП СФП Согласование движения ногами с работой руками на спине.	1	19-24 марта	
56	Техника плавания кроль на спине	ОФП СФП Плавание кролем на спине в полной координации.	1	19-24 марта	
57	Техника плавания кроль на спине	ОФП СФП Плавание кролем на спине в полной координации.	1	26-31 марта	
58	Повороты и стартовый прыжок	ОФП СФП Совершенствование техники старта с воды и поворотов в кроле на спине.	1	26-31 марта	
59	Развитие физических качеств: силы, координации. (Игровое занятие)	Игры, способствующие освоению техники плавания. Игра «Щука и караси»	1	02-07 апреля	
60	Плавание в ластах	Теория. Обучение плаванию в ластах	1	02-07 апреля	
61	Плавание в ластах	Теория. Обучение плаванию в ластах	1	09-14 апреля	
62	Техника ныряния	Теория Обучение техники ныряния	1	09-14 апреля	

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Дата (период) проведения занятия	
				по плану	по факту
63	Техника ныряния	Теория Обучение техники ныряния	1	16-21 апреля	
64	Повороты и стартовый прыжок	ОФП СФП Совершенствование техники стартов и поворотов в кроле на спине, кроле на груди и брассе.	1	16-21 апреля	
65	Плавание на выносливость	ОФП СФП Плавание кролем на груди в координации на задержке дыхания	1	23-28 апреля	
66	Плавание на выносливость	ОФП СФП Плавание в ластах кролем на груди.	1	23-28 апреля	
67	Плавание на выносливость	ОФП СФП Плавание в ластах кролем на груди.	1	30 апреля – 05 мая	
68	Плавание на выносливость	ОФП СФП Плавание в ластах кролем на груди.	1	30 апреля – 05 мая	
69	Плавание на выносливость	ОФП СФП Плавание отрезков по 100 метров кролем на груди	1	07-12 мая	
70	Плавание на выносливость	ОФП СФП Плавание отрезков по 200 метров кролем на груди	1	07-12 мая	
71	Плавание на выносливость	ОФП СФП Плавание отрезков по 300 метров кролем на груди	1	14-19 мая	
72	Плавание на выносливость	ОФП СФП Плавание отрезков по 400 метров кролем на груди	1	14-19 мая	
73	Выполнение требований к уровню подготовки	Итоговый контроль	1	21-26 мая	
74	Выполнение требований к уровню подготовки	Итоговый контроль	1	21-26 мая	

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Дата (период) проведения занятия	
				по плану	по факту
75	Развитие физических качеств: силы, координации. (Игровое занятие)	Игры, эстафеты, способствующие освоению техники плавания.	1	28-31мая	
76	Развитие физических качеств: силы, координации. (Игровое занятие)	Игры, эстафеты, способствующие освоению техники плавания.	1	28-31мая	

Индивидуальная работа

№п/п	Наименование раздела программы	Тема занятий	Кол-во часов	Дата (период) проведения занятия	
1	Разучивание техники брасс.	<p>Движения ногами брассом, держась руками за неподвижную опору (с дыханием);</p> <ul style="list-style-type: none"> - Плавание ногами брассом с подвижной опорой; - Плавание ногами брассом различными положениями плавательной доски и с различными вариантами дыхания. - Плавание ногами брассом без опоры с дыханием; - Плавание ногами брассом с различными движениями рук и различными вариантами дыхания; - Плавание брассом в полной координации с дыханием УМК. 	1	Октябрь	

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Дата (период) проведения занятия	
				по плану	по факту
2	Разучивание техники плавания дельфин.	<ul style="list-style-type: none"> - Движение ногами дельфином с неподвижной опорой; - Плавание ногами дельфином с подвижной опорой; - Плавание ногами дельфином различными положениями плавательной доски и с различными вариантами дыхания. - Плавание ногами дельфином без опоры с дыханием; - Плавание руками дельфином; - Плавание ногами дельфин с различными движениями рук и различными вариантами дыхания. - Плавание дельфином в полной координации с различными вариантами дыхания. УМК.	1	Декабрь	
3	Разучивание техники старта с тумбочки	Базовая техника старта в плавании: <ul style="list-style-type: none"> - старт с тумбочки или, иначе, старт на груди; - стартовый толчок из воды, по-другому – старт на спине. УМК	1	Март	
4	Комплексное плавание	Поочередно плыть четырьмя разными способами: <ul style="list-style-type: none"> - баттерфляй - на спине - брасс - вольный стиль 	1	Май	

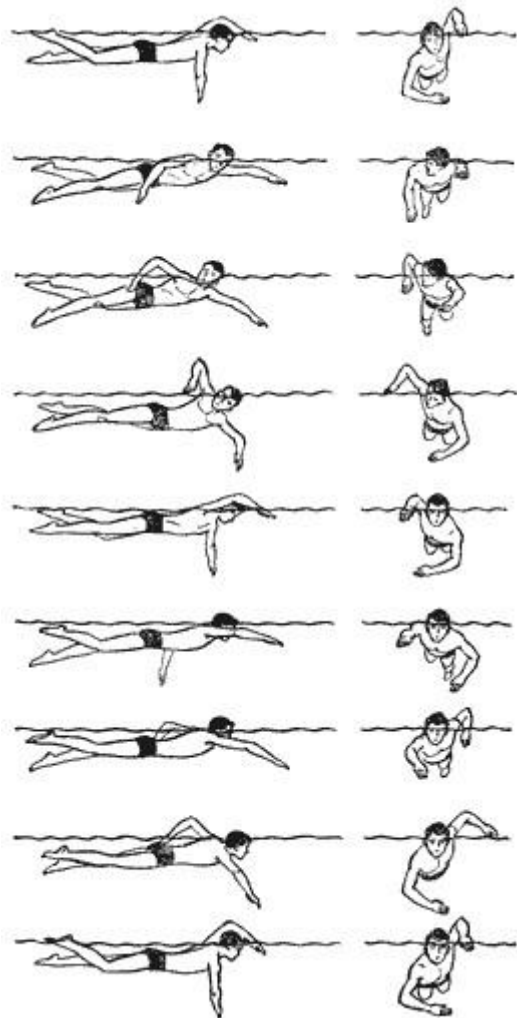
Список литературы

- 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 вперед и немного вниз, принимая

обтекаемое положение.

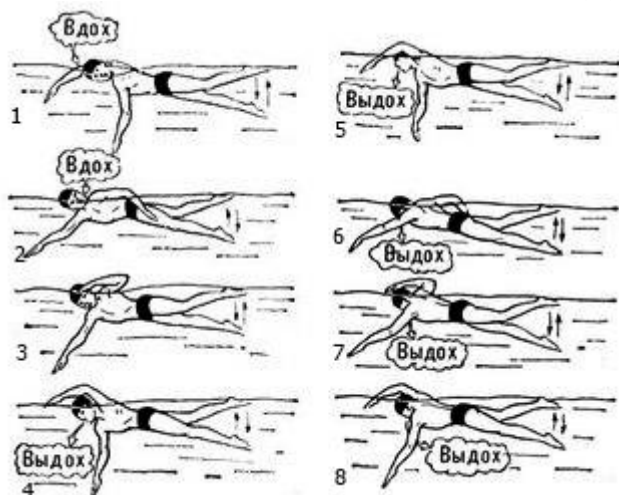
Гребок выполняется согнутой рукой с высоко поднятым локтем, что даёт возможность удерживать кисть и предплечье почти перпендикулярно движению плеча. Обычно кисть совершает движение вниз примерно на уровне продольной оси тела или чуть заходя за неё. Максимальное сгибание руки в локтевом суставе приходится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

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 вперед. 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 кроллисты 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 кроллистам 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

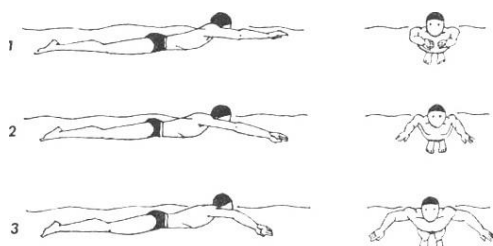
воде под небольшим углом к её поверхности. Как только руки примут нужное положение, протяните их как можно дальше вперёд. При этом ноги начнут автоматически подниматься.

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.

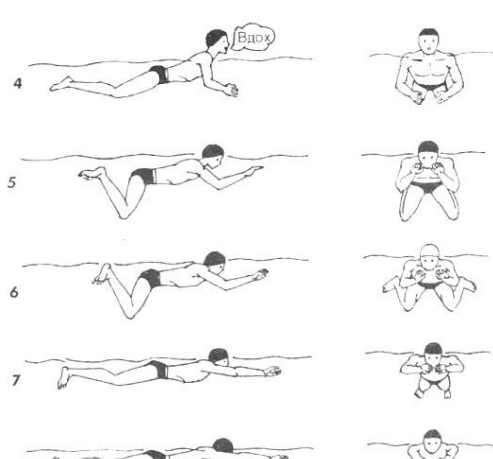
Если же ноги не устремляются к поверхности воды, погрузите голову и руки чуть поглубже в воду.

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

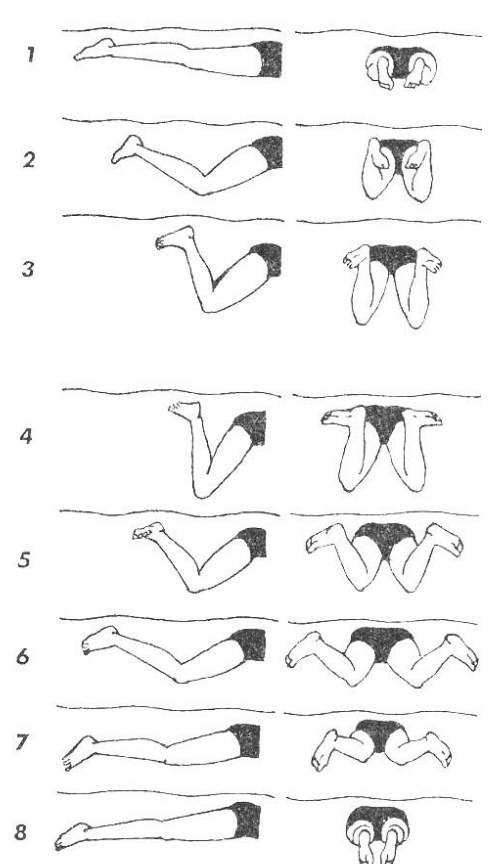


Положение тела и головы в брассе. В и.п. пловец лежит, ладони обращены вниз, голова опущена лицом в воду. При выполнении вдоха голова и плечи поднимаются незначительно. Пловец должен избегать большого прогибания туловища в пояснице при вдохе и во время толчка ногами.



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.

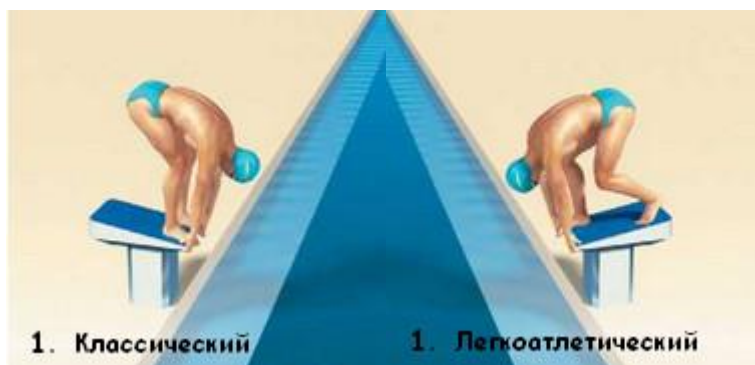
По свистку или команде «Занять места!» спортсмены встают на тумбочки. По команде «На старт!» они принимают **исходное положение**: стопы располагаются параллельно друг другу на ширине тазобедренных суставов (15-25 см), пальцы ног захватывают край стартовой тумбочки. Угол сгибания ног в коленях может 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° .



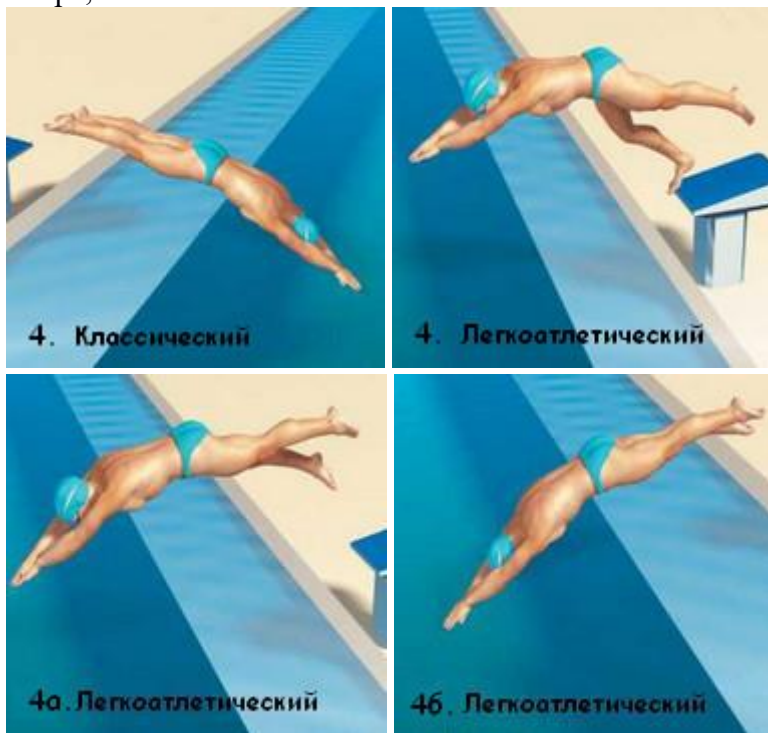
Следует вдох, пловцы поднимаются на носки. Ноги начинают распрямляться, руки идут вперёд. Тело всё больше падает вниз и вперёд. Начинается толчок. Напомню, что спортсмены, практикующие **легкоатлетический старт** в плавании, сначала отрывают от тумбочки сзади стоящую ногу. В «классике» пловцы мощно отталкиваются 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 $17-25^\circ$. 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° до 30° . 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. Спортсмены, шлифующие свои навыки в Школе плавания «ТЕМП», могут быть уверены в своём высоком уровне подготовки.