

Управление образования города Батайска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа № 2
(МБУ ДО СШ № 2)

Рассмотрено
Тренерско-педагогический совет
протокол № 6 от 04.05.2026 г

Согласовано
Управляющий совет
протокол № 3 от 05.05.2026 г

ОТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ № 2
О.Н. Кожарина
Приказ № 205 от 06.05.2026 г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ПЛАВАНИЕ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»

Срок реализации программы: 1 учебный год (84 ч)

Возраст обучающихся: от 6 до 12 лет

Уровень программы: ознакомительный

Авторы - разработчики:

Тренер-преподаватель Троян Е.В., Кириная О.П.

Рецензент:

Самболенко Инна Валерьевна – заместитель директора по спортивно-массовой работе
МБУ ДО СШ № 2

г. Батайск, 2026 г.

Управление образования города Батайска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа № 2
(МБУ ДО СШ № 2)

Рассмотрено
Тренерско-педагогический совет
протокол № 6 от 04.05.2026 г

Согласовано
Управляющий совет
протокол № 3 от 05.05.2026 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ № 2

_____ О.Н. Кожарина

Приказ № 205 от 06.05.2026 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ПЛАВАНИЕ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»

Срок реализации программы: 1 учебный год (84 ч)

Возраст обучающихся: от 6 до 12 лет

Уровень программы: ознакомительный

Авторы - разработчики:

Тренер-преподаватель Троян Е.В., Киринская О.П.

Рецензент:

Самболенко Инна Валерьевна – заместитель директора по спортивно-массовой работе
МБУ ДО СШ № 2

Аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности «Плавание для начинающих»

Представленная программа направлена на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебно-тренировочного процесса. Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания обучающихся на протяжении всего периода обучения, формируя целостное представление детей о физической культуре, ее возможностях в улучшении состояния здоровья.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на овладение жизненно необходимым навыком плавания, удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников.

Цель: овладение техникой спортивных способов плавания, содействие нормальному физическому и психическому развитию ребенка, реализация его естественного двигательного потенциала.

Задачи:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию
- развитие двигательных и координационных способностей
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков
- создание условий для усвоения необходимых знаний в области физической культуры и спорта
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей)
- формирование устойчивого интереса, мотивации занятием плаванием и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств

Адресат программы. Программа рассчитана для детей в возрасте от 6 до 12 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям плаванием.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: ознакомительный.

Вид программы: модифицированная

Срок обучения. Данная программа рассчитана на 1 год обучения (84 часа) и учитывает современные методические разработки в области физической культуры и спорта.

Форма организации занятий – очная, групповая.

Форма проведения занятия (вид): учебные занятия; открытые занятия; соревнования.

Комплектование групп: группы формируются с учетом возрастных особенностей детей, наполняемость групп – 15 человек.

Режим занятий- 2 раза в неделю по 45 минут академических.

Условия для зачисления: на обучение принимаются желающие, без специального уровня подготовки и имеющие письменное разрешение врача для занятий физической культурой (справку о принадлежности несовершеннолетнего к медицинской группе для занятий физической культурой) и медицинское заключение о допуске к занятиям физической культурой и спортом.

Сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена

Рецензия
на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу
физкультурно-спортивной направленности «Плавание для начинающих»

Рецензируемая образовательная программа представляет собой модифицированный вариант планирования образовательной деятельности и реализует физкультурно-спортивную направленность. Программа является актуальной. Её структура и содержание соответствуют государственным требованиям к разработке общеобразовательных дополнительных программ нового поколения.

В программе определены цели и задачи, направленные на формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Содержание программы представляет собой целостный процесс последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков в области плавания и соответствует специфике современного дополнительного образования так как стимулирует к занятиям физической культурой и спортом, развивает двигательную активность подрастающего поколения. Положительным фактором содержательного компонента программы является объединение тренером-преподавателем процесса обучения с формированием у обучающихся трудолюбия, ответственности, взаимопомощи, чувства коллективизма, толерантности. Стиль изложения четкий, ясный, доказательный и логичный. Темы, указанные в учебно-тематическом плане, раскрываются достаточно полно с перечислением всех основных теоретических и практических вопросов.

Программа предусматривает педагогический и медицинский контроль за здоровьем обучающихся.

В результате всестороннего анализа рецензируемой программы можно сделать вывод: она разработана с учетом требований нормативных документов дополнительного образования и может быть реализована в учреждении дополнительного образования как общеразвивающая программа.

Рецензент
Заместитель директора по СМР

И.В.Самболенко

Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Плавание является популярным и успешно развивающимся видом спорта. Это обусловлено исключительно высоким оздоровительным и общеразвивающим воздействием занятий разными видами плавания на организм человека, обширной программой соревнований по плаванию на олимпийских играх, чемпионатах мира и других крупнейших соревнованиях. Кроме этого, плавание является одним из направлений активной физической деятельности человека в воде.

Способы передвижения в водной среде, характеризующие особыми движениями или способами передвижения, составляют виды плавания. А способ передвижения в воде определяет технику плавания.

Плавание - вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее количество время различных дистанций. В плавании проводятся соревнования в бассейне на 25 и 50 метров в том числе на открытой воде. На данных соревнованиях регистрируются рекорды мира, Европы и России среди женщин и мужчин. Соревнования проводятся практически по всем способами плавания: вольный стиль (кроль на груди), на спине (кроль на спине), брасс, баттерфляй (дельфин), комплексное плавание, эстафета вольным стилем, комбинированная эстафета (каждые 100 м разными способами: кроль на груди, брасс, баттерфляй, кроль на спине).

Получив навыки плавания в раннем школьном возрасте обучающиеся могут свободно участвовать в соревнованиях различного уровня от школьного и муниципального, до окружного, городского и выше постоянно повышая свое мастерство. Обучение по программе даст возможность школьникам сдавать нормативные требования по плаванию Всероссийского физкультурного спортивного комплекса ГТО.

Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности, способствует развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретённое в детстве, сохраняется на всю жизнь это навык, который никогда не утрачивается.

Актуальность программы

Нет надобности указывать на значительное количество несчастных случаев на воде, происходящих ежегодно из-за неумения плавать. Большой процент их падает на детей. Плавание не только полезно для оздоровления и физического развития человека. Умение плавать является жизненно необходимым навыком для всех возрастных категорий не только детей, подростков и молодежи, но и для всех членов современного общества.

В настоящее время плавание это спорт, средство оздоровление, активная досуговая и профессиональная деятельность.

Плавание универсальное средство физической культуры, которое способствует гармоничному развитию и укреплению здоровья детей улучшению показателей всех физиологических процессов и повышению иммунитета, широко применяется как средство закаливания, профилактическое средство ряда заболеваний и коррекции функциональных отклонений в развитии детей таких как сутулость, искривление позвоночника и др.; имеет большое значение для воспитания гигиенических навыков.

Педагогическая целесообразность программы.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что данная программа дополняет и расширяет возможности учреждений дополнительного образования в реализации оздоровительных и здоровьесберегающих технологий. Программа реально выполняема, с высоким оздоровительным эффектом, доступна детям школьного возраста.

Цель: овладение техникой спортивных способов плавания, содействие нормальному физическому и психическому развитию ребенка, реализация его естественного двигательного потенциала, отбор на спортивную подготовку.

Задачи:

обучающие

- овладение жизненно важным навыком плавания
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков

- обучение основным правилам безопасного поведения на воде

развивающие

- укрепление здоровья и закаливание
- устранение недостатков физического развития
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей)
- развитие двигательной активности детей
- способствование развитию навыков личной гигиены
- развитие координационных возможностей, умения владеть своим телом в непривычной обстановке

воспитательные

- формирование устойчивого интереса, мотивации занятием плаванием и к здоровому образу жизни
- формирование здорового образа жизни
- воспитание морально-этических и волевых качеств
- воспитание чувства ответственности за свою жизнь
- воспитание морально-волевых качеств (преодоление трудностей, владение собой, решительности и др.)
- воспитание самостоятельности и организованности
- воспитание интереса к занятиям физической культурой и спортом

Планируемые результаты.

По окончании обучения по программе обучающиеся должны *знать:*

- правила безопасного поведения в бассейне и на открытых водоемах
- базовые знания о гигиене спорта и простейших приемах закаливания
- историю развития отечественного плавания
- базовые сведения и особенности, характеристик спортивных и прикладных видов плавания

уметь:

- выполнять стартовый прыжок
- выполнять повороты
- проплывать дистанцию без учета и с учетом времени с правильным выполнением старта и поворотов
- демонстрировать технику всех спортивных способов плавания
- демонстрировать развитие общефизических и специальных качеств
- демонстрировать навыки и умения по плаванию в соревновательной деятельности

за время обучения сформируют:

- устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом
- воспитают и будут проявлять культуру поведения на воде и чувство взаимопомощи

- воспитают и будут демонстрировать нравственные и волевые качества личности, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли, целеустремленность, трудолюбие.

Адресат программы.

Возрастная категория обучающихся, для которых программа актуальна - это дети от 6 до 12 лет.

На обучение по программе принимаются обучающиеся, мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом физкультурно-спортивной деятельностью.

Зачисление осуществляется без сдачи предварительных тестовых испытаний, по собственному желанию обучающихся и/или заявлению законных представителей (родителей, опекунов и/или лиц их замещающих).

Группы формируются с учетом возрастных ограничений. Наполняемость в группе 15 человек.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Вид программы: модифицированная

Форма занятий - очная, групповая; тренировочное занятие, учебные заплывы, соревнования, игровые, контрольные.

Тип занятий: комбинированные, практические, контрольные, тренировочные, теоретические, диагностические.

Режим занятий: занятия проводятся согласно утвержденного расписания. Программа рассчитана на проведение 2-х занятий в неделю по 1 академическому часу каждое (1 академический час равен 45 минут).

Срок реализации программы – 1 учебный год

Условия для зачисления: заявление от родителей (законных представителей), справка от педиатра о принадлежности несовершеннолетнего к медицинской группе для занятий физической культурой, медицинское заключение о допуске к занятиям физической культурой и спортом.

Раздел 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

На спортивно-оздоровительном этапе обучения продолжительность образовательного процесса – 84 часа. Начало учебного года - 01 сентября. Группы формируются до 15 сентября. Приём документов с июля по август. Окончание учебного года – 30 июня.

Промежуточная аттестация проводится для мониторинга освоения программного материала в середине учебного года (декабрь-январь). Итоговая аттестация проводится в конце учебного года (май), носит контролирующий характер. Режим занятий устанавливается, согласно утверждённого расписания.

Продолжительность учебных занятий в группах спортивно-оздоровительного этапа обучения 1 час (1 час = 45 академических минут) два раза в неделю.

Учебно-тематический план

№ п.п	Раздел	кол-во часов	Теория	практика
1	Общая физическая подготовка	47		47
2	Специальная физическая подготовка	14		14
3	Теория, воспитательная работа и техника безопасности	15	15	
4	Участие в соревнованиях	4		4
5	Тестирование и контроль	4	4	
	Итого	84	19	65

Раздел 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Общая физическая подготовка на суше.

Теоретическая часть.

Комплексы утренней гигиенической гимнастики и включение в них упражнений «пловца». Организация самостоятельных занятий общей физической подготовкой. Дозировка упражнений с учетом возраста, физической подготовленности. Понятия дистанция, интервал, ритм, дозировка, нагрузка. Методика составления комплексов упражнений для самостоятельных занятий общей физической подготовкой. Самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Практическая часть.

Строевые упражнения, ходьба и бег; построения в шеренгу и в колонну; расчет по порядку, на первый-второй; размыкание и смыкания стоя на месте и движении; передвижение шагом и бегом: ходьба и бег противходом и по диагонали, ходьба обычным шагом, на носках, на внешней и внутренней стороне стопы с различными положениями рук, бег на носках, чередование бега с ходьбой, с ускорением. Бег на 15, 30 м с учетом времени. Элементы спортивной ходьбы; ходьба выпадами, в упоре на руках и пятках «карактица», в полуприседе «гусиный шаг», передвижение в положении сидя на полу ноги прямые, руки согнуты в локтях; прыжки на левой, правой, двух вперед - вверх, с поворотом на 90, 180, 360 градусов, через скакалку: на одной, двух ногах, с двойным вращением; прыжки через простые препятствия. Пробегание 60 и 100 метровых отрезков на время. Бег по пересеченной местности от 500м до 1500 м без учета времени.

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца); стретчинг и упражнения на развитие подвижности в голеностопных плечевых суставах; упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения, одновременные поочередные, попеременные движения руками; поднятие и опускание плеч, круговые движения ими, с увеличенной амплитудой и скоростью; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; тоже но в упоре сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке. Броски и ловля набивных мячей (вес 1, 2 кг в зависимости от возраста и подготовки обучающихся), передачи мяча друг другу, в кругу, парах, тройках; броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову, назад между ног с наклоном, назад с поворотом туловища, назад с поворотом туловища в сторону, вперед из-за спины с наклоном туловища, толчок одной рукой от плеча, сбоку через голову, подбрасывание и ловля мяча; тоже в прыжке или после поворота на 180-360 градусов. Метание теннисных мячей в цель, броски баскетбольных мячей, выбрасывание от груди двумя руками набивных мячей на дальность из различных исходных положений (сидя, стоя).

Упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головок; повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом; пружинистые покачивания, сгибания и разгибания туловища; из положения лежа на груди поднятие и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении понимание прямых ног вверх, одновременные рывки вверх руками и ногами с прогибанием; из положения лежа на спине поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, переход в сед углом.

Упражнения для ног: приседания; пружинистые приседания с различными положениями рук и ног; подскоки и прыжки; выпады, пружинистые покачивания в выпаде и др.

Прикладные упражнения: поднимание и переноска партнера вдвоём; поднимание и переноска партнера, сидящего на своей спине; лазание в смешанном и простом висе с использованием гимнастической лестницы.

Игры малой и средней подвижности: «Салки», «Пятнашки», «Рыбаки и Утки», «Караси и Щуки», «День и Ночь», «Вызов номеров», «Борьба в квадратах», «Охрана перебежек», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за флажки», «Перетягивание каната», «Снайперы», «Перестрелка» и др.

Игры на воде: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Плавание с препятствиями», «Эстафета с транспортировкой предметов», «Баскетбол на воде», Элементы водного пола, «Торпеды», элементы синхронного плавания, эстафетное плавание по 10-15, 25 и 50 м.

Эстафеты: беговые, прыжковые, с переносом предметов (мячей, кубиков, кеглей, ракеток); с метанием, бросками, ведением (мяча), жонглированием теннисными мячами, малыми легкими мячами, и др., прыжками и бегом с гимнастической скакалкой.

2. Специальная физическая подготовка на суше.

Теоретическая часть.

Название и классификация специальных физических упражнений. Значение специальной физической подготовки в техническом росте пловца. Специальные физические качества пловца. Взаимосвязь технического мастерства и специальной физической подготовки. Инструктаж по технике безопасности во время занятий в тренажерном зале. Методы определения уровня специальной физической подготовленности (СФП). Анализ показателей мониторинга уровня СФП, сравнение со сверстниками и среднестатистическими данными. Методы использования средств СФП во время самостоятельных занятий физической культурой.

Практическая часть.

Комплексы специальных физических упражнений на суше и на воде. Стоя спиной к стене вплотную; лежа на спине на гимнастической скамейке; руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками) кисти соединены; встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук, и, прижимаясь руками и спиной к стенке, напрячь мышцы тела на 3-4 с. (как во время скольжения в воде); имитация предыдущего упражнения с дыханием и сочетании с приседанием и выпрыгиванием вверх.

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов: ознакомление плоским и фиксированным положением кисти «лопаточка» (ладонь повернута назад); выполнение гребковых движений на суше и на воде; движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация быстрых попеременных движений ногами, как при плавании кролем, сидя с опорой руками сзади и лежа на гимнастической скамейке; имитация движений ногами, как при плавании кролем лежа на груди

прогнувшись вдоль гимнастической скамейки, руки вытянуты вперед; имитация движений, плавание кроль на груди с гребковыми движениями руками и ногами, лежа на гимнастической скамейке; тоже упражнение выполняя имитацию плавания на спине.

Имитация техники движений руками кроле на груди, стоя в наклоне вперед, тоже лежа на гимнастической скамейке.

Имитация попеременных гребков руками, как в кроле на груди, растягивая резиновый амортизатор, в положении стоя в наклоне вперед.

Стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, имитировать согласование движений руками, как при плавании кролем на груди с проплыванием ногами в ритме 6-ударного кроля; выполнить это же упражнение, но с продвижением вперед мелкими быстрыми шажками. Стоя на суше в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, движения руками как при плавании кролем, в согласовании с дыханием и с притоptyванием ногами в ритме 6- ударного кроля (во время выполнения вдоха делать небольшую остановку в движениях рук в положении, когда одна рука вытянута вперед, а другая назад).

Стоя, одна рука вытянута вверх, другая у бедра, имитация кролем на спине с притоptyванием ногами в ритме 6-ударного кроля.

Имитация дыхания в согласовании с движениями руками кролем: стоя наклоне вперед, обе руки вперед, голова между руками, движения одной рукой, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием (для вдоха голова поворачивается лицом в сторону); тоже , но другой рукой; стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, движения руками, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием (вдох с поворотом головы лицом сторону).

Имитация попеременных движений руками, как при плавании кролем на спине, стоя одна рука вытянута вверх, другая вниз; тоже лежа на спине на гимнастической скамейке.

Имитация движения ногами, как при плавании дельфином: стоя на одной ноге и вытянув руки вверх, волнообразные упругие движения туловищем, тоже самое стоя на другой ноге; стоя у стены на расстоянии полушага от нее, волнообразные движений туловищем, стараясь касаться ягодицами стены.

Имитация техники движения ногами при плавании брасом: стоя боком стене и опираясь о нее рукой, ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны до отказа, приседания на всей ступне, разводя колени в стороны и не отрывая пяток от пола; частые прыжки вперед на двух ногах, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе «Пингвины»; выпрыгивание вверх из полуприседа тем же и.п. ног, что и в предыдущем упражнении; сидя на краю скамейки с опорой руками сзади, движения ногами, как при плавании брасом; лежа на груди на скамейке, руки вытянуты вперед, движения ногами, как при плавании брасом.

Имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющимися элементами техники поворотов на груди и спине. Имитация у стены учебного поворота в плавании на груди и на спине: подход к «поворотной стенке», касание ее рукой, группировка, вращение и постановка ног на стенку, отталкивание (последние три элемента имитируются стоя на одной ноге).

Упражнения на тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющимися ведущими в плавании.

Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции. Имитация попеременных гребков руками в кроле на спине, растягивая резиновый амортизатор, закрепленный сзади. Имитация гребков руками, как при плавании дельфином, стоя в наклоне вперед и растягивая резиновый амортизатор.

Упражнения для выполнения старта пловца: стоя руки вытянуты вверх, кисти соединены, голова между руками, выполнять полуприсед, затем выпрыгнуть вверх, потянуться; принять и.п. пловца на старте, выполнить прыжок вверх, потянуться; тоже упражнение только под команду свистком.

Стретчинг.

Упражнения для подвижности суставов: вращения и махи руками в различных плоскостях с различной амплитудой и скоростью вперед, назад, разноименные вращения, тоже самое с гантелями (вес от 200 до 1000г в зависимости от возраста и физической подготовленности).

Выполнение движений с большой амплитудой: маятникообразные, пружинистые и вращательные, волнообразные движения, повороты, сгибание разгибание, круговые движения.

Упражнения на развитие выносливости: переменный бег 60-20-60-20-60-20, где шестьдесят метров бег с ускорением, 20 семенящий и переменный бег 20-100-20-100-20-100 наоборот 20 метров ускорение - 100 метров медленным темпом или шагом; шестиминутный бег; бег Купера. Круговая тренировка.

Общая плавательная подготовка.

Подготовительные упражнения по освоению воды: передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями и движениями рук (за спиной, за головой, вытянуты вверх и т.д.); передвижения с изменением направлений «Змейка», «Хоровод», парами взявшись за руки. Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслаблено. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками. Погружение в воду, держась за вспомогательный поручень под бортиком на задержанном вдохе и открывание глаз под водой; тоже самое упражнение, не держась за поручень. Подныривание и проплывание в обруч; упражнения «дельфин».

Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и мощного быстрого выдоха после задержки дыхания на поверхности воды и в воду. Погружения в воду с открыванием под водой глаз и поиска на дне предметов (игра («Водолазы»). Дыхательные упражнения с опусканием лица в воду: вдох и продолжительный на 10 счетов выдох в воду. Стоя выполнить быстрый и глубокий вдох через рот, присесть «под воду» и выполнить продолжительный выдох через рот и нос. Выпрыгивая из воды вверх, выполнять быстрый выдох-вдох, погружаясь под воду на задержке дыхания; погружаясь после вдоха и выполняя в воду продолжительный выдох чрез рот и нос; тоже упражнение повторяя 10-12 раз подряд.

Лежание и скольжение на груди, на спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна, от бортика с доской и без доски в руках. Скольжение с вращением. Скольжение на правом, левом боку; с элементами грибковых движений руками; с движениями ногами. Скольжение с поворот относительно продольной оси тела. Скольжения на груди с мячом в руках, выполняя попеременные движения ногами верх-вниз.

Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа, седа на бортике; спад в воду из положения стоя, согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки, метрового трамплина, прыжки вниз ногами с метрового трамплина.

Стартовый прыжок с низкого бортика: «солдатином» - прыжок вертикально вверх, руки вверх над головой; руки крест-накрест прижаты к груди; вытянуты и прижаты к бедру; ноги вместе носки вытянуты; вверх «бомбочкой» - прыжок в группировке - колени прижаты высоко к животу, подбородок прижат к груди, руки крепко держат ноги за голень. Прыжки с низкого бортика с изображением различных фигур.

Прыжки со стартовой тумбочки: все те же упражнения, что и с низкого бортика. Прыжки вверх с поворотом на 90, 180 и 360 гр. Стартовый прыжок с низкого бортика, с тумбочки. Старты из воды при плавании на спине.

Простые открытые и закрытые повороты. Доставание со дня одного, двух, трех предметов одновременно.

Игры в воде: «Невод», «Байдарки», «Каное», «Лягушата», Поезд в тоннеле», «Буксиры» «Попади торпедой в цель», «Винт», «Дельфины», «Кто дальше проскользит», «Прыжки в обруч», «Кто лучше».

Техника плавания кролем на груди.

Теоретическая часть.

Техника плавания кролем на груди. Краткая характеристика способа плавания - кроль на груди. Основы правильной техники плавания кролем. Последовательность в изучении техники плавания кролем на груди. Просмотр видео зарисовок, динамических картинок.

Практическая часть.

Скольжение на груди с различными и.п. рук, и с элементарными гребковыми движениями; скольжение на груди толчком от дна, бортика: руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра, обе у бедра; скольжение на груди с доской в вытянутых вперед руках. Скольжение с элементарными движениями руками и ногами; скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше; тоже, но гребок выполнить другой рукой; тоже, но гребок выполнить двумя руками поочередно; скольжение на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, проскользить дальше; повторить тоже, но другой рукой; в скольжении на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра, выполнить 2-3 упругих движения ногами из стороны в сторону, проскользить дальше; скольжение с гребковыми движениями руками и поворотом относительно продольной оси тела. во время скольжения на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на спину; проскользить дальше в положении на спине; во время скольжения на спине (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на грудь; проскользить дальше на груди; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и.п., проскользить; повторить тоже самое другой рукой; скольжение на груди, работают только руки (кроль на груди) в ногах зажата пенопластовая доска; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнять движения ногами кролем, затем приподнять лицо из воды вперед-вверх, сделать быстрый выдох-вдох, вновь опустить лицо в воду и продолжать упражнение, преодолевая 5-7 м.; тоже упражнение, но с плавательной доской в вытянутых вперед руках.

Попеременные движения ногами: в скольжении на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, попеременные движения ногами вверх-вниз; в скольжении на груди с плавательной доской на вытянутых вперед руках.

Передвигаться вперед в скольжении на груди с помощью только гребковых движений руками, только движений ногами кролем; продвигаться вперед в скольжении с помощью гребковых движений руками и (одновременно) движений ногами кролем: в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, а затем другой, проплыть ещё немного с помощью движений ногами; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движение кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и.п., затем повторить движения другой рукой; в скольжении на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют движения кролем; сделать одной рукой гребок до бедра и пронести руку над водой вперед, проскользить еще немного вперед.

Плавание с помощью только движений ногами кролем: на груди, руки вытянуты вперед 12 м.; на груди с доской в вытянутых вперед руках 16 м.

Движение руками в кроле на груди: стоя на дне в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, обе руки вытянуты вперед, медленно имитировать движения

одной рукой, как при плавании кролем; тоже, но другой рукой; скольжение на груди одна рука вытянута вперед, другая у бедра, выполнить 2--3 цикла движений руками, как при плавании кролем; тоже упражнение, но с надувным кругом между бедер довести повторение циклов движения руками до 4-5 в одном скольжении); в скольжении на груди с надувным кругом между бедер, руки вытянуты вперед, выполнить одной рукой 3-5 циклов движений кролем; тоже выполнить другой рукой; тоже упражнение, но в и.п. руки вытянуты у бедер.

Скольжение на груди с плавательной доской в вытянутых руках выполнять движения одной рукой, другая опирается на доску, ноги выполняют движения кролем, упражнения выполняются на задержке дыхания.

Стоя на дне в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая назад, имитировать медленные движения руками, как при плавании кролем на груди, с притоptyванием ногами в ритме 6-ударного кроля; тоже упражнение, но с продвижением вперед за счет быстрых шажков ногами по дну; тоже упражнение с лицом, опущенным в воду. Стоя на дне в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, движения руками как при плавании кролем, в согласовании с дыханием и с притоptyванием ногами в ритме 6-ударного кроля (во время выполнения вдоха делать небольшую остановку в движениях рук в положении, когда одна рука вытянута вперед, а другая назад); тоже упражнение с продвижением мелкими шажками по дну бассейна.

Скольжение на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) с непрерывными попеременными движениями ногами и с последующим присоединением движений руками кролем, выполнить 2-3 цикла движений руками.

Проплывание кролем на груди 5-6 м. (2-3 попытки).

Плавание кролем на груди с полной координацией, на задержке дыхания, после отталкивания от бортика или дна бассейна и и.п., одна рука вперед, другая у бедра, выполняя полных 4-5 циклов. Плавание кролем на груди с помощью движений ногами и различных гребковых движений руками; с помощью движения одними ногами в согласовании с правильным дыханием, на вытянутых вперед руках с плавательной доской; с помощью движений одними руками с надувным кругом между бедер. Плавание с помощью движений ногами и одной руки кролем на груди, другая рука у бедра.

Плавание кролем на груди с полной координацией движений в согласовании с дыханием, во время выполнения вдоха делать небольшую остановку в движениях рук в положении, когда одна рука вытянута вперед, другая назад; вначале вдох выполнять через два цикла движений руками, затем - на каждый цикл движения.

Проплывать расстояние 12 м кролем на груди с полной координацией движения и дыханием; проплывание с помощью движений одними ногами кролем на груди с доской в вытянутых вперед руках - 20 м.

Плавание с различными вариантами дыхания, на «сцеплении», с «обгоном» двух-, четырех- и шести ударным кролем, плавание с «двусторонним дыханием», с дыханием на каждый третий и пятый гребок, плавание кролем с задержкой дыхания.

Техника плавания кролем на спине.

Теоретическая часть.

Техника плавания кролем на спине. Краткая характеристика способа. Основы правильной техники плавания на спине. Последовательность изучения техники плавания кролем на спине. Просмотр видео, диаграмм техники плавания кролем на спине. Особенности дыхания во время плавания на спине.

Практическая часть.

Скольжение на спине руки вытянуты вдоль бедер; одна рука вытянута вперед, другая у бедра; на боку: нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра; скольжение на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой, проскользить; повторить тоже но другой рукой; в скольжении на спине, руки у

бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, проскользнуть; во время скольжения на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на спину; проскользнуть дальше в положении на спине; во время скольжения на спине (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на грудь; проскользнуть дальше на груди; в скольжении на спине, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и.п., проскользнуть; повторить тоже самое другой рукой (с использованием резинового круга зажатого между бедрами или пенопластовыми поплавками закреплёнными к голеностопным суставам); скольжение на спине, работают только руки, в ногах зажата пенопластовая доска; передвигаться вперед в скольжении на спине с помощью только гребковых движений руками, только движений ногами кролем.

Попеременные движения ногами в скольжении на спине, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, попеременные движения ногами вверх-вниз;

вскольжении на спине с плавательной доской, прижатой руками к животу; попеременные движения ногами верх-вниз, выворачивая носки стоп вовнутрь;

вскольжении на спине, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, а затем другой, проплыть ещё немного с помощью движения ногами; в скольжении на спине, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движение кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и.п., затем повторить движения другой рукой;

вскольжении на спине, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движение кролем, сделать гребок до бедер двумя руками одновременно, проплыть еще немного вперед с помощью движения ногами; в скольжении на спине, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют движения кролем; сделать одной рукой гребок до бедра и пронести руку над водой вперед, проскользнуть еще немного вперед.

Плавание с помощью только движений ногами кролем: на спине, руки вытянуты вперед; на спине с доской, прижатой к животу 12-14м.

Скольжение на спине (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) с непрерывными попеременными движениями ногами и с последующим присоединением движений руками кролем, выполнить 2-3 цикла движений руками, постепенно довести количество циклов до 5-6; тоже упражнение, но с вниманием на выполнение выдоха - вдоха в строгом согласовании с движением одной рукой правой или левой.

Плавание кролем на спине с полной координацией, на задержке дыхания, после отталкивания от бортика или дна бассейна и и.п., одна рука вперед, другая у бедра, выполняя 4-5 циклов. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и различных гребковых движений руками; с помощью движения одними ногами в согласовании с правильным дыханием; помощью движений одними руками с надувным кругом между бедер.

Плавание с помощью движений ногами и одной руки кролем на спине, другая рука у бедра. Проплывать расстояние 12, 16 м кролем на спине с полной координацией движения и дыханием. Проплывать расстояние 16 м с помощью движений одними ногами кролем на спине с доской в вытянутых вперед руках. Плавание на спине: одновременных и попеременных движений руками; с помощью движений ногами и одной руки; с «подменой»; «обгоном»; плавание на «сцепление»; с выходом как под левую, так и под правую руку; плавание с помощью движений ногами и различными положениями рук.

Техника плавания брассом.

Теоретическая часть.

Техника плавания брассом. Краткая характеристика способа. Основы правильной техники плавания брассом. Последовательность изучения техники плавания брассом. Просмотр видео, диаграмм техники плавания брассом. Особенности дыхания во время плавания брассом.

Практическая часть.

Скольжения на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше; скольжение на груди, руки вытянуты вперед, развести руки в стороны-вперед (нажимая ладонями на воду), свести вместе, проскользить дальше. Движения ногами, как при плавании брассом на груди и спине.

Стоя на дне бассейна: стоя боком к бортику и опираясь на него рукой, ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны до отказа, приседания на всей ступне, разводя колени в стороны и не отрывая пяток от пола с задержкой дыхания; частые прыжки вперед на двух ногах, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе «Пингины»; выпрыгивание вверх из полуприседа с тем же и.п. ног, что и в предыдущем упражнении; держась руками за бортик, движения ногами, как при плавании брассом; лежа на груди, руками держаться за бортик, выполнять движения ногами, как при плавании брассом; лежа на груди, руки вытянуты вперед, в руках плавательная доска, отталкиваясь от дна скользить и выполнять движения ногами, как при плавании брассом; лежа на груди, руки вытянуты вперед, движения ногами брассом 2-3 цикла; тоже упражнения, но со скольжением на спине, руки у бедер; плавание с помощью движений ногами брассом, руки у бедер; плавание с помощью движения рук брассом, ноги вытянуты прямо с плавательной доской или надувным кругом между бедер.

Выполнение упражнений, направленных на совершенствование движений ног брассом. Выполнение упражнений, направленное на разучивание движений рук брассом.

Плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движения руками; плавание с помощью движения ногами, руки вытянуты вперед, руки у бедер; плавание с отдельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; плавание с различными вариантами дыхания; плавание брассом на спине с отдельными и слитными согласованием движений руками и ногами; плавание брассом с поздним вдохом.

Плавание с полной координацией движений руками и ногами на расстояние 6, 10, 12, 16, 10, 25 м.

Техника плавания дельфином.

Теоретическая часть.

Техника плавания дельфином. Краткая характеристика способа плавания дельфином. Основы правильной техники плавания дельфином. Последовательность изучения техники плавания дельфином. Просмотр видео, диаграмм техники плавания дельфином. Особенности дыхания во время плавания дельфином.

Практическая часть.

В скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить 3-4 упругих движения вверх-вниз расслабленными, но сомкнутыми ногами, проскользить дальше; повторить движение, но с руками, вытянутыми у бедер; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок под себя обеими руками одновременно, затем пронести их над водой в и.п., проскользить; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движение кролем, сделать гребок до бедер двумя руками одновременно, проплыть еще немного вперед с помощью движений ногами.

Движения ногами, как при плавании дельфином: стоя на дне бассейна на одной ноге и вытянув руки вверх, волнообразные упругие движения туловищем, тоже самое стоя на

другой ноге; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, движения ногами и туловищем, как при плавании дельфином (преодолеть на задержке дыхания 3-4 м); тоже упражнения, но в скольжении на спине; на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра: тоже упражнение с ластами на ногах. Плавать с помощью движений ногами дельфином в сочетании с элементарными гребковыми движениями руками.

Выполнение упражнений при разучивании движений рук дельфином. Выполнение упражнений, направленных на разучивание движений ног дельфином. Плавание с полной координацией движений; с помощью движений руками дельфином и ногами кролем; с помощью движения ногами движений дельфином, руками кролем; плавание с помощью движения ногами дельфином и одной рукой кролем, другая вытянута вперед, у бедра; плавание с помощью движений ногами дельфином в положениях на спине, на груди, на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и одновременных гребков руками; плавание двух- и много ударным дельфином с раздельным согласованием движений руками и ногами; плавание со слитным согласованием движений рук и ног; плавание двух ударным слитным дельфином с задержкой дыхания, дыханием через 2-3 цикла, дыханием на каждый цикл движений руками.

Плавание с полной координацией движений рук и ног дельфином 6, 10, 12, 16, 20, 25 м.

Стартовые прыжки.

Теоретическая часть.

Разновидности стартов. Техника стартов. Методика и последовательность обучения. Роль старта в начале прохождения дистанции и набора стартовой скорости.

Практическая часть.

Соскоки с низкого бортика в гимнастический обруч на расстоянии 1 м от бортика; спад в воду из положения сидя на низком бортике, ноги упираются в край сливного корытца, руки вытянуты вверх, голова между руками; спад в воду с низкого бортика из положения приседа, руки вытянуты вверх, голова между руками (глубина бассейна не менее 120 см), стартовой тумбочки с последующим скольжением на груди на дальность; спад в воду из приседа в глубоком бассейне с высокого бортика.

Спад в воду с бортика, с стартовой тумбочки из приседа, руки вытянуты вверх, голова между руками (в бассейне глубиной не менее 180 см); спад в воду в глубоком бассейне с бортика, стартовой тумбочки из положения стоя в наклоне вперед, руки вытянуты вперед, с последующим скольжением на дальность. Игра «Торпеды».

Вход в воду прыжком ногами вниз из приседа, седа, с низкого бортика с опорой о него руками; соскок ногами вниз с высокого бортика, стартовой тумбочки с последующим отталкиванием от дна, скольжением и подплыванием к бортику бассейна.

Выполнение стартового прыжка с тумбочки из положения сидя и стоя. Выполнение стартового прыжка с низкого бортика в глубокий бассейн; тоже самое с скольжением на дальность.

Соскок в воду вниз ногами с метрового трамплина. Соскок в воду с бортика в глубоком бассейне с последующим подплыванием кролем на груди к бортику.

Варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и дельфином с махом руками вперед, с круговым движением рук; старт с двух ног; старт с разножкой; старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

Техника выполнения поворотов

Теоретическая часть.

Способы поворотов. Техника и последовательность обучения. Дыхание во время поворотов. Особенности поворотов при различных способах плавания.

Практическая часть.

Учебный поворот при плавании на груди и на спине с остановкой после касания рукой поворотной стенки, вращением стоя на одной ноге на дне бассейна: имитация поворота с подходом к стенке шагом по дну; техника поворота по элементам; выполнение поворота в целостном виде. Выполнение поворотов дельфин-спина, спина-брасс, брасс-кроль с места в движении.

Повороты кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и дельфином; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине; повороты при переходе со способа дельфин способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.

Соревновательная подготовка.

Теоретическая часть.

Календарь соревнований по плаванию. Правила подачи заявки на соревнования. Медицинский осмотр и допуск к соревнованиям. Психологический настрой на соревнования. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника соревнований и в качестве зрителя. Правильный выбор дистанции и способа плавания на соревнованиях. Режим питания перед и в дни соревнований. Анализ результатов соревнований.

Практическая часть.

Участие в соревнованиях внутри учебной группы, в школьных, муниципальных и др. согласно подготовке и календарному плану соревнований.

3. Теория, воспитательная работа и техника безопасности.

Теоретическая подготовка

Темы (прохождение во время практических и самостоятельных занятий):

- Сведения о пользе занятий плаванием для здоровья и развития организма, средства и способы закаливания водой.
- Особенности способов плавания, их история зарождения, краткие характеристики способов плавания. Прикладное плавание и его значение.
- Сведения об физических качествах необходимых пловцу и способах их развития.
- Простейшие способы помощи уставшему на воде товарищу.
- Способы транспортировки пострадавшего на воде.
- Правила соревнований по плаванию. Подготовка к соревнованиям, настрой, режим дня, питание и отдых.
- Самостоятельные занятия на воде, меры безопасности во время игр на воде, катания на лодке, спусков в воду с горки.
- Причины судорог конечностей и способы их устранения.
- Выдающиеся спортсмены пловцы СССР, современной России и Мира. Виды соревнований по плаванию, сроки проведения.
- Вспомогательные средства обучения: маски, ласты, перчатки, доски, пояса, нарукавники, уход и методы использования.
- Режим дня юного пловца. Сбалансированное питание. Личная гигиена при занятиях плаванием.
- Признаки утомления. Способы контроля за реакцией организма на физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС) и частоте дыхания (ЧД).
- Морально - волевые качества пловца.
- Спорт как средство подготовки школьника к самостоятельной жизни.
- Организация и проведения соревнований по плаванию. Размеры плавательных ванн, инвентарь, оборудование. Правила соревнований.

Требования по технике безопасности в процессе реализации программы

В процессе реализации Программы проводятся **обязательные инструктажи по технике безопасности**:

1. Плановые инструктажи.

Проводятся два раза в год:

- на начало учебного года – вводный инструктаж;
- перед зимними каникулами (конец декабря)

2. Внеплановые инструктажи проводятся по необходимости, на основании приказа директора МБУ ДО СШ № 2.

Проведение инструктажей по технике безопасности с обучающимися фиксируется в журнале учета работы учебной группы в разделе «Техника безопасности».

Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне.

Вся ответственность за безопасность обучающихся в бассейне и зале возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящего занятия с группой. Допуск к занятиям осуществляется только по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся МБУ ДО СШ № 2 с правилами безопасности при занятии плаванием.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку администрации МБУ ДО СШ № 2 о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

4. Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

- является в бассейн к началу прохождения обучающихся через администратора. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.

- обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.

- выход обучающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера-преподавателя.

- обеспечивает своевременный выход обучающихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

5. Во время занятий тренер-преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье обучающихся.

6. Присутствие обучающихся в помещении ванны бассейна без тренера-преподавателя не разрешается.

7. Учебные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части бассейна.

8. Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному обучающемуся на одного тренера-преподавателя при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

9. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

10. Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести обучающегося из воды. Нельзя разрешать обучающимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

Требования безопасности перед началом занятий

проверить наличие и состояние спасательных средств (спасательные круги, веревки, шесты и др.);
подготовить инвентарь, необходимый для проведения занятия;
проверить освещенность помещения, в котором будет проводиться занятие;
проверить отсутствие оголенных проводов, незащищенных электроприборов и электроаппаратуры,
находящейся под напряжением;
проверить наличие аптечки;
встретить детей в вестибюле за 15 минут до начала занятия;
проверить списочный состав учащихся;
напомнить учащимся о правилах поведения в зале;
проводить детей в раздевалки.

Требования безопасности во время занятий:

НЕ ОСТАВЛЯТЬ УЧАЩИХСЯ БЕЗ ПРИСМОТРА!!!

Внимательно следить за тем:

- чтобы обучающиеся входили в воду только по команде тренера и не стояли без движения;
- внимательно слушали и выполняли все команды тренера;
- не прыгали в воду головой вниз при нахождении вблизи других пловцов
- не оставались при нырянии долго под водой.

Требования безопасности по окончании занятий:

- проверить по списку наличие всех обучающихся;
- проследить за тем, чтобы обучающиеся сполоснулись под душем, вытерлись насухо и сразу оделись;
- проследить за тем, чтобы обучающиеся высушили волосы
- проследить, чтобы обучающиеся через 15 минут после окончания занятия покинули здание бассейна.

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

- при ознобе, вынести обучающегося из воды и отправить в душ;
- при судорогах вывести обучающегося из воды и оказать помощь;
- при утоплении немедленно сделать пострадавшему искусственное дыхание до восстановления дыхания;
- сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение, обеспечив сопровождение работником учреждения;
- при получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение, обеспечив сопровождение работником учреждения.
- при возникновении пожара в плавательном бассейне немедленно эвакуировать обучающихся из бассейна через ближайшие эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения.

Инструкция по технике безопасности для обучающихся

Общие требования безопасности:

- к занятиям плаванием допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности; опасные факторы: травмы и утопления при прыжках в воду головой вниз; купание сразу после приема пищи или большой физической нагрузки.

Требования безопасности перед началом занятий:

- сделать перерыв между приемом пищи и занятием не менее 45-50 минут;

- помыться в душе с мылом и мочалкой (душевые краны открывать сначала холодный, потом горячий, закрывать в обратном порядке);
- надеть купальник (плавки), плавательную шапочку, резиновую обувь;
- по бортику бассейна передвигаться только шагом;
- сделать разминку.

Требования безопасности во время занятий:

- входить в воду только с разрешения тренера быстро и во время занятия не стоять без движения;
- внимательно слушать и выполнять все команды тренера;
- не прыгать в воду головой вниз при нахождении вблизи других пловцов;
- не оставаться при нырянии долго под водой.

Специальные требования по охране жизни и здоровья при выполнении отдельных упражнений в плавании на воде:

- Вход в воду для начинающих – по лестнице, спиной вперед, не торопясь, переставляя ноги по ступенькам и передвигая руки по поручням; достать до дна и перехватить руки за бортик; удерживаясь за бортик продвинуться в сторону, дать возможность следующему спуститься в воду.
- Вход в воду для спортивных групп – старт с бортика только по команде тренера.
- Погружения под воду – выполнять по команде тренера,
- Глаза под водой держать открытыми.
- Упражнения «поплавок», «звездочка» - выполнять на удалении друг от друга.
- Упражнение «водолазы» - выполнять по очереди.
- Учебные прыжки в воду – выполнять по очереди, внимательно следить, чтобы предыдущий учащийся покинул зону прыжка.
- Плавательные упражнения – выполнять в порядке очередности, установленной тренером; обгон совершать слева; держаться правой стороны («соблюдать правила движения»).
- Подвижные игры на воде – соблюдать правила игры, не допускать грубых приемов.
- Эстафетное плавание – при передаче эстафеты быть внимательным, прыгать с бортика в свободное пространство на воде.
- Выполнение поворотов на спине – ориентироваться по флажкам.

На суше:

- Челночный бег – на дорожке находятся только участники забега, остальные находятся на удалении от линии старта и поворота.
- Бег по залу – выполнять против часовой стрелки (кроме случаев специальной команды тренера о смене направления); соблюдать дистанцию; держать темп, заданный тренером; не обгонять; не разговаривать. Маховые движения руками – оптимально рассредоточится по залу; амплитуду движений увеличивать постепенно, по мере разогрева мышц.
- Упражнения на гибкость – увеличивать амплитуду движений при динамической растяжке и усилие при статической - постепенно, по мере терпимости.
- Упражнения на гибкость в парах – на пары разбиваться по весовым категориям; выполнять аккуратно, обращая внимание на реакцию партнера.
- Выкруты рук – расстояние между кулаками увеличивать постепенно.
- Наклон вперед стоя на возвышении – выполнять плавно (пружинить), постепенно увеличивая.
- Подтягивания – турник выбирать по росту; не висеть долго без движения; спрыгивать аккуратно, приземляясь на носочки. Отжимания от пола – соблюдать технику выполнения упражнения.
- Прыжок в длину с места – соблюдать технику выполнения прыжка.

- Прыжок в длину с разбега - соблюдать технику выполнения прыжка; на дорожке находится только выполняющий прыжок, остальные находятся на удалении от линии разбега.
- Прыжок вверх – приземляться на носочки.
- Прыжки со скакалкой – выполняются в специальной закрытой обуви, размер скакалки подбирается по росту индивидуально.
- Прыжок через козла – строго выполнять все указания тренера.
- Приседания – выполнять с прямой спиной.
- Строевые и порядковые упражнения – оптимально рассредоточиться по залу; соблюдать дистанцию; держать темп, заданный тренером.
- Метательные упражнения – убедиться, что в направлении метания никого нет; бросок выполнять без рывков.
- Упражнения с отягощениями (штанги, гири, гантели, диски) – вес отягощения выбирать только с тренером, с большими весами работать с подстраховкой, соблюдать равновесие снаряда при помощи корректировки хвата; по окончании упражнения снаряд не бросать.
- Упражнения с набивными мячами – вес мяча подбирать в соответствии с возможностями обучающегося.
- Упражнения с резиновыми амортизаторами – выполнять на расстоянии указанном тренером, резко резину не отпускать.
- Подвижные игры – внимательно слушать правила игры, выполнять их, исключив грубые нарушения. Эстафеты – выполнять по заданной дорожке; поворотный знак оббегать справа, передавать эстафету хлопком ладоней или аккуратной передачей инвентаря.
- Спортивные игры – соблюдать правила соответствующих игр.

Требования по охране жизни и здоровья во время проведения соревнований

- Во время проведения соревнований необходимо соблюдать все те же меры безопасности, что и во время учебно-тренировочного процесса. Сделать хорошую, качественную разминку.
- Вытереться, одеть сухой купальник (плавки), спортивный костюм, теплые носки, обувь (кеды или кроссовки). Взять шапочку, полотенце, очки и выйти на бортик (трибуны), сесть на скамейку и спокойно ожидать своего заплыва.
- Если тренер задействован в качестве судьи, то проявить максимум самостоятельности и сознательности при подготовке к заплыву.
- Младшим обучающимся необходимо слушаться спортсмена-инструктора (старшего учащегося), закрепленного за ними тренером-преподавателем.
- По окончании соревнований учреждение (объект, где проводятся соревнования) покинуть с разрешения тренера.

В ПЛАВАНИИ ЗАПРЕЩЕНО:

- самостоятельно изменять технику выполнения упражнений и параметры тренировочной нагрузки;
- прыгать с бортика бассейна различными способами («бомбочкой», «сальто», «спиной вперед» и др.) кроме разрешенных («солдатином», «спортивный старт»);
- бегать по бортику бассейна;
- притапливать друг друга (в том числе в шуточной форме);
- подавать ложные сигналы о помощи утопающему;
- без разрешения тренера покидать ванну бассейна;
- нырять на дно бассейна на глубокой части;
- играть в догонялки по бортику бассейна;
- «затевать игры» в душе;
- заниматься плаванием, имея на купальнике (плавках) пряжки, металлические накладки и др.;

- заниматься плаванием, имея серьги, браслеты, перстни, а также длинные ногти на руках и ногах;
- выполнять сложные, с большим тренировочным весом упражнения без подстраховки;
- бросать снаряды;
- брать снаряды, не предназначенные для соответствующего этапа подготовки;
- переносить тяжелые снаряды и оборудование;
- мешать другим занимающимся, выполнять упражнения, бегать по залу, толкать других участников учебно-тренировочного процесса

Воспитательная работа

Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой гармонической, творческой личности воспитанников на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки. Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в занятиях художественной гимнастикой, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного; формирование физической культуры и установки на здоровый образ жизни; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в процессе учебно-тренировочных занятий. Цели деятельности в физическом воспитании девочек, занимающихся художественной гимнастикой, объединяются общей направленностью: формирование потребности на занятиях в физических упражнениях, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие. Воспитательная работа способствует индивидуализации воспитанников в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых учащимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

Раздел 4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Тренировочный процесс ведется в соответствии с календарным учебным графиком.

1	Продолжительность учебного года	42 учебные недели тренировочных занятий Начало учебного года – 01 сентября Начало тренировочных занятий - 01 сентября Окончание учебного года – 30 июня Сроки проведения комплектования – до 15 сентября
2	Праздничные дни	4 ноября 31 декабря, 1 января 23 февраля 8 марта 1 мая 9 мая
3	Аттестация	Последняя декада декабря и июня
4	Регламент	Тренировочные занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБУ ДО СШ № 2 с 08.00 до 20.00 Продолжительность занятия – 1 академический час (45 минут)
5	Количество учебных недель	42
6	Количество учебных часов	84 ч, 2 часа в неделю
7	Режим занятий	2 раза в неделю по 1 академическому часу

Раздел 5. Календарно-тематический план занятий

Объём: 84 часа (84 занятия по 1 часу)

Период: сентябрь–июнь (10 месяцев)

Режим: 2 раза в неделю по 1 часу (всего 42 недели)

Сквозные требования для всех занятий (глубокая вода)

Опора/отдых: только бортик, лестница, разделительная дорожка, инвентарь (доска, нудл, пояс плавучести, колобашка). Отдых «стоя» исключён.

Организация: задания «стенка–стенка» или «до метки на дорожке и обратно». Паузы — держась за бортик/дорожку.

Навык самостраховки повторяется регулярно: переворот на спину → спокойное дыхание → доплыть до бортика.

Ныряние: только безопасные погружения/подныривания вдоль бортика/по дорожке, без задач «до дна».

Старты: базово — толчок от стенки.

Прыжки — только при допуске, отдельно и строго по команде.

Структура занятия (45 мин)

10 мин — ТБ, ОРУ на суше, имитация.

30 мин — основная работа в воде.

5 мин — восстановление (спокойное плавание/упражнения на дыхание), подведение итогов.

Календарно-тематический план на 42 недели (84 занятия)

Адаптация к глубине, безопасность, плавучесть (10 занятий)

№	Тема	Основное содержание
1	Вводное. ТБ в глубоководном бассейне	Вход/выход по лестнице; перемещение вдоль бортика; правила дистанции; погружение лица у бортика, выдохи в воду
2	Ориентация без опоры на дно	«Вис» у бортика; перемещение руками по бортику; выдох в воду сериями; расслабление
3	Дыхание и погружение (у опоры)	Выдохи в воду (3–5 раз подряд); «поплавок» с поддержкой (руки на бортике/нудл)
4	Плавучесть: спина как «безопасное положение»	Лежание на спине с поддержкой → 5–10 сек самостоятельно; возвращение к бортику
5	Скольжение от стенки на груди	Толчок от стенки → «стрела» 3–5 м → доплывание до дорожки/бортика
6	Скольжение от стенки на спине	Толчок → «стрела» на спине 3–5 м; контроль головы/таза
7	Ноги кроль у бортика	Держась за бортик: удары ногами кроль (без «велосипеда»), дыхание в воду
8	Ноги кроль с доской (на груди)	6–10 м (по уровню 10–15 м), отдых у бортика/дорожки
9	Ноги кроль на спине (с доской/без)	6–10 м; удержание корпуса у поверхности
10	Мини-КТ №1 (база безопасности)	1) выдох в воду сериями; 2) лежание на спине 10 сек; 3) скольжение 3–5 м; 4) ноги кроль 10 м

Самостраховка в глубине, координация, дыхание (8 занятий)

№	Тема	Основное содержание
11	Ритм дыхания в движении	Доска: «вдох над водой — длинный выдох в воду»; 6–10 м серии

№	Тема	Основное содержание
12	Поворот головы для вдоха (кроль)	С доской/одной рукой: поворот «ухо в воде», выдох в воду, вдох в сторону
13	Переворот грудь→спина (самоспасение)	От бортика: скольжение на груди → переворот на спину → 10–15 сек отдыха → к бортику
14	Скольжение + ноги (устойчивое положение)	«Стрела» → ноги кроль 10–15 м; удержание линии тела
15	Кроль одной рукой (опора на доску)	По 6–10 м: гребок одной рукой, другая на доске; смена рук
16	Удержание на воде: скаллинг на спине	У дорожки: «гребки-поддержки» (скаллинг) 10–20 сек, спокойное дыхание
17	Безопасные подныривания (без дна)	Подныривание под нудл/обруч у бортика; «нырок в длину» 1–2 м вдоль стенки
18	Мини-КТ №2	1) переворот на спину + отдых 10 сек; 2) ноги кроль 15 м; 3) скольжение 5–7 м

Кроль на груди (16 занятий)

№	Тема	Основное содержание
19	Кроль: положение тела, вытяжение	«Стрела» → лёгкие ноги; контроль «линия тела»
20	Кроль: гребок (захват воды)	Имитация + в воде: «одна рука на доске/вперёд, другая — захват»
21	Кроль: подтягивание–отталкивание	Упражнения «кулак/ладонь» (по уровню), акцент на предплечье
22	Кроль: пронос и вход руки	Вход руки «в линию плеча», мягко; 6–10 м отрезки
23	Кроль: дыхание каждые 2/3 гребка	Серии 10–15 м, заданный ритм вдохов, длинный выдох
24	Координация: 6 ударов — 1 гребок	По дорожке 10–15 м: 6 ног → 1 рука (смена)
25	Координация: “3–3” (по 3 гребка)	10–15 м: 3 гребка правой, 3 — левой (другая рука впереди)
26	Кроль: работа ног (стабильность)	4–6×10–15 м ноги с доской, задача — ровный темп
27	Толчок от стенки и выход на кроль	Толчок → скольжение → переход в кроль, контроль первых 3–5 гребков
28	Подплывание и разворот у бортика (упрощённо)	Подплыть, касание, разворот, толчок (без кувырка/по готовности)
29	Кроль: непрерывное плавание	15–25 м (по уровню) с отдыхом у бортика/дорожки
30	Кроль: исправление ошибок	Индивид. коррекция: «голова высоко», «ноги из колена», «задержка дыхания»
31	Кроль: скоростные отрезки (игрово)	6–10 м ускорения, эстафеты «стенка–стенка»
32	КТ №3 (кроль на груди)	15/25 м кроль (по уровню) + ноги кроль 25 м с доской
33	Кроль: закрепление по КТ	Упражнения под выявленные ошибки; стабилизация дыхания
34	Кроль: комбинирование заданий	2–4×25 м (по уровню): техника + ритм дыхания

Кроль на спине (12 занятий)

№	Тема	Основное содержание
35	Спина: положение тела и безопасность	«Стрела» на спине, «живот вверх», спокойное дыхание
36	Спина: ноги	4–6×10–15 м ноги на спине (руки вдоль тела/с доской)
37	Спина: одна рука	10–15 м: гребок одной рукой, другая вдоль тела; смена
38	Спина: вход руки и пронос	Вход мизинцем, ровное вращение плеч
39	Спина: координация рук-ног	10–25 м (по уровню), удержание прямой траектории по дорожке
40	Спина: поворот у бортика	Подплывание, касание, разворот, толчок; без сложных

№	Тема	Основное содержание
	(упрощённо)	элементов
41	Старт на спине от стенки (безопасный)	Упор ногами в стенку → толчок → скольжение на спине → выход в работу
42	Спина: исправление ошибок	«Сидит», «провален таз», «широкие ноги», «рука мимо оси»
43	Спина: выносливость	4–6×15–25 м (по уровню), отдых у бортика
44	Спина: скорость/игры	Ускорения 10 м; эстафеты на спине «стенка–стенка»
45	КТ №4 (кроль на спине)	15/25 м спина + ноги на спине 25 м
46	Закрепление: кроль грудь/спина	Чередование 15–25 м кроль + 15–25 м спина (по уровню)

Брасс (14 занятий)

№	Тема	Основное содержание
47	Введение в брасс, ТБ для коленей	Показ; «стрела»; подготовка голеностопа/стоп (на суше), в воде — скольжение от стенки
48	Ноги брасс у бортика	Держась за бортик: «подтянуть–развернуть–толчок–свести», симметрия
49	Ноги брасс с доской	6–10 м → 10–15 м; акцент на скольжение после толчка
50	Ноги брасс + длинное скольжение	«1 цикл ног — 1–2 сек скольжения», контроль положения головы
51	Руки брасс (по частям)	У дорожки: разведение–сведение, локти близко к поверхности, кисти внутрь
52	Дыхание в брассе	Вдох при сведении рук, выдох в воду в скольжении
53	Координация брасс (руки-ноги-скольжение)	Счёт: «руки-вдох / ноги / скольжение-выдох» на 10–15 м
54	Исправление ошибок брасса	«ножницы», колени слишком широко, нет скольжения, задержка выдоха
55	Поворот брасс (правило касания двумя руками)	Подплывание, касание двумя руками, подтягивание ног, толчок
56	Толчок от стенки и выход в брасс	Толчок → скольжение → первый цикл с сохранением ритма
57	Брасс: выносливость	4–6×15–25 м (по уровню), контроль пауз в скольжении
58	Брасс: скорость (игрово)	Ускорения 10–15 м, эстафеты с касанием двумя руками
59	КТ №5 (брасс)	15/25 м брасс + ноги брасс 25 м с доской
60	Закрепление: 3 способа	Короткие серии (кроль/спина/брасс) по 15–25 м (по уровню)

Элементы баттерфляя (10 занятий)

№	Тема	Основное содержание
61	«Волна» тела, исходное положение	У бортика: волна от груди/таза; затем скольжение + мягкая волна
62	Дельфин ногами с доской	6–10 м; акцент «движение от корпуса», ноги вместе
63	Дельфин ногами у дорожки/на спине	6–10 м на спине (по уровню) + у дорожки на месте; дыхание спокойно
64	Руки баттерфляя (по частям)	У дорожки: симметричный захват и отталкивание (без темпа), контроль ширины
65	Координация: 2 удара ногами на 1 гребок	Дельфин → один гребок руками → скольжение (5–10 м)
66	Вдох в баттерфляе (по готовности)	Вдох вперёд на завершении гребка, выдох в воду; короткие отрезки
67	Связка батт 5–10 м	3–5 повторений 5–10 м (по уровню), отдых у бортика
68	Исправление ошибок батта	«ломается волна», «руки широко», «заваливает голову», «нет скольжения»

№	Тема	Основное содержание
69	КТ №6 (элементы батта)	Дельфин ногами 10–15 м + связка батт 5–10 м (по уровню)
70	Комбинирование: 4 способа (ознакомительно)	По 10–25 м: кроль/спина/брасс + 5–10 м батт или дельфин

Совершенствование техники, старты/повороты (глубоководная организация), выносливость (10 занятий)

№	Тема	Основное содержание
71	Кроль: темп и длина гребка	4–6×25 м (по уровню): «длинный гребок»/«быстрый темп»
72	Спина: устойчивость корпуса	4–6×25 м (по уровню), контроль прямолинейности по дорожке
73	Брасс: скольжение + поворот	Серии 4–6×15–25 м, каждый разворот с касанием двумя руками
74	Комбинации способов	Чередование способов (по 25 м или 15 м): контроль дыхания/усталости
75	Толчок от стенки (как «старт»)	Отработка сильного толчка, скольжение, выход в первые гребки (кроль/спина/брасс)
76	Повороты: закрепление	Кроль/спина — касание-разворот (по готовности кувырок у части детей); брасс — касание двумя руками
77	Выносливость (объём в пределах новичков)	Суммарно 6–10 минут плавания с паузами у бортика: 25-метровые отрезки по уровню
78	Скорость (игровые задания)	Ускорения 10–15 м + «техническое условие» (например, правильный вдох/поворот)
79	Техника по чек-листу (индивид. задачи)	Каждый ребёнок: 1–2 персональные цели (дыхание/ноги/положение тела/поворот)
80	Прикидка (мини-старт) стенка–стенка	Заплывы 25 м (лучший способ) + 25 м (второй способ), строго толчок от стенки

Итоговый контроль и отбор (4 занятия)

№	Тема	Основное содержание
81	Итоговый КТ: кроль на груди и спине	15/25 м кроль + 15/25 м спина (по уровню), оценка техники и устойчивости дыхания
82	Итоговый КТ: брасс + батт (элементы)	15/25 м брасс; дельфин ногами 15 м или батт 10 м (по уровню)
83	Итоговая прикидка «комбинированная»	Вариант: 3×25 (кроль/спина/брасс) + 1×15 дельфин; отдых только у бортика
84	Итоговое занятие. Рекомендации и отбор	Разбор прогресса; рекомендации по дальнейшему обучению; формирование группы кандидатов на спортподготовку

2 варианта блока «суша» на разные дни недели (перед водой) в формате станционного круга. Длительность блока: 10 минут.

День 1 (например, вторник) — «координация + корпус + тяга рук» (акцент под кроль/спина)

Упражнение	Цель и контроль
Разминка суставов + лёгкий бег на месте	Разогрев, подготовка суставов
Координационный рисунок в координационной лестнице (1 шаг в клетку / in-in-out-out)	Ритм, ловкость; шаг мягкий, корпус ровный
«Змейка» по напольным обручам (шаги/лёгкие прыжки по уровню)	Точность и скорость ног; колени не заваливать внутрь
Прыжки со спортивной скакалкой (или имитация без скакалки для младших)	Ритм, ОФП; прыжок низкий, плечи расслаблены
Шаги вверх-вниз на степ-платформе (смена ведущей ноги)	Ноги, координация; вся стопа на платформе

Упражнение	Цель и контроль
Полуприсед с бодибаром на плечах (или бодибар перед собой)	Корпус/ноги; спина нейтральная, колени по стопам
Тяга эспандера-латексной петли к корпусу (имитация гребка одной рукой, смена рук)	Подготовка плеч/спины; без рывков, лопатки «вниз-назад»
Передача медбола 1 кг от груди партнёру (или «поднять над головой → к груди» в одиночку)	Координация рук-корпуса; броски контролируемые
Планка на гимнастическом мате (упрощение: планка с колен)	Стабилизация «стрелы»; не провисать в пояснице
«Супермен» на коврике для фитнеса (лёжа на животе, 8–10 повторов)	Осанка/спина; подъём небольшой, шея длинная
Ходьба по массажному коврику + стойка на 1 ноге (смена)	Стопа/баланс (важно для брасса), аккуратно без бега
Реакция: по команде быстро взять нужный цвет «лепестка» (3 шт.) и положить в ближайший обруч/зону	Внимание, скорость реакции, дисциплина
Заминка: спокойное дыхание + растяжка плеч/икр (на коврике)	Снижение напряжения, профилактика зажимов

День 2 (например, четверг) — «ноги + волна (батт) + профилактика плеч» (акцент под брасс/батт и общую выносливость)

Упражнение	Цель и контроль
Разминка суставов + «шаги в сторону/назад»	Разогрев, координация
Координационная лестница: боковой шаг в лестнице (2 шага в клетке)	Ловкость, работа боком; не «проваливать» таз
Ускорение по напольным обручам: «1 нога в каждый» (по уровню шаг/бег)	Быстрота; смотреть вперёд, не сутулиться
Скакалка: 10 сек спокойно + 10 сек быстрее + 10 сек спокойно (скакалка спортивная)	Контроль темпа/дыхания
Степ: «step-touch» боком на степ-платформе (или обычные шаги)	Координация, ноги; стопа полностью на платформе
Выпады назад с бодибаром (или без, для младших)	Ноги/стабильность; колено передней ноги не уходит внутрь
Профилактика плеч: внешняя ротация с эспандером-петлёй (локти прижаты)	Стабильность плеча; движение плавное, без боли
«Волна» корпуса на фитболе: лёжа животом, мягкая волна + лёгкие удары ногами «дельфин»	Подготовка к баттерфляю; не прогибаться в пояснице
Упражнение на пресс: «мёртвый жук» на коврике для фитнеса	Корпус; поясница прижата, движения контролируемые
Упражнение на мате: боковая планка на гимнастическом мате (упрощение — колени согнуты)	Боковая стабилизация (важно для поворота/баланса)
Утяжелители (опционально): шаг на месте с утяжелителями для ног ИЛИ имитация проноса рук с утяжелителями для рук (только подготовленным)	Силовая выносливость; коротко, без рывков и без боли
Стопа/голеностоп: перекаты и короткая ходьба по массажному коврику	Подготовка стоп (полезно для брасса), аккуратно
Реакция/игра: тренер называет цвет — ребёнок кладёт соответствующий «лепесток» в заданный обруч	Внимание + скорость принятия решения
Заминка: дыхание, растяжка передней поверхности бедра/икр/груди	Восстановление

Раздел 6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Общая шкала оценивания

Для каждого критерия можно ставить 0–2 балла:

- 2 — выполняет самостоятельно, спокойно, безопасно, без существенных ошибок;
- 1 — выполняет, но неуверенно/с паузой/с поддержкой/с заметными ошибками;
- 0 — не выполняет/отказывается/паника/небезопасно.

1.Входной контроль (проводится на 1–2 занятиях)

Цель: не «отбор», а определение стартового уровня, выявление страха глубины, постановка задач и распределение по подгруппам/дорожкам.

Условия: только бортик/дорожка/инвентарь, без опоры на дно.

1.1. Критерии входного контроля (знания/дисциплина)

1. Знает и выполняет команды тренера («стоп», «к бортику», «в воду/из воды»).
2. Понимает правила глубоководья: отдых только у бортика/дорожки, не пытаться «встать на дно».
3. Знает запреты: не прыгать без команды, не толкаться, не нырять под других.
4. Гигиена и экипировка: шапочка/душ/не бегать по бортику (по возрасту формулировка упрощается).

1.2. Критерии входного контроля (практика в воде)

5. Безопасный вход/выход по лестнице (без суесть, держась руками).
6. Контакт воды с лицом: погружение лица + отсутствие паники (1–3 раза).
7. Выдох в воду: выполняет выдох в воду (пусть даже короткий), не задерживает дыхание.
8. Удержание у опоры: умеет держаться за бортик/дорожку и перемещаться вдоль неё.
9. Плавучесть/самостраховка (стартовая): пробует лечь на спину с поддержкой (нудл/рука тренера) и сохраняет спокойствие.
10. Двигательный минимум: попытка скольжения от стенки или работа ног кроль у бортика/с доской (по уровню).

Итог входного контроля (интерпретация)

По результатам удобно делить на 3 уровня готовности:

- Уровень А (высокая готовность): нет паники, есть выдох в воду, базовая плавучесть/скольжение, выполняет команды.
- Уровень В (средняя): выполняет задания, но неуверенно; нужен инвентарь/поддержка, дыхание нестабильно.

- Уровень С (низкая): выраженный страх/паника, нет выдоха в воду, не удерживает положение без постоянной поддержки — требуется адаптационный режим и индивидуальная работа.

2. Промежуточный контроль (в процессе обучения)

Рекомендуемые точки проведения:

- ПК-1 после адаптационного блока (примерно занятия 10–18);
- ПК-2 после освоения кроля и спины (примерно занятия 32–46);
- (по желанию) ПК-3 после брасса/элементов батта (примерно занятия 59–70).

Ниже — критерии, которые можно использовать на любом ПК (меняется только требуемая дистанция по возрасту).

2.1. Критерии промежуточного контроля (безопасность — обязательные)

Без выполнения этих пунктов прогресс считается недостаточным независимо от техники.

1. Выполняет команды тренера сразу (остановка, сбор у бортика).
2. Контролирует дыхание: выдох в воду в движении (не плывёт с задержкой).
3. Самостраховка: может перевернуться на спину и удержаться, восстановить дыхание, доплыть до опоры.
4. Безопасное поведение на дорожке: не цепляется за других, соблюдает дистанцию, разворот у бортика без опасных действий.

2.2. Критерии промежуточного контроля (технические умения)

5. Скольжение “стрела” (грудь/спина): вытяжение, голова в положении, тело относительно ровно.
6. Ноги кроль (с доской/без): работа от бедра, без «велосипеда», устойчивый ритм.
7. Кроль на груди (координация): положение тела, пронос, вдох в сторону без подъёма головы.
8. Кроль на спине (координация): таз у поверхности, ровная траектория, устойчивый ритм ног.
9. Ноги брасс (если модуль уже начат): симметрия, стопы разворачиваются, есть фаза скольжения.
10. Брасс в целом (если модуль уже пройден): «руки-вдох/ноги/скольжение-выдох», без «ножниц».
11. Дельфин ногами (элемент батта): ноги вместе, движение от корпуса, без перегиба поясницы.
12. Выносливость с сохранением техники: проплывает заданный отрезок/серию без паники и полного «развала» техники.

2.3. Возрастные нормативы дистанций для промежуточного контроля

Чтобы критерии были одинаковыми, а нагрузка — возрастной, нужно задавать разные дистанции:

6–8 лет (промежуточный)

- Самостраховка на спине: 20–30 сек
- Ноги кроль с доской: 10–15 м
- Кроль на груди: 15 м (25 м — по готовности)
- Кроль на спине: 15 м
- Брасс: 15 м (после модуля)
- Дельфин ногами: 10 м

9–12 лет (промежуточный)

- Самостраховка на спине: 40–60 сек
- Ноги кроль с доской: 25 м (или 15–25 м по готовности)
- Кроль на груди: 25 м
- Кроль на спине: 25 м
- Брасс: 25 м (после модуля)
- Дельфин ногами: 15 м
- Серия на выносливость (ПК-2/ПК-3): 2×25 или 3×25 (с отдыхом у стенки)

2.4. Рекомендуемые пороги «зачёта» на промежуточном контроле

(можно применять при оценке по 0–2 балла за критерий)

- 6–8 лет: зачёт, если выполнены все пункты безопасности (1–4) и набрано не менее 60–65% баллов по остальным критериям.
- 9–12 лет: зачёт, если выполнены все пункты безопасности (1–4) и набрано не менее 65–70% баллов.

3.Итоговый контроль (итоговая аттестация)

Условия: бассейн глубоководный (1,7–4,5 м), опора на дно не используется, отдых только у бортика/дорожки.

Цель: проверить полученные знания (ТБ, правила, самостраховка) и умения (основы 4 способов: кроль на груди, кроль на спине, брасс, элементы баттерфляя).

3.1. Организация проведения (для всех возрастов)

Форма: теория + практика в воде (в 2–3 этапа, чтобы не перегружать детей).

Инвентарь: секундомер, доски, нудлы/пояса (по необходимости), протоколы.

Оценивание каждого практического задания: 0–2 балла

- 2 — выполнено самостоятельно, безопасно, без остановок/срывов (допускаются мелкие ошибки)
- 1 — выполнено, но с остановкой у дорожки/бортика, с заметными ошибками техники или неуверенно
- 0 — не выполнено/отказ/небезопасно

Обязательные элементы безопасности (без них “зачёт” не ставится):

1. вход/выход по правилам; 2) выдох в воду; 3) самостраховка на спине; 4) выполнение команд тренера.

3.2.Итоговый контроль 6–8 лет

3.2.1. *Теория* (знания) — 8 вопросов (устно или мини-тест)

Оценка: «+»/«-». Зачёт: 6+ из 8.

1. Что делать по сигналу тренера «Стоп! К бортику!»?
2. Где можно отдыхать в глубоком бассейне? (правильный ответ: у бортика/дорожки)
3. Можно ли прыгать в воду без команды?
4. Где делаем выдох при плавании: в воду или над водой?
5. Что делать, если устал/испугался в воде? (перевернуться на спину, спокойно дышать, позвать тренера/держаться)
6. Почему нельзя толкаться и обгонять «через человека» на дорожке?
7. Как правильно пользоваться доской/нудлом (по назначению, не отбирать, не “топить” других)?
8. Что делать, если стало плохо (голова/живот/озноб/судорога)? (сразу сообщить тренеру)

3.2.2. *Практика* (умения) — задания

Дистанции: 15 м (основной вариант). Если ребёнок готов — допускается 25 м (это фиксируется в примечании).

Перечень заданий (каждое 0–2 балла):

1. Вход/выход по лестнице по команде (спокойно, без спешки)
2. Выдохи в воду серией ≥ 5 раз (без паники)
3. Самостраховка: лежание на спине 20 сек (дыхание спокойное)
4. Переворот грудь → спина → грудь (у дорожки/в движении)
5. Скольжение на груди «стрела» 3–5 м от стенки
6. Скольжение на спине «стрела» 3–5 м от стенки
7. Ноги кроль с доской 10–15 м
8. Плавание кроль на груди 15 м
9. Плавание кроль на спине 15 м

10. Плавание брасс 15 м
11. Дельфин ногами с доской 10 м (элемент баттерфляя)
12. Дисциплина на дорожке (выполнение команд, безопасный разворот/касание) — наблюдением во время теста

Итог по практике (рекомендуемо):

- максимум: 24 балла (12×2)
- зачёт: ≥16 баллов и выполнены обязательные элементы безопасности (пункты 1–3)

3.3. Итоговый контроль 9–12 лет

3.3.1. Теория (знания) — 10 вопросов

Оценка: «+»/«-». Зачёт: 8+ из 10.

1. Сигналы тренера и действия по ним («стоп», «к бортику», «в воду/из воды»)
2. Правило отдыха в глубокой воде (только бортик/дорожка)
3. Правило стартов/прыжков (только по команде, по правилам бассейна)
4. Правило дистанции и обгона на дорожке
5. Дыхание: выдох в воду (зачем он нужен, что будет при задержке)
6. Самостраховка: как и когда переходить на спину
7. Действия при судороге/резкой усталости (позвать, удержаться, спина, к бортику)
8. Правила использования инвентаря и его возврат
9. Признаки плохого самочувствия и алгоритм сообщения тренеру
10. Гигиена и безопасность на бортике (не бегать, шапочка, душ и т.д.)

3.3.2. Практика (умения) — задания

Дистанции: основной стандарт 25 м.

Перечень заданий (каждое 0–2 балла, время фиксируется дополнительно):

1. Вход/выход по правилам объекта (безопасно)
2. Выдохи в воду серией ≥8 раз
3. Самостраховка: лежание на спине 60 сек (спокойное дыхание)
4. Переход грудь → спина и доплывание до бортика (без паники)
5. Скольжение «стрела» на груди 5–7 м
6. Скольжение «стрела» на спине 5–7 м
7. Кроль на груди 25 м (оценка + время)
8. Кроль на спине 25 м (оценка + время)
9. Брасс 25 м (оценка + время)

10. Поворот у бортика (упрощённый): подплывание–касание–разворот–толчок (для кроля/спины)
11. Поворот брассом: касание стенки двумя руками (если выполняется на 25 м и есть касание)
12. Дельфин ногами 15 м (с доской/без — по уровню)
13. Элементы баттерфляя: связка 5–10 м (2–4 цикла по готовности)
14. Выносливость/стабильность: 3×25 м (кроль/спина/брасс) с сохранением техники (отдых у стенки разрешён между отрезками)

Итог по практике (рекомендуемо):

- максимум: 28 баллов (14×2)
- зачёт: ≥ 20 баллов и выполнены обязательные элементы безопасности (пункты 1–4)

4.Итоговая фиксация результата (для обоих возрастов)

По итогам теории и практики выставляется уровень:

- Освоил программу — зачёт по теории и практике
- Частично освоил — зачёт по безопасности есть, но недостаточно баллов/устойчивости по технике
- Не освоил — не выполнены обязательные элементы безопасности и/или низкий результат по практике

Рекомендация на отбор в спортивную подготовку (обычно для 9–12):

- устойчивое выполнение 25 м кроль/спина/брасс на 2 балла
- выполнение 3×25 с сохранением техники
- дисциплина, обучаемость, отсутствие страха глубины

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательной деятельности:

- обучение проходит в очной форме на русском языке;
- используется метод:
 - словесный: объяснение, беседа, рассказ;
 - наглядный: показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;
 - практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп по мини - футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие *формы организации занятий*:

- учебно-тренировочные занятия,
- соревнования,
- открытые занятия,
- турниры,
- учебные игры,
- дидактические материалы.

Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, тренер-преподаватель должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуются составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения обучающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации занятия является четко продуманное размещение обучающихся и расположение их с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия тренер должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1- й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2- й этап – углубленное разучивание 3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.
2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

Раздел 8. МЕТАРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- 1 Шест спасательный с петлей
- 2 Спасательный круг
- 3 Доска для плавания
- 4 Колобашка
- 5 Лопатка для плавания
- 6 Аквапалка для плавания
- 7 Свисток тренировочный спортивный
- 8 Секундомер спортивный
- 9 Мяч для водного поло
- 10 Очки для плавания
- 11 Нарукавники
- 12 Шапочка для плавания
- 13 Лестница координационная
- 14 Медбол 1кг
- 15 Эспандер-латексная петля
- 16 Скакалка спортивная
- 17 Мат гимнастический
- 18 Пояс для обучения плаванию
- 19 Бодибар
- 20 Коврик для фитнеса
- 21 Лепестки для подводной игры
- 22 Фитбол
- 23 Утяжелители для ног, рук
- 24 Фен
- 25 Степ-платформа
- 26 Палочки для подводного плавания
- 27 Коврик массажный
- 28 Набор напольных обручей для развития скорости и ловкости
- 29 Поясной тренажер для усиления гребка
- 30 Диски для ныряния
- 31 Надувной буй

Раздел 9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Блайт Люсеро. Плавание: 100 лучших упражнений. «Эксмо», М. 2010
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды на воде под водой. - М., 2016.
3. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание. - М., 2006.
4. Васильев В.С. «Обучение детей плаванию», Москва, изд-во «Физкультура и спорт», 2006.
5. Викулов. А.Д. Плавание. 000 «Издательство Владос-Пресс».2012
6. Рыбак М.В. «Плавай, как мы!» - М., Обруч. 2014
7. Карпенко Е.Н. «Плавание: игровой метод обучения». Москва, 2015.
8. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. - М., 2009.
9. Курнешова Л.Е. Модернизация физического образования в учреждениях образования Москвы. - М., 2010
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., «ФиС», СпортАкадемПресс, 2008.
11. Макаренко Л.П. «Плавайте на здоровье». Москва, изд-во «Физкультура и спорт», 2012.
12. Макаренко Л.П., Техника спортивного плавания М., Всероссийская федерация плавания, 2014.
13. Методическое пособие по обучению плаванию школьников. - М., 2011.
14. Пилипенко Л.Л. Организация учебного процесса по плаванию. - М.,1996
15. Протченко Т.А. Ю.А. Семенов, Примерные программы по плаванию от 2 до 18 лет., М., Центр «Школьная книга», 2009.
16. Протченко Т.А. Прикладное плавание. - М., 2006.
17. Протченко Т.А. Учись плавать. - М., 2003.
18. Федотова Т.Н. Адаптированная программа по обучению плаванию. -М.,2009.

ПРИЛОЖЕНИЯ
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ПЛАВАНИЕ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»

Беседы (инструктажи) по технике безопасности	
1	Беседа с обучающимися о правилах безопасного поведения на улицах, при переходе перекрестков и автомобильных дорог. Безопасный путь в школу. О детском травматизме при ДТП
2	Беседа обучающимися о технике безопасности и санитарно-гигиенических требованиях на учебно-тренировочных занятиях, бассейне, спортивном зале и на стадионе.
3	Беседа с обучающимися о противопожарной безопасности: о недопустимости игр со спичками или зажигалками; обращение с огнем. Профилактика пожаров. Правила поведения при возникновении пожара.
4	Беседа с обучающимися о правилах безопасного применения в домашних условиях электрических и бытовых приборов, орудий труда; общении с домашними животными; возрастной ценз при пользовании огнестрельным и холодным оружием, о недопустимости ношения его
5	Беседа с обучающимися о правилах безопасного поведения в школе, дома, на улице, в транспорте и с незнакомыми людьми. Об опасности терроризма, бандитизма и прочей преступности
6	Беседа с обучающимися о правилах безопасного поведения при обнаружении взрывчатых, отравляющих или ядовитых веществ. О запрещении приноса в школу таких веществ
7	Беседа с обучающимися о правилах безопасного поведения вблизи линий передач, на водоемах и в местах проведения внеклассных и внешкольных мероприятий. О недопустимости самостоятельных походов (без взрослых) на водоем.
8	Беседа с обучающимися о езде на роликовых коньках и велосипедах. Безопасные и допустимые места для катания. Предупреждение различного травматизма в весенний (осенний и летний) период на дорогах, стадионах, в школе и дома во внеурочное время. Возрастной ценз на вождение механических транспортных средств
9	Беседа с обучающимися о профилактике инфекционных заболеваний. О санитарно-гигиенических требованиях, о поведении и режиме при заболевании
10	Беседа с обучающимися о правилах достойного и безопасного поведения во время Новогодних праздников; о недопустимости самостоятельного (без взрослых) использования петард, фейерверков, хлопушек, бенгальских огней и прочих взрывчатых веществ. Правила поведения при возникновении пожара
Темы профилактических бесед	
1	Беседа «Наше здоровое будущее»
2	Беседа «Польза спорта для организма»
3	Беседа «Мы дружим со спортом»
4	Беседа «Спорт и спортсмены»
5	Беседа «Спорт любить-здоровым быть»
6	Беседа «Спортивным быть модно»
7	Беседа «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»
8	Беседа «Здоровые привычки - здоровый образ жизни»
9	Беседа «Голос Победы»
10	Беседа «Как не стать жертвой мошенников»
11	Беседа «Современная молодежная мода и здоровье»
12	Беседа «Правильная осанка»
13	Беседа «Вирус сквернословия»
14	Беседа «Береги зрение»
15	Беседа «Правила дорожного движения».
16	Беседа «Звонок в службы спасения, телефоны экстренного реагирования»
17	Беседа «Чисто не там, где убирают...»
18	Беседа «Народы России. Традиции»
19	Беседа «Правила поведения на улице»
20	Беседа «Культура поведения в общественных местах»
21	Беседа «Мой и чужой труд»
22	Беседа «Бесконфликтное поведение»

23	Беседа «Мое и чужое мнение»
24	Беседа «Ответственность пешехода и пассажира»
25	Беседа «Охрана природы. Использование без вреда»
26	Беседа «Телефон доверия. Как и у кого просить о помощи»
27	Беседа «Права ребенка»
28	Беседа «Созидание, потребление, разрушение. Вандализм»
29	Беседа «Режим дня, питание, полезные привычки»
30	Беседа «Дети с ограниченными возможностями здоровья»
31	Беседа «Поступки плохие и хорошие»
32	Беседа «Действие и бездействие»
33	Беседа «Помочь себе, помочь другому»
34	Беседа «Ответственность за тех, кого приручили»
35	Беседа «Ценность семьи. Дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей»
36	Беседа «Право и правопорядок. Нанесение вреда здоровью»
37	Беседа «Взаимоотношения детей и родителей»
38	Беседа «Безопасный Интернет»
39	Беседа «Задачи и трудности переходного возраста»
40	Беседа «Социальная среда подростка. Влияние улицы»
41	Беседа «Социальный портрет молодежи»
42	Беседа «Причины противоправного поведения»
43	Беседа «Права, обязанности и ответственность подростков»
44	Беседа «Формальные и неформальные коллективы подростков»
45	Беседа «Причины и опасность международного терроризма»
46	Беседа «Межнациональные отношения. Этнические конфликты. Толерантность»
47	Беседа «Алкоголизм, наркомания, преступность»
48	Беседа «Административные правонарушения»
49	Беседа «Взаимные обязанности родителей и детей»
50	Беседа «Образ жизни. Привычки и манеры»
51	Беседа «Неформальные молодежные группы, их поведение и ответственность»
52	Беседа «Культура поведения»
53	Беседа «Памятные даты моей семьи»
54	Беседа «Я - дома, я - в школе, я - среди друзей»
55	Беседа «Иметь своё мнение – это важно?»
56	Беседа «Ответственность и безответственность»
57	Беседа «Допинг и его виды»
58	Беседа «Допинговые средства и их основные группы»
59	Беседа «Анаболические стероиды (АС)»
60	Беседа «Последствия приёма анаболических стероидов»
61	Беседа «Разрешённые лекарственные средства»
62	Беседа «Санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга»

Игры на воде.

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды:

«Кто выше?» Играющие стоят в воде лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше. Обычно выполняется 5-6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие - поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляются победитель и два призера.

«Полоскание белья». Играющие становятся лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, как бы полоская белье.

«Переправа». Играющие располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по дну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками - «чтобы противник не услышал».

«Лодочки». Играющие стоят в шеренге лицом к берегу это «лодочки у причала». По первому условному сигналу ведущего «лодочки» расплываются в разных направлениях - их «разогнал ветер». По второму сигналу «Раз, два, три вот на место встали мы» играющие спешат занять места у «причала».

«Карусель». Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу со словами: «Еле-еле, еле-еле закружились карусели, а потом, потом, потом все бегом, бегом, бегом». Пробегают 1-2 -круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите - карусель остановите». Движение по кругу замедляется, и «карусель» останавливается. Игру возобновляют с движением в другую сторону.

«Рыбы и сеть». Играющие располагаются в произвольном порядке это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, Увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

«Караси и карпы». Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги - «караси», игроки другой - «карпы». Как только ведущий произнесет: «Караси !», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды- «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию.

Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде:

«Кто быстрее спрячется под водой?» Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают - так, чтобы голова скрылась под водок.

Вариант игры - «Сядь на дно»: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой. Методические указания. Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

«Хоровод». Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении. Методические указания. После того как играющие снова появятся над водой, ведущий дает им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду.

«Морской бой». Играющие делятся на две команды и становятся в две шеренги лицом друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг другу. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза. Методические указания. Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.

«Рыбы и сеть». Играющие располагаются в произвольном порядке это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, Увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

«Лягушата». Играющие («лягушата») образуют круг и внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх; по сигналу «Утка!» прячутся под водой. Неправильно выполнивший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Необходимо похвалить тех детей, которые ни разу не ошиблись.

«Насос». Играющие становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются в воду с головой (как только один появляется из воды, другой сразу же приседает, погружаясь в воду). Методические указания. До начала игры следует напомнить детям, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать вдох и задержать дыхание.

«Спрячься!» Играющие образуют круг, в центре которого находится ведущий. Участники игры быстро опускают голову в воду, когда ведущий проводит над их головами рукой или бечевкой с привязанной на конце резиновой игрушкой (вращая ее). Те, кого коснулась игрушка, выбывают из игры. Методические указания. Участникам игры запрещается выходить за пределы досягаемости резиновой игрушки. Диаметр круга, образованного играющими, должен быть по возможности больше, а скорость вращения игрушки - меньше.

«Водолазы». Вариант 1. Играющие достают со дна какой-либо яркий предмет, брошенный туда специально для этой цели. Глубина воды - 120-150 см. Вариант 2. Играющие делятся на две команды с равным количеством участников. По сигналу ведущего они достают со дна предметы, ныряя в воду с открытыми глазами. Выигрывает команда, участники которой быстрее собрали все предметы. Методические указания. Число брошенных на дно предметов должно соответствовать количеству «водолазов», поэтому ныряющие могут быть разделены на две, три или четыре команды.

«Охотники и утки». Играющие делятся на две команды - «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу, внутри него - «утки». Перебрасывая друг другу футбольную камеру, «охотники» стараются попасть в «уток», которые могут уворачиваться от мяча и нырять. Игра продолжается 2-3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий. Методические указания. Перед началом игры ведущий должен предупредить ребят, чтобы удары мячом были не очень сильными и не причиняли болевых ощущений.

«Поезд в туннель». Вариант 1. Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив руки на пояс стоящего впереди, это «вагоны поезда». Двое играющих, стоя лицом друг к другу, держатся за руки, опустив их на воду, это «туннель».

Изображающие «вагоны» поочередно подныривают под их руками. После того как «поезд» прошел через «туннель», игроки, изображавшие «туннель», заменяются двумя игроками из числа «вагонов». Вариант 2. «Поезд» проходит через пластмассовый круг («туннель»), который держит один из играющих. Задачу можно усложнить, разместив два или три «туннеля» на некотором расстоянии друг от друга. Методические указания. Во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

Игры с всплыванием и лежанием на воде:

«Винт». Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде. Методические указания. При выполнении поворотов руководитель дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.

«Авария». По команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхность воды - это «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются продержаться как можно дольше на воде (до 3--5 мин) - «пока не подоспеет помощь». Методические указания. До начала игры ведущий подсказывает участникам, что во время лежания на воде можно выполнять легкие гребковые движения кистями (в виде «восьмерок») около тела.

«Слушай сигнал!». Вариант 1. Играющие соревнуются в правильном выполнении упражнения «поплавок», «медуза», лежание на спине и на груди, «винт». Каждое из них выполняется после соответствующего условного сигнала (значение сигналов оговаривается до начала игры). Побеждает тот, кто ни разу не ошибся или сделал минимум ошибок.

Вариант 2. Играют две равные по силам команды. Выигрывает команда, допустившая меньшее количество ошибок. Методические указания. Условные сигналы должны быть короткими и выразительными. Перед подачей очередного сигнала нужен промежуток времени, достаточный для отдыха.

«Пятнашки с поплавкой». Водящий «пятнашка» старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой». В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавка» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

«Кто сделает кувырок?». Сделав вдох и приняв положение группировки, играющие по команде ведущего поочередно выполняют кувырки вперед через разграничительную дорожку или мяч. Затем дается команда выполнять кувырки назад. После того как каждый участник освоит выполнение кувырков вперед и назад, игра может быть проведена двумя командами в виде эстафеты.

Игры с выдохами в воду:

«У кого больше пузырей?». По команде ведущего играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду. Методические указания. Напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.

«Ваньки-встаньки». Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу ведущего стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других,

строго по сигналу, выполнит упражнение. Методические указания. Несмотря на то, что игра направлена на совершенствование выдоха в воду, ведущему необходимо внимательно следить за обязательным выполнением других разученных элементов: например, открывания глаз в воде.

«Фонтанчики». Вариант 1. Участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (короткой - «Вдох» или продолжительной «Вы-ы-ы-док») выполняют 5, 10, 20 (или другое количество) поочередных вдохов и выдохов в воду. Побеждает тот, чей «фонтанчик» бьет сильнее.

Вариант 2. Игра проводится как соревнование между двумя командами. Выигрывает команда, все участники которой выполняют продолжительные и непрерывные выдохи в воду, т. е. чьи «фонтанчики» бьют лучше. Методические указания. Объясняя участникам правила игры, следует подчеркнуть, что преимущество имеет команда, у которой сильно бьет каждый «фонтанчик», т.е. каждый участник умеет делать правильный выдох в воду.

«Качели» Играющие становятся парами спиной друг к другу, взявшись под руки. Поочередно наклоняясь вперед и опуская лицо в воду (в момент опускания лица делается выдох), они поднимают своих партнеров на спину над водой. Выигрывает пара, которая большее количество раз подряд выполнит вдох и выдох в воду. «Кто победит?» Играющие становятся в шеренгу и по команде ведущего идут по дну, помогая себе гребками рук и непрерывно делая вдох над водой и выдох в воду. Выигрывает тот, кто пришел первым к финишу и на протяжении всей дистанции правильно выполнял вдохи и выдохи. Граница финиша обозначается на расстоянии 15-20 м от места старта. Методические указания. При выполнении выдоха играющие опускают воду только нижнюю часть лица (рот и нос).

Игры со скольжением и плаванием:

«Кто дальше проскользит?» Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине. Методические указания. При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперед. Скольжение выполняется в сторону мелководья. «Стрела» Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед -- как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой - под живот толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех. Методические указания. Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младших возрастов.

«Торпеды». Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение с движениями ногами кролем -сначала на груди, затем на спине. Выигрывает тот, кто проплывает большее расстояние. Методические указания. Скольжение выполняется только в сторону мелководья.

«Ромашка». Вариант 1. Играющие образуют круг, взявшись за руки. По команде ведущего все ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга и поддерживая себя на плаву гребковыми движениями рук около туловища.

Выполняют движения ногами кролем на спине, расплываясь в разные стороны.

Вариант 2. Играющие становятся в круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера стоят на дне. Вторые ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга, и выполняют движения ногами кролем, держась за руки первых номеров. Через 15- 30 секунд играющие меняются местами.

«Кто выиграл старт?» Участники садятся на бортик бассейна, упираясь ногами в сливной Желоб. По предварительной команде ведущего «На старт!» они поднимают руки вперед-вверх (кисти соединены, голова между руками). По команде «Марш!»

выполняют спад в воду с последующим скольжением или скольжение с движениями ногами кролем.

Игры с прыжками в воду:

«Не отставай!» Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займет это положение. Методические указания. Игру можно проводить с не умеющими плавать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди.

«Эстафета». Играющие, разделившись на две команды, садятся на бортик бассейна друг за другом. По сигналу ведущего замыкающие в каждой команде ударяют рукой по плечу сидящего впереди и прыгают в воду; каждый играющий проделывает то же самое. Выигрывает команда, все игроки которой раньше оказались в воде. Методические указания. Напомнить участникам игры, что перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание.

«Прыжки в круг». Участники поочередно спрыгивают в воду ногами вниз, стараясь попасть в пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортика бассейна. Сначала прыжки могут выполняться из положения присев, затем из положения стоя (с шага) и, наконец, оттолкнувшись двумя ногами от бортика. Во время первых прыжков не следует делать замечания тем, кто задевает обруч руками. Постепенно ведущий усложняет задачу: прыгнуть в обруч, не задев его. В этом случае прыжок выполняется, вытянув руки вдоль туловища или вверх. Методические указания. Обращать внимание, играющих на правильное исходное положение при выполнении прыжков в воду. Перед прыжком нужно захватывать пальцами ног передний край бортика, тумбочки, т.е. любой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

«Кто дальше прыгнет?» Вариант 1. Играющие становятся на бортик бассейна на расстоянии до 1 м. друг от друга, захватив пальцами ног его край. По команде ведущего они выполняют прыжок вниз ногами, отталкиваясь обеими ногами от бортика с одновременным махом руками. Выигрывает тот, кто дальше прыгнет.

Вариант 2. На расстоянии 1,5-2 м от бортика натягивается дорожка или на поверхность воды кладется шест. По команде ведущего участники игры стараются перепрыгнуть через этот условный рубеж вниз ногами с произвольным движением руками. Методические указания. Если играющие не умеют плавать, то глубина воды не должна превышать уровня груди или пояса. Умеющие плавать могут прыгать в глубокий водоем, но каждый очередной прыжок выполняется только после того, как предыдущий участник отплывет на безопасное расстояние или выйдет из воды.

«Клоунада». По заданию ведущего участники игры выполняют самые разнообразные прыжки в воду вниз ногами: из исходного положения стоя спиной к воде; с поворотом в воздухе на 180°; с разведением ног в стороны и последующим их соединением перед входом в воду. Методические указания. Каждый очередной прыжок выполняется после того, как предыдущий участник отплывет на безопасное расстояние.

«Кто дальше проскользит?» Играющие сидят на бортике, опустив ноги

в воду и упираясь пальцами ног в стенку бассейна. Руки подняты вверх, кисти соединены, голова между руками. По команде ведущего они низко наклоняются головкой и руками к воде и, оттолкнувшись ногами, падают в воду. Выигрывает тот, кто дальше проскользит. Методические указания. В неглубоком водоеме спад в воду могут выполнять все участники одновременно, в глубоком - поочередно.

«На старт - марш!» Участники выстраиваются на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга), захватив пальцами ног его край. По команде ведущего «На старт!» они занимают неподвижное положение и по команде «Марш!» выполняют прыжок в воду. Выигрывает тот, кто проскользил после прыжка дальше всех. Методические указания. В зависимости от подготовленности участников в игре могут

использоваться стартовый прыжок и другие, более простые прыжки, выполняемые вниз головой: например, спад в воду из положения согнувшись; прыжок в воду из положения согнувшись с толчком ногами; то же с маховым движением руками.

«Все вместе». Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они одновременно выполняют соскок вниз ногами, спад в воду из положения согнувшись, прыжок с поворотом, спиной вперед или какой-либо другой прыжок. Методические указания. Для повышения интереса к игре участников можно разделить на две равные по силам команды.

«Каскад». Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они поочередно выполняют соскок, прыжок вниз ногами или какой-либо другой прыжок.

Методические указания. Перед каждым прыжком ведущему необходимо внимательно проверять правильность принятия исходного положения.

Игры с мячом:

«Мяч по кругу». Играющие становятся в круг и перебрасывают друг другу легкий, не впитывающий влагу мяч.

«Волейбол в воде». Задача игры: та же, что и в предыдущей игре. В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

«Салки с мячом». Играющие произвольно перемещаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается попасть в кого-либо из играющих. Тот, кто задет мячом, становится «салкой».

Методические указания. В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

«Борьба за мяч» Участники делятся на две равные по силам команды. У одной из них - легкий мяч. Игроки этой команды, передвигаясь в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу, а команда соперников старается отнять у них мяч. Выигрывает команда, завладевшая мячом большее количество раз.

Специальная гимнастика пловца

Упражнения на развитие специальной гибкости, координации движений и укрепление мышц, несущих основную нагрузку при плавании дельфином, укрепление мышечного корсета тела, развитие силы и эластичности основных мышечных групп.

1. Стоя вращение рук вперед (в ладонях зажато по хоккейной шайбе или камушку).
2. Стоя в наклоне вперед с опорой руками о рейку гимнастической стенки (спинку стула), упругие покачивания туловищем вниз-вверх.
3. Стоя выкрут рук вперед и назад (руками захватываются концы натянутого полотенца или шнура — чем уже хват, тем эффективнее упражнение).
4. Стоя давление ладонями на рейку гимнастической стенки (5—6 с), имитируя различные моменты гребка руками дельфином.
5. Стоя в наклоне вперед, держась за резиновый шнур, движения руками как во время гребка при плавании дельфином, преодолевая сопротивление шнура.
6. То же, что предыдущее упражнение но лежа на скамейке.
7. Лежа на полу прогнувшись, одновременные рывки руками и ногами вверх.
8. В упоре лежа на гимнастическом мате или коврик подбрасывание ног вверх за счет ритмических раскачиваний таза и отталкивания тыльными сторонами стоп от опоры.
9. Лежа в упоре сзади, прогибание и сгибание туловища (движения тазом вверх и вниз).
10. Лежа в упоре сзади, согнув ноги в коленях, прогибание и сгибание туловища.
11. Из положения стоя на коленях на гимнастическом мате наклоны назад возможно (возвращаться в исходное положение можно с помощью опоры руками о мат).
12. Сидя на пятках, отрывая колени от пола, покачивание на стопах вперед и назад.
13. Стоя спиной к гимнастической стенке (стволу дерева) прогибание туловища назад до отказа, перехватывая руками рейки сверху вниз.
14. «Волна».
15. Круговые движения тазом, держа в вытянутых вверх руках небольшой предмет неподвижно.
16. Вращение обруча с помощью круговых движений тазом.
17. Стоя на одной ноге и вытянув руки вверх, волнообразные движения туловищем и другой ногой.
18. Стоя у гимнастической стенки на расстоянии полушага от нее, волнообразные движения туловищем, стараясь коснуться ягодицами стенки.

Упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами с использованием спортивного и специального оборудования

№ п/п	Наименование упражнения	Методические рекомендации	Инвентарь
	<i>Кроль на груди</i>		
1.	Упражнения выполняются в парах. «Шагающий экскаватор» скольжение на груди. И.п. – 1 партнер лежа на груди с доской выполняет упр. вдох-выдох, 2 партнер поддерживает стопы ног.	Упражнение выполняется с продвижением вперед. Стопы держать на уровне воды. Держать тело горизонтально, сохранять равновесие.	Плавательная доска.
2.	То же без плавательной доски.		
3.	И.п.– 1 партнер лежа на груди держит доску или калабашку в вытянутой	Упражнение выполняется с продвижением вперед.	Плавательная доска или

	вперед руке. Другая рука выполняет гребок кролем. 2 партнер поддерживает стопы ног. Упражнения выполняются самостоятельно.	Обратить внимание на начало и конец гребка.	калабашка.
4.	И.п.– лежа на груди держать калабашку в вытянутой руке впереди, другая рука выполняет гребок кролем. В ногах зажата еще одна калабашка.	Во время упражнения ноги не работают. Обратить внимание на начало и конец гребка. Во время этого упражнения можно отрабатывать технику дыхания, тогда положение рук можно изменять.	2 калабашки.
5.	Плавание кролем на груди в полной координации с мячом в руках. Во время начала гребка осуществляется перехват мяча из одной руки в другую. Смена рук, пауза, выполнить 4 удара ногами.	Во время упражнения точно следовать рекомендациям для совершенствования техники гребка, увеличения «шага». Руки в локтях не сгибать, тянуться к мячу.	Резиновый мяч среднего размера.
6.	Плавание на груди с работой рук кролем, калабашка зажата между ног.	Отработка элементов техники плавания кролем на руках в облегченных условиях равновесия /ноги не тонут/.	Калабашка.
	Комплекс упражнений при обучении технике дыхания кролем на груди.		
1.	У бортика. И.п.– одной рукой держась за бортик, другая рука опущена вниз. Положить голову на руку и зажать между ними пластмассовую битку, можно небольшую резиновую игрушку. Выполнять упражнение вдох-выдох.	Голову не отрывать от руки, чтобы зажатый предмет не выпал. Во время вдоха посмотреть на плечо.	Пластмассовая бита или резиновая игрушка.
2.	То же упражнение выполняется в скольжении на груди с работой ног кролем.	Рука впереди, держать на уровне воды.	Пластмассовая бита или резиновая игрушка.
	<i>Кроль на спине.</i>		
1-6	Повторение упражнений № 1-6 в скольжении на спине.	Следить за горизонтальным положением тела, сохранять равновесие.	Плавательная доска, калабашка, пластиковая бутылка.
7.	Упражнение выполняется в парах. И.п. – 1 партнер, стоя лицом по ходу движения, поддерживает стопы ног 2 партнера. 2 партнер лежит на спине и держит в руках плавательную доску. Положение доски		

	▪ под головой ▪ вверху ▪ на груди ▪ на коленях		
8. 9.	И.п. – то же. Упражнение выполняется без доски. При неправильном положении головы во время скольжения на спине, а также и на груди можно сделать упражнение, такое как: зажать подбородком во время скольжения небольшую резиновую игрушку или колечко.	Следить за положением головы.	Резиновая игрушка, колечко.
	Брасс.		
1.	Упражнения выполняются в парах 1 партнер держит в руках доску и выполняет упражнение на дыхание, 2 партнер поддерживает стопы ног.	Ноги держать на уровне воды. Упражнение выполняется с продвижением вперед.	Плавательная доска.
2.	1 партнер выполняет работу рук способом брасс с дыханием, 2 партнер поддерживает стопы ног. Упражнения выполняются самостоятельно.		
3.	Работа рук способом брасс без работы ног, с высоко поднятой головой. Калабашка зажата между коленей.	Стараться как можно выше приподнять себя за счет гребка руками.	Калабашка.
4.	Работа ног способом брасс на спине. Калабашка зажата между коленей. ▪ руки вдоль тела ▪ руки вперед	Дети, плохо лежащие на спине, дополнительно берут в руки доску.	Калабашка, доска.
5.	То же на груди.		
6.	Работа ног способом брасс на груди руки за спиной с гимнастической палкой.	Основной толчок ногами выполняется голенью.	Гимнастическая палка.
7.	Работа ног способом брасс на груди, руки за спиной. На колени надеть резиновые жгуты.	Колени во время работы ног не разводить в стороны.	Резиновый жгут.
8.	Плавание на груди способом брасс в полной координации /раздельно/. Надеть резиновые жгуты на локти.	Локти широко не разводить.	Резиновый жгут.
	Дельфин.		
1-4	Повторение упражнений 1-4 в кроле на груди.		
5.	Плавание на руках дельфин без работы ног. Зажать калабашку между коленей.	Следить за окончанием гребка.	Калабашка.
6.	Плавание на руках дельфин без выноса рук из воды с калабашкой между коленей.	Делать сильный гребок под водой до бедра, руки возвращаются вдоль тела на начало гребка под водой.	Калабашка

Совершенствование техники кроля

Базовыми элементами техники являются баланс и координация. Без правильного положения тела почти не возможно безошибочно выполнять другие технические элементы. Ключ к горизонтальному балансу – ритмичный кик (использовать ласты пока кик не придет в норму). Следующий момент – координация, только при правильной координации можно плыть на «больших мышцах» спины, подключать корпус к гребку и т/д.

Во всех разделах упражнения приведены по нарастанию сложности.

1. Баланс

1.1. Скольжение

Цель: контроль положения тела в воде

Задачи:

1. Нарботать мышечный тонус тела для поддержания горизонтального баланса
2. Научиться понимать когда тело теряет баланс - отклоняется от горизонта, заваливается вправо, влево.

Описание:

- толкаемся от бортика ногами
- руки стрелочкой(если можете подайте плечи вперед),
- голова между рук,
- носки натянуты, пятки рядом, но не разведены
- спина прямая

На что обращать внимание:

- тело должно быть параллельно дну;
- тело должно быть как растянутая струна, однако "натяжение" не должно быть избыточным (одно из ключевых ощущений(навыков?) пловца - чувство растянутости, вытянутости в воде);
- стараемся проплыть под водой как можно дольше в зависимости от роста должно быть от 10 до 15 метров;
- не встаем до полной остановки;
- все тело должно всплывать одновременно, если что-то всплывает раньше значит баланс нарушен (это маркер).

Общие рекомендации

Можно делать в начале тренировки или в конце 5-10 повторений. Если хорошо получается можно добавлять скольжение после поворота в упражнении, естественно остановок не делаем.

1.2. Кик

Цель: изучить ритмичный балансирующий кик.

Задачи:

1. Нарботать правильный ритмичный кик.
2. Научиться "ловить" баланс киком.

В начале можно и даже нужно использовать ласты. Чем меньше доска тем сложнее.

Упражнение 1

Исходное положение

- руки вытянуты вперед держат доску за дальний край, руки на доске.
- лицо в воде

Описание

- делаем 6 ритмичных киков, голова в воде, плавный выдох в воду на протяжении 6 киков.
- поднимаем голову для вдоха, обращаем внимание на тонущие ноги во время подъёма головы, ритмичным киком стараемся удержать баланс пока вдыхаем.
- повторяем с начала.

Упражнение 2

Тоже, что упр. 1 только доска за ближний край.

Упражнение 3

Тоже, что упр. 1, но голову держим всегда над водой.

Упражнение 4

Тоже, что упр. 2, но голову держим всегда над водой.

На что обращать внимание:

- тело должно быть параллельно дну;
- ритм кика ровный;
- баланс ловим ногами, повышая ритм, если "топите" доску для поддержания баланса - это ошибка, "опору ищем в ногах";
- кик от бедра, представьте гимнастическую ленточку и ее волну, бедро задает волну
- кик должен быть узкий и плотный, "умещаться в ведре";
- акцент на положении тела, а не на скорости продвижения;
- правильный мышечный тонус тела, если тело в растянутой струнке - баланс ловить гораздо проще.

Общие рекомендации

Во всех упражнениях пятка, но не стопа, во время кика должна показываться на поверхности. Если не получается правильно делать упр. 1 хотя бы одну длину бассейна - одевайте ласты. Во время тренировки желательно комбинировать сложные и простые упражнения т/е использовать легкие как отдых. Если с доской просто (!) - делайте те же упражнения без доски руки стрелочкой.

2. Кик с подключением корпуса

Цель: координация кика с поворотом корпуса

Задачи:

1. Нарботать правильную синхронизацию кика с поворотом корпуса.
2. Научиться передавать импульс с ноги на корпус.
3. Заложить основу для вкладывания корпуса в гребок.

В начале можно и нужно использовать трубку и ласты.

Исходное положение:

- голова как при кроле, смотрим вниз и вперед;
- руки вдоль тела;
- корпус повернут и лежит на правом боку, угол поворота такой чтобы можно было выполнять балансирующий кик.

Описание

Делаем 6 киков, начиная с левой ноги, левая - правая левая - правая. Во время шестого кика (правая нога), нужно ногой как бы опереться на воду и повернуть корпус на левый бок. Поворот совершается за время когда нога идет вниз. Далее повторяем тоже самое с другой стороны

На что обращать внимание:

- в ногах не должно быть ножниц;
- кик должен в основном идти вниз, а не в бок;
- горизонтальный баланс;
- корпус должен вращаться как на вертеле;
- голова фиксирована (не вращается) и смотрит вниз и вперед на 3-4 метра.

- вращение на таз должно передаваться незначительно или вообще не передаваться.

Общие рекомендации

Если сложно поймать ритм на 6-ой кик делайте на 8, 10, ... кик, если получается хорошо уменьшайте кол-во киков между поворотами 6, 4, под каждый кик. Мощност, агрессия не нужна - нужна ритмичност, координация и баланс.

3. Координация Гребка

Цель: координация фаз гребка с телом

Задачи:

1. Нарботать координацию ног, корпуса и гребущей руки.
2. Понять и наработать «гребок от бедра».
3. Нарботать координацию окончания проноса с гребком противоположной руки.

В начале можно и нужно использовать ласты, трубку и большие лопатки.

Упражнение 1

- Исходное положение:
- наплыв на правом боку;
- левая рука прижата к телу.

Положение наплыва:

- рука вытянута вперед (пусть правая) параллельна дну и в створе плеча;
- ладонь смотрит вниз;
- локоть смотрит вверх и вправо (если смотрит вниз ошибка) (если не хватает гибкости то в сторону, но не вниз) - это очень важно;
- тело на правом боку, (угол не более 60 градусов);
- в ногах нет "ножниц";
- подмышка смотрит вниз;
- плечо подано вперед так чтобы чувствовалось натяжение широчайшей.

Описание

Делаем 6 киков начиная с левой ноги, левая - правая левая - правая. За время 5 киков к 6 кик у правая рука должна выполнить захват. Во время 6 кика (правая нога идет вниз) отработанным движением поворачиваем корпус на левый бок. Во время поворота необходимо, опираясь на опору рукой, протолкнуть тело вперед, ладонь и предплечье при этом должны оставаться перпендикулярно дну. Во время 7 кика левой ногой, когда правая нога идет вверх распрямляем руку в локте, ладонь при этом должна сохранять свое положение, перпендикулярное дну.

Возвращаемся в исходное состояние, руку ведем подводой и начинаем заново.

На что обращать внимание:

- активная часть гребка должна быть выполнена в два кика (нога идет вниз подтягивание, нога идет вверх, другая вниз, отталкивание);
- горизонтальный баланс;
- минимум передачи вращения на таз;
- голова фиксирована, смотрим вниз и вперед;
- контроль положения гребущей части руки в активно-силовой части гребка;
- во время захвата скорость гребущей части руки должна быть постоянна;
- с началом активно-силовой части скорость гребущей части руки должна плавно ускоряться с пиком на окончание толчка.

Общие рекомендации

Если сложно начинать с 6 киков, делаем 8, 10, Мощност, агрессия не нужна - нужна ритмичност, координация и баланс. Постараться прочувствовать удержание опоры в активной-силовой части. В одну сторону баса делаем правую руку в обратную сторону левую руку.

Упражнение 2

Описание

Первая часть упражнения выполняется также как и в упр. 1. Вторая часть начинается когда:

- тело находится на левом боку;
- правая рука прямая у бедра завершила отталкивание;
- ладонь правой руки перпендикулярна дну;
- правая нога занесена для кика;
- левая нога внизу после 7-го кика. Руку вытаскиваем из воды и начинаем проносить, ногами продолжаем кикать с правой ноги шесть киков, правая-левая ... правая, левая. К шестому кикку нужно почти завершить пронос, кисть у самой воды но еще не вошла в воду. Шестым киком левой ноги отработанным движением поворачиваем корпус на правый бок, одновременно с этим рука входит в воду и распрямляется для того чтобы занять положения наплыва. В одну сторону баса делаем правую руку в обратную сторону левую руку.

На что обращать внимание:

- то же что и в упр. 1;
- положения ладони удерживаем вплоть до выхода ее из воды;
- во время проноса старайтесь расслабить мышцы руки, руку проносим плечом;
- во время входа руки в воду пальцы входят первыми, лучше если ладонь будет смотреть четко на дно;
- рука после входа должна быть в створе плеча, не должно быть движений к центру или наружу;
- обязательно проконтролируйте что занято правильное положение наплыва перед началом следующего цикла упражнения.

Общие рекомендации

Если сложно контролировать все на 6 киков, делаем на 8, 10, Мощность, агрессия не нужна - нужна ритмичность, координация и баланс.

4. Вдох

Цель: научиться правильному вдоху

Задачи:

1. Изучить технику вдоха
2. Координация вдоха с корпусом
3. Координация вдоха с гребком и проносом

Сначала обязательно использовать большие ласты.

Упражнение 1.

Берем упражнение 1 из раздела 3 и добавляем вдох. Выдох делаем равномерно в воду, выдыхаем вплоть до начала вдоха. Вдох осуществляем следующим образом: во время поворота корпуса вместе с ним поворачиваем голову (движение такое как будто голова жестко прикреплена к туловищу). После того как корпус повернули, продолжаем поворачивать голову с помощью шеи так, чтобы нижнее ухо смотрело четко в дно, делаем быстрый вдох и возвращаем голову в воду в фиксированное положение.

На что обратить внимание:

- то же что в базовом упражнении;
- шея не должна гнуться, задираться, только поворачиваться и только после завершения поворота корпуса;
- выдох начинаем почти сразу после вдоха;

- выдох делаем равномерно в воду;
- выдох должен заканчиваться перед вдохом;
- избегайте задержки дыхания;
- вдох старайтесь делать быстро.

Общие рекомендации

Возможно сначала сделайте пару заходов на вдох без самого вдоха. Если положение тела строго горизонтально, кик ритмичный, голова фиксирована (смотрим вниз и вперед), то впереди вас появится волна, создаваемая головой. Эта волна дает достаточно места чтобы сделать вдох не изгибая и не задирая головы. Если волны нет то либо нет горизонтального положения, либо голова слишком утоплена - нужно смотреть вниз, но метра на три вперед.

Упражнение 2

Берем упражнение 2 из раздела 3 и добавляем вдох, заход на вдох осуществляется так же как и в упражнении 1, одновременно с началом поворота корпуса. Сам вдох должен начаться когда рука выходит из воды. Вдох должен закончиться когда рука проноса подходит к виску. Голова поворачивается в воду когда рука идет от виска к воде.

На что обращаем внимание:

- все моменты, что и в базовом упражнении
- все моменты, что и в упражнении 1
- вдох начинается только после того, как силовая часть гребка закончилась

5. Координация тех. элементов

Цель: закрепить и развить координацию основных тех. элементов

Задачи

1. Нарботать правильную координацию рук
2. Отработать координацию ног-корпуса-рук
3. Отработать координацию рук-вдоха

Упражнение 1

Выполняется с большой колобашкой, зажатой между бедер. Сначала можно и нужно использовать трубку и большие лопатки.

Исходное положение – наплыв правой рукой, левая рука вытянута вперед. Делаем гребок правой рукой, во время проноса правой рукой мимо виска начинаем выбирать захват левой рукой. В моменту входа правой руки в воду захват должен быть закончен. Далее гребок левой с поворотом корпуса. Продолжаем с левой рукой.

На что обращать внимание:

- фокус на правильной координации рук;
- стараться выполнять гребок правильно, с вращением корпуса (см раздел 2) только без кика;
- контролируем положение руки во время гребка (см раздел 2);
- горизонтальный баланс – колобашка должна его жестко держать;
- фиксированное положение головы;
- вращение не должно передаваться на таз.

Упражнение 2 Кроль в координации

Сначала можно и нужно использовать трубку и большие лопатки.

Задача плыть 6-ударным кролем в полной координации без вдоха. Если вы проработали упражнения в предыдущих разделах, то кроль в координации не должен быть для вас оч. сложным упражнением.

Контрольная точка - кик, вращающий корпус. Возможно поначалу будет проще координироваться если считать кики. Т/е «Раз» - первый кик (пусть правой), поворот корпуса налево, подтягивание правой рукой, вход левой руки в воду «Два» - кик левой ногой, отталкивание правой рукой, левая рука в наплыве «Три» - кик правой ногой, правая рука близка к завершению проноса. Продолжаем считать точно также для левой руки.

- На что обращаем внимание*:
- основной фокус на правильной координации;
- все технические элементы стараемся выполнять правильно.

Общие рекомендации

Если сложно плыть 6-ударным, плывите 8,10.

Упражнение 3 Кроль в координации со вдохом.

Все делаем точно также как и в предыдущем упражнении только добавляем вдох. Координация вдоха такая же как и в разделе 4.

На что обращаем внимание:

- во время вдоха - фокус на правильную координацию рук и головы;
- все технические элементы стараемся выполнять правильно.

Общие рекомендации

Пробуйте разные схемы дыхания, например 2-2 (2 гребка вдох 2 гребка), 5-5. В идеале вы должны уметь комфортно плыть 1-1 без последствий для вашей техники. **6.**

Общие выводы

1. Баланс и координация первичны.
2. Кик – основа горизонтального баланса
3. Гор. Баланс всегда ищем ногами, а не руками
4. Ничего не должно «болтаться» все движения должны быть четкими
5. Время на пузе должно быть сведено к минимуму

7. Общие рекомендации по упражнениям

Задача упражнения – отработать один или более технический элемент или их связку. Старайтесь подбирать упражнения так, чтобы работать конкретными ошибками. Прежде чем включать какое-то упражнения в вашу тренировку подумайте (спросите) на что надо фокусировать внимание. Если какой-то элемент не получается отработывайте только его. На суше также можно и нужно отработывать тех элементы и их связки, полезно контролировать свои движения перед зеркалом.

Если цель упражнения - отработка тех. элемента связанного с гребком обязательно нужно одевать большие лопатки, желательно плоские, а не ракушкой.

Потеря плавательного мышечного тонуса происходит очень быстро 4 – 7 дней. Поэтому если интервал между плавательными тренировками больше обязательно делайте упражнения с резиной на захват, толчок и подтягивание. 5 минут в день достаточно чтобы не допустить резкий сброс формы.

Упражнения для совершенствования техники кроль на груди

1. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер; обе за спиной в «замке»).

Используется для совершенствования техники движений ногами, равновесия и дыхания.

г 2. Плавание при помощи движений ногами кролем в положении на боку: нижняя рука вытянута вперед (ладонью вниз), верхняя у бедра; голова повернута в сторону нижней руки (ухо прижато к плечу).

Используется для совершенствования техники движений ногами.

3. Плавание с доской при помощи движений ногами с различными скоростью и темпом движений.

Используется для совершенствования техники движений ногами на различной скорости.

4. Нырание в длину (10—15 м) с помощью движений ногами кролем; руки вытянуты вперед. Нужно следить за положением тела (вытянуто, без прогибания в пояснице — обтекаемое положение), интенсивной непрерывной работой ногами с умеренной амплитудой.

Используется для освоения обтекаемого положения тела, ориентирования под водой, воспитания волевых качеств.

5. Плавание при помощи движений руками; ноги вытянуты и обычно поддерживаются поплавком (для облегчения равновесия тела в воде); применяются лопаточки.

Используется для постановки энергичного силового гребка.

6. Плавание при помощи движений руками. Задание: коснуться кистью подмышки во время проноса руки; при этом локоть должен находиться в подчеркнуто высоком положении.

Используется для совершенствования техники проноса рук над водой.

7. Плавание при помощи движений руками. Задание: коснуться пальцами бедра в конце гребка. Нужно следить за ровным положением тела, длинным силовым гребком, оптимальным согласованием движений руками, высоким положением локтя.

Используется для постановки и совершенствования длинного гребка, положения тела и равновесия.

8. Плавание при помощи движений ногами и гребков одной рукой (другая вытянута вперед); вдох в сторону гребущей руки.

Используется для согласования движений руками с дыханием и ритмичными непрерывными движениями ногами.

9. Плавание при помощи движений ногами и гребков одной рукой (другая у бедра); вдох в сторону руки у бедра либо в сторону гребковой руки.

Используется для освоения быстрого начала гребка без наплыва и согласования короткого вдоха с гребком.

10. Плавание с «подменой»: правая рука вытянута вперед, а левая выполняет 3 гребка. В момент окончания третьего гребка правая рука начинает движение и, в свою очередь, выполняет 3 гребка. Левая рука после завершения проноса над водой вытягивается вперед. В момент «подмены» ведущей должна быть рука, начинающая очередную серию гребков.

Используется для совершенствования согласования движений руками (передача гребка с одной руки на другую).

11. То же, что и предыдущее упражнение, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра. Вдох производится в сторону руки у бедра.

Используется для совершенствования техники движений руками в согласовании с дыханием.

12. Плавание на «сцепление»: одна рука вытянута вперед, другая у бедра; ноги выполняют непрерывные движения. После 6—8 ударов ногами выполняется вдох в сторону руки у бедра; затем длинный гребок одной рукой, с одновременным проносом над водой другой руки. После вдоха в другую сторону снова происходит смена положения рук. Следить,

чтобы первой начинала движение гребковая рука при непрерывных движениях ногами. Пронос руки над водой должен выполняться в едином ритме с гребком другой рукой.

Используется для совершенствования согласования движений руками с дыханием в облегченных условиях.

13. Поочередные гребки правой и левой рукой из положения «руки вытянуты вперед» (кисти соединены). Следить, чтобы пловец не заваливался на бок в сторону вытянутой вперед руки и выполнял длинный гребок до бедра.

Используется для совершенствования техники длинного силового гребка и увеличения длины шага.

14. Плавание в полной координации, слегка приподняв голову над поверхностью воды. Дыхание выполняется через 4—8 циклов без поворота головы в сторону на вдох. Нужно следить за высоким положением локтя и непрерывными гребками руками.

Упражнения для совершенствования техники кроль на спине

1. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук (обе вперед, кисти друг над другом ладонями вверх; одна вперед, другая у бедра; обе у бедер; обе за спиной в «замке»).

Используется для совершенствования техники движений ногами и равновесия.

2. Плавание при помощи движений ногами: одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Пловец одновременными встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук, делая между сменами небольшие паузы.

Используется для совершенствования техники движений ногами и равновесия.

3. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку: нижняя рука вытянута вперед (ладонью вниз), верхняя у бедра.

Используется для совершенствования техники движений ногами.

4. Нырание в длину в положении на спине с движениями ногами кролем и различным положением рук. Следить за положением тела, непрерывной, ритмично интенсивной работой ногами с умеренной амплитудой. Мышцы спины, живота, плечевого пояса должны быть расслаблены.

Используется для совершенствования техники движений ногами, ориентирования в воде, обтекаемого положения тела, а также воспитания волевых качеств.

5. Плавание при помощи движений руками; ноги расслаблены и вытянуты, обычно поддерживаются поплавком (для облегчения равновесия тела в воде); применяются лопаточки.

Используется для постановки энергичного силового гребка.

6. Плавание при помощи движений ногами с подчеркнуто длинным гребком обеими руками до бедер.

Используется для отработки энергичного захлестывающего движения кистями и предплечьями в конце гребка.

7. Плавание с одновременными гребками обеими руками; ноги работают кролем или дельфином.

Используется для совершенствования техники движений руками.

8. Плавание в полной координации. Следить за высоким и ровным положением тела, оптимальным креном туловища относительно продольной оси, длинным силовым гребком, оптимальным согласованием движений руками, высоким положением локтя.

Используется для согласования движений руками с дыханием и ритмичными, непрерывными движениями ногами.

9. Плавание при помощи движений ногами и гребков одной рукой (другая вытянута вперед), вдох в сторону гребущей руки.

Используется для совершенствования техники движений руками.

10. Плавание при помощи движений ногами и гребков одной рукой (другая у бедра); вдох в сторону руки у бедра либо в сторону гребущей руки.

Используется для освоения быстрого начала гребка без наплыва и согласования короткого вдоха с гребком.

11. Плавание с «подменой»: правая рука вытянута вперед, а левая выполняет 3 гребка. В момент окончания третьего гребка правая рука начинает движение и, в свою очередь, выполняет 3 гребка. Левая рука после завершения проноса над водой вытягивается вперед. В момент «подмены» ведущей должна быть рука, начинающая очередную серию гребков.

Используется для совершенствования согласования движений руками (передача гребка с одной руки на другую).

12. То же, что и предыдущее упражнение, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра. Вдох производится в сторону руки, прижатой к бедру.

Используется для совершенствования техники движений руками.

13. Плавание на «сцепление»: одна рука вытянута вперед, другая у бедра; ноги выполняют непрерывные движения. После 6—8 ударов ногами выполняется вдох в сторону руки у бедра, затем длинный гребок рукой, вытянутой вперед, с одновременным проносом над водой другой руки. После вдоха в другую сторону снова происходит смена положения рук. Следить, чтобы первой начинала движение гребковая рука при непрерывных движениях ногами. Пронос руки над водой должен выполняться в едином ритме с гребком другой рукой.

Используется для совершенствования согласования движений в шестиударном кроле и постановке дыхания в обе стороны.

14. Поочередные гребки правой и левой рукой из положения «руки вытянуты вперед» (кисти соединены). Следить, чтобы пловец не заваливался на бок (в сторону вытянутой вперед руки) и выполнял длинный гребок до бедра.

Используется для совершенствования техники длинного силового гребка и увеличения длины шага.

15. Плавание, слегка приподняв голову над поверхностью воды. Дыхание выполняется через 4—8 циклов. Следить за высоким положением локтя и непрерывными гребками руками.

Совершенствование техники брасс

Ноги

Во-первых, стоит отметить, что качественная техника движений зависит от растяжки ваших конечностей – чем сильнее они растянуты, тем больше будет амплитуда движений, и, соответственно, тем более эффективными они будут.

Растяжка, в свою очередь, в первую очередь нарабатывается не в воде, а [за счет упражнений на суше](#).

Второй важный момент: как уже было указано, в этом стиле плавания очень **важно держать вместе колени**, не разводить их во время подтягивания.

Для тренировки этого можно делать пять разных упражнений:

Связать колени эластичной резиной или кругом и плыть в таком положении.

Плыть на спине: руки вытянуты стрелочкой и держат колобашку, ноги – работают брассом. В таком случае можно видеть и контролировать движения своих коленей, при этом важно следить, чтобы они не показывались на поверхности.

Следует отметить, что и в целом плавание брассом на спине в полной координации (с гребками руками) полезно для отработки техники.

Плыть на спине со связанными коленями, в руках – колобашка. Это наиболее продвинутый уровень – симбиоз первых двух пунктов.

Зажимаем между бедер колобашку и плывем, работая брассом. Если вы будете разводить колени, то тогда колобашка будет выпадать – это очень интересное и в то же время непростое задание, которое позволяет хорошо подтянуть технику.

С колобашкой между бедер на спине – то же самое, что в предыдущем пункте, только плывем на спине.

Руки

“Руки – брасс, ноги – кроль” – это задание позволяет не только сфокусироваться на работе рук, но и потренировать их быстрый выброс вперед.

Дело в том, что при бесперебойной работе ног создаются условия, когда затягивать вдох и задерживать в момент вдоха руки – не физиологично. Соответственно, нарабатывается их более быстрый выброс рук из того “тормозящего” положения, в котором они вызывают наибольшее сопротивление – увеличивается общая скорость плавания.

Плывем только за счет предплечий: локти разведены и не двигаются, выполняются кругообразные гребковые движения именно кистями. Для устойчивости между ног зажата колобашка, для дыхания можно одеть маску с трубкой.

Благодаря этому тренируется работа соответствующей части конечности при гребке.

Бревнышко. В данном случае колобашка зажимается не между бедер, а ниже – между голеней. Получается жестко фиксированное положение туловища относительно ног:

Однорукий брасс – плывем как обычно, но гребки делаются только одной рукой, вторая – вытянута вдоль тела, для устойчивости держит колобашку, как показано на иллюстрации:

В отдельных случаях, если это необходимо, такое задание позволяет поставить более узкий гребок.

Согласование движений

Помимо вышеуказанных упражнений “работа дельфином” и “брассохвост”, попробуйте также плавание брассом на спине, сфокусировав внимание на том, чтобы совместить выведение рук с толчком ногами.

Кроме того, такое плавание также можно использовать в заключительной части тренировки для откупывания, тем самым достигая сразу двух целей:

С одной стороны, мы плывем спокойно, снижаем пульс – делаем заминку,

С другой стороны, мы нарабатываем согласованность движений и технику.

Тормозящий пояс

Отличное задание – плыть с одетым на пояс тормозящим поясом:

Поскольку он тормозит тело, приходится делать более мощный гребок. Тем самым тренируются сила, выносливость, чувство опоры на воду.

Также эффективным является плавание с одновременно надетым гидротормозом и лопатками.

Рекомендуется сочетать и выполнять оба варианта этого задания (как с лопатками, так и без них), что, помимо прочего, способствует развитию чувства воды.

Упражнения для совершенствования техники брасс

1. Приняв вертикальное положение в воде (без опоры одно ногами, руки за головой), приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами брассом.

Используется для совершенствования техники движений и силы тяги ногами.

2. То же, что и предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно принимает горизонтальное положение.

Используется для совершенствования техники силового гребка ногами.

3. Плавание при помощи непрерывных и нешироких движений ногами (руки у бедер, подбородок на поверхности воды).

Используется для совершенствования техники узкой работы ногами.

4. То же, что и предыдущие упражнения, но руки вытянуты вперед.

Используется для совершенствования техники узкой работы ногами.

5. Плавание на спине при помощи движений ногами. Используется для совершенствования техники движений ногами и обтекаемого положения тела.

6. Плавание при помощи движений ногами (с доской) на наименьшее количество гребков на отрезке дистанции.
Используется для совершенствования эффективности движений ногами.
7. Ныряние на 10 м при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед.
Используется для совершенствования экономичности движений, обтекаемого положения тела, а также ориентирования под водой.
8. Плавание при помощи непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином в ритме безнаплывного одноударного дельфина. Движения стоп вниз совпадают с плавным посылom рук и плечевого пояса вперед и началом гребка руками.
Используется для совершенствования техники движений руками.
9. То же, что и предыдущее упражнение, в согласовании с дыханием (с акцентом внимания на своевременное выполнение вдоха).
Используется для совершенствования техники движений руками и дыхания
10. Плавание при помощи безнаплывных движений руками брассом (с доской между ногами).
Используется для совершенствования техники безнаплывных движений руками в бросе.
11. То же, что и предыдущее упражнение, но без доски. Используется для совершенствования техники безнаплывных движений руками в бросе.
12. Плавание в полной координации, чередуя его с нырянием (2-3 цикла).
Используется для совершенствования равновесия и обтекаемого положения тела.
13. То же, что и предыдущее упражнение, но при нырянии применяется длинный гребок до бедер.
Используется для совершенствования мощности гребка руками.
14. Ныряние на 10 м в полной координации и с длинным гребком.
Используется для совершенствования мощности гребка руками и обтекаемого положения тела.
15. Плавание с чередованием 2—3 циклов движений руками и ногами дельфином с 2—3 циклами безнаплывного броса.
Используется для совершенствования общего согласования движений руками, ногами и дыхания.
16. Плавание в согласовании двух гребков руками с одним гребком ногами.
Используется для совершенствования общего согласования движений руками, ногами и дыхания.
17. Плавание в согласовании одного гребка руками с двумя гребками ногами.
Используется для совершенствования общего согласования движений руками, ногами и дыхания.
18. Плавание со специально укороченными движениями ногами, которые выполняются от коленей.
Используется для совершенствования техники узкой работы ногами.
19. То же, что и предыдущее упражнение, но с переходом на обычный брос.
Используется для совершенствования техники узкой работы ногами.
20. Плавание с наименьшим количеством гребков. Используется для совершенствования эффективности техники движений.
21. Плавание с почти одновременным выполнением гребковых движений руками и ногами (слитное согласование) и специально большим углом атаки.
Используется для совершенствования согласования движений руками и ногами.
22. Плавание в полной координации с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к слитному их согласованию.
Используется для совершенствования техники плавания брассом на различной скорости.

Совершенствование техники баттерфляй (дельфин)

1. Плавание в полной координации. Следить за отсутствием резкого начала гребка руками и выполнять первую часть гребка в горизонтальной плоскости.

2. Плавание в полной координации, с задержкой дыхания на вдохе. Следить за тем, чтобы руки в конце гребка не касались бедер и без паузы и промедления начинали подготовительное движение.
3. То же, что и упр. 2, но с дыханием.
4. Плавание с помощью одних движений руками, с задержкой дыхания на вдохе.

Следить за тем, чтобы не было паузы и задержки в момент окончания гребка и начала подготовительного движения.

5. То же, что и упр. 4, но с дыханием.
Вдох выполнять в момент окончания гребка руками.
6. Плавание многоударным дельфином (3-, 4-, 5-ударным) с выполнением гребка одной рукой.
7. То же, что и упр. 6, но с чередованием гребков руками.

Примечание.

В этих упражнениях совершенствуются завершающая часть гребка руками и второго удара ногами.

8. Плавание дельфином на боку с помощью движений ногами, «нижняя» рука впереди, «верхняя» — у бедра.
9. Плавание с помощью движений ногами дельфином и одной рукой — кролем.
10. Плавание с помощью движений одними руками, между ногами — поддерживающее средство, ноги расслаблены. Постепенно увеличивать расстояние проплываемого отрезка, доводя его до **400м** и более.
11. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки впереди, в Положении на спине.
12. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки выполняют движения брассом.
13. Плавание с помощью движений руками кролем, а ногами — дельфином
14. Плавание баттерфляем (руки — дельфином; ноги — брассом).
15. Плавание одноударным дельфином.
16. Плавание трехударным дельфином.
17. Плавание с помощью движений руками дельфином, а ногами — кролем.
18. Плавание отрезка в полной координации на наименьшее количество гребков.
19. Плавание с изменением темпа движений (в полной координации).
20. Плавание в полной координации с изменением скорости.
21. Плавание в соревновательном варианте.

Упражнения для совершенствования техники баттерфляй

1. Плавание на груди при помощи движений ногами с различными положениями рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедра).

Используется для совершенствования техники движений ногами и обтекаемого положения тела.

2. То же, что и предыдущее упражнение, но в плавании на спине. Используется для совершенствования техники движений ногами и ликвидации излишнего раскачивания плечами.

3. Плавание при помощи движений ногами дельфином на правом и левом боку: нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра.

Используется для постановки энергичных волнообразных движений ногами с активным участием всего туловища, а также обтекаемого положения тела.

4. Плавание при помощи движений ногами; руки впереди, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).

Используется для постановки энергичных волнообразных движений ногами и туловищем, устранения занывания и излишних колебаний плечевого пояса вверх-вниз.

5. Плавание с доской при помощи движений ногами. Следить за энергичным непрерывным выполнением движений.

Используется в тех же целях, что и предыдущее упражнение.

6. Нырание в длину (10-12 м) с движениями ногами; руки вытянуты вперед. Следить за энергичными непрерывными движениями ногами и обтекаемым положением тела.

Используется для выполнения стартов и поворотов при плавании дельфином.

7. Приняв вертикальное положение в воде (без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх), приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами.

8. Плавание при помощи движений руками с доской, зажатой между бедрами; дыхание через цикл. Следить за длинным гребком руками по оптимальной траектории, высоким положением локтей и необходимой жесткостью рук в локтевых суставах. Во время движения удерживать бедра в высоком положении.

Используется для совершенствования гребка руками.

9. То же, что и предыдущее упражнение, но без доски. Ноги расслаблены и вытянуты у поверхности воды.

10. Плавание при помощи движений руками дельфином и ногами кролем. Следить за обтекаемым положением тела, окончанием гребка за линией таза.

Используется для освоения длинного и мощного гребка, согласования движений руками с дыханием, а также воспитания скоро-стно-силовых качеств.

11. Плавание при помощи движений ногами и одной рукой (другая вытянута вперед), в координации двухударного слитного дельфина. Для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки.

Используется для совершенствования согласования движений руками с дыханием, слитной двухударной координации. То же на спине.

12. Плавание при помощи движений ногами дельфином и одновременной сменой положения рук: одна впереди, другая — вдоль туловища. Согласование в координации слитного двухударного дельфина; вдох в сторону руки, выполняющей гребок.

Используется для совершенствования согласования движений руками и ногами. То же на спине.

13. Плавание при помощи движений ногами дельфином и одной рукой кролем (другая у бедра).

Для постановки активного гребка в согласовании с ударом стопами вниз, а также более позднего второго удара.

14. Плавание при помощи движений ногами дельфином (руки у бедер) и поочередными гребками руками кролем в координации слитного двухударного дельфина.

Используется для совершенствования слитной двухударной координации, энергичного начала гребка рукой, равновесия и обтекаемого положения тела во время гребковых движений.

15. Плавание дельфином, слегка приподняв голову над поверхностью воды.

Используется для устранения занывания, выработки активного начала гребка и скоро-стно-силовой подготовленности.

16. Плавание с различными вариантами дыхания: вдох через 1—2 цикла движений руками. Во избежание чрезмерного выхода плеч из воды рекомендуется после вдоха прижимать подбородок к груди.

17. Плавание двухударным слитным дельфином на наименьшее количество гребков руками, не снижая скорость на отрезке.

Используется для повышения эффективности гребков руками, увеличения длины шага и совершенствования умения изменять усилия, темп и амплитуду гребковых движений. То же на спине.

Страховка и самостраховка

Обучающиеся должны точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для плавания специальными навыками. Развитие профессионально необходимых физических качеств по плаванию. Определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев. Соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Самостраховка — очень важный элемент учебно-воспитательного процесса. Это способность обучающегося своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений, которые могут возникать во время выполнения различных упражнений. Обучающийся может прекратить или видоизменить упражнение, чтобы предотвратить травму или облегчить силу падения.

С целью самостраховки и предупреждения травматизма во время занятий подвижными и спортивными играми следует, прежде всего, во время разминки хорошо подготовить к работе лучезапястные суставы и пальцы кистей рук, а также голеностопные и коленные суставы. Очень полезной для решения задачи предупреждения травматизма является специальная акробатическая подготовка, учитывающая особенности конкретной спортивной игры.

Страховка партнера применяется для предупреждения травм и повреждений при отработке приемов физического воздействия. Она также включает в себя уважительное отношение к партнеру и воздержание от применения опасных и запрещенных действий. Одним из основных принципов страхования партнера — это выполнение технических действий плавно, без рывков и лишь с постепенно увеличивающейся силой и быстротой. После подачи партнером сигнала о чрезмерном болевом ощущении (хлопком по коврику или партнеру), нужно немедленно остановить выполнение приема. При бросках или других технических действиях, когда один из партнеров падает на коврик или пол, страховка партнера предусматривается в смягчении его падения путем направления его тела на перекат и группирование. Броски необходимо выполнять таким образом, чтобы не касаться коврика головой (не втыкаться головой) и не ударяться своим плечом или локтем. При падении обоих не допускается падения одного на другого.

Чтобы избежать травм и массы неприятных ощущений, нужно научиться падать правильно, то есть с наименьшими потерями для организма. Главное при любом падении — сгруппироваться и погасить удар. Добиться этого можно тремя путями:

Использовать руки и ноги в качестве амортизаторов.

Уменьшить силу падения за счет снижения высоты падения и переката.

Нанести встречный резкий удар по ковру всей поверхностью прямых рук — таким образом удар от падения гасится встречным ударом.

Еще один важный момент: при падении нужно задержать дыхание. Обязательно. Падение на выдохе и, еще хуже, — на вдохе — обеспечит довольно неприятные ощущения. И самое главное — не бояться падать! Тот, кто боится, — набивает больше синяков и шишек.

САМОСТРАХОВКА ПРИ ПАДЕНИИ ВПЕРЕД

Иногда при падениях вперед школьники получают различные травмы рук, лица, груди. Происходит это чаще всего с теми, у кого слабые руки и недостаточно развита ловкость.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ АМОРТИЗАЦИИ ПАДЕНИЙ СГИБАНИЕМ РУК.

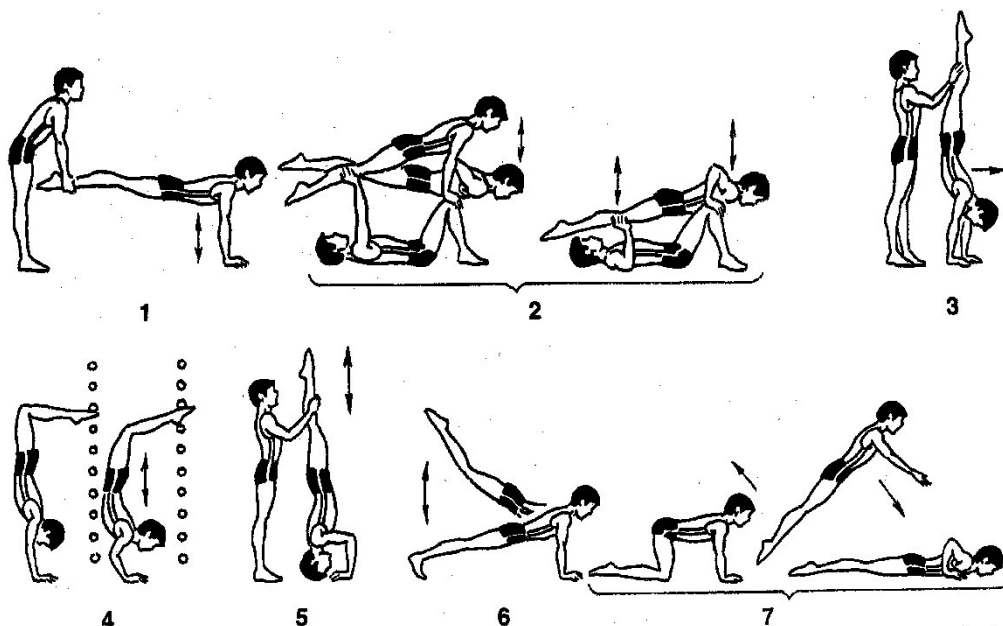
Этот способ самостраховки применяют при падениях на месте или с небольшой поступательной скоростью движения. При обучении падениям используют поролоновые маты.

1. Попеременное и одновременное сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой руками о стол, табуретку, гимнастическую скамейку, пол; то же, но ноги на скамейке или поддерживаются партнером (рис. 1); то же с опорой на партнера, лежащего на спине (рис. 2). Темп выполнения упражнений постепенно возрастает.

2. Ходьба на руках; в упоре лежа, перепрыгивании и т.д. Между тем зачастую подобные травмы, как бытовые, так и спортивные, объясняются не случайностью, а слабой

физической подготовкой школьников и недостаточным вниманием тренеров и учителей физической культуры к упражнениям, развивающим навыки самостраховки. Эти упражнения несложны, доступны и нужны практически всем детям, а в особенности тем, кто занимается видами спорта, связанными с неожиданными или преднамеренными падениями (гимнастика, акробатика, борьба, футбол, волейбол и др.)

Однако наивно думать, что, разучив 10—20 специальных упражнений, мы уже застраховали детей от травм. Преградой травматизму они станут только при регулярных повторениях усложняющихся заданий и выполнении их уверенно, четко, на высокой скорости. Ниже поддержкой партнером под колени; то же с поддержкой за голени, ноги вместе; то же в стойке на руках (рис. 3).



3. Сгибание и разгибание рук в стойке: у гимнастической стенки, зацепившись наскочи за рейку (рис. 4); с поддержкой партнером за ноги (рис. 5); у стены без помощи, опускаясь до стойки на голове и выхода в стойку силой.

4. В упоре лежа на полу: отталкивание руками; то же с 1—2 хлопками; отталкивание ногами (рис. 6); то же, разводя и соединяя ноги; отталкивание руками и ногами одновременно; то же с продвижением вправо и влево. Темп выполнения упражнений постепенно возрастает.

5. Падения вперед на руки в упор лежа: из упора на коленях оттолкнуться руками от пола и с продвижением туловища вперед-вверх мягко приземлиться в упор лежа на согнутых руках (рис. 7); то же из упора присев; то же из стойки на коленях; то же из о.с., туловище прямое; то же с поворотом кругом и одновременным падением; то же после кувырков вперед и назад.

Длительность безопасного пребывания в воде

Способность человека к длительному плаванию ограничена по времени и скорости. Особенно сильно снижают скорость плавания и время пребывания в воде экстремальные условия: груз, одежда, холодная вода, волны, течение и т.п.

Пребывание человека в воде и плавание связано с очень большими энергозатратами, поэтому время нахождения в воде зависит от степени охлаждения организма. При температуре $+4^{\circ}\text{C}$ на воздухе человек может находиться без каких-либо серьезных последствий более 8 ч, а в воде той же температуры он погибнет примерно через 2 ч. Длительное плавание даже в теплой воде может привести к переохлаждению организма, потере сознания и утоплению. В начале переохлаждения учащаются дыхание и сердцебиение, затем появляется озноб. Первый признак переохлаждения — «гусиная» кожа; затем появляется легкая дрожь мышц всего тела, а слизистые оболочки и кожа становятся синюшными. Возникают онемение отдельных участков кожи и судорожные

сокращения мышц; далее — мучительная зевота, скованность движений и частые позывы к мочеиспусканию. При температуре тела до 32—34° отмечаются апатия, слабость, неразборчивая речь. При температуре тела 30—32° речь становится неосмысленной; отсутствуют самостоятельные движения; наблюдается провал памяти, предшествующий потере сознания. В воде даже легкий обморок может привести к утоплению.

В воде, температура которой ниже +15°C, может возникнуть также внезапная потеря сознания и смерть от холодового шока.

Шоку нередко способствует перегревание организма перед плаванием и быстрое погружение в холодную воду. Во время длительного плавания необходимо оберегать от охлаждения голову и шею, так как эти места наиболее чувствительны к холоду.

Температура воды в плавательных бассейнах поддерживается на уровне 24—28°C, что способствует предупреждению переохлаждения организма. По этой причине заниматься плаванием в открытых водоемах при температуре воды ниже +15°C не рекомендуется, так как происходит резкое охлаждение тела. Повысить степень устойчивости к холодной воде можно путем закаливающих процедур, регулярно выполняемых в течение нескольких лет.

Способы отдыха во время пребывания в воде

Для отдыха в воде, если невозможно продолжать плавание из-за ранения, судороги, плохой видимости или других причин, надо уметь удерживаться у поверхности воды с минимальной затратой усилий.

При отсутствии волн лучше всего отдыхать в положении на спине. Чтобы обеспечить горизонтальное положение тела, следует вытянуть руки за головой, сделать глубокий вдох, а ноги развести в стороны. Вдох должен быть коротким, но глубоким; выдох — медленным, с задержкой. Для отдыха важно оставаться в расслабленной и неподвижной позе. У некоторых в этом положении начинают опускаться ноги, что в основном характерно для мужчин, у которых центр тяжести и центр объема располагаются не так близко, как у женщин. Положение можно исправить, сместив центр тяжести ближе к центру объема. Для этого необходимо согнуть кисти так, чтобы они оказались на поверхности воды. Если это не помогает, то можно подложить под голову согнутые в локтях руки и, медленно приподнимая или опуская локти, найти положение равновесия.

Без движений можно отдыхать и в вертикальном положении. Этот способ применим в основном при спокойной воде в тихую погоду, а также для людей, у которых при отдыхе в горизонтальном положении опускаются ноги. Отдыхать в воде вертикально, без движений труднее, чем в положении на спине. При таком способе быстро устают мышцы шеи, так как при дыхании голова находится в запрокинутом положении.

Более эффективным является способ отдыха в воде, который заключается в чередовании отдыха и расслабления (основного и наиболее длительного) с периодическим подъемом головы над водой для вдоха (выдох осуществляется в воду).

Судороги при плавании

Проявляются в непроизвольном болезненном сокращении мышц без их расслабления. В большинстве случаев судороги охватывают икроножные мышцы, иногда мышцы стоп, бедер, рук. Возникновение судорог связано с перенапряжением, охлаждением и эмоциональным напряжением.

При судорогах пловец лишается возможности продолжать эффективные плавательные движения, и, если он находится далеко от берега, ему угрожает определенная опасность.

Поскольку утомление мышц происходит в результате длительных и однообразных движений (без выраженной фазы расслабления, чаще нерациональных с точки зрения техники плавания), необходимо поменять способ плавания, а затем постараться растянуть сведенную судорогой мышцу. Для этого, задержав дыхание и опустив голову в воду, пловец принимает положение «поплавок» и, обхватив руками пальцы стопы, пытается по

возможности выпрямить ногу. При судорогах мышц передней поверхности бедра ногу сгибают в коленном суставе до отказа, подтягивая ее сзади руками за стопу. При судорогах мышц задней поверхности бедра ногу разгибают в коленном суставе. При судорогах рук сжимают в кулак и разжимают пальцы, сгибают и разгибают руки в локтевых суставах. После этого необходимо помассировать мышцы, а затем плыть к берегу, стараясь выполнять плавные движения.

Плавание в ночное время

Оно возможно при купании вечером, когда быстро и незаметно темнеет, при ночных купаниях и потере ориентиров, при длительном многочасовом плавании.

Прежде всего необходимо успокоиться и определить направление движения в воде по видимым на берегу ориентирам; если это невозможно, то надо двигаться по направлению волн или определить азимут по вероятному закату солнца, по Полярной звезде. В ночное время лучше использовать способы плавания брасс и на боку, как самые экономичные, постоянно контролируя направление движения.

Плавание в одежде и раздевание в воде

При плавании в одежде применяются способы без выноса рук из воды — это брасс на груди и способ на боку с подготовительным движением «верхней» руки под водой. Работа руками и ногами должна обеспечивать по возможности горизонтальное положение тела; голова после вдоха полностью погружается в воду. Намокшая в воде одежда затрудняет дыхание и движения, ухудшает плавучесть, повышает сопротивление воды продвижению пловца, поэтому надо обязательно снять обувь и хотя бы верхнюю одежду. В холодной воде полностью раздеваться не рекомендуется, так как одежда несколько предохраняет организм от переохлаждения.

Обувь снимается в положении «поплавок»: пловец должен сделать вдох, сгруппироваться, взяться одной рукой за каблук, другой — за носок сапога или ботинка и стащить его с ноги. Если на ботинке есть высокая шнуровка, его, конечно, надо сначала расшнуровать. Таким же приемом снимают и второй ботинок. Если снятую обувь нужно сохранить, ее закрепляют на спине за поясной ремень.

Верхнюю одежду (пальто, пиджак, брюки, юбку и т.д.) лучше снимать в положении на спине. Вначале ее полностью расстегивают, затем движениями рук спускают вниз.

Рубашку снимают, находясь в вертикальном положении, поддерживая себя у поверхности с помощью движений ногами брассом. Расстегнув все пуговицы на воротнике и манжетах, надо взяться за подол рубашки левой рукой справа, а правой — слева и, предварительно сделав вдох, снять ее через голову.

Плавание в водорослях

На многих водоемах некоторые участки поверхности воды (обычно у берега) бывают покрыты водными растениями. В некоторых случаях (рыбная ловля, охота, переправа вплавь) приходится плыть через водоросли, в других случаях пловец может оказаться там случайно. Основная сложность заключается в том, что пловец может испугаться (неприятные тактильные ощущения, суеверные страхи), порезаться (осоковидные водоросли, мусор с жесткими режущими краями на поверхности водорослей), запутаться (чаще ногами) и захлебнуться. Во время плавания на поверхности воды или на глубине можно встретиться с плавающими водорослями. Коснувшись их ногой или рукой, не следует поддаваться панике, так как это всего лишь водоросли и ничто иное.

Если пловец случайно попал в водоросли, то нужно лечь на спину и спокойными, неторопливыми движениями освободиться от них и выплыть на спину назад, на свободное

от растительности место. Если приходится плыть сквозь гущу осоководной травы, которая выступает над поверхностью воды, то, чтобы не получить порезы, лучше всего использовать способ плавания кролем на груди при помощи движений ногами, вытянув вперед руки и периодически поднимая голову для вдоха.

Плавание при сильной волне

При волнении более 3-х баллов купание категорически запрещается, поскольку при сильных волнах возникают следующие сложности:

— плыть навстречу движению волн очень трудно;

волны, идущие от берега, могут незаметно относить пловца все дальше и дальше;

пловца часто накрывает очередная волна, что сбивает ритмичное дыхание;

в зоне прибоя, где воздушно-водяное месиво приобретает меньший удельный вес, уменьшается плавучесть тела;

обрушивающаяся масса воды, ушибы о камни повышают опасность утопления;

затрудняется выход из воды;

продолжительное плавание в штормовых волнах может вызвать «морскую болезнь».

При сильной волне надо чаще проверять направление движения по видимым на берегу ориентирам или по направлению волн. Чтобы не сбивалось дыхание, вдох лучше выполнять в сторону от надвигающейся волны. Поэтому при встречной и боковой волне рекомендуется плыть кролем или на боку, а при попутной волне — брассом.

Ощувив первые признаки «морской болезни», необходимо постараться выйти на берег. Если уже начались тошнота и рвота, нужно не поддаваться испытываемому страху, трезво оценить обстановку и мобилизовать все свои духовные и физические силы на преодоление опасной ситуации.

При выходе на берег наибольшую опасность представляет при-, бойная волна, которая может легко поднять человека и бросить на прибрежные камни. Необходимо дожидаться наименьших волн (волны периодически меняются, нарастая и спадая) и выходить из воды, если это возможно, в районе песчаной или галечной отмели. Далее на гребне прибойной волны необходимо принять горизонтальное положение на спине (ногами в сторону берега), удерживая себя гребковыми движениями руками у бедер. При спадении волны опустить ноги и, как только они коснутся дна, бежать за волной. С приближением волны, отраженной от берега, встать боком, наклониться к ней и постараться устоять, упираясь в дно. После прохождения отраженной волны продолжать выход на берег.

При спасении тонущих для входа в воду во время сильного волнения необходимо выбрать интервал между прибойной и отраженной волнами. Спасатель должен иметь страховочный фал. В интервале между разрушившейся и надвигающейся волной надо пробежать как можно быстрее вперед и успеть нырнуть в основание прибойной волны. Вынырнув, нужно, интенсивно работая руками и ногами, отплыть подальше от берега. Вытягивая страховочный фал, находящиеся на берегу помогают выйти спасателю и пострадавшему из воды.

Плавание при сильном течении и водоворотах

Сильное течение вблизи пристаней, причалов, плотов, стоящих или движущихся судов может затянуть пловца под них, унести далеко в открытую воду.

При попадании под плот (пристань, причал и т.п.) необходимо успеть сделать глубокий вдох и плыть под водой по течению, избегая ударов о препятствия (вытянув перед собой одну или обе руки), всплывать на поверхность там, где больше просветы, т.е. на свободное пространство.

На открытом месте не следует напрямую пересекать сильное течение, так как можно не рассчитать свои силы. Надо плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу. Это увеличит расстояние, но сэкономит силы.

Водовороты образуются при сильном течении у поворотов рек, неровностей дна, при отражении струй течения от препятствий. Если попадание в водоворот неизбежно, необходимо принять горизонтальное положение и взять направление прямо на него. При

нежелании входить в зону водоворота нужно взять направление под углом к течению в сторону пологого берега.

Во время катастроф, при затоплении и погружении даже небольших судов, образуются сильные водовороты, попав в которые, можно очень глубоко погрузиться и получить травму от судна или предметов, находящихся на нем. Поэтому необходимо заблаговременно прыгнуть в воду, желательно с поддерживающим средством, и отплыть подальше от места катастрофы.

Действия человека, провалившегося под лед

Человек, провалившийся под лед, не должен в панике хвататься за тонкую кромку или наваливаться на нее всей тяжестью тела: от этого лед обламывается, и место провала расширяется. Надо постараться лечь на край проруби спиной или грудью, раскинуть в стороны руки и упереться по возможности ногами в противоположный край. Затем, опираясь локтями о кромку льда, перевести тело в горизонтальное положение, чтобы ноги оказались у поверхности воды. Ногю, находящуюся ближе к кромке, осторожно вытащить на лед, одновременно наклоняя в ту же сторону тело. Затем вытащить из воды другую ногу и не вставая, с широко раскинутыми руками и ногами, отползти от опасного места, распределяя тяжесть тела на возможно большей поверхности льда.

Последовательность действий при спасении тонущих вплыв

При отсутствии специальных или подручных спасательных средств тонущего надо спасать в плыв. Действовать при этом нужно быстро, но последовательно.

Важно вовремя заметить тонущего, правильно оценить ситуацию на воде и свои собственные возможности для оказания результативной помощи, послать за дополнительной помощью (в том числе и за медицинской).

Первоочередная задача спасателя — как можно быстрее добраться до тонущего. При этом надо иметь в виду, что человек быстрее бежит, чем плавает, а одежда мешает плаванью. Если есть возможность приблизиться к месту происшествия по берегу или мостику, то вначале следует добежать до места, где расстояние между спасателем и тонущим будет минимальным. Спасателю необходимо быстро раздеться или, по крайней мере, освободиться от наиболее тяжелых вещей. Если нет явных ориентиров места утопления, обозначить его на берегу своей одеждой (сложить ее или повесить на куст) и после этого прыгнуть или войти в воду. Входить в воду в незнакомом месте следует осторожно. Прыжок в воду вниз головой можно применять только в знакомом водоеме; в незнакомом месте прыгают вниз ногами, сгруппировавшись и разведя руки в стороны — чтобы предотвратить глубокое погружение за счет движений руками вниз.

Плыть надо хорошо освоенным способом, сохраняя силы для предстоящих спасательных действий. Важно не упускать тонущего из виду и учитывать возможный снос его течением или волнами. При погружении тонущего на дно действия спасателя должны быть быстрыми и результативными. В первом случае надо нырнуть и попытаться найти утонувшего. Если это не удалось, то необходимо предпринять планомерный поиск, который осуществляется путем выполнения серии ныряний вдоль дна и последовательного осмотра места утопления. К утонувшему, лежащему на дне лицом вверх, лучше подплывать со стороны головы; затем взять его под мышки и, энергично оттолкнувшись от дна, всплыть на поверхность. К лежащему на дне лицом вниз лучше приближаться со стороны ног и, взяв его под мышки, всплыть на поверхность. Можно всплывать с утонувшим, взяв его за руку или за волосы (если волосы длинные).

Если есть течение, необходимо зайти в воду чуть выше места утопления.

Если тонущий находится у поверхности воды, он может мешать спасателю, цепляясь за него. Спасение в плыв в том случае, когда терпят бедствие на воде много людей, наиболее опасно для спасателя, поскольку его могут схватить одновременно несколько утопающих. Поэтому к группе тонущих он приближается с краю и старается спасти в первую очередь того, кто находится в наиболее критическом положении.

Если избежать захватов тонущего не удалось, надо применить соответствующий прием освобождения от захвата. Если спасатель все равно не освободился, надо сделать вдох и погрузиться в воду - тогда тонущий, стараясь остаться у поверхности, отпустит

его. Во всех случаях лучше подплывать к тонущему со стороны спины или, нырнув, повернуть его за бедра спиной к себе, крепко захватить, ограничив его движения, и транспортировать к берегу.

Во время транспортировки можно приступить к искусственному дыханию, если до берега далеко и спасатель уверен в своих силах.

При подъеме пострадавшего из воды на корму лодки, на мостки причала, бортик бассейна действуют следующим образом. Спасатель кладет кисти пострадавшего на бортик и, прижимая их своими руками, вылезает сам. Далее берет руки пострадавшего крест-накрест, разворачивает его спиной к себе и, раскачав три раза, вытаскивает из воды.

Вынос пострадавшего на берег начинается, как только спасатель встал на дно водоема. Обычно пострадавшего берут под мышки и вытаскивают на берег. После выноса пострадавшего на берег оценивают его состояние и приступают к реанимации (удаление воды из легких, искусственное дыхание, непрямой массаж сердца) и приведению его в нормальное состояние.

Спасение с лодки или катера более эффективно, чем спасение вплавь, так как позволяет быстрее приблизиться к тонущему. При спасении утопающего с лодки часто возникает необходимость быстро менять направление движения, разворачиваться, подводить лодку кормой вперед и т.п. Для успешного маневрирования лодкой нужно научиться грести веслами одновременно в различных направлениях. Так, для быстрого разворота лодки на 180° одним веслом нужно грести как обычно, а другим — в обратную сторону. Для быстрой остановки лодки или продвижения кормой вперед нужно уметь грести двумя веслами в обратную сторону.

Необходимо также уметь грести одним веслом - в случае потери или поломки другого весла. Большинство этих действий основано на довольно непростой координации движений и осваивается путем практических упражнений.

При приближении к тонущему важно не ударить его бортом лодки или веслом. Поднимать пострадавшего в лодку лучше с кормы, чтобы лодка не перевернулась, а на катер - со стороны борта, чтобы не поранить его винтом. При этом пострадавшего втаскивают на катер через тело спасателя, который сидит на корме, свесив ноги в воду. Такой прием предохраняет пострадавшего от повреждений о неровные края лодки. Если спасатель находится на одноместной лодке или каком-либо небольшом подручном плавучем средстве, тонувшего лучше отбуксировать к берегу по воде.

Шест. Для оказания срочной помощи тонущему в плавательных бассейнах широко применяют обычные шесты длиной 3—6 м, изготовленные из дерева, дюралюминиевых или пластмассовых труб. Тонущему протягивают шест и подтягивают его к бортику бассейна.

Последовательность действий при спасении тонущих в зимнее время

Оказать помощь провалившемуся под лед довольно сложно, поскольку к острадавшему очень трудно приблизиться. Для этого применяют лодки с полозьями, спасательные лестницы, доски, куски фанеры. Так, спасатель, лежа на доске, может толкать перед собой другую, затем переползает на нее, а первую доску снова передвигать вперед. Продвигаться к пострадавшему можно, лежа на куске фанеры, толкая перед собой лестницу или доску.

Если спасателей несколько, они могут, лежа на животе, образовать живую цепь до проруби: каждый держит за ноги впереди лежащего. Если к провалившемуся под лед нельзя приблизиться вплотную, ему бросают веревки или протягивают ветку, жердь, весло, лыжу. Если пострадавший погрузился под лед, за ним необходимо нырнуть, обвязавшись веревкой, свободный конец которой держит страхующий спасатель. В том случае, если тонущий не успел погрузиться глубоко, можно воспользоваться спасательным багром.

Если тонущий далеко от берега, а льдины настолько велики, что могут удержать человека, можно передвигаться по ним. Для этого нужно обязательно обвязаться веревкой, дав свободный ко-нец страхующему спасателю на берегу, или идти с лестницей или шестом, которые помогут перебираться с льдины на льдину. Если льдины небольшие, то для спасения пострадавшего обязательно нужна лодка.

При оказании доврачебной помощи пострадавшему в зимних условиях в первую очередь необходимо его согреть. Извлеченного из воды человека укутывают и быстро доставляют в теплое помеще-ние. Там снимают с него мокрую одежду и насухо растирают

по-лотенцем. Поят горячим кофе или чаем для стимуляции сердечной деятельности. Если есть возможность, на 10—15 мин помещают его под душ или в ванну с постепенным повышением температуры воды с 34 до 40—42°C. Раны, царапины, ссадины, обмороженные участки обрабатывают спиртом, йодом и накладывают на них бинт или стерильную повязку.

Если нет условий для общего согревания тела, то используют бутылки, грелки, теплые камни и другие источники тепла. При отсутствии дыхания и пульса их восстанавливают так же, как и при утоплении. Когда пострадавший приходит в сознание, его продолжают согревать, укутывают одеялом и обеспечивают ему покой. Если есть возможность, пострадавшего отправляют в больницу.

Так же оказывают помощь провалившемуся в болото.

Спасательные средства и их применение

При несчастных случаях на воде необходимо уметь пользоваться спасательными средствами, которые есть на спасательных станциях, в местах массовых купаний и переправ. К спасательным средствам относятся спасательные круги, шесты, метательные концы, спасательные багры, нагрудники, пояса, жилеты, бушлаты.

Спасательный круг. Позволяет оказать помощь пострадавшему на расстоянии до 15 м. Для того, чтобы бросить круг с берега или лодки, надо взять его правой рукой и, сделав 2—3 размаха, бросить в горизонтальном направлении так, чтобы он упал плашмя вблизи тонущего.

Метательный конец. Представляет собой пеньковый или капроновый трос длиной 30 м и толщиной 5—10 мм; на одном конце его сделана малая петля (длиной 350—400 мм для спасателя), на другом — большая (600—900 мм) для тонущего. В конце большой петли крепится груз весом 250—300 г, закрытый оплеткой из троса. На середине этой петли закрепляются два поплавка, обеспечивающие плавание петли с грузом на поверхности воды. С помощью метательного конца можно вытащить утопающего, находящегося на расстоянии до 25 м от берега. Перед броском надо надеть малую петлю на левую руку, намотать свободно на эту руку весь трос, в правую руку взять конец с грузом и поплавками и, сделав 2—3 вращения, бросить груз вперед—вверх по направлению к тонущему, одновременно вытягивая левую руку для облегчения разматывания троса. Как только пострадавший схватит петлю и наденет ее на себя, спасатель постепенно подтягивает его к берегу.

Спасательный багор. Предназначен для извлечения тонущего из воды или из-под льда. Представляет собой шест, на конце которого крепится железный оцинкованный крюк, закрытый пробковыми или пенопластовыми шарами, размеры которых уменьшаются к его концу. Шары увеличивают плавучесть багра, предохраняя пострадавшего от ранений и ушибов багром.

Шест. Для оказания срочной помощи тонущему в плавательных бассейнах широко применяют обычные шесты длиной 3—6 м, изготовленные из дерева, дюралюминиевых или пластмассовых труб. Тонущему протягивают шест и подтягивают его к бортику бассейна.

Спасательные нагрудники, пояса, жилеты и бушлаты. Относятся к спасательным средствам, надеваемым заблаговременно. Плаву честь этих средств обеспечивается специальными надувными камерами или заполнением легкими материалами (пробкой, пенопластом и др.). Наилучшие условия плавания создают нагрудники, располагаемые вокруг шеи и на груди, так как они удерживают лицо пострадавшего над водой и предотвращают захлебывание при потере сознания.

Оказание первой помощи при утоплении

Для оказания квалифицированной первой помощи тонувшему важно знать, как и когда произошло утопление, и определить состояние пострадавшего (в зависимости от этого применяют различные меры первой помощи).

Нужно уметь отличить состояние клинической смерти от обморока и от биологической смерти. При обмороке человек находится в бессознательном состоянии, но деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем продолжается, хотя и может быть сильно ослаблена. При клинической смерти наблюдаются расширение зрачков, остановка или резкое нарушение дыхания, отсутствие пульса на сонной артерии. Состояние клинической смерти в среднем продолжается 5—6 мин. В теплой воде продолжительность клинической смерти уменьшается, а в холодной — увеличивается. В этот период с помощью комплекса приемов можно восстановить жизненно важные функции организма и вернуть человека к жизни. После клинической смерти наступает смерть биологическая. Ее явными признаками являются снижение температуры тела, появление трупных пятен и трупное окоченение.

Состояние пострадавшего напрямую зависит от характера утопления, который определяется по внешнему виду.

1. Белая асфиксия (удушение). Дыхание прекращается рефлекторно, вследствие спазма голосовой щели, который возникает из-за попадания воды в дыхательные пути. Легкие оказываются свободными от воды. Таких утонувших называют «белыми», так как кожные покровы у них бледные и холодные. Их легче привести в чувство, так как при белой асфиксии вода не проникает в легкие.

2. Синяя асфиксия. Дыхание прекращается вследствие попадания воды в легкие. Вода из альвеол проникает в кровь, что приводит к ее разжижению и нарушению сердечной деятельности. Обычно вены сильно вздуты, изо рта выделяется пена. Высокая концентрация углекислого газа в крови способствует тому, что кожные покровы (особенно уши, кончики пальцев и губы) приобретают фиолетово-синий цвет. Таких утонувших называют «синими».

Помимо этих двух основных видов встречаются и другие, смешанные, не имеющие столь определенных признаков утопления.

Оказание первой помощи утонувшему основано на применении трех важнейших приемов: обеспечение проходимости дыхательных путей, искусственное дыхание, непрямой массаж сердца.

Обеспечение проходимости дыхательных путей. Обычно дыхательные пути пострадавшего заполнены водой, а у «синих» утонувших вода заполняет и легкие. В некоторых случаях рот и нос могут быть забиты илом, песком, слизью, рвотными массами, водорослями. Может наблюдаться судорожное сокращение жевательной мускулатуры; в этом случае рот пострадавшего открывается с трудом. Достаточно часто (в связи с расслаблением мышц шеи) происходит западение языка, который закрывает вход в дыхательное горло. Дыханию может мешать и стягивающая одежда, которую необходимо расстегнуть или разорвать. Затем пострадавшему открывают рот, для чего на верхнюю край его нижней челюсти оказывающий помощь накладывает с обеих сторон большие пальцы, а остальными пальцами обеих рук нажимает на подбородок, опуская нижнюю челюсть вниз и выдвигая ее вперед. При необходимости рот очищают пальцем, обернутым платком.

Удаление воды из легких лучше производить, используя следующий прием. Спасатель, стоя на одном колене, кладет пострадавшего нижним краем грудной клетки себе на бедро так, чтобы верхняя часть его туловища и голова свисали вниз. Для удаления воды из легких спасатель сдавливает руками нижнюю часть грудной клетки или похлопывает пострадавшего по спине.

При большом весе пострадавшего спасателю очень трудно положить его себе на колено, поэтому воду из его легких можно удалить следующим образом. Спасатель кладет пострадавшего грудью на землю и поворачивает его голову в сторону; стоя над ним, двумя руками приподнимает его как можно выше в области пояса и следит при этом, чтобы вода свободно вытекала изо рта.

Удалить всю воду из легких практически невозможно, поэтому надо ограничиться удалением основной ее массы и как можно быстрее приступить к восстановлению дыхания. При утоплении в пресной воде не следует терять время на удаление всей жидкости из дыхательных путей, так как пресная вода быстро поступает из легких в

кровеносное русло; при утоплении в морской воде оправданно более длительное удаление воды из легких.

Не следует пытаться удалять воду из легких «белых» утонувших, так как в этом случае вода в легкие обычно не проникает.

Искусственное дыхание. Восстановление дыхания осуществляется путем искусственной вентиляции легких. Из всех способов искусственного дыхания, не требующих специального оборудования, лучшие результаты дает вдвухание воздуха из легких спасателя в легкие пострадавшего, которое может осуществляться «изо рта в рот» или «изо рта в нос». Для этого пострадавшего кладут на спину, расстегнув или разорвав мешающую одежду (тратить время на снятие одежды не следует).

При проведении искусственного дыхания способом «изо рта в рот» спасатель кладет одну руку под шею пострадавшего, чуть приподнимая ее, а другую — на лоб, удерживая голову в запрокинутом положении, что препятствует западению языка. Затем спасатель делает вдох, плотно охватывает губами рот пострадавшего (непосредственно или через марлю) и равномерно, энергично вдвухает воздух. Предотвращая выход вдвухаемого воздуха через нос, спасатель пальцами руки, придерживающей голову пострадавшего, зажимает ему ноздри. Выдох у пострадавшего происходит пассивно — за счет эластичных свойств грудной клетки и легких.

Вдвухания производятся с частотой 12 раз в 1 мин для взрослых и 15-18 раз - для детей. Объем вдвухаемого воздуха должен составлять 1—2 л. Оптимальное его количество определяется по нормальному расширению грудной клетки пострадавшего. Особенно нужно ограничивать количество вдвухаемого воздуха в легкие ребенка, так как их объем значительно меньше, чем у взрослого, — иначе может произойти разрыв легочной ткани.

Если при выполнении вдвухания грудная клетка пострадавшего не расширяется — значит, воздух не достигает легких. Если вздувается живот — значит, воздух попадает в желудок. В таких случаях необходимо вновь обеспечить проходимость дыхательных путей или изменить способ искусственного дыхания — «изо рта в нос». При этом способе во время вдвухания воздуха в нос пострадавшего его рот надо закрывать ладонью, а во время паузы — открывать.

Иногда при выполнении искусственного дыхания может возникать рвота или восстановлению нормального дыхания может помешать вода, оставшаяся в легких. В этих случаях эффективным может оказаться искусственное дыхание с давлением на спину и подъемом за руки пострадавшего, лежащего на груди (способ Нильсена-Шефера). Этот способ обеспечивает легочную вентиляцию и отток жидкости из легких и желудка. Недостатком данного способа является низкая легочная вентиляция (до 600 мл), поэтому его следует применять лишь в период оттока жидкости.

Внешний (непрямой) массаж сердца. При отсутствии сердечной деятельности у пострадавшего надо срочно принять меры к ее восстановлению. Самым доступным методом немедленного возобновления и искусственного поддержания кровообращения является внешний (непрямой) массаж сердца. Для выполнения массажа сердца пострадавшего следует положить на спину на твердую поверхность. Спасатель, стоя на коленях сбоку от него, кладет свои ладони друг на друга на нижнюю треть его грудины и располагает их под прямым углом.

Массаж сердца выполняется путем толчкообразных надавливаний на грудину с частотой не менее 60 в 1 мин. Сила давления должна быть такой, чтобы грудина смещалась по направлению к позвоночнику на 3—5 см. Детям старшего возраста массаж проводится одной рукой, новорожденным и годовалым малышам — кончиками одного—двух пальцев.

Массаж сердца должен сочетаться с выполнением искусственного дыхания: соотношение вдвуханий воздуха в легкие и надавливаний на грудину должно быть 1:5.

Одному спасателю очень трудно одновременно выполнять искусственное дыхание и массаж сердца в течение длительного времени, поэтому желательно привлечь для оказания помощи других людей, которые будут сменять друг друга. Если спасателей двое, то один должен выполнять искусственное дыхание, а другой — массаж сердца.

Меры по оживлению тонувшего можно считать эффективными, если у него сузились зрачки, порозовела кожа, ощущается пульс на сонной артерии. Но оказание первой помощи нельзя прекращать, пока у пострадавшего не появится самостоятельное дыхание и он не придет в сознание. При полном восстановлении дыхания его нужно напоить горячим чаем, укутать одеялом и обязательно доставить в лечебное учреждение.

Меры по оживлению могут быть прекращены лишь после появления явных признаков смерти. Долг каждого спортсмена-пловца, преподавателя, тренера — в совершенстве овладеть навыками оказания первой помощи при несчастных случаях на воде.

