

Рекомендовано
Общественно-государственным
физкультурно-спортивным объединением
«Юность России»
Протокол методического совета
№ 4 от 10 августа 2020 г.

**Министерство просвещения Российской Федерации
Общественно-государственное физкультурно-спортивное объединение
«Юность России»**

**ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(МОДУЛЬ «ПЛАВАНИЕ»)
для образовательных организаций, реализующих образовательные
программы среднего профессионального образования**

Москва 2020 г.

Примерная программа учебной дисциплины «Физическая культура» (модуль «Плавание») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования, разработана совместно с коллективом специалистов Общественно-государственного физкультурно-спортивного объединения «Юность России» на основе требований ФГОС СПО (2014).

Авторы-составители:

Абаев А.М., председатель ОГФСО «Юность России», доктор педагогических наук, заслуженный тренер России;

Дементьев В.В., кандидат педагогических наук, член Президиума Всероссийской федерации плавания, заслуженный работник физической культуры;

Матвеев А.П., профессор кафедры адаптологии и спортивной подготовки Института естествознания и спортивных технологий Московского городского педагогического университета, доктор педагогических наук;

Поляков Д.Д., заместитель директора МБУ ДПО «Старооскольский институт развития образования», Белгородская область, кандидат педагогических наук;

Пономарева Е.Ю., начальник отдела координационно-методической работы ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» Министерства спорта России, кандидат педагогических наук.

Примерная программа включает в себя содержание и комплексную методику обучения плаванию студентов (15 лет и старше), обучающихся в профессиональных образовательных организациях вне зависимости от специфики отраслевой подготовки.

Отличительной особенностью примерной программы является использование сопряженного метода обучения, когда изучение техники плавания осуществляется в единстве с развитием общих и специальных физических качеств.

Содержание примерной программы и ее методическое сопровождение разработаны на основе экспериментальных исследований Дементьева В.В. и позволяют в отличие от традиционных рекомендаций быстрее и качественнее обучать студентов, не умеющих плавать, основным способам плавания.

Методическое сопровождение примерной программы предлагает планировать ее содержание в логике последовательного освоения студентами способов плавания, планируя их в конструкции «брасс – кроль на груди – кроль на спине». Способ плавания брасс достаточно быстро осваивается, обладает многочисленными прикладными достоинствами и служит, в данном случае, базой успешного осуществления обучения другим способам плавания.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ.....	4
1.1. Область применения модуля «Плавания» примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура».....	4
1.2. Цель и задачи изучения модуля дисциплины	5
1.3. Место модуля «Плавание» в структуре основной профессиональной образовательной программы	5
1.4. Требования к результатам освоения модуля «Плавание»	7
1.5. Планируемые результаты освоения модуля «Плавание»	7
II. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ПЛАВАНИЕ»	9
2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы.....	9
2.2. Содержание и тематический план учебной дисциплины	10
III. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСНОВАМ ПРЕПОДАВАНИЯ МОДУЛЯ «ПЛАВАНИЕ»	15
3.1. Характеристика содержания основных блоков комплексной методики	15
3.2. Системно-структурная организация обучения плаванию	17
3.3. Характеристика физических упражнений для методики обучения основным способам плавания.....	23
3.4. Практические рекомендации по организации обучения плаванию на основе способа брасс.....	26
IV. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ МОДУЛЯ «ПЛАВАНИЕ»	28
4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	28
4.2. Кадровое обеспечение образовательного процесса	28
4.3. Информационное обеспечение обучения.....	29
ПРИЛОЖЕНИЕ № 1. Фонд оценочных средств	30
ПРИЛОЖЕНИЕ № 2. Рекомендации к организации самостоятельных занятий	37
ПРИЛОЖЕНИЕ № 3. Методические материалы	53

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1.1. Область применения модуля «Плавание» примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура»

Примерная программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательные программы среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы (ОПОП СПО) при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Примерная программа разработана на основе требований Федеральных государственных образовательных стандартов среднего общего образования (ФГОС СОО, 2012) и среднего профессионального образования (ФГОС СПО, 2014).

Основу разработки и содержательного наполнения примерной программы составляют рекомендации Минобрнауки России по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования (Инструктивное письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Примерная программа учебной дисциплины «Физическая культура» (модуль «Плавание») служит основой для разработки преподавателями физической культуры своих индивидуальных рабочих программ. В этих программах они уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов на аудиторные и самостоятельные формы занятий, определяют планируемые результаты и задания по проверке качеств их достижения.

1.2. Цель и задачи изучения модуля дисциплины

Целью освоения учебной дисциплины «Физическая культура» (модуль «Плавание») является формирование у студентов системы научных знаний в области теории и методики спортивного и прикладного плавания, овладение технологиями планирования и проведения самостоятельных форм занятий плаванием, методиками их использования для укрепления и длительного сохранения индивидуального здоровья.

В качестве задач по реализации этой цели выступают следующие целевые установки:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- обогащение двигательного опыта основными способами плавания, физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- освоение знаний по истории развития плавания, его роли в формировании культуры здорового образа жизни современного человека;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Результатом освоения учебной дисциплины «Физическая культура» (модуль «Плавание») является использование занятий плаванием в структурной организации и ведении здорового образа жизни, самостоятельной подготовки к выполнению требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.3. Место модуля «Плавание» в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в число инвариантных дисциплин Учебного плана ОПОП СПО и планируется на

протяжении всего периода обучения в объеме 484 часов (242 часа аудиторных и 242 часа самостоятельных занятий).

В структуре дисциплины «Физическая культура» модуль «Плавание» планируется из расчета 54 учебных часов. Из них, 36 часов аудиторных и 18 часов самостоятельных занятий.

Содержание программного материала модуля «Плавание» рекомендуется планировать на 2-м и 3-м семестрах обучения, выделяя для этого соответственно 24 и 12 часов аудиторных занятий. При таком планировании у обучающихся в летнем периоде, после 2-го семестра, появляется возможность организовывать самостоятельные занятия плаванием в соответствии с рекомендациями и индивидуальными заданиями, предлагаемыми преподавателем.

Планировать программный материал модуля «Плавание» необходимо в системе учебно-тренировочных занятий, объединяя их в соответствующий относительно самостоятельный мезоцикл, годичного цикла педагогического процесса. Выделенный мезоцикл, согласно современной теории спортивной подготовки, подразделяется на микроциклы, каждый из которых по своему содержанию ориентируется на решение конкретных задач обучения, с достижением положительного их решения. Число тренировочных занятий, входящих в микроцикл и количество микроциклов определяет преподаватель, исходя из особенностей освоения студентами программного материала. В тоже время, при разработке содержания модуля «Плавание», авторы Примерной программы руководствовались необходимостью в выделении на 2-м семестре 6 микроциклов по четыре занятия в каждом, а на 3-м семестра - соответственно 4 микроциклов по три занятия в каждом.

Вместе с тем, организуя занятия по модулю «Плавание», преподаватель должен ориентироваться на то, чтобы освоение его содержания расширяла и дополняла компетенции обучающихся, полученные ими в результате освоения других разделов и тем рабочей программы.

1.4. Требования к результатам освоения модуля «Плавание»

Содержание примерной программы «Физическая культура» (модуль «Плавание») ориентируется на достижение следующих требований ФГОС СПО:

- способность использовать средства физической культуры, в частности плавания, для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности, поддержание необходимого уровня физической подготовленности (ОК-8);

- способность обеспечивать в процессе социальной и профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (ОПК-7).

1.5. Планируемые результаты освоения модуля «Плавание»

В результате обучения студент будет:

Знать:

- роль и значение физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- факты истории и современного развития основных способов плавания;

- роль и значение занятий плаванием в укреплении здоровья, их место в организации здорового образа жизни;

- методические принципы обучения и совершенствования техники плавания основными и прикладными способами;

- правила профилактики и оказания доврачебной помощи при травмах на занятиях плаванием.

Уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

- планировать формы занятий плаванием с оздоровительной направленностью, контролировать режимы нагрузок с учетом индивидуального здоровья и физической подготовленности;

- обеспечивать санитарно-гигиенические условия и безопасное выполнение упражнений, оказывать доврачебную помощь в процессе занятий плавательной подготовкой;

Владеть:

- навыками планирования индивидуальных занятий, подбирать подготовительные и подводящие упражнения, ориентированные на самостоятельное освоение техники плавания;

- способами плавания брассом, кролем на груди и спине, навыками проплывания контрольных дистанций.

II. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ПЛАВАНИЕ»

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

а) Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		1	2	3	4
Аудиторные занятия (всего)	36		24	12	
В том числе:	-				
Лекции (Л)	6		4	2	
Практические занятия (ПЗ)	30		20	10	
Семинары (С)					
Самостоятельная работа (всего)	18		12	6	
В том числе:					
Написание реферата	4		4		
Совершенствование техники плавания, стартов и поворотов	8		4	4	
Разработка комплексов упражнений по изучению техники плавания	3		2	1	
Подготовка к тестированию	0		0		
Подготовка к зачету	0			0	
Подготовка к экзамену	-			-	-
Курсовая работа	-			-	-
Изучение специальной литературы по плаванию	3		2	1	
Вид промежуточной аттестации			зачет	тестирование	
Общая трудоемкость (часы)	54		24	12	
Зачетные единицы	1,5 (по необходимости)				

б) Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		1	2	3	4
Аудиторные занятия (всего)	12		12		
В том числе:	-				
Лекции (Л)	2		2	2	
Практические занятия (ПЗ)	10		10	10	
Семинары (С)					
Самостоятельная работа (всего)	42		28	14	
В том числе:					
Написание реферата	8		4	4	
Совершенствование техники плавания, стартов и поворотов	16		12	4	
Разработка комплексов упражнений по изучению техники плавания	4		2	2	
Подготовка к тестированию	0		0		

Подготовка к зачету	0			0	
Подготовка к экзамену	-			-	-
Курсовая работа	-			-	-
Изучение специальной литературы по плаванию	14		10	4	
Вид промежуточной аттестации			зачет	тестирование	
Общая трудоемкость (часы)	54		28	14	
Зачетные единицы	1,5 (по необходимости)				

2.2. Содержание и тематический план учебной дисциплины

Раздел 1. Знания.

История и развитие спортивных способов плавания. Легендарные советские и российские пловцы, достижения сборной команды страны на мировых первенствах, Олимпийских играх.

Разновидности способов спортивного плавания и отличительные признаки их технического выполнения. Прикладные виды плавания и их связь со спортивными видами.

Роль и значение занятий плаванием в укреплении здоровья, повышении функциональных возможностей организма человека, оптимизации его умственной и физической работоспособности.

Основные требования к технике безопасности во время занятий плаванием, правила поведения на воде при спасении утопающих.

Раздел 2. Способы деятельности

Предупреждение травматизма и оказание доврачебной помощи на занятиях плаванием.

Техника плавания основными способами, методика самостоятельного обучения и совершенствования.

Планирование самостоятельных занятий плаванием, контроль физического состояния организма при выборе индивидуальных режимов физической нагрузки.

Определение уровня физической подготовленности средствами тестовых упражнений комплекса ГТО.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Комплексы общеразвивающих подводных, подготовительных и имитационных упражнений в системной организации учебно-тренировочных занятий плавательной подготовкой.

Старты и повороты при различных способах плавания.

Плавание брассом, кролем на груди и спине.

Прикладные плавательные упражнения, транспортировка утопающего.

Разделы и темы модуля, формы текущего контроля

Наименование разделов и тем модуля	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формы текущего контроля
1	2	3	4
<i>Раздел 1. Знания</i>			
Тема 1.1 Характеристика плавания как вида спорта	Содержание учебного материала	3	Собеседование
	Развитие плавания в России и за рубежом. Оздоровительное значение плавания	2	
	Лекционные занятия		
	История и развитие спортивных способов плавания. Легендарные советские и российские пловцы, достижения сборной команды страны на мировых первенствах, Олимпийских играх.		
	Самостоятельная работа	1	
	Классификация и характеристика направлений и видов плавания, их значение.		
Тема 1.2 Плавание как учебная и спортивная дисциплина	Содержание учебного материала	3	Собеседование
	Разновидности способов спортивного плавания и отличительные признаки их технического выполнения. Роль и значение плавания в укреплении здоровья, повышении функциональных способностей человека, оптимизации умственной и физической работоспособности.	2	
	Лекционные занятия		
	Цель и задачи плавания. Значение плавания: оздоровительное, спортивное, прикладное. Предупреждение травм, несчастных случаев и заболеваний на занятиях по плаванию.		
	Самостоятельная работа	1	
	Правила поведения в бассейне и естественных водоемах. Спортивный инвентарь и оборудование.		

<i>Раздел 2. Способы деятельности</i>			
Тема 2.1 Основы спортивной подготовленности в плавании	Содержание учебного материала	3	Собеседование
	Нетрадиционные подходы в обучении плаванию (основы способа плавания «Брасс»). Методы и формы обучения. Системы обучения спортивным способам плавания и общая схема обучения конкретному способу плавания. Планирование и контроль. Требования безопасности, меры предупреждения травматизма при занятиях плаванием. Врачебно-педагогический контроль за занимающимися плаванием. Определение уровня физической подготовленности средствами специальных тестовых упражнений комплекса ГТО		
	Лекционные занятия	2	
	Начальная тренировка в плавании. Совершенствование техники спортивных способов плавания. Физическая подготовленность, техническая подготовленность, выносливость, воспитание гибкости, силовых и скоростно-силовых способностей. Структура учебного занятия по обучению плаванию.		
	Самостоятельная работа	1	
	Общая согласованность движений. Фазовый характер движений. Скорость, темп, ритм, шаг, внутрицикловая скорость плавания. Модельные характеристики техники плавания.		
Тема 2.2 Начальное обучение плаванию	Содержание учебного материала	3	Практические занятия. Сдача технических нормативов.
	Классификация и характеристика направлений и видов плавания, их значение. Методика начального обучения спортивному плаванию. Подача специальных команд и жестикация для управления обучающимися		
	Практические занятия	2	
	Подготовительные упражнения для освоения с водой. Учебные прыжки в воду ногами. Игры и развлечения в воде. Упражнения на ознакомление с водной средой (особенности дыхания и выдыхания в воду, обучение движениям ногами и руками способами брасс и кроль на груди. Формирование навыков дыхания при плавании способом брасс.		
	Самостоятельная работа	1	
	Плавание в системе физического воспитания. Основы техники плавания способами брасс и кроль на груди.		

Раздел 3. Физическое совершенствование			
Тема 3.1	Содержание учебного материала	12	Работа на практических занятиях. Сдача технических нормативов
Техника спортивных способов плавания	Структура техники спортивных способов плавания. Кинематические и динамические характеристики. Целостность и расчлененность спортивных движений пловца. Положение тела и головы. Механизмы, обеспечивающие положение туловища. Дыхание: техника проблемы дыхания в спортивном плавании, дыхание как двигательный акт дыхательной мускулатуры. Общая согласованность движений. Фазовый характер движений. Взаимосвязь и последовательность элементов техники в цикле движений Эффективность техники. Экономичность техники. Скорость, темп, ритм, шаг, внутрицикловая скорость.		
	Практические занятия	8	
	Способ плавания «Брасс» - как основа обучения плаванию. Обучение и совершенствование техники спортивных способов плавания: брасс, кроль на груди и кроль на спине. стартов и поворотов. Практическое выполнение подводных упражнений. Согласование движений.		
	Самостоятельная работа	4	
	Старты и повороты в спортивном плавании: значение, виды, варианты, техника. Методы обучения.		
Тема 3.2	Содержание учебного материала	30	Практические занятия. Сдача технических нормативов. Проплывание контрольных дистанций
Основы обучения двигательным действиям техники плавания	Этапность обучения двигательным действиям. Основные средства обучения плаванию.		
	Практические занятия	20	
	«Брасс». Техника выполнения движений ногами и руками. Практическое выполнение подводных упражнений. Согласование движений с дыханием.	4	
	«Кроль на груди». Техника выполнения движений ногами и руками. Практическое выполнение целостно расчленённым методом. Согласование движений с дыханием.	4	
	«Кроль на спине». Техника выполнения движений ногами и руками. Практическое выполнение целостно расчленённым методом. Согласование движений с дыханием.	4	
	«Старт в спортивном плавании». Техника выполнения. Практическое разучивание. Стартовый прыжок с тумбочки. Старт из воды. Изучение и совершенствование техники выхода из воды при выполнении стартов и поворотов различными способами плавания.	4	
	Повороты в спортивном плавании». Техника выполнения. Практическое разучивание. Техника поворотов при различных способах плавания. Совершенствование выполнения выходов из воды (цикл- вдох-выдох).	4	

	Самостоятельная работа	10	
	Совершенствование техники выполнения спортивных способов плавания. Прикладное плавание: преодоление водных преград вплавь, плавание в экстремальных условиях, оказание помощи пострадавшим на воде. Изучение и совершенствование техники транспортировки пострадавшего на воде (толкание, буксировка). Изучение и совершенствование техники освобождения от захватов пострадавшим на воде. Повторение содержания практических занятий. Изучение материалов учебных пособий.		

III. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСНОВАМ ПРЕПОДАВАНИЯ МОДУЛЯ «ПЛАВАНИЕ»

Примерная программа учебной дисциплины «Физическая культура» (модуль «Плавание») разработана на основе экспериментального материала Дементьева В.В. (2007) и включает в себя три содержательных блока комплексной методики обучения плаванию студентов профессиональных образовательных организаций (15 лет и старше) не умеющих плавать.

Содержательной характеристикой апробированной комплексной методики обучения плаванию на основе способа брасс, являются:

- сопряженное изучение техники плавания и развитие физических качеств, имитация ритмо-темповой структуры техники спортивного плавания, акцентированное внимание к постановке опорного гребка и рабочей позы пловца.

3.1. Характеристика содержания основных блоков комплексной методики

Распределение содержания обучения техники плавания по функциональным методическим блокам, позволяет обеспечить в тренировочном процессе последовательность освоения способов плавания, логику постановки и решения педагогических задач, связанных с особенностями этапного формирования двигательного навыка, что облегчает работу преподавателя по планированию учебного содержания в микроциклах, объединению их в целостный педагогический процесс.

Предлагаемая методика обучения плаванию, основывается на наполнении каждого тренировочного блока специальными комплексами физических упражнений, которые оказывают положительное воздействие на развитие необходимых двигательных качеств и способствуют успешному освоению плавательных движений:

- блок 1 - физическая подготовка;
- блок 2 - техническая подготовка к освоению плавательных элементов на суше;
- блок 3 - техническая подготовка к освоению плавательных элементов в воде.



Внутри каждого блока, согласно решаемым базовым задачам, выделяются тематические направления, где в каждом из них представлены комплексы упражнений. Для освоения техники плавания брассом, кролем на груди и кролем на спине, приведены свои относительно самостоятельные комплексы, которые характеризуются сопряженным функциональным воздействием на изучение техники плавания и развитие соответствующих физических способностей. Придание относительной самостоятельности комплексам упражнений, обеспечивается за счет различий в ритмо-темповой структуре техники способов плавания.

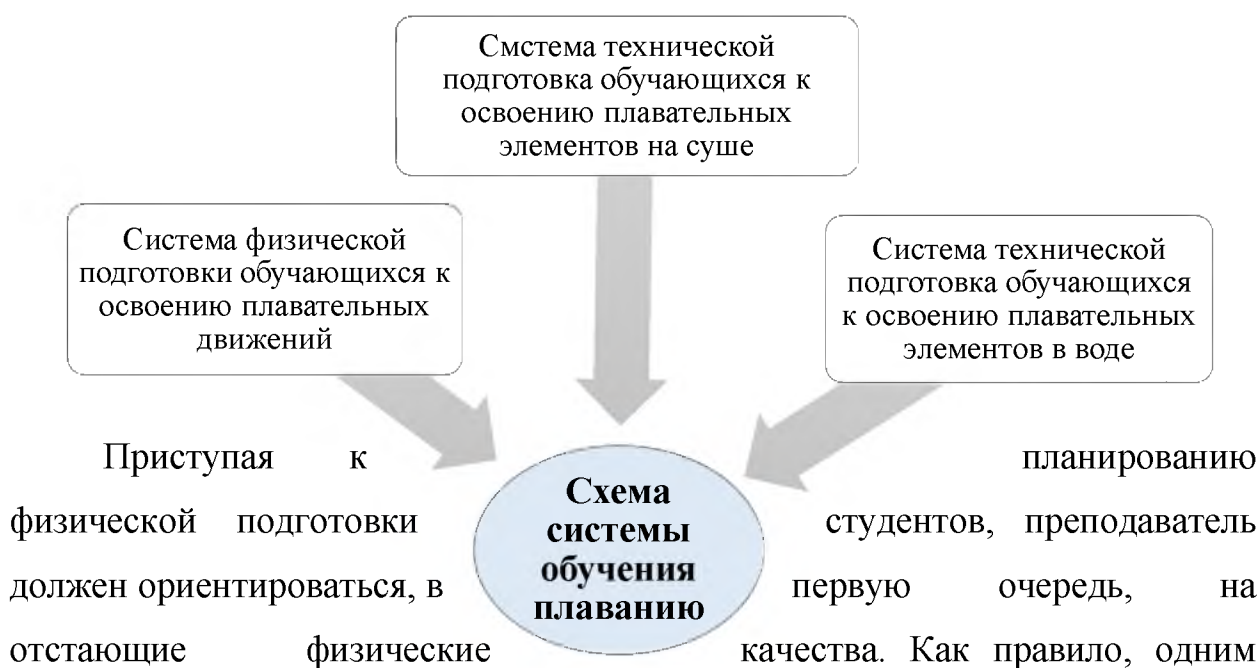
3.2. Системно-структурная организация обучения плаванию

Методику обучения плаванию можно представить тремя подсистемами, согласно выделенным ранее блокам, что будет характеризовать ее определенную системно-структурную организацию. Системная компонента организации методики включает в себя состав компонентов необходимых для получения конкретного результата процесса обучения, а структурная компонента – взаимосвязь между компонентами, обуславливающими уровень качественных характеристик получаемого результата.

Отличие системно-структурной организации процесса обучения, от традиционного поэтапного обучения, заключается в том, что отработка содержания и направленности педагогических воздействий, должна ориентироваться на достижение конкретного результата. Как следствие этого, в начале обучения преподаватель должен определить параметры и характеристики того результата, который он хочет получить. Создав образец этого результата, преподаватель описывает технологию его получения, куда включает задачи, способы и средства получения результата и дополнительно, в отличие от традиционной методики, проводит контроль «продвижения» к результату. Последнее требует от преподавателя разработки критериев, отражающих соответствие приобретаемых черт движения, к основным чертам и признакам созданного им образца.

Одним из структурных компонентов обучения плаванию является система физической подготовки, результатом которой выступает готовность студентов к овладению техникой плавания. Здесь надо подчеркнуть, что результат физической подготовки определяется готовностью к обучению, а не готовностью к демонстрации спортивного достижения. Как следствие этого преподавателю необходимо, с помощью тестовых упражнений выявить необходимый уровень готовности физических качеств, обеспечивающих выполнение техники конкретного вида плавания.

Занятия по обучению плаванию должны строиться в соответствии с особенностями двигательной подготовленности и работоспособности студентов. В режиме тренировочных занятий интенсивность физической нагрузки должна увеличиваться постепенно от начала к середине тренировки, после чего — снижаться.



из «доминирующих» физических качеств, необходимых для освоения техники плавания является качество силы. Здесь необходимо подчеркнуть, что очень часто, особенно на этапах начального обучения, именно недостаточное развитие качества силы негативно сказывается на координации движений, вызывает появление грубых ошибок в технике их выполнения. Как следствие этого, силовой подготовке студентов рекомендуется уделять от 40% до 50% времени физической подготовки. При этом в процессе выполнения в работу должны включаться по преимуществу те мышечные группы, которые обеспечивают передвижение в воде соответствующим способом.

Комплексы упражнений физической подготовки

Комплекс № 1 с силовой направленностью воздействия

Глубокие наклоны вперед с опорой руками о гимнастическую стенку – 10-15 раз по 4 подхода.

Глубокие наклоны вперед в парах с опорой руками о плечи партнера – 10-15 раз по 4 подхода.

Отведение согнутых в локтях рук назад с максимальной амплитудой – 20-25 раз по 4 подхода.

В наклоне вперед отведение прямых рук назад с максимальной амплитудой (с помощью партнера) – 20-25 раз по 4 подхода.

То же, но с максимальной амплитудой наклона вперед – 20-25 раз по 4 подхода.

Глубокие приседания на двух ногах, руками захватив перекладину гимнастической стенки – 25-30 раз по 5 подходов.

Из положения – лежа. сгибание и разгибание туловища – 15-20 раз по 3 подхода.

Из положения - сидя на коленях, наклон вперед руки назад-вверх. Сведение и разведение прямых рук в стороны (с гантелями 1-2 кг) – 25-30 раз по 3 подхода.

Из положения - сидя руки назад. Сведение и разведение прямых рук с помощью партнера – 25-30 раз по 3 подхода.

Из положения - лежа на животе, руки назад вверх. Сведение и разведение в стороны прямых рук с помощью партнера – 25-30 раз по 4 подхода.

Из положения - стоя на коленях, руки вверх. Отведение прямых рук в стороны и вверх, с гантелями 1-2 кг — 20-30 раз по 3 подхода.

Из положения - стоя на коленях, руки вверх. Отведение прямых рук вперед и назад, с гантелями 1-2 кг – 20-30 раз по 3 подхода.

Из положения - лежа на животе, руки вперед. Отведение прямых рук назад с помощью партнера — 20-30 раз по 4 подхода.

Из положения – ноги на ширине плеч, руки вниз. Сведение рук в «замок» за спиной и удержание 30-40 сек. – 6 раз по 2 подхода.

Из положения - вис на гимнастической стенке, сгибание и разгибание рук 10-12 раз по 3 подхода.

Из положения - лежа на животе. Имитация работы ног способом кроль – 45-60 сек.

Комплекс № 2 с направленностью на гибкость и координацию

Из положения - сидя между пяток. Наклоны назад до касания пола спиной – 5-7 раз по 3-4 подхода.

Из положения - лежа на спине, согнув ноги в коленях. Сгибание и разгибание туловища – 15-20 раз по 2-3 подхода.

Из положения - лежа на животе, ноги согнуты в коленях. Сгибание ног назад с помощью партнера – 10-12 раз по 4 подхода.

Из положения - лежа на животе. Имитация работы ног способом брасс - 40-60 сек.

Из положения - лежа на спине. Упражнение «Мостик»- удерживание 40-60 сек.

Из положения - сидя, упор сзади. Поочередное сгибание правой и левой ноги, касаясь коленом подбородка - 10-12 раз по 3-4 подхода.

Из положения - стоя на коленях, руки вперед с захватом перекладины гимнастической стенки. Выпрямление ног с помощью рук, опираясь о перекладину - 20-25 раз по 3-4 подхода.

То же, стоя спиной к гимнастической стенке — 20-25 раз по 2-3 подхода.

Из положения – сидя, ноги на ширине плеч. Наклоны вперед с помощью партнера - 20-25 раз по 3-4 подхода.

Из положения - стоя на гимнастической скамейке. Наклоны вперед с максимальной амплитудой — 20-25 раз по 3-4 подхода.

Из положения - лежа на спине, одновременное поднятие рук, туловища и ног — 10-12 раз по 3-4 подхода.

Из положения - лежа на животе. Захват голени руками и прогибание туловища - 60 сек

Из положения - упор сзади (обратная планка), стопы на ширине плеч, колени согнуты под углом 90° – разведение и сведение коленей – 25-30 раз по 3-4 подхода.

Из положения - стоя боком к гимнастической стенке. Отведение прямой ноги в сторону – 10-12 раз по 3-4 подхода. Повторить другой ногой.

Система технической подготовки студентов к освоению способов плавания на суше включает в себя по преимуществу имитационные упражнения и элементы техники. Основной акцент используемых упражнений делается на усвоение занимающимися рационального ритма дыхания, умение применять его во время имитации плавательных движений.

При отработке ритма движений рекомендуется использовать метроном, задающий темп плавательных движений. Данный подход позволяет формировать навык регулирования ритмических характеристик плавательных движений посредством изменения темпа движений. Оптимальный темп выполнения плавательных движений и их рациональный ритм позволяют существенно повысить эффективность процесса обучения плаванию и качество техники выполнения его способов.

Примерное распределение времени на имитационные упражнения в условиях занятий на суше, представлено в таблице.

Движения	Номер занятий / мин.							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Движения руками брассом	10	10	10	10	5	5	10	10
Движения руками кролем на груди	10	10	5	5	10	5	5	5
Движения руками кролем на спине	5	5	5	5	5	10	5	5
Движения ногами брассом	10	10	15	15	10	10	15	15
Движения ногами кролем на груди	5	5	5	5	10	5	5	5
Движения ногами кролем на спине	5	5	5	5	5	10	5	5

Следующим компонентом системно-структурной организации обучения является система технической подготовки, осуществляемой на воде. Данный вид подготовки подразделяется на два этапа:

- первый этап - обучение навыку удержания тела на поверхности воды;
- второй этап – обучение передвижению в воде.

Для удержания на поверхности воды и передвижения в ней обучающемуся необходим совершенно особый, характерный только для плавания навык создания опоры о воду, используя при этом внешнюю гидродинамическую силу. Для ее создания необходимо, чтобы кисть руки обучающегося двигалась под определенным углом атаки во фронтальной плоскости.

Распределение содержания упражнений для первого этапа обучения плаванию - навык удержания тела на поверхности воды:

1-3 занятия – упражнения с опорой о стенки или дно бассейна (для этого не требуется опускать лицо в воду).

4-6 занятия – упражнения у бортика, с различной работой рук и ног (при разучивании упражнения выполняются с произвольным дыханием, а затем в согласовании с дыханием).

Распределения содержания упражнений для второго этапа обучения плаванию - передвижение тела в воде:

начиная с *7-го занятия* – упражнения с плавательной доской и упражнения в парах.

9-10 занятия – «проплывание» 15 м - работа ног стилем кроль, работа рук стилем брасс.

11 занятие – плавание в облегченных условиях — с поддержкой партнера.

С *12-го занятия* – «проплывание» 15 м спортивными способами.

3.3. Характеристика физических упражнений для методики обучения основным способам плавания

Физические упражнения для обучения технике плавания
способом брасс:

№ п/п	Описание выполнения упражнений
1	2
1	Приседания на двух ногах (стойка - ноги шире плеч)
2	Держась за бортик бассейна, сгибание и выпрямление одной ноги (вторая нога согнута и опирается о дно бассейна)
3	Стоя на одной ноге, выпрямлять вторую ногу и руки горизонтально поверхности воды («по воде»)
4	В положении глубокого приседа, движения руками брассом с одновременным дыханием
5	В положении глубоко приседа, движения руками брассом с одновременным дыханием (с постепенным выпрямлением и сгибанием ног)
6	Лежа на животе (на воде), движения ногами брассом с одновременным дыханием
7	Лежа на животе (на воде), движения ногами брассом, передвигаясь вперед с одновременным дыханием
8	Стоя, движения руками брассом с продвижением вперед с дыханием
9	Движения ногами брассом с доской в руках и одновременным дыханием
10	Движения руками способом «брасс» с доской между ног и одновременным дыханием
11	Движения ногами брассом с поддержкой партнером за руки и одновременным дыханием
12	Движения руками брассом с поддержкой партнером за ноги и одновременным дыханием
13	Движения рук и ног в полной координации брассом с поддержкой партнером на месте с одновременным дыханием
14	Продвижение в полной координации брассом с одновременным дыханием и с поддержкой партнером
15	Плавание в полной координации способом «брасс»

Физические упражнения для обучения технике плавания
способом кроль на спине:

№ п/п	Описание выполнения упражнений
1	2
1	Передвижение в положении упора сзади («перебирая» ногами и руками «по дну»)
2	Балансировать в упоре лежа «на воде» с опорой на одной руке (о бортик или дно), помогая себе движениями ног и другой рукой
3	В полу-приседе выполнять попеременные круговые движения прямыми руками вперед и назад
4	В положении упора сзади, прижимать согнутые ноги к груди и выпрямлять их
5	В положении полу-приседа прыжки на двух ногах вверх
6	Из положения полу-приседа толчком ног и взмахом рук назад лечь на спину с поддержкой партнера и без поддержки
7	В положении упор сзади (ноги вытянуты вперед) ходьба на руках, опираясь о дно бассейна
8	Скольжение на спине, с дыханием и с поддержкой партнера
9	Движения руками кролем на спине, с дыханием (ноги поддерживает партнер)
10	Движения ногами кролем на спине, с дыханием (руки поддерживает партнер)
11	Плавание руками кролем на спине, с дыханием (с доской между ног)
12	Плаванием ногами кролем на спине, с дыханием (с доской в руках)
13	Плавание кролем на спине, с дыханием (с поддержкой партнером)
14	Плавание кролем на спине, с дыханием (с опорой руками о дно)
15	Плавание кролем на спине, с дыханием

Физические упражнения для обучения технике плавания способом
кроль на груди:

№ п/п	Описание выполнения упражнений
1	2
1	Опираясь руками о дно, движения ногами кролем на груди
2	Держась за бортик, лежа на животе, движения одной ногой кролем (вторая нога опирается о дно) и затем другой ногой
3	Стоя, наклон вперед, движения руками кролем на груди
4	Лежа на животе (руки опираются о дно), движения ногами кролем, передвигаясь вперед
5	Стоя, наклон вперед, движения руками кролем с продвижением вперед («по дну» ногами) с дыханием
6	Скольжение на груди с движениями руками кролем с дыханием («по дну» ногами)
7	Скольжение на груди с движениями ногами кролем с дыханием («по дну» руками)
8	Скольжение на груди с движениями руками и ногами кролем с дыханием
9	Плавание ногами кролем на груди с дыханием (с доской в руках)
10	Плавание руками кролем на груди с дыханием (с доской между ног)
11	Движение ногами кролем на груди с дыханием (с поддержкой партнером за руки)
12	Движение руками кролем на груди с дыханием (с поддержкой партнером за ноги)
13	Движение руками и ногами кролем на груди с дыханием (с поддержкой партнером), на месте и с продвижением
14	Плавание в полной координации кролем на груди с дыханием (с поддержкой партнером)
15	Плавание в полной координации кролем на груди с дыханием

Для реализации задач системы технической подготовки с использованием рекомендуемых физических упражнений предлагается соблюдать следующие методические правила:

- начальным элементом обучения плаванию являются опорные гребковые движения руками, независимо от способа плавания;
- обучение способу плавания брассом должно являться базовой основой для обучения другими спортивными способами плавания (после освоения движений руками и ногами брассом обучающиеся без затруднений осваивают технику других спортивных способов плавания);
- учебно-тренировочный процесс целесообразно структурировать по микроциклам, на основе выделения трех компонентов в его системно-структурной организации (физическая подготовка, техническая подготовка на суше и техническая подготовка на воде);
- при планировании микроциклов, необходимо ориентироваться на достижение определенного результата обучения, который представляется описанием проектного образца разучиваемого движения по пространственным, временным и динамическим характеристикам.

3.4. Практические рекомендации по организации обучения плаванию на основе способа брасс

Обучение плаванию на основе способа брасс осуществляется в три этапа.

На первом этапе проводится совершенствование физической подготовленности с преимущественным развитием мышечной силы, гибкости и скоростно-силовых качеств как предварительная подготовка к занятиям в воде.

На втором этапе обучения — ознакомление с элементами техники плавания на суше. Выполняются движения руками, имитирующие технику брасса, кроля на груди и на спине в сочетании с дыханием. При этом студенты осваивают темп и ритм движений руками в согласовании с дыханием, именно на это необходимо обратить основное внимание.

На третьем (основном) этапе обучения осваивается техника способа брасс (элементарные движения, сопряженные с приседаниями, балансированием, сгибанием и разгибанием ног, отдельные движения рук и ног в облегченных условиях (с опорой о бортик или дно), отдельные движения рук и ног с подвижной опорой и плаванием, плавание с полной координацией), с дальнейшим изучением техники плавания способами кроль на груди и кроль на спине.

Используется комплексное изучение техники спортивного плавания на основе способа брасс с акцентом на постановку опорной фазы гребка и формирование рабочей позы пловца.

Последовательность выполнения упражнений в воде на месте и в движении, с постепенным уменьшением площади опоры и увеличением их сложности: передвижение с касанием дна бассейна — отработка движений руками стоя на дне бассейна — отработка движений ногами с опорой — движения рук с перемещением по бассейну — скольжения — скольжения с движениями руками и ногами — плавание с доской с полной координацией — плавание в полной координации с поддержкой партнера — плавание в полной координации с задержкой дыхания, на наименьшее количество гребков, с разным соотношением движений ног и рук в цикле.

Методика обучения плаванию на основе способа брасс может использоваться на занятиях физической культурой как самостоятельный раздел для улучшения силовых, скоростных, скоростно-силовых показателей, а также выносливости. Используя разработанную систему улучшения физической подготовки, преподаватели и педагоги физической культуры имеют возможность использовать ее и в других разделах физической культуры и спорта, при подготовке студентов к овладению различными видами спортивной деятельности.

IV. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ МОДУЛЯ «ПЛАВАНИЕ»

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Требования к проведению аудиторных занятий:

- для проведения лекционных занятий – учебные аудитории, оборудованные средствами электронного обучения (интерактивная доска, видеопроектор, экран, ноутбук с программным обеспечением и т.д.);
- для проведения практических занятий – стандартно оборудованные раздевалки, бассейн, душевые, спортивный зал (или зал для фитнеса/хореографии);

Требования к специализированному оборудованию:

- гимнастические стенки (шведские стенки) с турником и брусьями, гимнастические коврики и скамейки, гантели, палки, плавательные доски, калабашки, ласты, спасательные средства, секундомер.

4.2. Кадровое обеспечение образовательного процесс

Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих обучение по программе модуля «Плавание» должны обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими высшее профессиональное образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины и имеющими опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы. Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже 1 раза в 3 года.

4.3. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Викулов А.Д. В43 Плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Д. Викулов. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. — 367.
2. Дементьев В.В. Формирование навыка плавания у учащихся старших классов на уроках физической культуры: Дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.В. Дементьев; [Место защиты: Ин-т возраст. физиологии РАО]. - Москва, 2007.
3. Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО / под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2018 – 344с. – (Серия: Профессиональное образование).
4. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом / В.А. Баранов, Н.Л. Петрова. – М.: Человек, 2013. – 148с.

Дополнительная литература:

1. Гузман Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей / Р. Гузман. – М.: Попурри, 2013. – 288с.
2. Маклауд Й. Анатомия плавания / Й. Маклауд. – М.: Попурри, 2013. – 200с.

**Фонд оценочных средств для проведения аттестации
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(МОДУЛЬ «ПЛАВАНИЕ»)**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) модуля (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1	Раздел 3. Физическое совершенствование	ОК-8 ОПК-7	Зачет

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции
ОК-8	способность использовать средства физической культуры, в частности плавания, для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности, поддержание необходимого уровня физической подготовленности	<u>Знать:</u> - роль и значение физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - факты истории и современного развития основных способов плавания; - роль и значение занятий плаванием в укреплении здоровья, их место в организации здорового образа жизни;
ОПК-7	способность обеспечивать в процессе социальной и профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	- методические принципы обучения и совершенствования техники плавания основными и прикладными способами; - правила профилактики и оказания доврачебной помощи при травмах на занятиях плаванием. <u>Уметь:</u> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - планировать формы занятий плаванием с оздоровительной направленностью, контролировать режимы нагрузок с учетом индивидуального здоровья и физической подготовленности; - обеспечивать санитарно-гигиенические условия и безопасное выполнение упражнений, оказывать доврачебную помощь в процессе занятий плавательной подготовкой; <u>Владеть:</u> - навыками планирования индивидуальных занятий, подбирать подготовительные и подводящие упражнения, ориентированные на самостоятельное освоение техники плавания; - способами плавания брассом, кролем на груди и спине, навыками проплывания контрольных дистанций.

Комплексная оценка компетенций

- осуществляется в процессе проведения зачета, состоящего из теоретического и практического разделов.

Вопросы теоретического раздела:

1. Зависимость скорости, темпа и длины шага при плавании различными способами.
2. Фазовая структура движений. Специальные термины, применяемые в плавании: «цикл движений», «темп движений», «ритм движений», «шаг пловца», «угол атаки».
3. Охарактеризуйте технику плавания способом брасс.
4. Проанализируйте технику движений рук и их согласование с дыханием при плавании кролем на груди, на спине.
5. Проанализируйте технику движений ногами при плавании брассом.
6. Охарактеризуйте основные группы упражнений для освоения с водой.
7. Структура учебного занятия по обучению плаванию.

Задания практического раздела («проплавание» контрольных дистанций):

1. Демонстрация техники и скорости комплексного плавания на дистанции 25 м, 50 м.
2. Демонстрация техники и скорости плавания брассом на дистанции 25 м, 50 м.
3. Демонстрация техники и скорости плавания кролем на груди на дистанции 25 м, 50 м.
4. Демонстрация техники и скорости плавания кролем на спине на дистанции 25 м, 50 м.
5. Демонстрация техники и скорости плавания выбранным стилем (брасс, кроль на груди и кроль на спине) на максимальную для студента дистанцию.

Критерии оценки плавательной подготовленности при обучении плаванию способами брасс, кроль на груди и на спине

Название упражнения	Оценка, балл	Особенности техники
Вдохи и выдохи в воду	5	Быстрый вдох, медленный выдох
	4	Руки на воде
	3	Задержка дыхания, неполный выдох
	2	Медленный вдох, задержка дыхания
«Поплавок»	5	Вдох, полное погружение в воду, колени обхвачены руками подбородок касается груди, недостаточное всплывание тела
	4	Лицо приподнято, отсутствует касание подбородка груди
	3	Лицо приподнято, неполное сгибание суставов ног, подбородок не касается груди, недостаточное всплывание тела.
	2	Неполное погружение в воду, неполное сгибание суставов ног, лицо приподнято, отсутствует всплывание.
«Медуза» Контролируется временем нахождения под водой, сек.	5	Всплывание в группировке, опускание рук и ног вниз, задержка дыхания 11-15 сек.
	4	Всплывание в группировке, опускание рук и ног вниз, задержка дыхания 6-9 сек.
	3	Всплывание в группировке, опускание рук и ног вниз, задержка дыхания до 5 сек.
	2	Всплывание без группировки, опускание рук и ног вниз, быстрое всплывание.
Положение тела в воде при плавании кролем на груди	5	Тело выпрямлено, голова опущена в воду, кисти находятся на поверхности воды, носки ног оттянуты во внутрь.
	4	Голова приподнята над водой, тело слегка прогнуто в грудной части позвоночника, кисти на поверхности воды, носки оттянуты вперед
	3	Голова приподнята над водой, тело прогнуто в поясничной части позвоночника, ноги опущены в воду на глубину 20-25 см, носки оттянуты назад.
	2	Голова высоко приподнята над водой, тело сильно прогнуто в поясничной части позвоночника, ноги опущены глубоко в воду
	1	Угол между осевой линией пловца и поверхностью воды составляет 45'
Движения ногами при плавании кролем на груди	5	Носки оттянуты вовнутрь, волнообразное от бедра к стопе, пятки несколько показываются из воды.
	4	Волнообразное движение ноги от бедра к стопе, носки оттянуты назад, стопы выходят из воды до голеностопного сустава
	3	Носки оттянуты назад, сильное сгибание ноги в коленном суставе, стопы сильно выходят из воды, заметное продвижение вперед, носки оттянуты назад, отсутствует сгибание в коленном суставе, сгибание в тазобедренном суставе, стопы находятся под водой на глубине 20-25 см.

	2	Сгибание в голеностопном суставе, сгибание в коленном суставе, стопы сильно забрасываются вверх, отсутствует продвижение вперед, сгибание ног в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах, ноги глубоко опущены в воду
	1	Отсутствует продвижение вперед.
Движения руками при плавании кролем на груди	5	Вход в воду на уровне плеча, кисть опережает предплечье и плечо, во время гребка ладонь находится на осевой линии, локоть на уровне плеча. Последовательность выдоха руки из воды: плечо, 2 — предплечье, 3 — кисть.
	4	Ладонь во время гребка находится на уровне противоположного плеча, во время входа руки на осевой линии кисть опережает предплечье и плечо, локоть — в районе осевой и линии. Последовательность выдоха руки из воды: 1 — плечо, 2 — предплечье, 3 — кисть. Незначительное смещение плеч в горизонтальной плоскости
	3	Уменьшение гребущей поверхности руки, вследствие опускания локтя, явное продвижение вперед
	2	Значительное уменьшение гребущей поверхности руки вследствие опускания локтя, укороченный гребок, отсутствует перенос рук над водой, незначительное продвижение вперед.
	1	Отсутствует продвижение вперед.
Техника дыхания при плавании способом кроль на груди	5	Вдох выполняется с поворотом головы в сторону в конце гребка, наблюдается смещение плеч в вертикальной плоскости, выдох в воду.
	4	Вдох выполняется в середине гребка, наблюдается смещение плеч в вертикальной плоскости, выдох в воду.
	3	Вдох производится за счет поднимания головы над водой, вдох в начале гребка.
	2	Вдох в конце гребка, плечи находятся в горизонтальной плоскости.
	1	Плавание с задержкой дыхания, быстрые вдох и выдох над водой.
Согласованность	5	В середине гребка одной рукой вторая входит в воду, вдох выполняется в конце гребка, непрерывное движение ногами, выдох под водой.
	4	Смещение таза в вертикальной плоскости, конец гребка совпадает с входом второй руки в воду, вдох в конце гребка, выдох под водой, непродолжительная пауза в работе ногами.
	3	Вдох в середине гребка, смещение плеч и таза в горизонтальной плоскости, середина гребка одной рукой совпадает с входом второй руки в воду, выдох под водой, эпизодическая работа ногами.
	2	Значительное опускание таза, колени выходят из воды, движение ногами глубоко под водой, незначительное продвижение вперед.

	1	Отсутствует продвижение вперед.
Техника движений руками при плавании способом кроль на спине	5	Вдох руки в воду на уровне плеча, мизинцем вниз, предплечье и кисть находятся перпендикулярно направлению движения, кисть опережает предплечье плечо. Последовательность выхода из воды: — плечо, 2 — предплечье, 3 кисть.
	4	Вход руки в воду внутренней стороной ладони вверх на осевой линии или уровне плеча, кисть опережает предплечье и плечо, предплечье и кисть расположены перпендикулярно к направлению движения.
	3	Вход руки в воду за осевой линией или несколько шире уровня плеч, уменьшение требующей поверхности за счет опускания локтя, заметное продвижение вперед.
	2	Вход руки в воду за осевой линией или незначительно шире уровня плеч, значительное уменьшение площади опоры вследствие опускания локтя, незначительное продвижение вперед
	1	Отсутствует продвижение вперед
Техника движений ногами при плавании способом кроль на спине	5	Непрерывные попеременные волнообразные движения ногами, незначительное сгибание в тазобедренном и коленном суставах, носки оттянуты во внутрь.
	4	Попеременные волнообразные движения ногами с небольшими паузами, незначительное сгибание в тазобедренном и коленном суставах, попеременное движение ногами, носки оттянуты назад.
	3	Колено выходит из воды, значительное сгибание в тазобедренном и коленном суставах
	2	Попеременные движения прямыми ногами, носки натянуты на себя, ноги глубоко под водой, значительное сгибание в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, голеностоп выходит из воды, незначительное продвижение вперед.
	1	Отсутствует продвижение вперед
Техника дыхания при плавании способом кроль на груди	5	Один вдох и один выдох на один цикл движений, вдох в конце гребка рукой, продолжительный выдох.
	4	Вдох во время гребка одной рукой, выдох во время гребка другой рукой, один вдох и один выдох на один цикл движений.
	3	Продолжительная задержка дыхания, быстрый выдох, один вдох и один выдох на 2-3 цикла движений.
	2	Вдох выполняется эпизодически, продолжительная задержка дыхания, быстрый вдох и выдох.
	1	Отсутствие дыхания вследствие значительного погружения в воду.
Согласованность движений при плавании способом кроль	5	Непрерывные равномерные движения руками и ногами, быстрый вдох, продолжительный выдох.
	4	Ограниченное смещение плеч в вертикальной плоскости, эпизодические движения ногами, быстрый вдох и

на спине		продолжительный выдох.
	3	Задержка дыхания, незначительное смещение плеч в горизонтальной плоскости, движения руками с незначительными паузами в конце гребка, эпизодические движения ногами.
	2	Эпизодические движения руками, неритмичные движения ногами, значительное смещение плеч и таза в горизонтальной плоскости, задержка дыхания.
	1	Эпизодические неритмичные движения руками и ногами в сочетании со значительной задержкой дыхания.
Положение тела в воде при плавании способом брасс	5	Горизонтальное положение тела, во время вдоха таз опускается на глубину не более 10-15 см
	4	Наблюдается прогиб в пояснице, горизонтальное положение тела, во время вдоха таз опускается на глубину не более 10-15 см
	3	Таз находится на глубине 10-15 см, во время вдоха таз опускается на глубину до 30-35 см, наблюдается прогиб в пояснице.
	2	Таз находится на глубине 15-30 см, во время вдоха таз опускается на глубину свыше 30-35 см, прогиб в пояснице во время вдоха и отталкивания ногами, начало гребка ногами сопровождается подниманием таза до уровня воды.
	1	Таз находится на глубине свыше 30-35 см, положение тела в воде близко к вертикальному.
Движения ногами при плавании способом брасс	5	Симметричные движения ногами назад - в стороны, толчок внутренней поверхностью голени, стопы разведены наружу, в конце гребкового движения сведение ног.
	4	Во время подтягивания ног наблюдается разведение стоп назад наружу, симметричные движения ногами назад – в стороны, стопы развернуты наружу, в конце гребкового движения сведение ног.
	3	Симметричные движения ногами в стороны, недостаточное разведение стоп наружу, отсутствие паузы после толчка ногами, в конце толчка наблюдается сведение ног.
	2	Симметричные движения ногами назад, чрезмерное подтягивание ног под себя, незначительное сведение бедер, отсутствие скольжения после движения ногами.
	1	Асимметричные движения ногам, стопы развернуты внутрь и при толчке «прокалывают» воду, незначительное разведение бедер, колени не разводятся.
Движения руками при плавании способом брасс	5	Симметричные равноускоренные движения в стороны—вниз—под себя, кисти развернуты в стороны — вниз, после гребка локти опускаются под грудь, отсутствие паузы после гребка, кисти опережают предплечья и плечи
	4	Пауза после гребка, симметричные движения в стороны—вниз—под себя, кисти развернуты в стороны—вниз, после гребка локти опускаются под грудь, кисти опережают предплечья и плечи
	3	После гребка локти не опускаются под грудь, пауза после гребка, движения руками в стороны—вниз под себя симметричные, кисти развернуты вниз в стороны и

		опережают предплечья и плечи.
	2	Кисти развернуты в стороны вниз, движения прямыми руками симметричные, после гребка локти не опускаются под грудь, движения руками асимметричны, пауза после гребка, руки не выпрямляются.
	1	Отсутствие продвижения вперед.
Техника дыхания при плавании способом брасс	5	Быстрый вдох, медленный выдох.
	4	Медленный вдох
	3	Задержка дыхания, быстрый вдох, медленный выдох
	2	Выдох над водой, задержка дыхания
	1	Выдох над водой, задержка дыхания на 2-3 цикла
Согласованность движений при плавании способом брасс	5	Вдох в конце движения руками, движения ногами во время вывода рук вперед, после толчка ногами делается пауза - руки впереди.
	4	Вдох — в начале гребка, толчок ногами во время вывода рук вперед, после толчка ногами — пауза руки впереди
	3	Движения ногами во время гребка руками, вдох в начале гребка руками, отсутствие паузы после толчка ногами
	2	Вдох в начале гребка руками, движение ногами во время гребка руками, подтягивание ног совпадает с выводом рук вперед, отсутствие паузы после толчка ногами
	1	Движения руками с эпизодическими толчками ногами, отталкивание ногами с эпизодическими гребками руками
«Проплыwania» контрольных дистанций	Зачет/ не зачет	Преодоление контрольной дистанции с соблюдением техники плавания - плавание в полной координации с дыханием

Рекомендации к организации самостоятельных занятий

Успешности обучения плаванию во многом будет способствовать организация самостоятельных занятий физической подготовкой, которые целесообразно проводить два раза в неделю.

На самостоятельные занятия необходимо отводить не менее 45 минут, из которых первые 15 минут предназначаются для выполнения разминки, а последние 5 минут рекомендуется проводить восстановительные процедуры, в содержание которых включают дыхательные упражнения, передвижение ходьбой или равномерным бегом в спокойном темпе.

При этом, необходимо стремиться, чтобы основная часть занятия была не меньше 25 минут.

Планировать самостоятельные занятия лучше всего по цикловой схеме:

1 – объединить занятия в циклы по 3 – 4 занятия в каждом
2 – в каждом цикле спланировать развитие только одного из физических качеств (например, выносливости)

3 - после завершения первого цикла планируется содержание занятий для следующего (второго) цикла, на котором осуществляют развитие другого физического качества (например, силы).

4 – основную часть каждого занятия в цикле целесообразно разбивать на две части:

а) в первой части – планировать упражнения специальной физической подготовки и отводить для этого до 10 минут,

б) во второй части – планировать упражнения общеразвивающей направленности и отводить для этого до 15 минут.

5 – окончив серию циклов по развитию основных физических качеств, планируют следующую серию циклов занятий. При этом, начинают в серии с цикла по развитию того физического качества, с которого начиналась первая серия циклов (с выносливости).

Для самостоятельных занятий можно использовать относительно простые упражнения, которые можно выполнять как в условиях спортивной площадки, так и в ограниченном помещении.

Упражнения общеразвивающей направленности

Развитие силовых способностей:

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощенных весом собственного тела и с использованием

дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажерных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазание (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

Развитие скоростных способностей:

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). «Челночный бег». Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10 – 15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости:

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и «марш-бросок» на лыжах.

Развитие координации движений:

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости:

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения специальной физической подготовки***Плавание.***

Развитие силовых способностей. Комплексы специальных упражнений для развития силы мышечных групп, участвующих в гребковых движениях при плавании способами «кролем» (на груди и спине), «брасс», «дельфин». Комплексы упражнений для развития мышц брюшного пресса. Упражнения силовой направленности в режиме круговой тренировки. Плавание на руках и ногах изученными способами, с опорой и без опоры на плавсредства.

Развитие выносливости. Бег и передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности. Комбинированное плавание. Плавание в режиме умеренной и большой интенсивности, в режиме непрерывно-интервального и повторно-интервального метода.

Развитие гибкости. Комплексы упражнений на произвольное напряжение и расслабление мышц. Комплексы упражнений для развития подвижности суставов (движение рук и ног с большой амплитудой; сгибание и прогибание туловища в различных исходных положениях, пассивные круговые движения стопы).

Рекомендации к организации самостоятельных занятий плаванием

При организации самостоятельных занятий плаванием необходимо придерживаться следующих правил:

1. Перед началом занятий плаванием необходимо пройти медицинский осмотр и получить разрешение врача.
2. К занятиям плаванием надо приступать не ранее чем через 1,5-2 часа после приема пищи, нельзя заниматься также натощак.
3. Основное правило при занятиях плаванием — постепенность в увеличении нагрузки.
4. Нельзя заниматься плаванием при плохом самочувствии, в болезненном состоянии.
5. При появлении озноба («гусиной кожи») необходимо немедленно закончить обучение и выйти из воды. Если есть возможность, желательно принять тёплый душ, обязательно энергично растереть тело полотенцем и быстро одеться.
6. Спортивная форма пловца — плавки и шапочка для юношей, купальник и шапочка для девушек — всегда должны быть чистыми. Пользоваться чужими принадлежностями нельзя.
7. Категорически запрещается произвольно нырять, подныривать под товарищами, хватать их за ноги, толкать друг друга, брызгать водой в лицо и т. д.
8. При занятиях плаванием нужно строго соблюдать дисциплину, не шуметь, не разговаривать и беспрекословно выполнять все указания преподавателя (тренера).

При проведении занятий на воде также необходимо:

- тщательно проверить пригодность воды для занятий плаванием;
- никогда не учиться плавать одному. Необходимо, чтобы в это время с вами рядом находился партнер и страховал/наблюдал за вами;
- для обучения плаванию надо выбрать участок воды с ровным дном и глубиной по грудь;
- разучивая движения, нужно плыть вдоль бортика или к бортику;
- не прыгать в воду потным и разгорячённым, какой бы тёплой она ни казалась;

Рекомендации по примерному содержанию самостоятельных занятий

Любое планирование, в том числе и самостоятельных занятий, начинается с постановки задач на определенный период обучения.

Задания должны быть реальными, достаточно трудными, но выполнимыми, чтобы занимающийся получал удовлетворение от выполнения поставленных задач:

1. Сосредоточьтесь на том, что делаете. Проплывая дистанцию, нельзя смотреть по сторонам и размышлять о чем-то отвлеченном. Думайте о дыхании и правильных движениях.
2. Плывайте ровно. Представьте прямую линию, которая проходит через центр вашего тела от головы к ногам. Руки во время гребка никогда не должны пересекать эту линию, иначе тело начнет извиваться.
3. Держите тело прямым и ровным. Когда вы выпрямляетесь, обеспечивается минимальное сопротивление воды, и вы движетесь быстрее. Выступающие части тела, напротив, замедляют движение.
4. Двигайте головой только для дыхания. Голова подобна рулю, поэтому ее следует держать только прямо. Чем больше лишних движений вы сделаете, тем медленнее проплывете.
5. Уделите внимание тренировке ног. В ногах расположена самая большая группа мышц, которая потребляет больше всего кислорода. Обязательно включайте в занятия упражнения для них.
6. Тяните носки. Это нужно не только для красоты в синхронном плавании. Вытянутый носок снижает сопротивление воды и помогает вам сосредоточиться на правильности движений.
7. Смешивайте стили во время тренировки. Один из способов довести до совершенства синхронность движений — работать руками, как в брассе, а ногами — как в кроле.
8. Отработайте технику поворотов. Правильный поворот с сильным толчком часто помогает догнать соперника и наоборот. Следите за разметкой на дне, чтобы начать его своевременно, и не ныряйте глубоко.
9. Не занимайтесь в одиночестве.

Вариант заданий № 1, которые могут освоить те, кто не умеет плавать каким-либо способом.

1-е занятие

Цель – научиться погружаться с головой в воду, не держась руками за какую-либо опору.

1. Зайти в воду по пояс и несколько раз окунуться по шею.
2. Ходьба, бег в воде.
3. Стоя по пояс в воде, сделать глубокий плоч и, задержав дыхание, наклониться вперед, погрузив лицо в воду.
4. Стоя по пояс в воде, сделать вдох, задержать дыхание и присесть, погрузившись с головой под воду, повторяя упражнение, постарайтесь подольше посидеть под водой.
5. Лежать на воде у самого бортика (с поддержкой партнером или держась самостоятельно за бортик), погрузив лицо в воду, задержав дыхание.

2-е занятие

Цель – освоить ходьбу по дну, подгребая руками, а также научиться лежать на воде без поддержки.

1. Ходьба по дну. Следить, чтобы руки двигались только под водой. Гребки должны быть короткими. Дыхание вначале произвольное, а затем с длительной задержкой после вдоха.
2. На глубине, приблизительно до колена, лечь на воду, опираясь выпрямленными руками о дно так, чтобы все туловище и ноги были погружены в воду. Сделав глубокий вдох, опустить голову в воду (научиться «свободно» всплывать). Повторяя упражнение, постарайтесь лежать подольше.

3-е занятие

Цель – научиться уверенно продвигаться гребковыми движениями рук и погруженным в воду лицом, а также вставать на дно.

1. Зайти по грудь, сделать вдох и, погрузив лицо в воду, идти ногами по дну, стараясь, чтобы гребковые движения руками продвигали тело вперед.

4-е занятие

Цель – научиться продвигаться вперед от движений руками.

1. Зайти в воду по грудь, сделать глубокий вдох, наклониться вперед, погрузив лицо в воду. Оттолкнуться ногами и выполнить скольжение («стрелку»).
2. Выполнить, тоже самое задание («стрелку»), но уже с работой ног («торпеду»).



5-е занятие

Цель – научиться плыть с погруженным в воду лицом.

1. Зайти в воду по грудь. Сделав глубокий вдох, задержать дыхание и опустить лицо. Оттолкнуться ногами от дна. Выполнить скольжение с работой ног и рук.

6-е занятие

Цель – научиться плыть в полную координацию кролем.

1. «Плавающая» с погруженной в воду головой, необходимо отрабатывать работу ног и рук с задержкой дыхания, чтобы легче было удерживаться на поверхности воды.
2. Надо освоить плавание с ритмичным, непрерывным дыханием, выполняя быстрый вдох через рот, и медленный, довольно продолжительный выдох через нос.

Вариант заданий № 2, которые могут освоить те, кто уже умеет плавать каким-либо способом.

1-е занятие

Цель – научиться выполнять гребковые движения руками в воде.

1. Зайти в воду по грудь и наклониться вперед, стоя или с ходьбой по дну, поворачиваться с боку на бок, погружая одно плечо и поднимая в это же время над водой другое. Голову также поворачивать лицом в сторону, ложась щекой на воду.

2-е занятие

Цель – научиться поворачиваться с боку на бок во время плавания.

1. Проплывая без выноса рук из воды, плавно повернуться на бок, ложась щекой на воду. Лицо находится над водой, дыхание произвольное. Руки и ноги должны выполнять освоенные движения.

Главное – освоить умение сохранять равновесие в воде при изменении положения тела и уменьшении опоры руками.

3-е занятие

Цель – научиться проносить руку над водой.

1. Проплывая без выноса рук из воды, сделать глубокий вдох и, задержав дыхание (для лучшей плавучести), после окончания гребка рукой, быстро пронести ее над водой и сразу же сделать несколько энергичных гребков в воде, а также несколько ударов ногами для восстановления равновесия.

Проплыв несколько метров в том же положении на боку с движениями руками над водой, вновь быстро пронести над водой ту же руку. Основное в

этом упражнении – научиться свободно проносить руку над водой, не погружая ее в воду, а также не теряя равновесия.

4-е занятие

Цель – научиться поочередно проносить руки над водой.

1. Проплывая в положении на груди, плавно повернуться на бок и после нескольких движений руками под водой, свободно пронести руку, находящуюся сверху, над водой. Сделав несколько движений руками под водой, повернуться на другой бок. Затем пронести над водой другую руку. Научившись свободно сохранять равновесие, нужно выполнять вдох через рот одновременно с движением руки над водой.
2. Плавая с поворотами с боку на бок после очередного движения над водой, следует уменьшить число гребков под водой, выполняя каждой рукой только три движения под водой.
3. Научившись свободно и легко плавать с минимальным количеством гребковых движений под водой, необходимо научиться правильным гребковым движениям и проносом рук над водой.

5-е занятие

Цель – научиться поочередно проносить руки над водой без пауз.

1. Стоя на суше, слегка наклониться вперед. Прямыми руками проделать несколько непрерывных движений типа «мельница». То же самое выполнить, стоя по грудь в воде и наклонившись вперед. Вначале голову держать над водой, а затем, сделав вдох, опустить ее в воду. Упражнение делается стоя и с ходьбой по дну. Нужно почувствовать, как эти движения буквально тянут «пловца» вперед.
2. Попытаться проплыть в положении кроль на груди с размашистыми круговыми движениями руками («мельница»).

6-е занятие

Цель – совершенствовать плавание с движениями руками над водой.

1. Плавая с задержкой дыхания и выполняя непрерывные круговые движения руками необходимо постепенно все больше и больше поворачиваться с боку на бок.
2. Плывая с задержкой дыхания и поворачивая голову в стороны, постепенно приподнимать ее вверх так, чтобы лицо показывалось над водой. Обязательно открывать глаза и смотреть на руку, проносимую над водой.
3. Желательно научиться делать вдох при повороте в одну сторону во время движения одной руки над водой, а выдох при повороте в другую сторону.

Научившись свободно плавать с попеременными движениями руками и ногами, похожими на плавание «саженками», можно переходить к разучиванию движений современного кроля.

Техника плавания

Брасс

Брасс уступает в скорости остальным спортивным способам плавания, но менее энергозатратный, имеет большое прикладное значение и используется при спасении тонущих, при нырянии, переправах и при транспортировке пострадавших на воде.

Положение тела

Тело пловца находится в горизонтальном положении у поверхности воды. Руки вытянуты вперед, кисти соединены, а ладони развернуты вниз. Ноги сомкнуты и выпрямлены, стопы развернуты внутрь.

Движения ногами

Из положения, когда ноги вытянуты и соединены, а носки оттянуты, ноги одновременно начинают сгибаться в тазобедренных и коленных суставах. Колени симметрично разводятся в стороны-вниз, а стопы, двигаясь около поверхности воды, одновременно разводятся. Подтягивание ног заканчивается поворотом голеней и стоп наружу с одновременным сгибанием стоп. Затем ноги начинают энергично разгибаться в тазобедренных и коленных суставах в направлении назад-в-стороны и немного вниз. Толчок выполняется внутренней поверхностью стоп и голеней, которые продвигают тело вперед. Толчок ногами завершается смыканием и выпрямлением носков в исходное положение. Затем следует пауза, во время которой пловец скользит вперед, ноги соединяются и занимают горизонтальное положение.

Движения руками

Из положения, когда обе руки вытянуты и соединены, а ладони направлены вниз, прямые руки двигаются в стороны — вниз, ладони поворачиваются наружу. Согнутые в локте руки, двигаются назад — вниз и в стороны, ладони рук энергично отталкивают воду назад. Гребок продолжается до линии плеч, руки опускаются вниз локтями, кисти поднимаются вверх до локтевых суставов и несколько выходя вперед (под грудь).

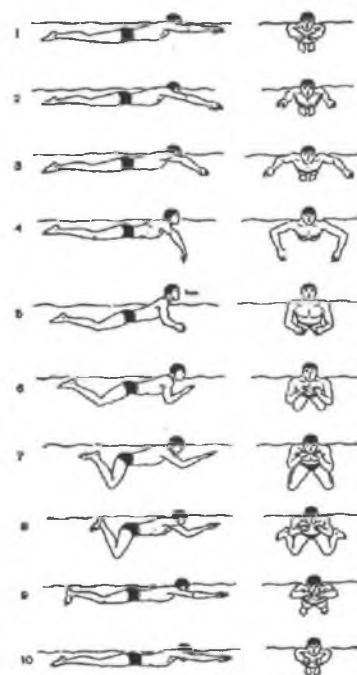
Ладони рук, обращенные внутрь, движутся вперед — вверх, руки соединяются и выпрямляются. На протяжении всего гребка, движения выполняются равноускоренно.

Дыхание

Согласуется с выполнением гребков руками. При развороте ладоней в стороны и опоре руками о воду в начале гребка, пловец, поднимая голову, делает вдох в конце гребка.

Общее согласование движений

Из исходного положения при выпрямленных и соединенных руках и ногах, начинается гребок руками и выполняется вдох, ноги остаются выпрямленными и расслабленными. Когда начинается гребок руками, выполняется подтягивание ног. Руки выносятся вперед, одновременно с этим выполняется толчок ногами, с выдохом. Завершив толчок ногами пловец, вытянув руки и ноги, скользит в воде. На один гребок руками и толчок ногами выполняется один вдох и один выдох.



Техника плавания. Брасс.

Кроль на груди

Кроль на груди является самым быстрым и распространенным способом плавания.

Положение тела

При плавании кролем на груди тело пловца расположено почти горизонтально. Голова опущена в воду лицом вниз. Во время вдоха голова поворачивается в сторону (вправо или влево).

Движения ногами

Ноги в коленях слегка согнуты и выполняют непрерывные попеременные движения снизу вверх и сверху вниз. Все движения выполняются от бедра. Основная задача движений ног — это обеспечить телу устойчивое положение и поддержание скорости продвижения вперед.

Движения руками

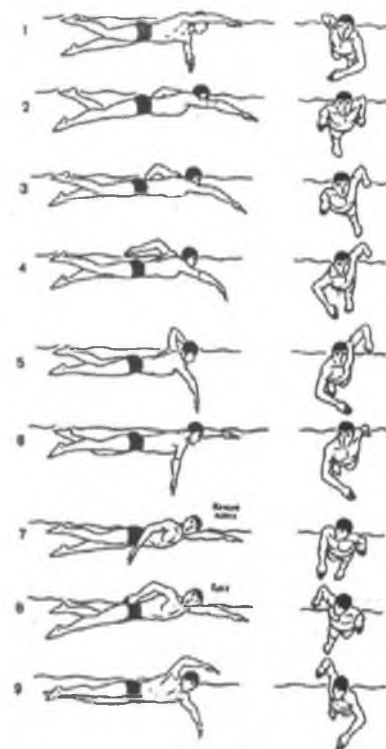
Руки пловца работают попеременно: одна рука выполняет гребок, а другая проносится над водой. В то время, когда одна рука заканчивает гребок у бедра и выносит руку из воды, другая завершает движение над водой и входит кистью руки в воду. Гребок должен выполняться с высоким положением локтя. Согнутая в локте рука, во время гребка, движется с постепенным ускорением назад. После окончания гребка у бедра, рука вынимается из воды и проносится по воздуху, а затем снова входит в воду параллельно направлению движения против одноименного плеча. Во время гребка рука и кисть пловца напряжена. Пловец, продвигаясь вперед, отталкивается кистью и предплечьем от воды.

Дыхание

Для вдоха голову поворачивают направо или налево в сторону гребущей руки так, чтобы рот оказался над водой. Вдох выполняется быстро через рот, когда рука вынимается из воды. После этого голова опускается лицом вниз и начинается выдох. Выдох должен быть продолжительнее вдоха. Между выдохом и вдохом не должно быть пауз.

Общее согласование движений

При плавании кролем на груди движения вперед осуществляются за счет попеременных непрерывных движений рук и ритмичных движений ног и согласования всех движений с дыханием.



Техника плавания. Кроль на груди.

Кроль на спине

Плавание на спине (как и в кроле на груди) осуществляется за счет непрерывных попеременных движений руками и ногами. Отличительная черта кроля на спине от остальных спортивных способов плавания это положение тела пловца (на спине) и дыхания (выдох выполняется над водой).

Положение тела

Пловец лежит у поверхности воды почти горизонтально. Голова лежит на воде, подбородок слегка опущен на грудь.

Движения ногами

Ноги выполняют непрерывные попеременные движения сверху вниз и снизу вверх. Стопа слегка развернута внутрь.

Движения руками

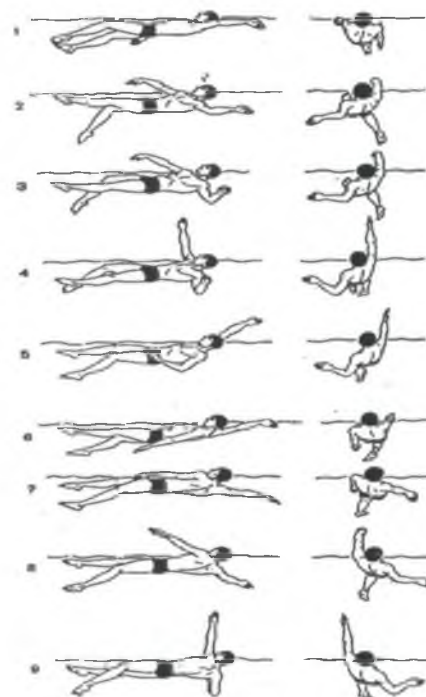
Руки пловца работают попеременно. При выполнении гребка одной рукой, другая проносится над водой; при окончании гребка у бедра и выноса одной руки из воды, другая заканчивает движение над водой и входит кистью в воду. Рука во время гребка слегка сгибается в локте.

Дыхание

При плавании кролем на спине вдох и выдох выполняются над водой. Дыхание должно выполняться ритмично и непрерывно. Во время движения руки над водой, осуществляются вдох, выдох — во время выполнения гребка в воде.

Общее согласование движений

В кроле на спине (как и на груди) выполняется шестиударный кроль. На два гребка руками выполняется шесть ударов ногами, один вдох и один выдох. Движение вперед осуществляется за счет выполнения попеременных движений руками и ритмичных движений ногами. Движение ногами обеспечивают горизонтальное положение тела пловца.



Упражнения для устранения ошибок в технике плавания брассом

Упражнения для увеличения длины гребка

руками:

на суше:

- имитация удлиненного гребкового движения;
- развитие силы мышц, участвующих в гребковом движении рук;

в воде:

- с помощью гребкового движения рук растягивание резинового амортизатора;
- удлиненное гребковое движение рук со сжатыми в кулак кистями;
- удлиненный гребок руками со зрительным контролем (голова в воде, вход выполняется через дыхательную трубку);
- плавание с помощью гребковых движений руками с прикрепленным к телу пловца сопротивлением любой конституции.

Упражнения для устранения задержки в движениях рук вперед после окончания гребка:

на суше:

- в полунаклоне одновременное вращение рук в направлении вверх, наружу, вниз, с постепенным сгибанием локтей при движении рук внутрь с приближением вращения к имитации гребкового и подготовительного движений;

в воде:

- плавание с помощью одних рук или в согласовании с движениями ног с выводом рук в исходное положение по поверхности воды;
- при плавании с лидирующим тросом или растянутым резиновым амортизатором плыть, работая одними руками. При этом желательно учитывать время прохождения контрольных отрезков.

Упражнения для устранения широкого положения ног в конце гребка ногами:

на суше:

- имитация движений с увеличенной скоростью сведения ног;
- прыжки с медицинболом, зажатым между стопами;
- блочное устройство или резиновый амортизатор фиксирован на стопе. Развитие усилия ногой внутрь;

в воде:

- движения ног у неподвижной опоры с небольшим их разведением;
- плавание с помощью ног с акцентом усилия внутрь;
- плавание с помощью ног с неполным разгибанием их в коленных суставах;

Упражнения для устранения слишком большого сгибания ног в тазобедренных суставах:

на суше:

- исходное положение – лежа на груди. Движение ног брассом;
- исходное положение – лежа на гимнастической скамейке.
- имитация движений ног брассом с узким разведением коленей;
- в положении стоя лицом к стенке имитация движения одной ногой с ограничением выведения колена вперед;

В ВОДЕ:

- исходное положение – стоя на дне лицом к бортику. Имитация подготовительного и гребкового движений ноги с ограничением выведения колена вперед;
- плавание с помощью ног брассом на спине с доской расположенной над коленями. Выполнять узкое движение коленями;
- плавание с помощью одних ног, руки располагаются вдоль тела. Вдох выполняется в момент подготовительного движения ног.

*Упражнения для устранения раннего сгибания ног:*на суше:

- исходное положение – стоя, руки впереди. Имитация гребкового и подготовительного движений рук и одной ноги в отдельном их согласовании;

на воде:

- плавание в отдельном согласовании движений рук и ног.

Упражнения для устранения ошибок при плавании кролем на груди*Упражнения для устранения положения низкого локтя:*на суше:

- упражнения на силовом тренажере с фиксированием локтя;
- имитация первой части гребкового движения с высоким положением локтя;
- развитие усилий в изометрическом режиме с положением локтя;

В ВОДЕ:

- из исходного положения руки вперед у поверхности воды, ноги работают кролем- поочередные гребковые движения предплечьем и кистью;
- гребковые движения кролем прямой рукой стоя на дне и в движении;
- различные упражнения с самоконтролем за высоким положением локтя.

*Упражнения для устранения ошибок в согласовании движений рук:*на суше:

- из исходного положения в полунаклоне, руки впереди, имитация движений рук в отдельном- попеременном согласовании;

- из исходного положения стоя в полунаклоне движения рукой с ускоренным проносом;

В ВОДЕ:

- плавание с отдельно-попеременным согласованием;
- плавание с гребком одной рукой с быстрым ее переносом.

Упражнения для устранения поперечных изгибов тела:

на суше:

- упражнения для увеличения подвижности позвоночника при вращениях вокруг продольной оси тела;
- в исходном положении лежа на скамейке имитация движений рук и ног с поворотом плеч при неподвижном тазе;

В ВОДЕ:

- плавание с отдельным и отдельно-попеременным согласованием в работе рук с 6-8 – ударной работой ног;
- плавание с гребком одной рукой, другая прижата к туловищу;
- плавание с двусторонним дыханием через один, три, пять гребков;
- плавание на задержанном вдохе;
- плавание с высоко поднятой головой без поворота ее для вдоха.

Упражнения для устранения смещения кисти в сторону в начале гребка:

на суше:

- имитация гребковых упражнений руками с правильной траекторией кисти в начале гребка;

В ВОДЕ:

- плавание с гребком одной рукой с дыханием в сторону той рукой, которая неправильно выполняет движение;
- гребковые движения с чрезмерным смещением кисти в начале гребка в противоположную сторону;
- плавание с гребком одной рукой, другая прижата к туловищу.

Упражнения для устранения ошибок при плавании кролем на спине.

Упражнения для устранения раннего разгибания локтя во время гребка:

на суше:

- имитация движений с кролем своевременного разгибания руки в локтевом суставе;

В ВОДЕ:

- плавание на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку;
- одновременные и попеременные гребковые движения руками с акцентом на отталкивании назад во второй части гребка;
- плавание на спине с самоконтролем за выполнением разгибания во второй части гребка.

Упражнения для устранения нарушения вертикальности в движениях ног:

на суше:

- различные упражнения для развития подвижности позвоночника при вращениях вокруг продольной оси тела;
- имитация гребковых и подготовительных движений рук при вертикальном или горизонтальном положении туловища, с фиксированным положением таза и без его фиксации, но с самоконтролем за его неподвижным положением;

В ВОДЕ:

- плавание с самоконтролем за неподвижным положением таза при гребковых движениях рук;
- плавание с дополнительным грузом, закрепленным на поясе;
- плавание с горизонтальными стабилизирующими плоскостями, закрепленными на поясе пловца с правой и левой сторон.

Упражнения для устранения неправильной формы кисти во время гребка:

на суше:

- различные упражнения для развития силы мышц кисти;
- имитационные упражнения с самоконтролем за правильной формой кисти;

В ВОДЕ:

- имитация гребковых движений у неподвижной опоры с самоконтролем за формой кисти;
- выполнение различных упражнений в движении с самоконтролем за правильной формой кисти;
- упражнения для развития мышц тела и рук, участвующих в выполнении гребковых движений.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Оказание помощи утопающему

Основная причина несчастных случаев на воде и гибели людей — это несоблюдение или нарушение правил поведения и мер безопасности на воде, а также неумение плавать.

При несчастном случае необходимо как можно быстрее оказать помощь тонущему.

Если на месте происшествия не оказалось спасательных средств или их по каким-либо причинам нельзя применить (нет лодки, а человек тонет вдали от берега и ему нельзя бросить спасательный круг, веревку и др.), тонущего необходимо спасать вплавь.

Если пострадавший погрузился в воду, то необходимо нырнуть и найти его. Если потерпевший лежит на дне то, приблизившись к нему, следует **захватить** его под руки или обеими руками за руку, оттолкнуться от дна и всплыть на поверхность воды.

Освобождение от захватов

Захваты могут быть самыми неожиданными за одну или две руки, за туловище, шею, спереди и сзади. Спасателю необходимо помнить, что при любом захвате погружение под воду способствует освобождению от него, так как тонущий будет стремиться остаться над поверхностью воды. Если же этот прием не позволит освободиться от захвата, то следует применить болевой прием и болевой прием в сочетании с погружением.

Если тонущий захватил руки спасателя за запястья, то освободиться можно за счет рывка руками внутрь в сторону больших пальцев потерпевшего или, упершись согнутыми ногами в грудь, оттолкнуться от него.

При обхвате руками шеи спасателя спереди ему нужно захватив локти тонущего, послать их вверх и быстро опуститься под воду. Если же тонущий обхватил шею спасателя сзади, то нужно захватив «верхнюю» руку тонущего разноименной рукой за запястье, а одноименной за локоть, поднять руку потерпевшего и пронести её через свою (спасателя) голову, одновременно смещаясь за спину пострадавшего.

При захвате туловища вместе с руками спереди надо, резко разводя свои руки в стороны, погрузиться в воду (уйти в глубину). Так же следует действовать и при захвате сзади. Если же тонущий захватил спереди только туловище (под руками) спасателя, то следует упереться руками в подбородок

и оттолкнуться руками и ногой от тонущего. При подобном захвате сзади нужно, захватить большие пальцы тонущего развести их в стороны и погрузиться в воду.

Независимо от того, какой был захват и каким способом от него освободились, спасателю нельзя терять из виду пострадавшего. Во всех случаях тонущего следует повернуть к себе спиной, удерживая за руку или подмышечные впадины.

Способы транспортировки

Для транспортировки пострадавшего спасателю необходимо обладать хорошей физической подготовкой и свободно владеть спортивными способами плавания.

Освободившись от захвата, надо пострадавшего развернуть к себе спиной, чтобы он не смог повторно захватить спасателя.

Каким образом лучше всего транспортировать потерпевшего? Это будет зависеть от его состояния, поведения, а также от квалификации и подготовленности спасателя.

Способы транспортировки пострадавшего весьма разнообразны.

1- Положив тонущего на спину, спасатель захватывает одной рукой его волосы и плывет на боку, энергично работая ногами и «нижней» рукой.



2, То же, что п.1, но спасатель делает захват, пропустив правую (левую) руку под одноименной рукой тонущего, взяв его за подбородок (со стороны груди) и плывет с ним, выполняя движения на боку.



3. Спасатель, располагаясь за головой пострадавшего, который находится на спине, захватывает его за подбородок двумя руками и плывет на спине, выполняя движения ногами брассом, руки прямые.



4. То же, что и п.3, но спасатель держит пострадавшего под руки. Если спасателей двое, то они, находясь слева и справа от тонущего, лежащего на спине, плывут на боку, захватив верхними руками одноименные руки (за плечо, под руку) пострадавшего и работая энергично ногами на боку и «нижними» руками, плывут со спасенным к берегу. При таком способе транспортировки можно выполнять движения ногами кролем или брассом.

ВЫ УВИДЕЛИ ТОНУЩЕГО ЧЕЛОВЕКА

- привлечите внимание окружающих громким криком «Человек тонет!», вызовите «Скорую помощь» и, скинув одежду и обувь, доплывите до утопающего;
- спасательный круг, резиновую камеру или надувной матрас кидайте в воду по возможности ближе к утопающему;
- если человек находится в воде вертикально или лежит на животе, подплывите к нему сзади и за волосы (либо, просунув руку под подбородок) приподнимите ему голову, перевернув на спину, чтобы лицо находилось над водой;
- если человек лежит на спине, подплывайте со стороны головы;
- не давайте утопающему схватить вас за руку или за шею — поднырните под него и слегка ударьте снизу по подбородку, развернув спиной к себе;
- при погружении человека на дно оглянитесь вокруг, запомните ориентиры на берегу, чтобы течение не отнесло вас от места погружения, затем начинайте под водой искать утонувшего;
- при обнаружении тела возьмите его за волосы и, резко оттолкнувшись от дна, всплывайте на поверхность;

- если утонувший не дышит, прямо в воде сделайте ему несколько вдохов «изо рта в рот» и, подхватив его одной рукой за подбородок, плывите к берегу.

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Необходимо помнить! Паралич дыхательного центра наступает через 4-6 минут после погружения под воду, а сердечная деятельность может сохраняться до 15 минут. Поэтому мероприятия первой помощи должны выполняться быстро!

При попадании жидкости в дыхательные пути:

- положите пострадавшего животом на согнутое колено;
- проведите очистку от слизи, слюны носовой полости и носоглотки;
- путем сдавливания грудной клетки удалите воду, попавшую в дыхательные пути;
- после этого пострадавшего уложите на спину и при отсутствии дыхания или сердечной деятельности проведите искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

Для успешного оказания первой медицинской помощи пострадавшему в воде необходимо начать ее как можно раньше, четко соблюдая последовательность, непрерывность и технически правильное выполнение. На берегу или бортике бассейна следует обеспечить доступ к нему свежего воздуха (удалить лишних людей, открыть окна и т. п.).

При отсутствии дыхания и работы сердца нельзя массировать и согревать тело пострадавшего, наоборот, полезно охлаждение, особенно головы и шеи.

После извлечения пострадавшего из воды спасатель должен, поддерживая его голову в откинутах назад положении, быстро установить наличие (или отсутствие) самостоятельного дыхания.

Основными признаками дыхания являются:

- движения груди и живота, соответствующие вдоху и выдоху;
- шум выдоха (шипящий звук) около рта и носа.

Отсутствие дыхания характеризуется, кроме потери сознания и утраты указанных признаков вдоха и выдоха; изменением цвета кожных покровов (посинение или бледность — синяя или белая асфиксия).

При отсутствии дыхания у пострадавшего или значительном его нарушении нужно сразу продолжить проведение искусственного дыхания (в лодке, на плоту, на берегу), предварительно быстро обеспечивая проходимость дыхательных путей для воздуха (устраняя помехи).

Помеха в виде запавшего языка, закрывающего отверстие гортани, устраняется максимальным отклонением головы назад. Если же у пострадавшего имеется травма головы (отклонять её в этом случае нельзя), то язык, обернутый тряпочкой (носовым платком, марлей), извлекают изо рта, отводят в сторону и фиксируют.

Препятствием для воздуха могут служить также оказавшиеся во рту и гортле инородные массы (рвотные массы, слизь, сгустки крови, песок водоросли и тп.). Все это быстро удаляют указательным и средним пальцами. Если челюсти пострадавшего плотно сомкнуты (зубы сжаты), то для экономии времени, не открывая его рта, делают попытку проведения искусственного дыхания способом «изо рта в нос». Необходимо иметь в виду, что искусственное дыхание способом «изо рта в рот» можно проводить, используя межзубные щели. Для разведения сжатых зубов достаточно надавить указательным и средним пальцами на нижнюю челюсть (за мочки ушей), выдвигая ее вперед, большими пальцами оттянуть вниз подбородок. При необходимости для размыкания зубов используют какой-либо плоский предмет (ручка ложки, пряжка ремня, палочка и т.п.), который вводят между верхними и нижними зубами в углу рта.

Еще одной помехой при проведении искусственного дыхания может оказаться вода, заполнившая дыхательные пути пострадавшего. Это бывает при так называемом истинном утоплении (когда человек, находящийся в сознании, тонет из-за неумения плавать, потери сил и т.п.) а также при утоплении связанном с излишне длительной задержкой дыхания при нырянии. При этих видах утопления происходят произвольные глубокие дыхательные движения под водой, вызывающие засасывание воды в легкие. Внешним проявлением истинного утопления служит значительно выраженная синюшная окраска кожи

Другие виды утопления связаны с первоначальной потерей сознания и сопровождаются спазмом гортани, препятствующим попаданию воды в дыхательные пути. В этих случаях внешним признаком является бледность или неярко выраженная синюшность кожных покровов пострадавшего.

Попытка удаления жидкости из верхних дыхательных путей (удаление воды из легких невозможно, т.к. она быстро всасывается в кровь, а в легких пена) производится после двух-трех безуспешных вдуваний воздуха пострадавшему через нос или через рот. Для этого его тело нужно повернуть животом книзу и поднять нижнюю часть туловища, создавая его наклон в сторону головы, а голову отклонить назад. На выливание жидкости можно затрачивать лишь несколько секунд.

Основными признаками прекращения эффективной работы сердца являются: отсутствие пульса на сонной артерии; максимальное расширение зрачков и отсутствие их реакции на действие света.

При наличии признаков прекращения эффективности работы сердца (состояние клинической смерти) следует немедленно приступить к непрямому массажу сердца на фоне искусственного дыхания.

В настоящее время наиболее эффективными способами проведения искусственного дыхания признаны способы «изо рта в нос» и «изо рта в рот».

ЕСЛИ ВЫ НАЧИНАЕТЕ ТОНУТЬ

При судороге ног:

- позовите находящихся поблизости людей на помощь;
- постарайтесь глубоко вдохнуть воздух, расслабиться и свободно погрузиться в воду лицом вниз;
- возьмитесь двумя руками под водой за голень сведенной ноги, с силой согните колено, а затем выпрямите ногу с помощью рук, делая это несколько раз, пока можете задерживать дыхание;
- при продолжении судорог до боли щипайте пальцами мышцу;
- после прекращения судорог смените стиль плавания или некоторое время полежите на спине, массируя руками ногу, затем медленно плывите к берегу.

Вы захлебнулись водой:

- не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне;
- прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками;
- затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;
- восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу;
- при необходимости позовите людей на помощь.