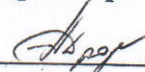


Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №52

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СОШ № 52

 А.В. Дроздовский

Приказ № 461

от 30.08 2021 г.

Программа дополнительного образования детей

«БЫСТРАЯ ВОЛНА»

Возраст детей: 7-14 лет

Срок реализации: 7 месяцев

Автор: Митрофанова Е.В.,

тренер-преподаватель

г. Тверь

2021 г.

Согласовано. Зидан

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №52

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СОШ № 52

_____ А.В. Дроздовский

Приказ № _____

от _____ 20 г.

Программа дополнительного образования детей

«БЫСТРАЯ ВОЛНА»

Возраст детей: 7-14 лет

Срок реализации: 7 месяцев

Автор: Митрофанова Е.В.,
тренер-преподаватель

г. Тверь

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«БЫСТРАЯ ВОЛНА»

Возраст детей: 7-14 лет

Срок реализации: 7 месяцев

Общие задачи программы:

1. овладение навыком плавания (изучение способов кроль на груди и на спине, освоение оздоровление, закаливание);
2. воспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями;
 1. физическая подготовка на суше.

84 урока рассчитаны на младших школьников. В программе 3 ступени, что позволяет использовать ее на уроках плавания в общеобразовательных школах.

1-я ступень обучения: приобщение к воде; подготовительные упражнения в воде (освоение дыхания, элементарных гребковых движений руками и ногами, скольжения, соскоков в воду); общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше.

2-я ступень: разучивание техники плавания кролем на груди и на спине, спадов вперед с низкого бортика, новых общеразвивающих и специальных упражнений пловца на суше; совершенствование навыка плавания (см. контрольные нормативы).

3-я ступень: дальнейшее совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине (см. контрольные упражнения), разучивание техники учебных стартов и поворотов, ознакомление с отдельными элементами техники плавания дельфином и брассом.

Данная программа рассчитана на занятия в неглубоком учебном бассейне (спады в воду из приседа с низкого бортика выполняются в бассейне глубиной не менее 120 см, спады в воду из положения стоя — в бассейне глубиной не менее 180 см, соскок в воду с высоты 1м — в глубоком прыжковом бассейне).

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

Уроки 1-3.

Организация занимающихся и освоение с водой.

Задачи: организация занимающихся; ознакомление со строевыми, общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше; освоение с водой (передвижение по дну, первый вариант дыхания в воде, погружение под воду, скольжение).

В аудитории (10 мин): беседа о целях обучения плаванию, организации и гигиене занятий, правилах поведения в бассейне.

На суше (10 мин): 1) построение, расчет по порядку, объяснение задач урока (проводятся на всех уроках);

2. общеразвивающие упражнения: ходьба и бег в колонне по одному з обход и по диагонали зала; бег приставными шагами левыми правым боком, взявшись за руки («хоровод»); ходьба, бег, прыжки на двух ногах с различным положением рук (руки вытянуты вверх; одна вытянута вверх, другая у бедра, обе прижаты к туловищу); выпрыгивание вверх из полу приседа и приседа по сигналу (хлопок в ладоши) со взмахом руками снизу вверх и с руками, вытянутыми вверх и зафиксированными в этом положении;

3. имитационные упражнения: ознакомление с плоским и фиксированным положением кисти «лопаточкой» (ладонь повернута назад), как при гребковых движениях в воде; выполнение имитационных движений (нажать плоской ладонью на рейку гимнастической стенки,

плечи партнера); имитация попеременных гребкозных движений, как при передвижении по дну бассейна («идем вперед — отталкиваем воду ладонями назад», «идем назад — отталкиваем воду ладонями вперед»); стоя выполнить сильный и быстрый выдох через рот, губы слегка округлить, затем сделать в меру глубокий вдох через рот, задержать дыхание на

2—3 с, вновь сделать выдох — вдох и т. д.; повторить предыдущее дыхательное упражнение в сочетании с приседаниями (в и. г. выполняется выдох-вдох, во время приседания дыхание задерживается как при погружении под воду).

В воде (40 мин): 1) организованный вход в воду, построение вдоль бортика, расчет на первый-второй и распределение на пары;

2) подготовительные упражнения в воде: передвижение по дну парами в обход и по диагонали ванны бассейна; то же, по в' колонне по одному; бег в воде вперед, назад, боком (приставными шагами) в чередовании с ходьбой движений в скольжении; совершенствование умения дышать и погружаться под воду с открытыми глазами.

Уроки 4-6.

Скольжение на груди и спине.

Задачи: разучивание комплекса упражнений № 1, разучивание скольжения на груди, на спине.

На суше: ходьба и бег в обход, по диагонали зала, «змейкой»; ходьба и прыжки с различными движениями рук; выполнение комплекса упражнений № 1.

Комплекс упражнений № 1:

1. Бег на месте с высоко поднятыми коленями, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками). Повторить 3 раза по 30 с в чередовании с обычной ходьбой на месте.

2. И. п. — стоя, одна рука вверх, другая вниз, вращение рук вперед. То же назад (здесь и далее повторять 12—15 раз).

3. И. п. — стоя ноги врозь, руки вытянуты вверх. Наклоны влево и вправо, вперед назад.

4. И. п. — лежа в упоре, ноги вместе. Прыжком развести ноги в стороны, прыжком вернуться в и. п.

5. И. п. — сед углом с опорой руками сзади. Попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.

6. И. п., — стоя, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены. Приседания и вставания на всей ступне, сохраняя и. п. рук и туловища.

7. Имитационные упражнения: стоя спиной к стене (вплотную), руки

контрольного упражнения; выполнить комплекс упражнений № 1 и дыхательные упражнения с опусканием лица в воду.

Уроки 10-12.

Элементарные гребковые движения в согласовании с дыханием.

Задачи: разучивание второго варианта дыхания (вдох - продолжительный выдох в воду); разучивание скольжения с поворотом относительно продольной оси тела; дальнейшее разучивание элементарных гребковых движений в скольжении.

На суше: выполнение комплекса упражнений № 1; имитация второго варианта дыхания: стоя выполнить быстрый и в меру глубокий вдох через рот, присесть «под воду» и выполнить продолжительный выдох через рот и нос.

В воде: 1) разминка в воде (прыжки по дну бассейна в чередовании со скольжением); скольжение на дальность с прыжка и с разбега по дну бассейна;

2. разучивание техники продолжительных выдохов в воду (второй вариант дыхания);

3. разучивание элементарных гребковых движений в скольжении; повторить соответствующие упражнения из 2-го урока и выполнить новые: в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, развести руки в стороны (нажимая ладонями на воду), свести вместе, проскользить дальше; в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, про скользить дальше; повторить то же, но другой рукой; в скольжении на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой, проскользить; повторить тоже, но другой рукой; в скольжении на спине, руки у бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, проскользить; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить 3—4 упругих движения вверх и вниз расслабленными, но сомкнутыми ногами, проскользить дальше («дельфин выполняет движения хвостом»); повторить упражнение, но с руками у бедер; в скольжении на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра, выполнить

2—3 упругих движения

ногами из стороны в сторону, проскользить дальше («рыба выполняет движения хвостом»). Не забывать о чередовании упражнений в скольжении с дыхательными упражнениями — продолжительными выдохами в воду;

4. разучивание скольжения с гребковыми движениями руками и поворотом относительно продольной оси тела: во время скольжения на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на спину; проскользить дальше в положении на спине; во время скольжения на спине (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на

грудь; проскользить дальше на груди; подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду («у кого вода в котле закипит сильнее», «у кого больше пузырей», «поезд идет в туннель, выпуская пар») и скольжение с вращением («винт»).

Задание на дом: выполнить комплекс упражнений № 1 и дыхательные упражнения, опуская лицо в воду и делая продолжительный выдох в воду через рот и нос.

Уроки 13-15.

Движение ногами «кролем» в скольжении на груди. Работа рук в скольжении.

Задачи: разучивание попеременных движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине; совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении, дышать в воде (два варианта дыхания).

На суше: выполнение комплекса упражнений № 1; имитация быстрых попеременных движений ногами, как при плавании кролем, сидя с опорой руками сзади и лежа на гимнастической скамейке.

гребок под себя обеими руками одновременно, затем пронести их над водой в и. п., проскользнуть; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и. п., проскользнуть; повторить упражнение с движениями другой рукой; выполнить предыдущее упражнение, но в скольжении на спине; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой и пронести ее над водой в и. п., затем то же сделать другой рукой, проскользнуть; выполнить предыдущее упражнение, но в скольжении на спине (в случае необходимости использовать поддерживающие средства — надувные резиновые круги, пенопластовые поправки, закрепленные у голеностопных суставов или зажатые между бедрами);

3. обучение продвижению вперед с помощью движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине (с различными и. г. рук), в скольжении на груди с плавательной доской в руках;

4. разучивание спада в воду из положения сидя на низком бортике, ноги упираются в край сливного корытца, руки вытянуты вверх, голова между руками (добиваться плоского входа в воду);

5. подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем («фонтан», «торпеды»).

Уроки 20-22.

Гребковые движения руками и ногами в согласовании с дыханием.

Задачи: разучивание дыхания в скольжении на груди с движениями ногами кролем; обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами.

На суше и в воде повторяются упражнения урока 7. Кроме того, разучиваются новые упражнения в воде: в скольжении на груди (руки вытянуты вперед) выполнять движения ногами кролем, затем приподнять лицо из воды вперед-вверх, сделать быстрый выдох-вдох, вновь опустить лицо в воду и продолжать упражнение (преодолеть 5—7 м); то же, но с плавательной доской

в руках.

Уроки 23-25.

Работа ног и рук в согласовании с дыханием.

Задачи: разучивание спада в воду с низкого бортика из положения приседа; обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и (одновременно) движений ногами кролем; умению дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.

На суше: 1) выполнить комплекс упражнений № 1;

2) проимитировать движения, как при плавании с помощью гребковых движений руками и ногами кролем: стоя руки вверх выполнить «гребок» одной рукой до бедра, затем другой рукой до бедра, одновременно быстро притопывая ногами в ритме движений кролем (пятки от пола не отрывать); из того же и. п. выполнить «гребок» одной рукой до бедра и пронести ее «над водой» в и. п., одновременно быстро притопывая ногами в ритме движений кролем; то же с движениями другой рукой.

В воде: 1) разминка с использованием скольжений с толчка, прыжка, разбега по дну бассейна, скольжений с элементарными гребковыми движениями, дыхательных упражнений;

2. совершенствование умения передвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью только гребковых движений руками и только движений ногами кролем; умения дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем (используются! соответствующие упражнения из предыдущих уроков);

3. обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью гребковых движений руками и (одновременно) движений ногами кролем: в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем сделать гребок одной рукой до бедра, затем другой, проплыть еще немного с помощью движений ногами; то же, но в

5. оценка умения выполнять спад в воду с низкого бортика из положения приседа, руки вытянуты вперед (упражнение выполнять в бассейне глубиной не менее 120 см; следить за плоским входом учеников в воду);

6. подвижные игры в воде с мячом.

Задание на дом: записать в спортивный дневник оценки за выполнение контрольных упражнений (не забывать это делать и в дальнейшем); выполнить комплекс упражнений № 1; принести на следующее занятие надувной резиновый круг для плавания с помощью движений руками и резиновый амортизатор (шнур, бинт) для выполнения упражнений на суше.

Уроки 33-35

Ознакомление с техникой плавания кролем на груди.

Задачи: ознакомление с техникой плавания кролем на груди; разучивание техники движений руками в кроле на груди.

В аудитории (15 мин) беседа о технике плавания кролем на груди (краткая характеристика способа, основы правильной техники плавания кролем, последовательность в изучении техники, контрольные нормативы); просмотр диапозитивов по технике плавания кролем.

На суше:

- 1) разминка в движении;
2. имитация техники движений руками в кроле на груди (стоя в наклоне вперед; лежа на гимнастической скамейке);
3. имитация попеременных гребков руками, как в кроле на груди, растягивая резиновый амортизатор в положении стоя в наклоне вперед (обратить внимание на плоскую кисть во время опоры на лопаточку амортизатора).

В воде:

- 1) разминка с использованием плавания с помощью гребковых движений руками и ногами в чередовании с дыхательными упражнениями;
2. показ техники плавания кролем на груди (показывает хорошо технически

подготовленный пловец 9—10 лет старшей учебной группы);

3. проплыть кролем на груди 5—6 м (не более 2—3 попыток);

4. разучивание движений руками в кроле на груди: стоя на дне в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, обе руки вытянуты вперед, медленно имитировать движения одной рукой (как при плавании кролем); то же, но другой рукой; стоя в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая сзади, выполнять движения руками, как при плавании кролем; то же, но с передвижением по дну бассейна шагом; то же, но лицо опущено в воду; в скольжении на груди одна рука вытянута вперед, другая у бедра, выполнить 2—3 цикла движений руками (как при плавании кролем); то же, но с надувным кругом между бедер (уделить данному упражнению основное внимание и довести количество циклов движений руками в одном скольжении до 4—5); в скольжении на груди с надувным кругом между бедер, руки вытянуты вперед, выполнить одной рукой 3—5 циклов движений кролем; то же другой рукой; то же, но в и. г.г. руки вытянуты у бедер;

5. закрепление умения плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем (использовать и. п., в котором одна рука вытянута вперед, другая у бедра);

6) выполнение индивидуальных заданий (не более 5 мин).

Задание на дом: выполнить движения руками, как при плавании кролем, стоя перед зеркалом (повторить 3 раза по 15 движений); выполнить движения руками, как при плавании кролем, растягивая резиновый амортизатор в положении стоя в наклоне вперед (повторить 2—3 раза по 15 движений).

Уроки 36-38.

Ознакомление с техникой плавания кролем на спине.

Задачи: разучивание на суше нового комплекса физических упражнений; разучивание дыхания (с поворотом головы для вдоха в сторону) в согласовании с движениями ногами при плавании кролем на груди; дальнейшее разучивание

- 1) разминка и выполнение комплекса упражнений № 2;
- 2) имитация согласования движений руками, как при плавании кролем на груди, с притопыванием ногами в ритме 6-ударного кроля. Из и. п. — стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад; выполнить это же упражнение, но с продвижением вперед мелкими быстрыми шажками.

В воде:

- 1) разминка с использованием уже хорошо освоенных упражнений в скольжении, плавании кролем на груди и на спине по элементам, дыхательных у упражнений;
2. имитация медленных движений руками, как при плавании кролем на груди, с притопыванием ногами в ритме 6-ударного кроля. Из и. п. — стоя на дне в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая назад; то же, что предыдущее, но с продвижением вперед за счет быстрых шажков ногами по дну; то же, что и предыдущее, но с лицом, опущенным вводу;
3. скольжение на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) с непрерывными попеременными движениями ногами и с последующим присоединением движений руками кролем (в каждом повторении выполнить 2—3 цикла движений руками); плавание кролем на груди с полной координацией (на задержке дыхания) после отталкивания от бортика или дна бассейна- из и. п. — одна рука вытянута вперед, другая у бедра (довести количество полных циклов до 4-5);
5. совершенствование умения плавать: кролем на груди и на спине с помощью движений ногами и различных гребковых движений руками; с помощью движений одними ногами в согласовании с правильным дыханием; с помощью движений одними руками с надувным кругом между бедер (используются соответствующие упражнения из уроков 10—15);
6. разучивание соскока ногами вниз с высокого бортика или стартовой тумбочки с последующим отталкиванием от дна, скольжением

и подплыванием к бортику бассейна. (Упражнение выполнять в бассейне глубиной 160—180 см на крайней дорожке. Так как это первый выход учеников на глубокую воду, необходимо соблюдать дисциплину, выполнять упражнения по одному, постоянно страховать шестом.)

Уроки 42-44.

Плавание «кролем» на спине в полной координации (на задержке дыхания).

Задачи: совершенствование умения плавать кролем на груди с полной координацией движений (на задержке дыхания); плавание на груди с помощью движений одними руками кролем (с надувным кругом между бедер) и с помощью движений одними ногами кролем (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) в согласовании с дыханием (с поворотом головы для вдоха в сторону); плавание на спине с помощью движений одними ногами кролем (одна рука вытянута вперед, другая у бедра), с помощью движений ногами кролем и элементарных гребковых движений руками.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения уроков IB–IS.

Уроки 45-47.

Разучивание согласования дыхания с движениями руками кролем на груди.

Задачи: разучивание согласования дыхания с движениями руками кролем на груди; совершенствование навыков в плавании кролем на груди с полной координацией движений на задержке дыхания, с помощью движений одними ногами в согласовании с дыханием (с поворотом головы для вдоха в сторону); совершенствование навыков в плавании на спине кролем с помощью движений ногами и элементарными гребковыми движениями руками; совершенствование умения выполнять соскок в воду с высокого бортика или стартовой тумбочки в спортивном бассейне.

На суше:

спине, из и. п. — стоя, одна рука вытянута вверх, другая вниз; то же, но из и. п. — лежа на спине на гимнастической скамейке;

3) имитация попеременных гребков руками в кроле на спине с растягиванием резинового амортизатора, закрепленного сзади.

В воде:

1) разминка с использованием кроля на груди с полной координацией движений, элементов плавания на спине, дыхательных упражнений;

2. показ техники плавания кролем на спине (показывает хорошо технически подготовленный пловец 9—10 лет старшей учебной группы);

3. проплывание кролем на спине 5—6 м., не более 2—3 попыток);

4. обучение технике движений руками в кроле на спине; в скольжении на спине одна рука вытянута вперед, другая у бедра, выполнить 2—3 цикла попеременных движений руками; то же, что предыдущее, но с

надувным кругом между бедер (уделить данному упражнению основное внимание и постепенно довести количество циклов попеременных движений руками до 5—6); плавание на спине с надувным кругом между ног и с помощью гребков одновременно двумя руками до бедер; плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков одновременно двумя руками; плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков одной рукой (другая у бедра); то же, что предыдущее, но рука вытянута вперед;

5. совершенствование умения плавать кролем на груди (используются соответствующие упражнения из уроков 13—20);

6. эстафеты с использованием кроля на груди с полной координацией движений, элементов техники плавания на спине.

Уроки 57-59.

Движение рук в «кроле» на спине с различными связками элементов.

Задачи: дальнейшее обучение технике движений руками в кроле на спине, технике плавания на спине с различными связками элементов; совершенствование умения плавать кролем на груди.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения уроков 15-21.

Уроки 60-62.

Техника плавания «кроль» на груди на дальность.

Задачи: разучивание согласования движений руками и ногами кролем на спине; совершенствование умения плавать кролем на груди; разучивание спада в воду из приседа в глубоком бассейне с высокого бортика или стартовой тумбочки с последующим скольжением на груди на дальность.

На суше:

1) разминка;

2. выполнение комплекса упражнений № 2;

3. имитация согласования движений руками, как при плавании кролем на спине, с притопыванием ногами в ритме б-ударного кроля из и. п. — стоя, одна рука вытянута вверх, другая у бедра.

В воде:

1) разминка с использованием освоенных уже навыков в плавании кролем на груди и на спине, дыхательных упражнений;

2. разучивание согласования движений в плавании кролем на спине: в скольжении на спине с движениями ногами кролем (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить 2—3 цикла движений руками; постепенно довести количество циклов движений руками до 5—6; то же, что предыдущее, но следить за выполнением выдоха-вдоха в строгом согласовании с движениями одной руки (левой или правой);

3. совершенствование умения плавать кролем на груди (используются соответствующие упражнения из уроков 15—21);

4) разучивание спада в воду с бортика или стартовой тумбочки из приседа, руки вы тянуты вверх, голова между руками (упражнение выполнять в бассейне глубиной не менее 180 см, постоянно страховать шестом, выполнять упражнения по одному, следить за плоским входом в воду и хорошим скольжением вперед).

плавание с помощью движений одними ногами с плавательной доской и без доски (с различными и. п. рук); плавание с помощью движений одними руками с надувным кругом между бедер; плавание с помощью движений ногами и гребков одной рукой (другая вытянута вперед или у бедра)*;

4. разучивание движений ногами, как при плавании дельфином; и. п. — стоя на дне бассейна, повторение упражнений, имитирующих движения ногами, как при плавании дельфином (см. соответствующие имитационные упражнения на суше); в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, движения ногами и туловищем, как при плавании дельфином (преодолеть 3—4 м на задержке дыхания); то же, что предыдущее, но в скольжении на спине, руки у бедер; то же, что предыдущее, но в скольжении на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра; то же, что предыдущее, но с ластами на ногах;

5. подвижные игры с элементами движений ногами, как при плавании дельфином («дельфины ныряют и выпрыгивают из воды», «дельфины на охоте»),

6. Начиная с урока 27 преподаватель в зависимости от двигательных способностей учеников к освоению кроля на груди или кроля на спине, делит их на две группы. Отдельные групповые задания ученики выполняют своим «избранным» способом

Задание на дом: выполнить комплекс упражнений № 2 и упражнения, имитирующие движения ногами как при плавании дельфином, а также технику учебного поворота.

Уроки 70-72

Техника учебных поворотов.

Задачи: разучивание на суше комплекса упражнений № 3; совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине; дальнейшее освоение техники учебных поворотов и техники движений ногами, как при плавании дельфином.

На суше:

1) имитация у стены открытого плоского поворота при плавании кролем на груди (см. соответствующее упражнение из урока 27); 2) выполнение комплекса упражнений № 3.

Комплекс упражнений № 3

1. И. п. — стоя. Вращение рук вперед (в ладонях зажаты хоккейные шайбы) с одновременными прыжками на двух ногах; то же, но вращение рук назад (здесь и далее повторять 15 раз).

2. И. п. — стоя. Выкрут прямых рук назад и вперед (руки захватывают концы натянутого шнура или полотенца — чем уже хват, тем эффективнее упражнение).

3. И. п. — лежа на груди (на коврик), руки вытянуты вперед.

Прогнуться, отрывая руки и ноги от пола, выполнить непрерывные рывки вверх до отказа левой рукой и правой ногой одновременно, затем правой рукой и левой ногой одновременно и т. д.

4. И. п.—сидя на пятках (на коврик). Покачивание вперед-назад на стопах, отрывая колени как можно выше от пола.

5. И. п. — стоя ноги на ширине плеч, носки стоп развернуты до отказа в стороны. Приседания на всей ступне, держась рукой за стену (спинку стула).

6. Имитация стартового прыжка с тумбочки (выпрыгивание вверх).

7. Стоя в наклоне вперед и растягивая резиновый амортизатор.

И.11.— имитация гребков руками, как при плавании дельфином.

В воде используются соответствующие упражнения из урока 27.

Задание на дом. Выполнить комплекс упражнений № 3; повторить имитационные упражнения, которые выполнялись на суше для освоения новых упражнений в воде.

Уроки 73-74.

Работа ног в технике плавания «дельфин»

Задачи: совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине, умения выполнять учебные повороты, плавать с помощью движений ногами

как при плавании брассом;

5. лежа на груди на скамейке, руки вытянуты вперед, движения ногами как при плавании брассом.

В воде:

1) и. п. — стоя на! дне бассейна, повторить упражнения 1—3, которые выполнялись на суше;

2) и. п. — лежа на спине с опорой руками о бортик, имитация движений ногами, как при плавании брассом; и. п. — лежа на груди с опорой рука ми о бортик, движения ногами, как при плавании брассом;

4. в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, движения ногами брассом (2—3 цикла движений);

5. то же, что предыдущее упражнение, но в скольжении на спине, руки у бедер;

6. плавание с помощью движений ногами брассом с плавательной доской и без нее (руки вперед, руки у бедер).

Уроки 81-82.

Техника плавания «брасс» на груди.

Задачи: совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине; умения выполнять учебные повороты, старт с тумбочки, соскок с метрового трамплина; умения плавать с помощью движений ногами брассом.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения из предыдущих уроков.

Урок 83.

Техника плавания «кроль» на груди и на спине 25 м.

Задачи: совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине; оценка умения плавать с помощью движений ногами кролем на груди и на спине (20—25 м); оценка умения выполнять учебные повороты и соскок в воду вниз ногами с метрового трамплина; оценка техники выполнения комплексов

упражнений № 3.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения из уроков 27—34 и контрольные упражнения.

Урок 84 (контрольный).

Итоговая оценка умений и навыков.

Задачи: контрольные испытания в плавании кролем па груди и на спине (по выбору) на дистанции 20—25 м.

На суше: разминка, выполнение комплекса упражнений № 3.

В воде:

1) разминка с использованием плавания кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам;

2) контрольные испытания (оценивается техника плавания и умение выполнять старт с тумбочки) в плавании кролем на груди и на спине на дистанции 20—25 м со старта (пловцы, независимо от избранного способа плавания, выполняют старт с тумбочки; в заплывах на спине после скольжения на груди и выхода на поверхность, переворачиваются на спину и преодолевают дистанцию способом на спине);

3) эстафета (длина одного этапа 10—12 м) кролем на груди;

4) свободное купание, игры.

Задание на дом: продолжать ежедневное выполнение комплексов упражнений (чередовать комплексы № 1, № 2 и № 3 через каждые 1—2 недели).

прекращает упражнение. Чтобы сохранить равновесие, не потерять ориентировку, лучше держать руки вытянутыми на ширине плеч и даже немного расставить ноги.

Начальные упражнения в скольжениях нужно делать по направлению к бортику (берегу) или протянутым навстречу рукам партнера, что также поможет избежать появления у новичков боязни водного пространства. Расстояния для скольжений устанавливаются в соответствии с возможностями занимающихся.

Для совершенствования скольжения нужно в дальнейшем применять упражнения, способствующие умению нарушать и восстанавливать равновесие тела (например, за счет изменения положений рук).

7. Упражнения по лежанию и скольжению на спине вначале выполнять труднее, чем на груди. Когда лицо обращено вверх, ухудшаются условия ориентировки на воде. Поэтому в начале обучения желательна помощь партнера, а упражнения лучше выполнять вдоль берега, рядом с бортиком или стенкой, которые могут служить ориентиром.

Совершенствование скольжения на спине проводится по тому же принципу, как и на груди. Следует помнить, что перемещение руки или рук вверх (т. е. на пояс, на затылок, над головой), вызывает последовательное увеличение затруднений в сохранении положения тела на воде. Самое легкое положение на спине для новичка — руки вдоль туловища.

8. После освоения новичками движений ногами и руками, правильного дыхания на воде и первых попыток самостоятельного плавания можно начинать изучение плавания в вертикальном положении.

Всплывание с сохранением вертикального положения тела выполняется у бортика на глубине примерно равной росту занимающихся с руками, вытянутыми над головой. Держась за бортик, принять вертикальное положение. После глубокого вдоха, задержав дыхание, погрузиться у стенки бассейна, вытянув над головой руки. Повторяя погружения, отпускать бортик и всплывать у стенки, сохраняя вертикальное положение. После погружения

слегка оттолкнуться от бортика и, отпустив его, продолжать погружение до касания дна ногами и снова всплыть у стенки. Всплывая в вертикальном положении, сначала отталкиваться от дна ногами, а потом всплывать без толчка.

9. Последовательность при изучении плавания при вертикальном положении тела может быть такой; держась руками за бортик, принять вертикальное положение и выполнять попеременные опорные движения ногами сверху-вниз; продолжая движения ногами, держаться только одной рукой, а другой делать поддерживающие движения сверху-вниз; за тем отпустить на несколько секунд и другую руку, также выполняя ею поддерживающие движения. Первые попытки в течение нескольких секунд удержаться без опоры выполнять, задержав дыхание на вдохе и погрузив голову до уровня глаз. Затем постепенно поднимать голову над водой для свободного дыхания. При дальнейшем совершенствовании плавания в вертикальном положении все действия нужно выполнять, как в предыдущих упражнениях, но на большем удалении от бортика, держась сначала за конец шеста, который должен подавать с бортика обучающий. Далее осваивается плавание в вертикальном положении с уменьшением поддерживающих движений: вначале, удерживаясь за счет движений ногами и руками, поднимать над водой поочередно кисть одной руки на 2—3 с, продолжая поддерживающие движения ногами и другой рукой; постепенно увеличивать время сохранения такого положения; затем пробовать поднимать над водой кисти обеих рук, удерживаясь только за счет движений ногами; усложнять это упражнение, поднимая одну, обе руки над водой.

10. Упражнения по лежанию на дне изучаются в такой последовательности: стоя по пояс в воде, наклониться вперед, вытянув руки и слегка расставив их в стороны; опуститься лицом на воду и сразу начинать энергичный выдох ртом и носом под водой, до полного погружения на дно; далее погружаться по грудь, по шею; по предварительному заданию лежа на дне менять положение рук — руки в стороны, на затылок и т. г., переворот на спину. Это упражнение не