

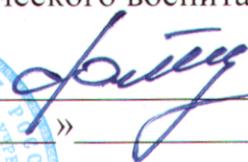


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО  
ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ФГБУ «Федеральный центр  
организационно-методического обеспечения  
физического воспитания»



 Н.С. Федченко  
2020 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**  
**для общеобразовательных организаций по обучению плаванию**  
**в рамках основных общеобразовательных программ,**  
**включая внеурочную деятельность**

2020 год

Методические рекомендации для общеобразовательных организаций по обучению плаванию в рамках основных общеобразовательных программ, включая внеурочную деятельность разработаны и рекомендованы экспертно-методическим советом ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» (протокол заседания ЭМС № 11 от 19.11.2020) с целью совершенствования системы физического воспитания в образовательных организациях Российской Федерации и использования в образовательном процессе.

Методические рекомендации разработаны для учителей физической культуры, проводящих занятия по обучению плаванию детей в общеобразовательных организациях в рамках урока «Физическая культура», включая внеурочную деятельность.

## Содержание

I	Общие положения	4
II	Средства обучения плаванию	7
III	Методика обучения технике спортивных способов плавания	9
	Способ кроль на груди	10
	Способ кроль на спине	21
	Способ брасс	27
	Способ баттерфляй (дельфин)	35
IV	Техника выполнения стартов	40
V	Техника выполнения поворотов	42
VI	Методика обучения прикладному плаванию	46
	Способ брасс на спине	46
	Способ на боку	48
VII	Список литературы	53

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (далее – Указ) устанавливает цель вхождения Российской Федерации в число 10 ведущих стран мира по качеству образования, а также воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в перечень обязательных предметов учебных планов для общеобразовательных организаций Российской Федерации и направлен на формирование разносторонней и гармонично развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Его содержание определяется федеральными государственными образовательными стандартами, примерными учебными программами.

Плавание является одним из универсальных и доступных средств физического воспитания. Занятия плаванием имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как умение плавать является жизненно необходимым навыком каждого человека.

Умение плавать гарантирует человеку сохранение жизни, обеспечивает безопасность и предотвращает несчастные случаи при нахождении его в водной среде. Жизненно необходимые знания, умения и навыки поведения на воде приобретаются, как правило, на занятиях по плаванию в образовательных организациях.

Занятия плаванием способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья детей и подростков, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень дыхательной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной и других систем организма человека, вследствие

чего увеличивается жизненная ёмкость лёгких и мышечная масса, улучшается кровообращение, активизируется обмен веществ, повышается тонус нервной системы.

Плавание является прекрасным средством закаливания, оказывая положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышение выносливости и устойчивого состояния организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды.

Владение различными способами плавания обеспечивает у обучающихся развитие таких физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость.

В настоящее время плавание – это средство физического воспитания и оздоровления, спорт, активная досуговая и профессиональная деятельность.

Методические рекомендации по обучению плаванию предназначены для использования общеобразовательными организациями в рамках основных общеобразовательных программ, включая внеурочную деятельность.

Данные методические рекомендации составлены на базе примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» по учёту 36-часовой программы обучения плаванию для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего и основного общего образования.

Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» по учёту 36-часовой программы обучения плаванию для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего и основного общего образования, разработана в целях реализации Межведомственной программы «Плавание для всех» и предполагает, что по ее окончании обучающийся сможет уверенно проплыть 25 метров выбранным способом (кролем на груди, кролем на спине, брассом), освоит технику безопасности и умение применять знания в процессе нахождения как в бассейне для плавания, так и в открытых водоёмах.

Прохождение полного 36-ти часового курса позволяет обучающимся в дальнейшем продолжить обучение по дополнительным общеобразовательным программам по плаванию и целенаправленно заниматься спортивным плаванием.

Содержание Модуля «Плавание» расширяет и дополняет компетенции обучающихся, полученные в результате освоения примерной программы учебного предмета «Физическая культура» образовательных организаций, реализующих основные общеобразовательные программы, в части планирования учебного материала по теоретической подготовке обучающихся для раздела «Знания о физической культуре» на основе плавания и формированию новых компетенций средствами плавания, их использования в прикладных целях для увеличения двигательной активности, оздоровления и безопасности в повседневной жизни.

Методические рекомендации разработаны для учителей физической культуры, проводящих занятия по обучению плаванию детей в общеобразовательных организациях в рамках урока «Физическая культура», включая внеурочную деятельность, и содержат методику обучения технике спортивных способов и прикладного плавания.

Учитель физической культуры имеет возможность вариативно использовать учебный материал по плаванию в урочной и внеурочной деятельности с выбором различных технических элементов плавания с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью).

Данные методические рекомендации составлены на основе традиционной системы обучения плаванию и могут быть использованы для реализации в общеобразовательных организациях в рамках основных общеобразовательных программ, включая внеурочную деятельность, образовательных организациях дополнительного образования, а также в соревновательной деятельности, в том числе во Всероссийских спортивных соревнованиях школьников «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры» (далее – Президентские состязания, Президентские спортивные игры). В программы Президентских состязаний и Президентских спортивных игр входят соревнования по плаванию, включающие

личные соревнования на дистанции 50 метров и эстафету 4x50 м вольным стилем. Ежегодно в школьном этапе Президентских состязаний принимают участие около 11,1 млн обучающихся, а в Президентских спортивных играх – 6,2 млн обучающихся.

## **II. СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ**

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- 1) общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- 2) подготовительные упражнения для освоения с водой;
- 3) учебные прыжки в воду;
- 4) игры и развлечения на воде;
- 5) упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

### **Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше**

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- организации внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

Выполнение общеразвивающих упражнений на уроках плавания направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки, особенно у детей и подростков.

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания.

## **Подготовительные упражнения для освоения с водой**

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:

1) формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;

2) освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде, как подготовка к изучению техники спортивного плавания;

3) устранение инстинктивного страха перед водой, как основа психологической подготовки к обучению.

Выполнение подготовительных упражнений позволяет новичку ознакомиться с физическими свойствами воды (плотностью, вязкостью, температурой), испытать выталкивающую подъёмную силу воды и чувство опоры о воду. В результате устраняется инстинктивный страх перед водой; вырабатывается умение ориентироваться и уверенность поведения в непривычных условиях водной среды.

### **III. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ**

#### **Способ кроль на груди**

Техника кроля на груди и на спине предъявляет повышенные требования к подвижности в плечевых и голеностопных суставах (подошвенное сгибание), а также к силовым качествам мышц плечевого пояса, участвующих в гребковых движениях. Ниже приведён примерный комплекс упражнений, выполняемых перед обучением и во время обучения технике плавания кролем на груди и на спине.

#### **Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения (рис. 1)**

Перед началом комплекса выполняются ходьба, прыжки, наклоны, приседания и отжимания.

1. Исходное положение (и.п.) – стоя спиной к стене, подняв руки вверх и соединив кисти. Подняться на носки и прижаться спиной, головой и руками к стене; вытянуться в струнку, напрячь мышцы рук, ног и туловища; расслабиться.

2. И.п. – сидя, упор руками сзади. Работа ногами, как при плавании кролем.

3. И.п. – лежа на груди, руки вытянуты вперед. Работа ногами, как при плавании кролем.

4. И.п. – сидя, приподняв ноги и вытянув руки вперед. Скрестные движения руками и ногами.

5. И.п. – стоя, согнув руки в локтях, кисти к плечам. Круговые движения плечами вперед и назад – сначала одновременные, затем поочерёдные.

6. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад – «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.

7. И.п. – основная стойка (о.с.), руки сцеплены за спиной в «замок» (одна сверху, другая снизу). Движения в плечевых суставах.

8. И.п. – стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Движения руками, как при плавании кролем.

9. И.п. – сед на пятках, носки оттянуты. Прогнуться назад и лечь на спину.

10. И.п. – сидя, согнув одну ногу и взявшись руками за пятку и носок стопы.

Круговые движения стопой с помощью рук влево и вправо.

11. Движения руками кролем с растягиванием резиновых амортизаторов.

12. И.п. – стоя, ноги слегка врозь (на ширине ступни). «Стартовый прыжок».

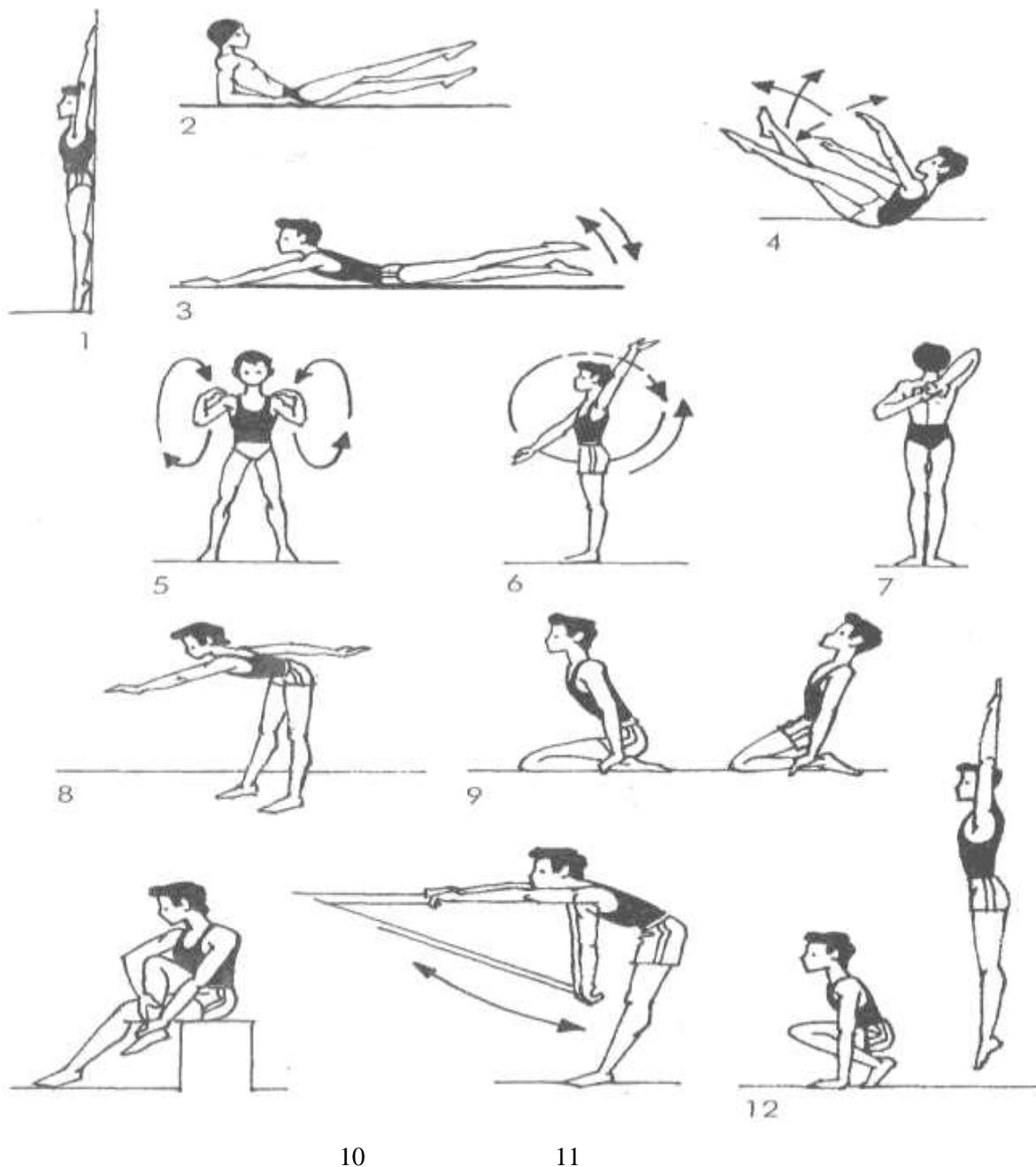


Рис. 1. Примерный комплекс упражнений на суше для кроля на груди и на спине

## Упражнения для изучения движений ногами (рис. 2)

### *Имитационные упражнения на суше*

И.п. – сидя на полу или на краю скамьи, с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развёрнуты внутрь. Имитация движений ногами кролем. Темп движений задают счёт или хлопки преподавателя: «Раз, два, три!». Движения выполняются от бедра, в быстром темпе, с небольшим размахом (30–40 см) между стопами. Ноги не следует поднимать высоко над полом.

И.п. – лёжа на груди поперёк скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем. В висе на перекладине имитация движений ногами кролем.

*Методические указания.* Ноги должны быть прямые и напряженные; носки оттянуты, как у балерины. Все имитационные упражнения на суше выполняются прямыми ногами. Движения производятся от бедра. Делая эти упражнения в воде, занимающиеся преодолевают сопротивление воды; ноги сгибаются в суставах, в результате чего формируются хлыстообразные движения.

### *Упражнения в воде с неподвижной опорой*

4.И.п. – сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.

5.И.п. – лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем. Выполняются в быстром темпе, чтобы занимающиеся не успевали широко разводить ноги и сгибать их в коленных суставах; не опускать голову в воду. Перед выполнением упражнения необходимо научить занимающихся принимать правильное исходное положение: за счет упора предплечьями о стенку бассейна приподнимать ноги и таз к поверхности воды.

13.И.п. – лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем. Упражнение выполняется на задержке дыхания.

И.п. – то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем с задержкой дыхания. То же, поменяв положение рук.

*Типичные ошибки.* Ноги согнуты в коленных суставах, носки не оттянуты.

Движения выполняются не от бедра, а от колена.

*Методические указания.* Ноги должны быть прямыми; носки оттянуты. Стопы должны быть развёрнуты внутрь. При правильном выполнении упражнений ноги должны вспенивать воду; на поверхности появляются только пятки.

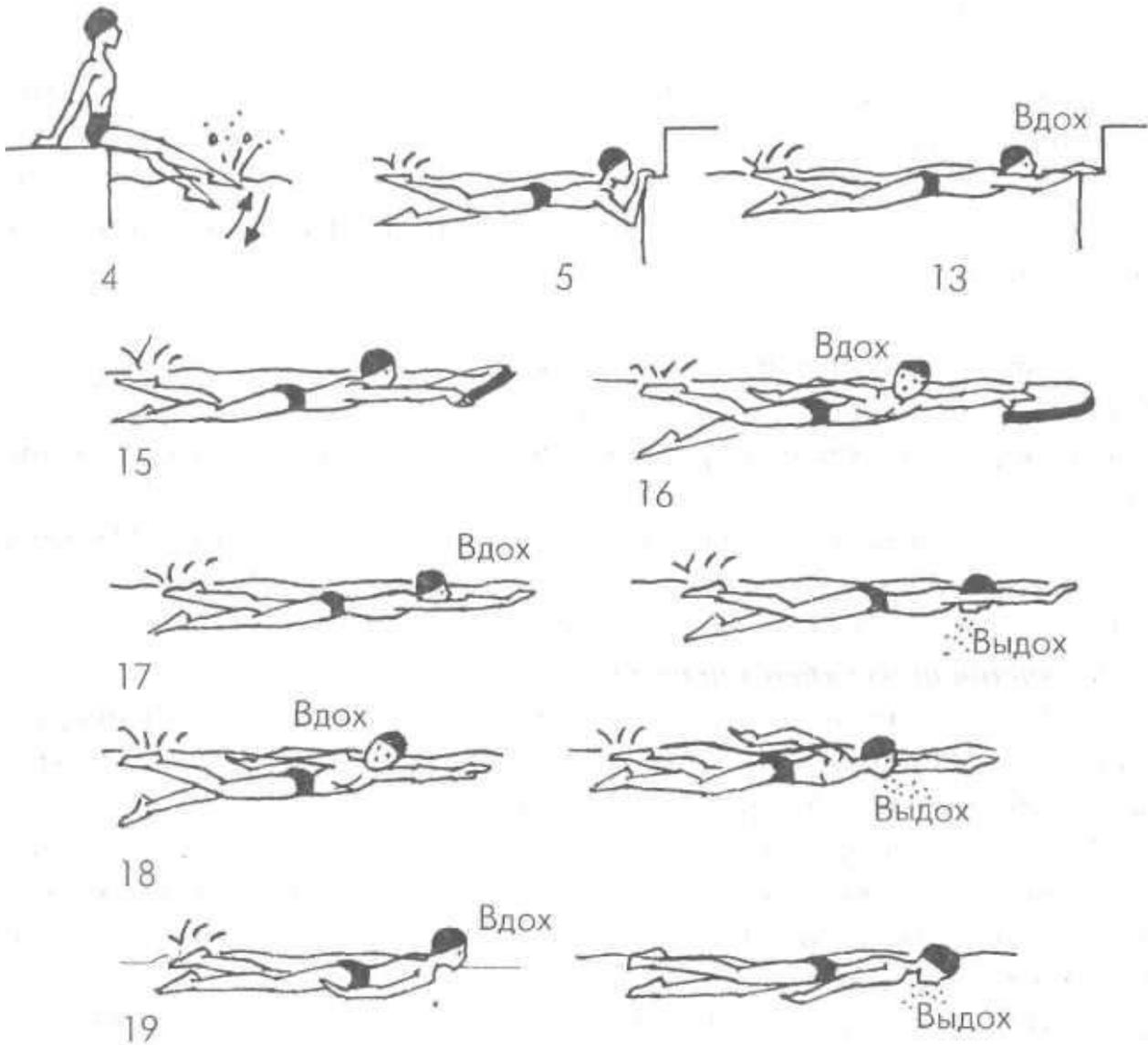


Рис. 2. Упражнения для изучения движений ногами

### ***Упражнения в воде с подвижной опорой***

15. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.

16. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая вдоль туловища; затем поменять положение рук. Упражнение выполняется на задержке дыхания.

### ***Упражнения в воде без опоры***

17. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: прямые руки впереди; правая рука впереди, левая вдоль туловища; левая рука впереди, правая вдоль туловища; обе руки вдоль туловища. Упражнение выполняется на задержке дыхания.

### **Упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания**

#### ***Имитационные упражнения на суше***

И.п. – лежа на груди на скамье, руки вытянуты вперед. Имитация движений ногами кролем в согласовании с дыханием: вдох выполняется во время подъема головы вперед, выдох – при имитации опускания лица в воду.

И.п. – то же, одна рука вытянута вперед, другая вдоль туловища. Имитация движений ногами кролем в согласовании с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох – при имитации опускания лица в воду. То же, поменяв положение рук.

#### ***Упражнения в воде с неподвижной опорой***

13. И.п. – лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками. Движения ногами кролем в согласовании с дыханием: вдох выполняется во время подъема головы вперед, выдох – во время опускания лица в воду.

И.п. – то же, держась за бортик бассейна одной рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем в согласовании с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох – после поворота головы лицом в воду. То же, поменяв положение рук.

### ***Упражнения в воде с подвижной опорой***

15. Плавание при помощи движений ногами, держа доску перед собой в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу. Вдох выполняется во время подъема головы вперед, выдох – во время опускания лица в воду.

16. То же, держа доску одной рукой, другая вдоль туловища; лицо опущено в воду. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох – после поворота головы лицом в воду. То же, поменяв положение рук.

### ***Упражнения в воде без опоры***

17. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Вдох выполняется во время подъема головы вперед, выдох – во время опускания лица в воду.

18. То же, одна рука вытянута вперед, другая вдоль туловища. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох – после поворота головы лицом в воду. То же, поменяв положение рук.

19. То же, обе руки вытянуты вдоль туловища. Дыхание выполняется так же, как в упр. 17.

### **Упражнения для изучения движений руками (рис. 3)**

#### ***Имитационные упражнения на суше***

22. И.п. – стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем. То же другой рукой.

*Методические указания.* Руки в начале и в конце гребка должны быть прямыми; смотреть прямо перед собой; не раскачивать плечами. Гребок рукой выполнять под себя к противоположной ноге; заканчивать гребок у бедра.

И.п. – то же, обе руки впереди. Имитация движений руками кролем с подменой: как только одна рука, выполнившая гребок, вернется в исходное положение, гребок начинает другая рука.

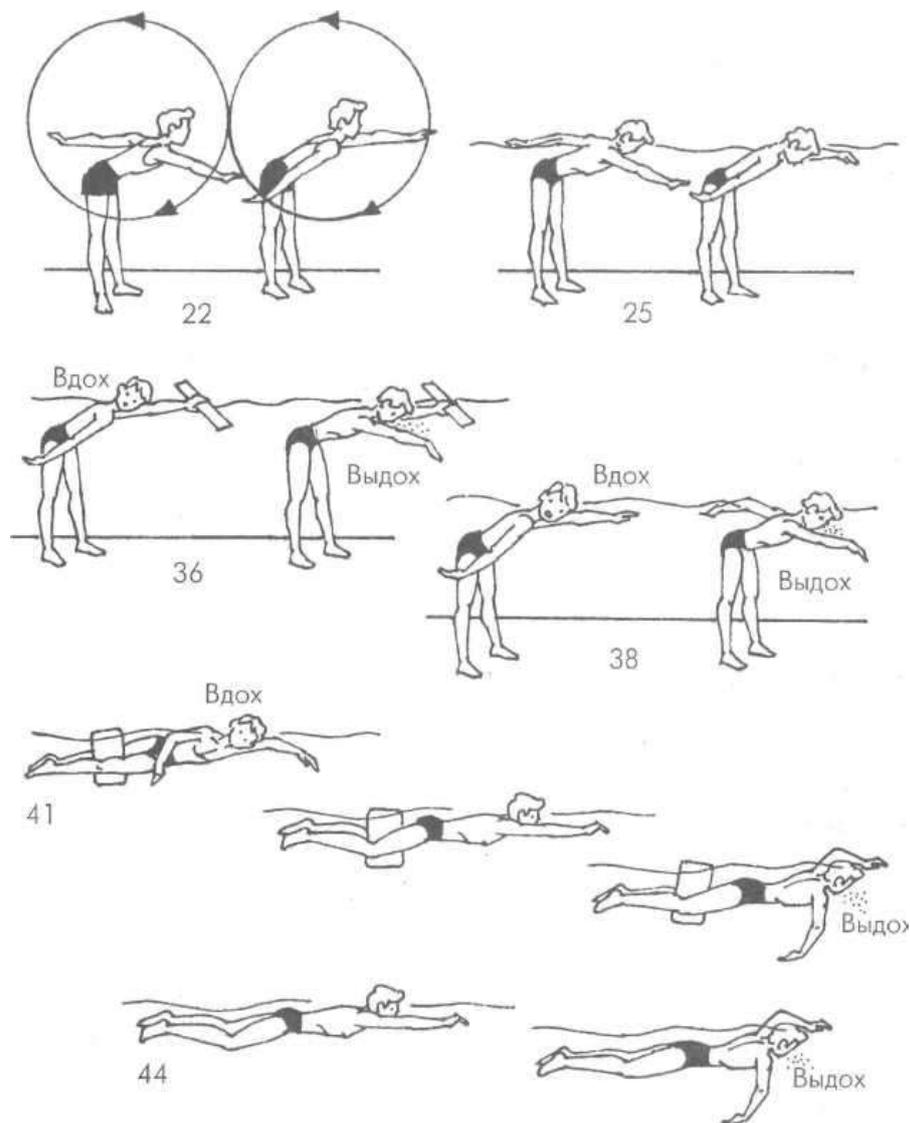
И.п. – то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая – у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.

### **Упражнения в воде с неподвижной опорой**

И.п. – стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая – на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же с задержкой дыхания (лицо опущено в воду).

И.п. – то же, обе руки вытянуты вперед. Поочередные движения руками кролем с подменой. То же с задержкой дыхания (лицо опущено в воду).

*Типичные ошибки.* Сгибание рук; раскачивание плечами. Во время гребка рука уходит в сторону от туловища и слишком рано вынимается из воды.



*Рис. 3. Упражнения для изучения движений руками*

*Методические указания.* Нужно объяснить занимающимся, что гребок выполняется прямой рукой под себя, по диагонали к противоположной ноге; плечи не следует отрывать от поверхности воды; гребок заканчивать у бедра прямой рукой; следить за правильным проносом рук над водой и входом в воду.

25. И.п. – то же, что в упр. 22. Попеременные движения руками кролем. То же с задержкой дыхания (лицо опущено в воду).

### ***Упражнения с подвижной опорой***

36. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску. Упражнение выполняется на задержке дыхания. То же, поменяв положение рук.

То же, держа доску обеими руками. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука. Упражнение выполняется на задержке дыхания.

То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг. Упражнение выполняется на задержке дыхания.

### ***Упражнения без опоры***

41. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед) на задержке дыхания. То же, поменяв положение рук.

44. То же, что упр. 41, но без доски.

То же при помощи попеременных движений руками.

*Методические указания.* Следить за тем, чтобы выполнять гребки руками только под грудь, а не в сторону от туловища. Закончив гребок, дотронуться рукой до бедра, остановить ее и вынуть из воды. Во время гребка одной рукой напрягать другую руку и тянуться в направлении движения.

### **Упражнения для изучения согласования движений руками и дыхания**

#### ***Имитационные упражнения на суше***

И.п. – стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая – впереди, в положении начала гребка; голова повернута в сторону опорной руки (щека лежит на воде). Имитация движений рукой кролем на груди в согласовании с дыханием. Поворот головы для вдоха выполняется в сторону работающей руки; вдох осуществляется в момент выхода руки из воды. То же, поменяв положение рук.

*Методические указания.* Голова после вдоха должна повернуться лицом в воду раньше входа в нее руки. При повороте головы для вдоха ухо и затылок должны находиться на поверхности воды.

И.п. – то же, руки вытянуты вперед, лицо опущено в воду. Имитация движений руками кролем с подменой в согласовании с дыханием. Как только работающая рука возвращается в исходное положение, гребок начинает другая рука. Дыхание выполняется в сторону гребковой руки.

То же, лицо опущено в воду; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая – у бедра, в положении окончания гребка. Имитация попеременных движений руками кролем на груди в согласовании с дыханием. То же, поменяв положение рук. Чередовать дыхание в одну, затем в другую сторону.

*Типичные ошибки.* Во время вдоха голова отрывается от поверхности воды; «поздний» вдох – во время проноса руки над водой.

*Методические указания.* Вдох выполняется только в момент окончания гребка, когда рука находится у бедра. Вначале, для лучшего запоминания, можно останавливать руку в момент вдоха у бедра – для этого необходимо в конце гребка коснуться рукой бедра и задержать ее в этом положении.

### ***Упражнения в воде с неподвижной опорой***

И.п. – стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, упор руками о колени; щека лежит на воде. Открыть рот, сделать вдох, повернуть голову, опустив лицо в воду, и выполнить выдох.

И.п. – стоя в выпаде вперед, одна рука опирается о колено передней ноги, другая впереди, в положении начала гребка; голова повернута в сторону опорной руки (щека лежит на воде). Движения рукой, как при плавании кролем на груди, в согласовании с дыханием. Поворот головы для вдоха выполняется в сторону работающей руки; вдох осуществляется в момент выхода руки из воды. То же, поменяв положение рук.

И.п. – то же, руки вытянуты вперед, лицо опущено в воду. Движения руками кролем с подменой в согласовании с дыханием. Как только работающая рука возвращается в исходное положение, гребок начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону гребковой руки.

И.п. – то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая – у бедра, в положении окончания гребка; щека лежит на воде; смотреть на руку у бедра. Движения руками кролем на груди в согласовании с дыханием. То же, поменяв положение рук.

*Методические указания.* Вдох выполняется только в момент окончания гребка, когда рука находится у бедра. Вначале, для лучшего запоминания можно останавливать руку в момент вдоха у бедра – для этого необходимо в конце гребка коснуться рукой бедра и задержать ее в этом положении. Гребок выполняется прямой рукой под себя, по диагонали к противоположной ноге (в результате вырабатывается гребок согнутой в локте рукой); плечи не следует отрывать от воды.

### ***Упражнения с подвижной опорой***

Плавание при помощи движений одной рукой, держа другой рукой доску перед собой, в согласовании с дыханием. То же, поменяв положение рук. Сначала лучше дышать через 2–3 гребка, постепенно подводя очередной вдох под каждый гребок правой (левой) рукой.

Плавание при помощи поочередных движений руками с доской, держа доску обеими руками, в согласовании с дыханием. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука. Вдох выполняется под работающую руку.

41. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг. Чередовать дыхание в одну, затем в другую сторону.

### ***Упражнения без опоры***

Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед) в согласовании с дыханием. Дыхание выполняется в сторону работающей руки. То же, поменяв положение рук.

Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

44. Плавание при помощи попеременных движений руками в согласовании с дыханием. Чередовать дыхание в одну, затем в другую сторону.

Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

*Методические указания.* Вдох выполнять только в конце гребка. Вначале можно останавливать руку у бедра, касаясь его рукой и поворачивая в этот момент голову на вдох. Следить за тем, чтобы делать гребки руками только под грудь, а не в сторону от туловища. Выдох начинать сразу после поворота лица в воду. Закончив гребок, дотронуться рукой до бедра, остановить ее и вынуть из воды. Во время гребка одной рукой напрягать другую руку и тянуться в направлении движения.

### Упражнения для изучения общего согласования движений (рис. 4)

#### *Имитационные упражнения на суше*

Имитация движений руками кролем на груди с притопыванием ногами на месте: на один «гребок» рукой – три притопа. Считать вслух: «Раз, два, три. Раз, два, три...».

47. То же, с продвижением вперед мелкими шагами.

И.п. – лежа на груди на узкой скамье. Имитация движений руками и ногами кролем на груди.

Имитация движений руками кролем с притопыванием ногами на месте в согласовании с дыханием: на один «гребок» рукой три притопа.

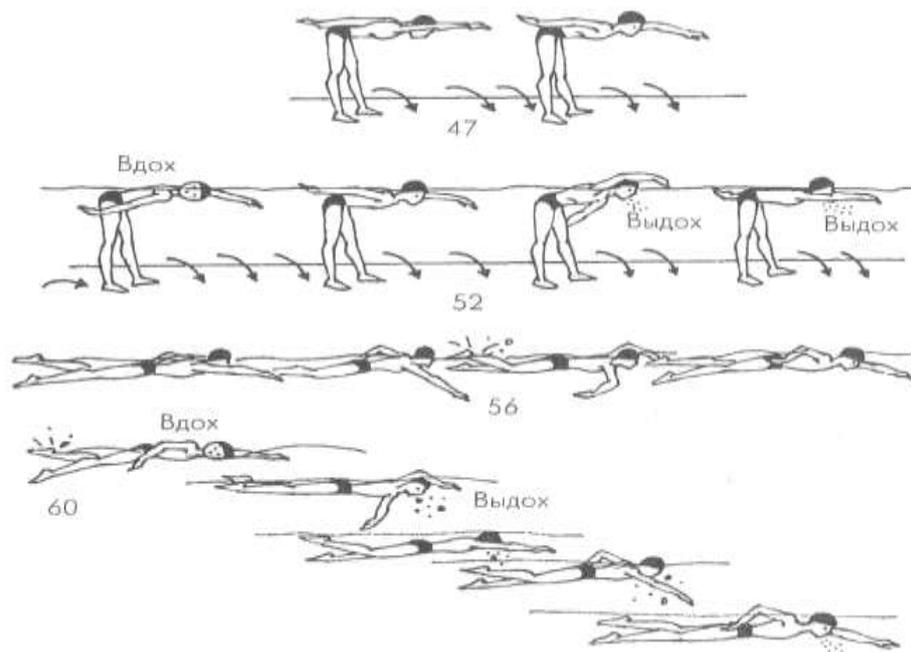


Рис. 4. Упражнения для изучения общего согласования движений

То же, с продвижением вперед мелкими шагами. Вдох выполняется под правую или левую руку в конце «гребка».

И.п. – лежа на груди на узкой скамье. Имитация движений руками и ногами кролем в согласовании с дыханием.

### ***Упражнения в воде с неподвижной опорой***

Движения руками кролем на груди, продвигаясь мелкими шагами по дну бассейна (три шага на каждый гребок рукой), в согласовании с дыханием.

Упражнение в парах. Первые номера в положении на груди держат вторые номера за пояс. Вторые номера выполняют движения кролем на груди в полной координации. Затем партнеры меняются местами.

### ***Упражнения в воде с подвижной опорой***

Упражнение в парах. Первые номера в положении на груди держат вторые номера за пояс и продвигаются вперед. Вторые номера выполняют движения кролем на груди с задержкой дыхания. Затем партнеры меняются местами.

### ***Упражнения без опоры***

56. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания.

Плавание кролем на груди с задержкой дыхания с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

То же с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений).

Плавание кролем на груди в полной координации с акцентом на сильную работу ногами.

То же с акцентом на сильную работу руками, стараясь не работать ногами.

60. Плавание в полной координации с дыханием «три-три».

*Типичные ошибки.* Во время вдоха пловец лежит не на груди, а на боку. Чрезмерно короткий гребок и выдергивание руки из воды; высоко поднятая голова. При выполнении вдоха пловец не поворачивает голову, а поднимает ее. Излишне резкие движения ногами.

*Методические указания.* Движения руками и ногами подчинять ритму дыхания. Тело держать напряжённым. Вдох производить только в конце гребка, когда рука вынимается из воды. Голову на вдох поворачивать, а не поднимать. Грести под себя,

вынимая руку из воды у бедра.

## Способ кроль на спине

### Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения

Упражнения приведены в разделе «Способ кроль на груди» (см. рис. 1). В комплекс дополнительно включаются имитационные упражнения кролем на груди.

### Упражнения для изучения движений ногами (рис. 5)

#### Имитационные упражнения на суше

И.п. – сидя на полу или на краю скамьи в упоре руками сзади (плечи отклонены назад), ноги выпрямлены в коленях, носки оттянуты. Имитация движений ногами кролем. Темп движений задают счет и хлопки преподавателя: «Раз, два, три».

Имитация движений ногами кролем в положении лежа на спине.

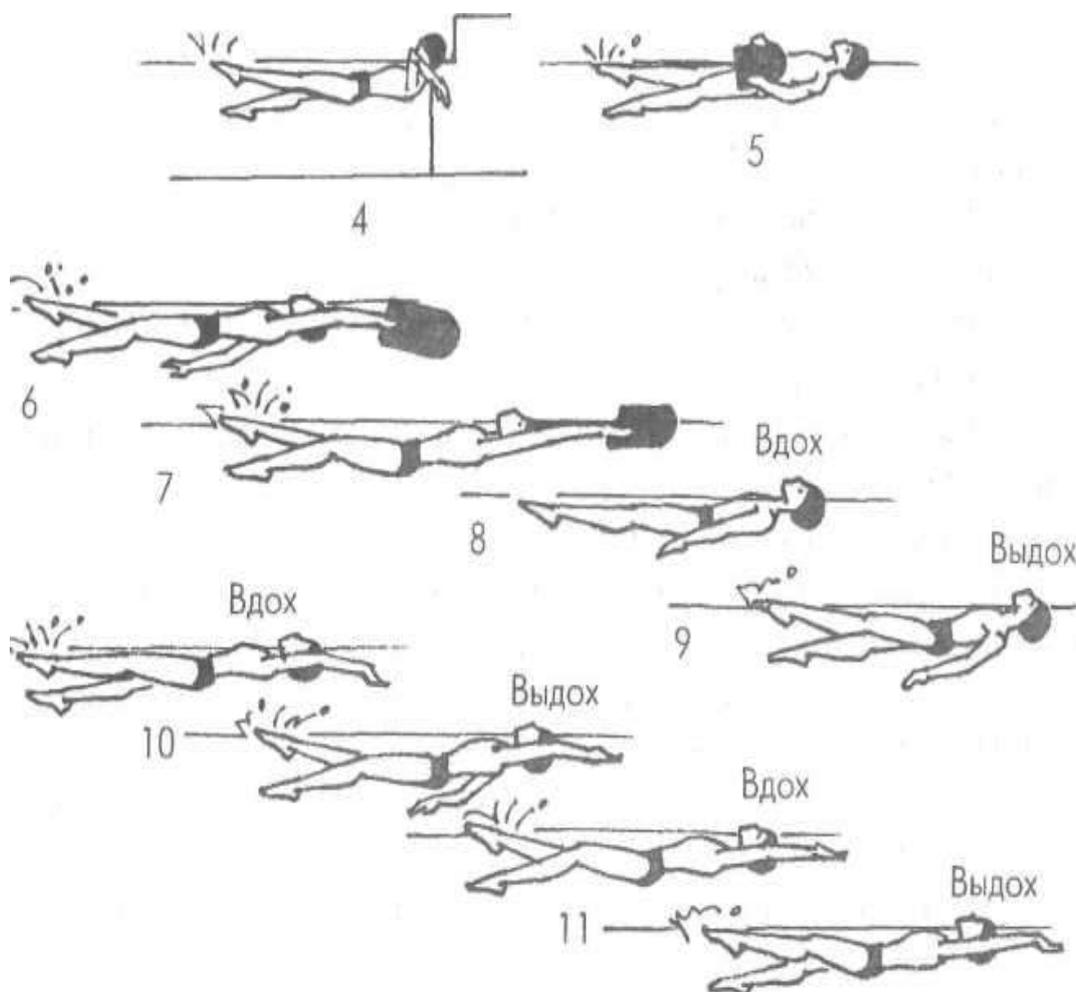


Рис. 5. Упражнения для изучения движений ногами

*Методические указания.* Ноги должны быть прямые и напряженные, с оттянутыми носками, как у балерины. Имитационные упражнения на суше

выполняются прямыми ногами. Движения производятся от бедра, в быстром темпе, с небольшим размахом между стопами. Ноги не следует поднимать высоко над полом. Делая эти упражнения в воде, занимающиеся ощущают сопротивление воды; ноги сгибаются в суставах, в результате чего формируются хлыстообразные движения.

### ***Упражнения в воде с неподвижной опорой***

И.п. – сидя на краю берега или на бортике бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.

4.И.п. – лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.

*Методические указания.* Поднять таз выше: не сидеть, а лежать на воде. При правильном выполнении упражнения должен возникать фонтанчик брызг от движения стоп. Не сгибать ноги в коленных суставах, не поднимать колени из воды.

### ***Упражнения в воде с подвижной опорой***

5. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.

6. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.

7. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).

### ***Упражнения в воде без опоры***

8. Скольжения на спине (руки вдоль туловища; правая рука впереди, левая вдоль туловища; левая рука впереди, правая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед).

9. Плавание при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

10. То же, одна рука впереди, другая вдоль туловища.

11. То же, обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

*Типичные ошибки.* Резкое падение на воду сверху вниз и вследствие этого – глубокое погружение. Излишнее сгибание ног в тазобедренных суставах, из-за чего

обучаемый сидит, а не лежит на воде. При движении ногами колени выходят из воды. Запрокидывание головы назад.

*Методические указания.* Осторожно лечь на воду, не погружаясь, и скользить по ее поверхности; подбородок прижать к груди, живот поднять. Движения ногами выполнять с небольшим размахом между стопами, легко, чтобы на поверхности воды оставался пенный след от носков ног; колени не поднимать из воды. Резко разгибать ноги в коленных суставах, как при ударе по мячу, тогда от стопы на поверхности воды будет появляться пенный след. Все упражнения выполняются на вдохе с произвольным дыханием.

### **Упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания**

Для изучения движений ногами в согласовании с дыханием выполняется предыдущий комплекс упражнений. Особое внимание уделяется дыханию. Вдох должен осуществляться только ртом и ни в коем случае носом: при дыхании через нос даже маленькая капля воды вызывает в носоглотке неприятные ощущения захлебывания, а при дыхании ртом капля воды даже не ощущается. Если же в рот все-таки попала вода, ее всегда можно выплюнуть.

### **Упражнения для изучения движений руками**

#### ***Имитационные упражнения на суше***

В положении стоя имитационные движения одной рукой кролем на спине. То же другой рукой.

И.п. – стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («Мельница»).

То же, в положении лежа на спине.

#### ***Упражнения в воде с неподвижной опорой***

И.п. – лежа боком к стенке бассейна, держась за нее одной рукой. Движения кролем свободной рукой. То же, повернувшись к стенке бассейна другим боком.

Упражнение в парах. Первые номера поддерживают за ноги вторых, которые в положении на спине выполняют движения руками кролем.

#### ***Упражнения в воде с подвижной опорой***

Упражнение в парах. Первые номера поддерживают за ноги вторых, которые в положении на спине выполняют движения руками кролем, продвигая

их вперед. Ноги не должны показываться на поверхности воды. Затем партнеры меняются местами.

Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.

Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.

Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.

То же при помощи попеременных движений руками.

### ***Упражнения в воде без опоры***

Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).

Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.

Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.

Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.

Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую пронесит над водой.

*Типичные ошибки.* Укороченный гребок рукой; «вырывание», а не вынимание руки из воды; слишком резкие движения ногами.

*Методические указания.* Гребок выполнять прямой рукой через сторону (10-15 см от поверхности воды) и заканчивать у бедра. Рука должна выходить из воды большим пальцем вверх, а входить в воду мизинцем. Пронес руки выполняется над плечевым суставом. Движения ногами выполнять легко и часто; во время скольжения после гребка руки держать напряженными и тянуться вперед; вкладывать руки в воду на ширине плеч.

## Упражнения для изучения согласования движений руками и дыхания (рис. 6)

Для изучения движений руками в согласовании с дыханием выполняется предыдущий комплекс упражнений. Особое внимание уделяется дыханию. Пловец определяет для себя руку (правую или левую), с которой ему удобно согласовывать дыхание. Во время проноса руки над водой выполняется вдох, а во время гребка – выдох.

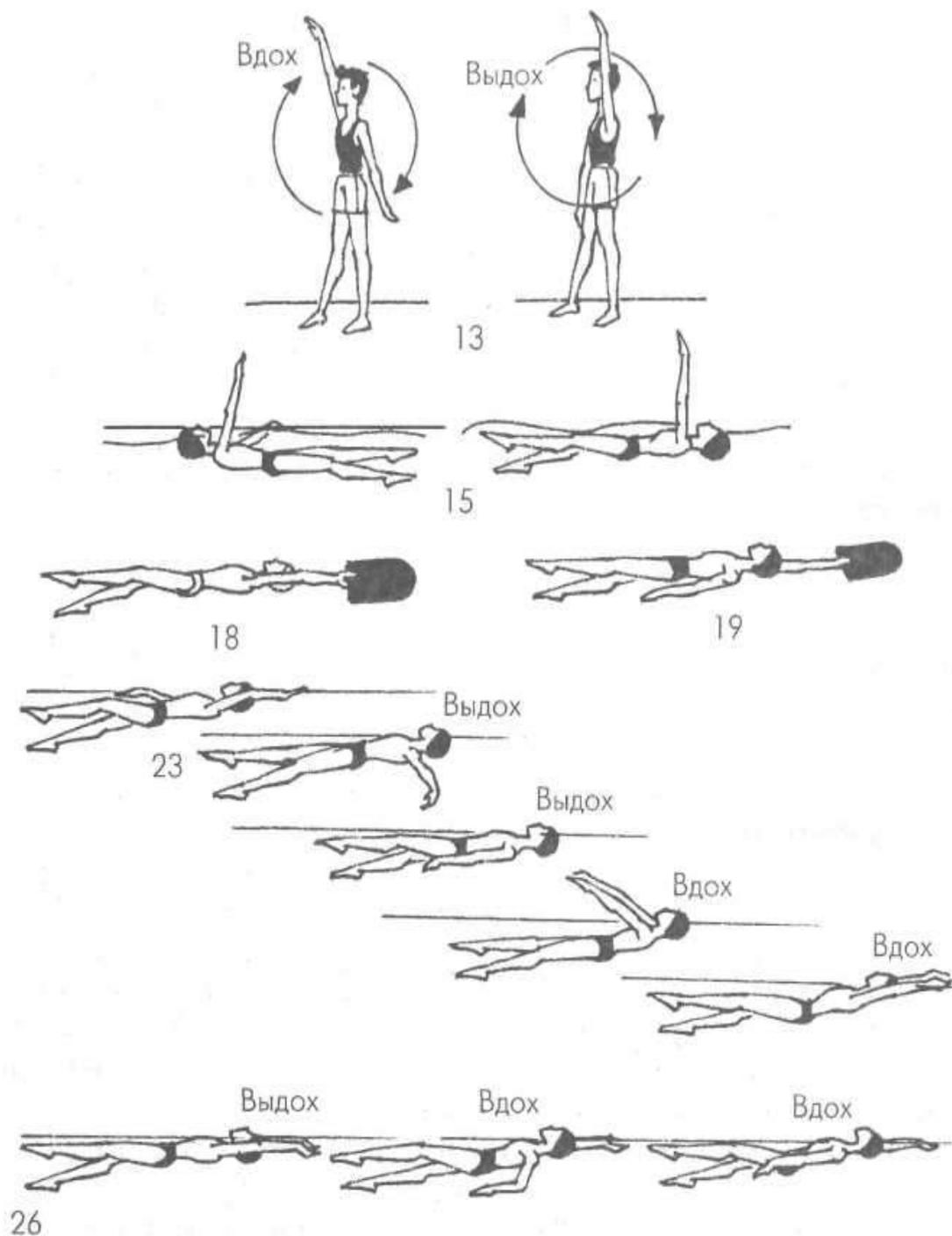


Рис. 6. Упражнения для изучения согласования движений руками и дыхания

## **Упражнения для изучения общего согласования движений (рис. 7)**

### ***Имитационные упражнения на суше***

27. Имитация движений руками кролем на спине с притопыванием ногами на месте: на один «гребок» рукой – три притопа.

28. То же в согласовании с дыханием. Вдох выполняется под правую (левую) руку в конце «гребка». Движения руками и ногами должны быть подчинены ритму дыхания, поэтому рекомендуется выполнять упражнение под команды преподавателя: короткую «Вдох» и продолжительную «Вы-ы-ы-дох».

### ***Упражнения в воде с неподвижной опорой***

Упражнение в парах. Первые номера держат вторых за пояс в положении на спине. Вторые номера выполняют движения кролем на спине (в полной координации).

### ***Упражнения в воде с подвижной опорой***

Упражнение в парах. Первые номера держат вторых за пояс в положении на спине и продвигаются вперед. Вторые номера выполняют движения в полной координации.

### ***Упражнения в воде без опоры***

31. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

То же с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

То же с акцентом на сильную работу руками, стараясь не работать ногами (для выработки четырехударной координации).

*Методические указания.* Смену положения рук выполнять одновременно. Руку вынимать из воды движением плеча. Гребок выполнять до бедра. В исходном положении одна рука впереди, другая у бедра. Напрягать вытянутую вперед руку и тянуться в направлении движения. Движения ногами выполнять непрерывно.

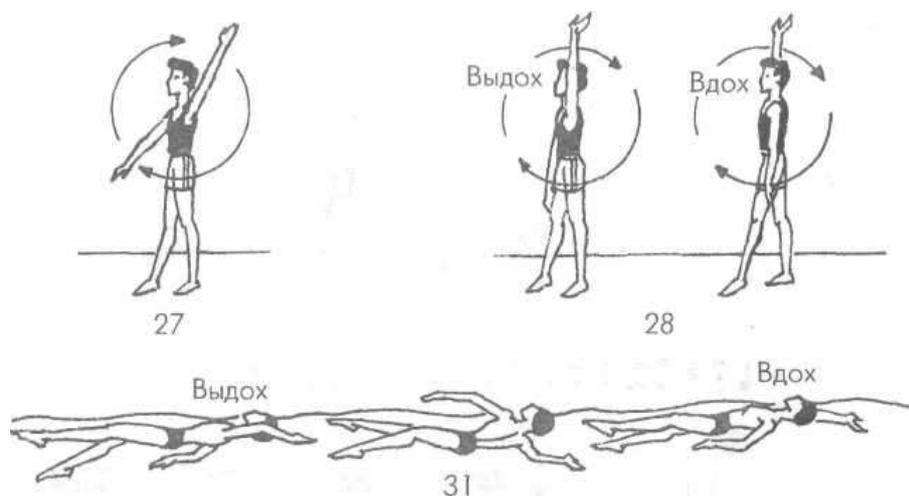


Рис. 7. Упражнения для изучения общего согласования движений

### Способ брасс

Техника брасса не предъявляет таких жестких требований к подвижности в плечевых суставах, как в кроле, но требует высокой подвижности в голеностопных (тыльное разгибание), коленных и тазобедренных суставах. Для брассистов важна сила мышц не только плечевого пояса, но и нижних конечностей, создающих эффективное продвижение вперед.

#### Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения (рис. 8)

Перед началом комплекса упражнений выполняются ходьба, прыжки, наклоны, приседания, отжимания.

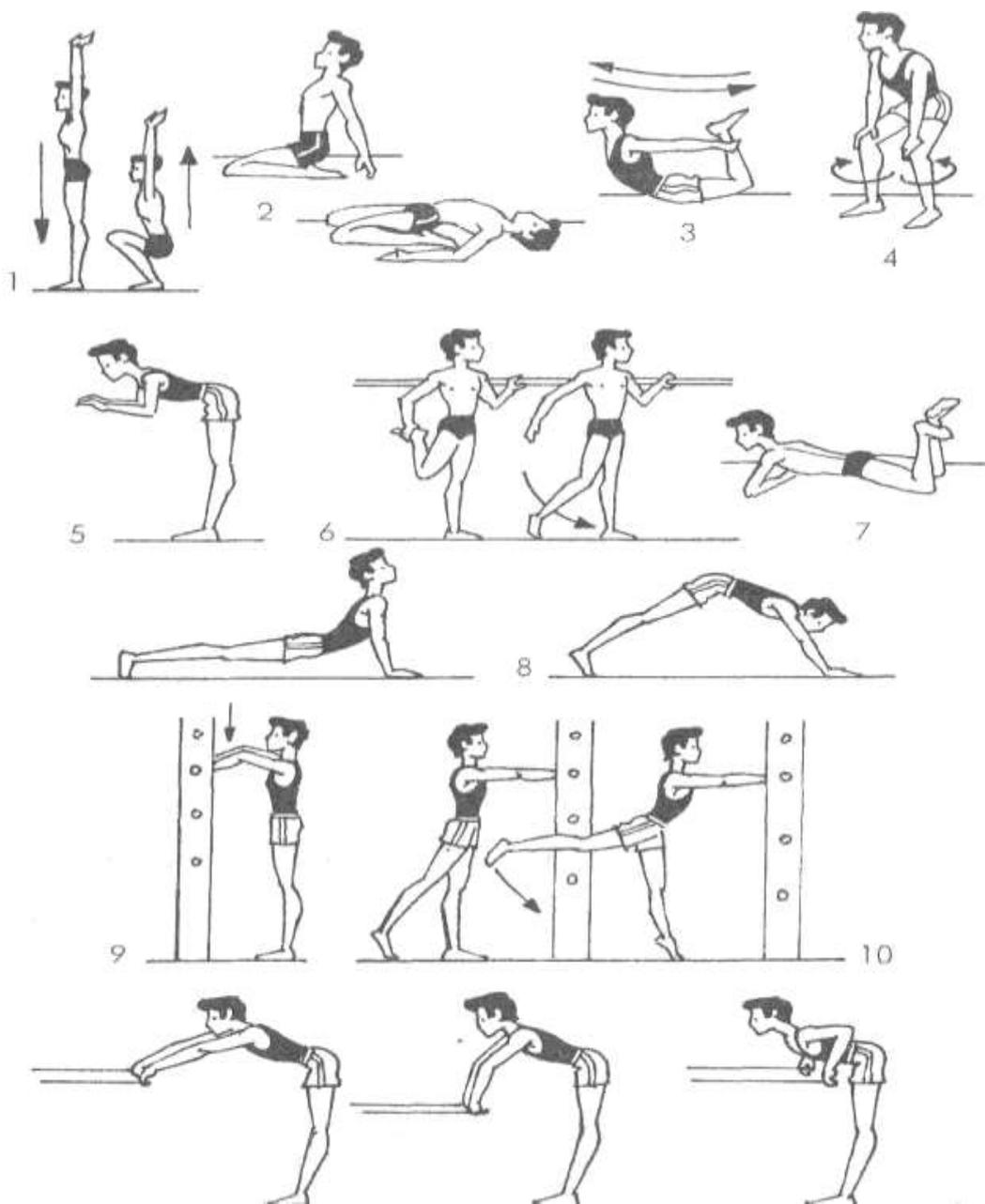
1. И.п. – основная стойка (о.с), руки вверху. Приседания.

2. И.п. – сед на пятках (носки оттянуты). Наклониться назад как можно ниже; вернуться в и.п., опираясь руками о пол.

3. И.п. – упор лежа на бедрах. Прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног (носки развернуты наружу до отказа), перекатываться с бедер на живот и обратно.

4. И.п. – полуприсед, кисти упираются о колени. Вращение коленей вправо и влево.

5. И.п. – стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч. Движения руками, как при плавании брассом.



11

Рис. 8. Примерный комплекс упражнений на суше для брасса

6. В положении стоя боком к опоре согнуть одну ногу в коленном суставе и, захватив стопу с внутренней стороны, подтянуть голень и пятку к ягодице. Отпустить ногу и выполнить ею движение брассом.

7. В положении лежа на груди движения ногами, как при плавании брассом.

8. В упоре лежа максимальное прогибание и выгибание туловища.

9. И.п. – стоя лицом к гимнастической стенке. Опора руками о перекладину гимнастической стенки в начале и в середине «гребка». Во время выполнения

упражнения сильно напрячь мышцы плечевого пояса и рук.

10. И.п. – стоя у гимнастической стенки, опираясь на нее руками. Поочередные махи прямой ногой вперед-назад.

11. Движения руками, как при плавании брассом, с растягиванием резиновых амортизаторов.

«Стартовый прыжок» вверх.

### **Упражнения для изучения движений ногами (рис. 9)**

#### ***Имитационные упражнения на суше***

1.И.п. – стоя боком к стенке, упревшись в нее рукой. Согнуть одну ногу в коленном суставе, отвести голень в сторону и захватить стопу с внутренней стороны одноименной рукой; опустить ногу и выполнить ею толчок до соединения с другой, как при плавании брассом. То же другой ногой.

2. И.п. – сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.

В положении лежа на скамье движения ногами, как при плавании брассом, с помощью партнера (стоит со стороны ног). Подтягивание ног производится самостоятельно, но в момент разведения носков в стороны партнер берет руками стопы и помогает принять нужное положение перед толчком. Затем, не выпуская ноги пловца, помогает ему правильно выполнить движение и соединить ноги.

4.То же, но без помощи партнера.

#### ***Упражнения в воде с неподвижной опорой***

И.п. – сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.

И.п. – стоя боком к стенке бассейна, взявшись рукой за бортик. Согнуть ногу в коленном суставе, отвести голень в сторону и взяться за стопу одноименной рукой. Отпустить ногу, выполнив ею имитационное движение, как при плавании брассом. То же другой ногой.

7.И.п. – лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.

8. И.п. – лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как

при плавании брассом.

*Типичные ошибки.* Опускание таза; слишком широкое разведение коленей перед толчком ногами; носки и голени не разворачиваются в стороны перед толчком.

*Методические указания.* Не разводить колени в стороны при подтягивании ног больше, чем на ширину плеч. Перед толчком ногами делать остановку, фиксируя положение «носки в стороны». Не начинать подтягивание ног после толчка, пока они не всплыли на поверхность. Толчок ногами выполнять единым слитным движением; после толчка сохранять длительную паузу (время для «скольжения»), напрягая ягодицы и мышцы задней поверхности бедра, чтобы не тонули ноги.

### ***Упражнения в воде с подвижной опорой***

Плавание на спине при помощи движений ногами, держа прямыми руками доску и прижав ее к животу и бедрам.

Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.

11. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользить как можно дальше.

### ***Упражнения без опоры***

12. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.

13. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.

14. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

То же, но руки вытянуты вперед.

*Типичные ошибки.* Во время паузы тонут ноги. Подтягивание и толчок ногами выполняются с одинаковой скоростью. После толчка ноги не соединяются вместе.

*Методические указания.* После толчка ногами напрягать мышцы ягодиц и задней поверхности бедра, чтобы ноги не тонули во время скольжения. Подтягивание выполнять медленно и мягко. Носки разводить в стороны быстро и энергично. Толчок ногами выполнять сильно, но мягко, до смыкания ног. При плавании на спине колени не должны показываться из воды.

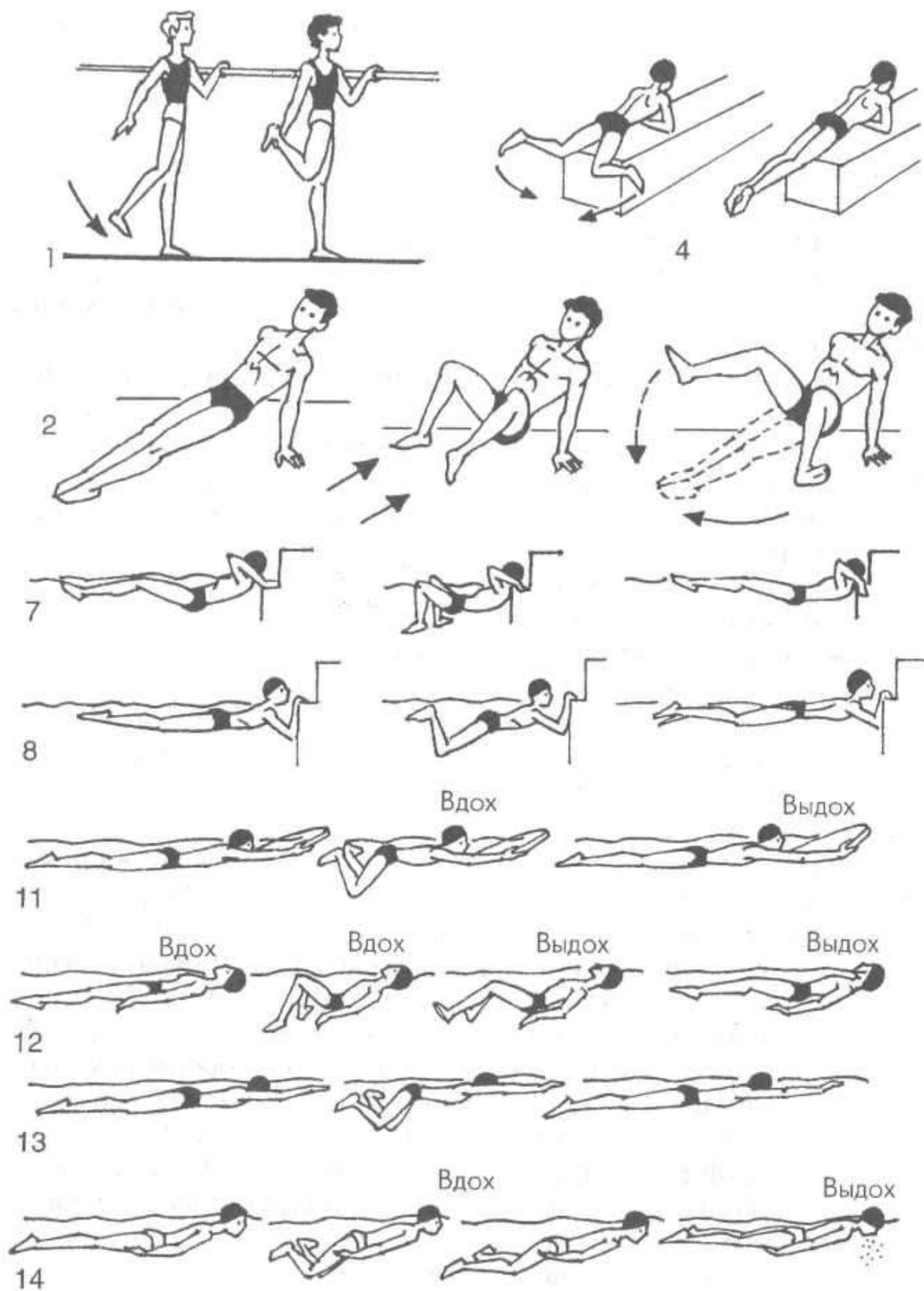


Рис. 9. Упражнения для изучения движений ногам

## **Упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания**

Для изучения движений ногами в согласовании с дыханием выполняется предыдущий комплекс упражнений, с акцентом внимания на выполнение дыхания. Вдох в брассе выполняется во время подтягивания ног в исходное положение, выдох – одновременно с отталкиванием ногами.

Следует обратить внимание на согласование движений ногами и дыхания при выполнении имитационных упражнений на суше: вдох и выдох должны быть форсированными, чтобы преподаватель видел и слышал продолжительность их выполнения занимающимися.

### **Упражнения для изучения движений руками (рис. 10)**

#### ***Имитационные упражнения на суше***

И.п. – стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.

#### ***Упражнения в воде с неподвижной опорой***

17. И.п. – стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.

#### ***Упражнения в воде с подвижной опорой***

18. То же, что упр. 17, с передвижением по дну бассейна.

*Типичные ошибки.* Излишне широкий гребок; остановка рук в конце гребка в положении «локти в стороны»; отсутствие паузы во время скольжения в момент, когда руки вытянуты вперед.

*Методические указания.* При выполнении гребка угол между руками должен быть не более 90°. Плечи и подбородок не отрывать от поверхности воды. Делать паузу в положении «руки впереди». В конце гребка быстро «убрать» локти – опустить их вниз и прижать к туловищу, затем вытянуть руки вперед.

19. Скольжения с гребковыми движениями руками на задержке дыхания.

20. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой); дыхание произвольное.

То же с задержкой дыхания.

## Упражнения для изучения согласования движений руками и дыхания

Для изучения движений руками в согласовании с дыханием выполняется предыдущий комплекс упражнений с акцентом внимания на согласование дыхания с гребком руками. Вдох в брассе выполняется во время завершения гребка руками («поздний» вдох), выдох – во время выведения рук вперед и скольжения.

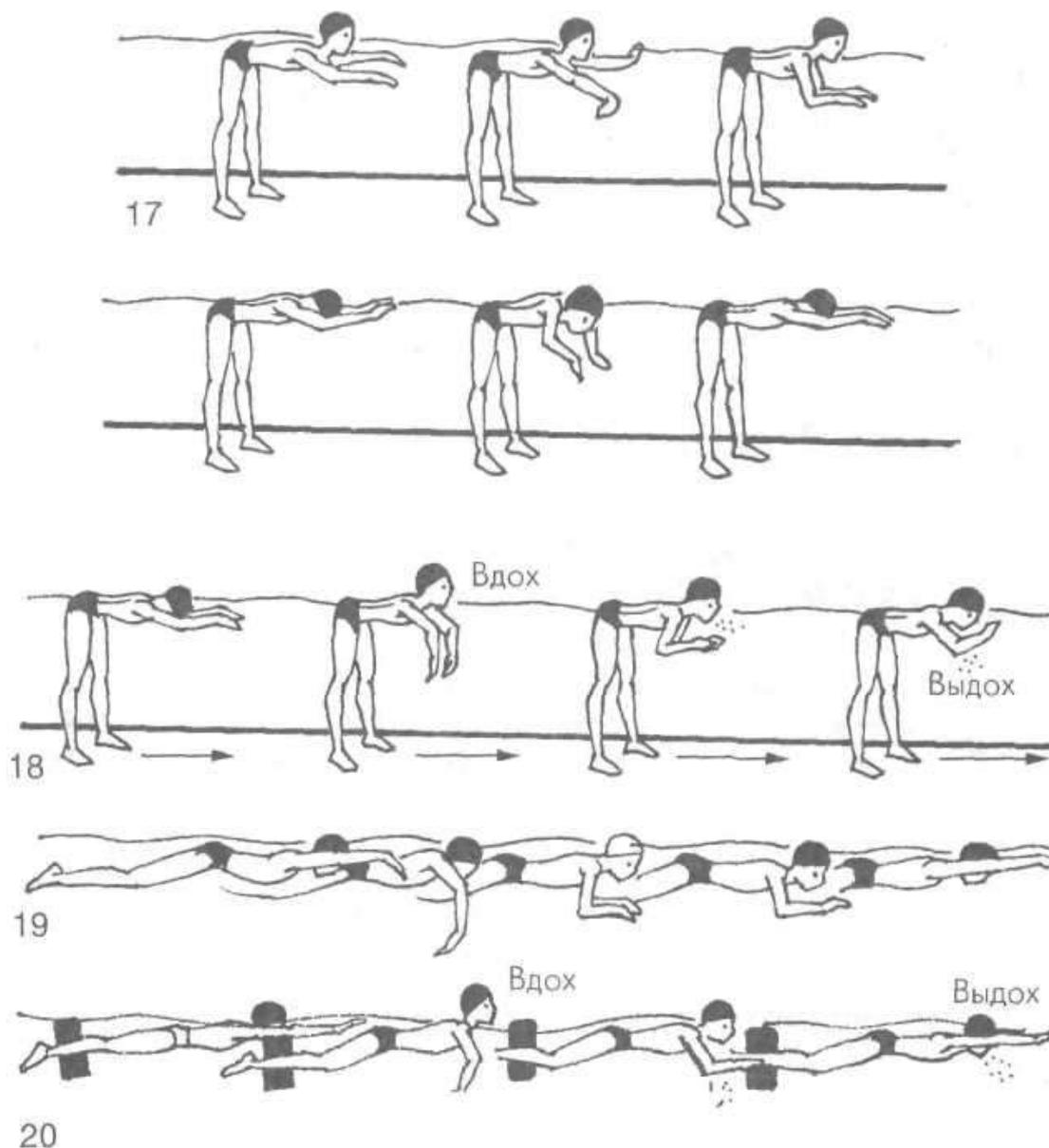


Рис. 10. Упражнения для изучения движений руками

Упражнения для изучения общего согласования движений (рис. 11)

*Имитационные упражнения на суше*

22. И.п. – о.с., руки вытянуты вверх. Выполнить «гребок» руками и вернуть руки в исходное положение; затем выполнить подтягивание и отталкивание одной ногой, имитируя раздельную координацию движений.

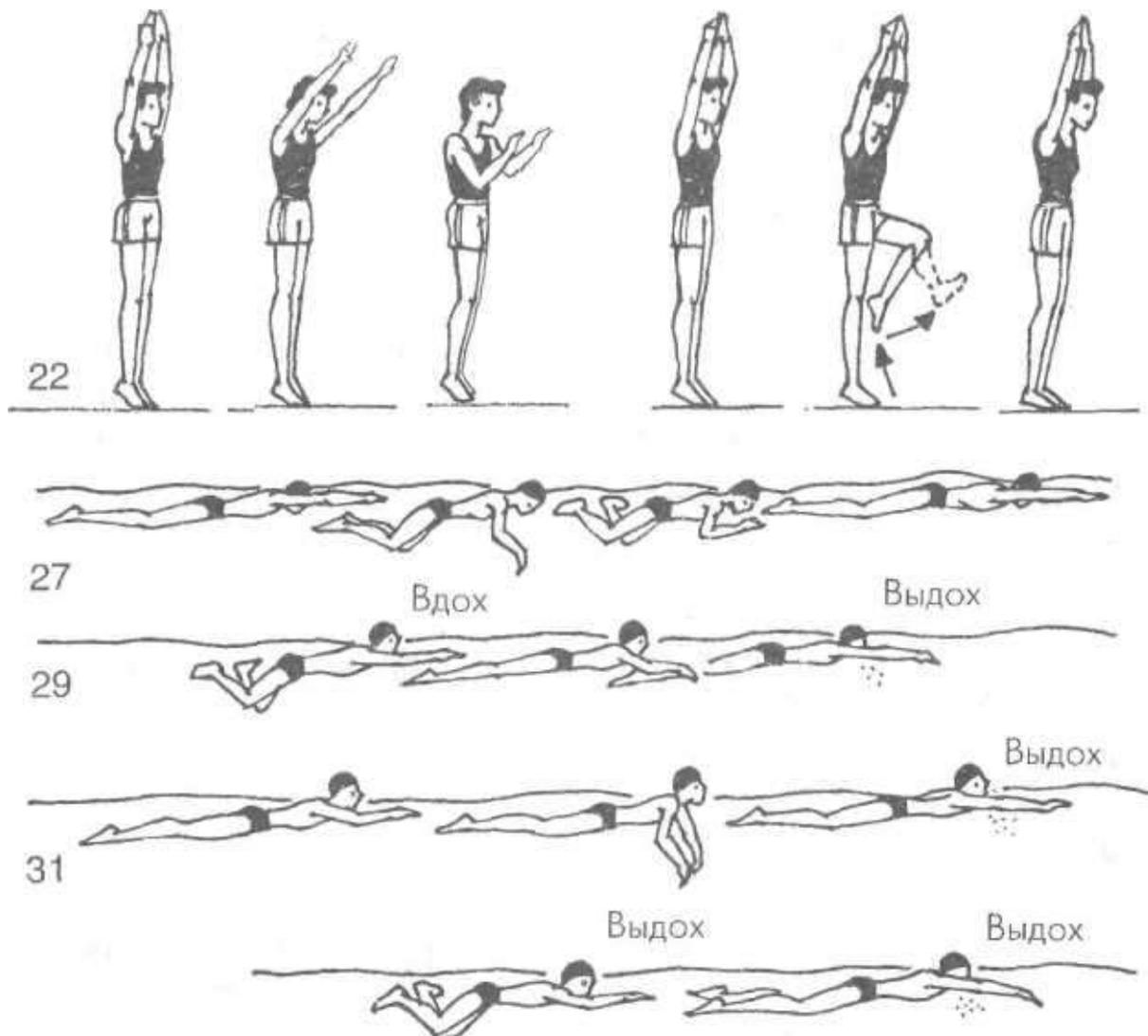


Рис. 11. Упражнения для изучения общего согласования движений

То же в согласовании с дыханием: вдох выполняется одновременно с началом «гребка» руками, выдох – во время выведения рук вперед и толчка ногами.

То же в полной координации. Во время разведения рук в стороны начинает подтягиваться нога, затем делается вдох; в момент выведения рук вперед выполняется отталкивание ног.

### ***Упражнения в воде с неподвижной опорой***

Упражнение в парах. Первые номера держат вторых сбоку за пояс

в положении на груди. Вторые номера выполняют движения в полной координации. Затем партнеры меняются местами.

### ***Упражнения в воде с подвижной опорой***

Движения руками брассом в согласовании с дыханием, передвигаясь по дну.

### ***Упражнения в воде без опоры***

27. Плавание в полной координации на задержке дыхания.

Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через 1–2 цикла движений.

29. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.

31. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через 1–2 цикла движений.

То же с «поздним» вдохом.

### **Способ баттерфляй (дельфин)**

Техника баттерфляя предъявляет повышенные требования не только к подвижности в плечевых, голеностопных (подошвенное сгибание) суставах и позвоночника, но и к силовым характеристикам мышц плечевого пояса, туловища и нижних конечностей.

### **Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения (рис. 12)**

Перед началом комплекса упражнений выполняются ходьба, прыжки, наклоны, приседания, отжимания.

1. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Круговые движения прямыми руками вперед и назад с максимальной амплитудой.

2. В положении стоя выкруты прямых рук вперед-назад с использованием полотенца. Основное требование – постепенно уменьшать ширину хвата.

3. И.п. – стоя у гимнастической стенки, опираясь руками о перекладину. Максимальное напряжение мышц в начале, середине и конце «гребка».

4. Одновременные движения руками, как при плавании баттерфляем,

с растяжением резиновых амортизаторов.

5. И.п. – стоя в наклоне у гимнастической стенки, ноги прямые, руки лежат на перекладине. Пружинящие наклоны туловища вперед.

6. В упоре лежа прогнувшись «волна» в различных вариантах.

7. И.п. – (о.с.), руки опущены. Максимально прогнуться назад, стараясь коснуться пальцами пяток.

8. И.п. – то же, руки на поясе. Поочередное вращение тазом вправо и влево.



Рис. 12. Примерный комплекс упражнений на суше для баттерфляя

9. И.п. – сед на пятках (носки оттянуты). Прогнуться назад и лечь на спину.

10. И.п. – упор стоя на коленях. Прогибание и выгибание нижней части грудного отдела позвоночника.

11. Стоя на небольшом возвышении, наклоны туловища вперед.

И.п. – стоя, ноги слегка врозь (на ширине ступни). «Стартовый прыжок».

### **Упражнения для изучения движений ногами**

#### ***Имитационные упражнения на суше***

И.п. – стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой. Во время выполнения упражнения руки не сгибать.

И.п. – стоя, руки вверху. Волнообразные движения туловищем. Плечи не должны раскачиваться.

#### ***Упражнения в воде с неподвижной опорой***

И.п. – стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой. Во время выполнения упражнения руки не сгибать.

И.п. – стоя, руки вверху. Волнообразные движения туловищем. Плечи не должны раскачиваться.

И.п. – лежа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.

#### ***Упражнения в воде с подвижной опорой***

Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.

Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя – впереди) на задержке дыхания.

#### ***Упражнения в воде без опоры***

Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди) на задержке дыхания.

То же, руки вдоль туловища.

Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя – впереди) на задержке дыхания.

Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища); дыхание произвольное.

*Методические указания.* Необходимо носки ног оттянуть, а стопы повернуть внутрь. Сгибание в коленных суставах должно быть умеренным, движение

начинается от бедра. При плавании с доской плечи следует удерживать на уровне воды (нельзя давить ладонями на доску, иначе усилия будут тратиться не на продвижение вперед, а на раскачивание плечевого пояса). Необходимо, чтобы в движении участвовали не только ноги, но и туловище.

### **Упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания**

Для изучения движений ногами в согласовании с дыханием выполняется предыдущий комплекс упражнений с акцентом внимания на правильное дыхание. Вдох в баттерфляе (дельфине) выполняется во время рабочего удара ногами сверху вниз, а выдох – во время выведения ног в исходное положение для удара. Так как в баттерфляе (дельфине) двухударная координация движений, то при работе ногами нужно научиться делать вдох во время каждого второго удара.

### **Упражнения для изучения движений руками**

#### ***Имитационные упражнения на суше***

И.п. – стоя в наклоне вперед перед стенкой бассейна. Движения руками, как при плавании дельфином, с жесткой постановкой рук на стенку в исходное положение для гребка.

То же без постановки рук на стенку.

#### ***Упражнения в воде с неподвижной опорой***

И.п. – стоя в наклоне вперед перед стенкой бассейна (подбородок на поверхности воды). Движения руками, как при плавании дельфином, с жесткой постановкой рук на стенку.

То же без постановки рук на стенку (подбородок и плечи у поверхности воды).

То же, опустив лицо в воду на задержке дыхания.

#### ***Упражнения в воде с подвижной опорой***

То же, с передвижением по дну бассейна.

То же, с передвижением по дну бассейна на задержке дыхания.

Плавание при помощи движений руками, с доской между ногами, на задержке дыхания.

#### ***Упражнения в воде без опоры***

Плавание при помощи движений руками на задержке дыхания.

*Методические указания.* Необходимо следить за тем, чтобы гребок руками не был коротким. Руки должны полностью выпрямляться в конце гребка. Руки должны входить в воду на ширине плеч. Во время гребка руками локти должны смотреть в стороны, а не назад.

### **Упражнения для изучения согласования движений руками и дыхания**

Для изучения движений руками в согласовании с дыханием выполняется предыдущий комплекс упражнений с акцентом на согласование дыхания с гребком руками. Вдох в баттерфляе выполняется в конце гребка, а выдох – во время гребка.

*Методические указания.* После вдоха пловец должен быстро опускать лицо в воду. Это позволяет сохранить горизонтальное положение тела, не увеличивая лобового сопротивления воды.

### **Упражнения для изучения общего согласования движений**

#### ***Имитационные упражнения на суше***

И.п. – стоя, руки вверх. Движения руками, как при плавании баттерфляем, с двумя притопами ног в начале гребка руками; раздельная координация движений.

И.п. – то же. Движения руками с выполнением двух движений тазом, когда руки возвращаются в исходное положение; раздельная координация движений.

И.п. – то же. Движения руками, как при плавании баттерфляем, с двумя притопами ног – в начале и в конце гребка руками; слитная координация движений.

И.п. – то же. Движения руками с выполнением двух движений тазом: одно – в начале гребка, второе – в конце; слитная координация движений.

*Методические указания.* Сначала упражнения выполняются с произвольным дыханием (акцент на правильное согласование движений руками и ногами), потом – с выполнением вдоха в конце гребка руками.

#### ***Упражнения в воде с неподвижной опорой***

Стоя на дне бассейна:

И.п. – стоя, руки вверх. Движения руками, как при плавании баттерфляем, с

двумя притопами ногами в начале гребка руками; отдельная координация движений.

И.п. – то же. Движения руками с выполнением двух движений тазом, когда руки возвращаются в исходное положение; отдельная координация движений.

И.п. – то же. Движения руками, как при плавании баттерфляем, с двумя притопами ногами – в начале и в конце гребка руками; слитная координация движений.

И.п. – то же. Движения руками с выполнением двух движений тазом:  
одно – в начале гребка, второе – в конце; слитная координация движений.

### ***Упражнения в воде с подвижной опорой***

Упражнение в парах. Первые номера держат вторых за пояс в положении на груди и продвигаются вперед. Вторые номера выполняют движения в полной координации. Затем партнеры меняются местами.

### ***Упражнения в воде без опоры***

Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания; отдельная координация движений.

То же в согласовании с дыханием; отдельная координация движений.

Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

То же в согласовании с дыханием: сначала один вдох на 2–3 цикла, затем – на каждый цикл движений.

## **IV. ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ СТАРТОВ**

### **Упражнения для изучения стартового прыжка**

Во время изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду. Освоение старта начинается с упражнений на суше.

### ***Имитационные упражнения на суше***

И.п. – основная стойка (о.с.). Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.

То же из исходного положения для старта.

Принять исходное положение для старта (ноги на ширине стопы). Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки. Повторить несколько раз.

Выполнить старт по команде преподавателя.

### ***Упражнения в воде***

Выполнить спад с отталкиванием в конце падения.

Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.

Выполнить стартовый прыжок с тумбочки (рис. 13).

Выполнить стартовый прыжок по команде преподавателя.

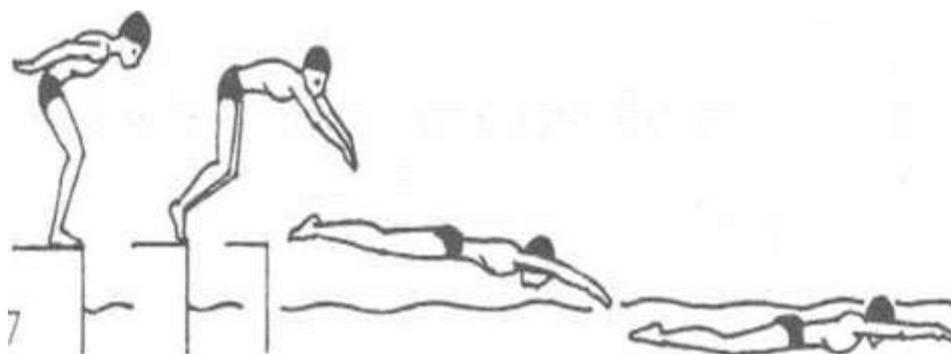


Рис. 13. Стартовый прыжок с тумбочки

### **Упражнения для изучения старта из воды**

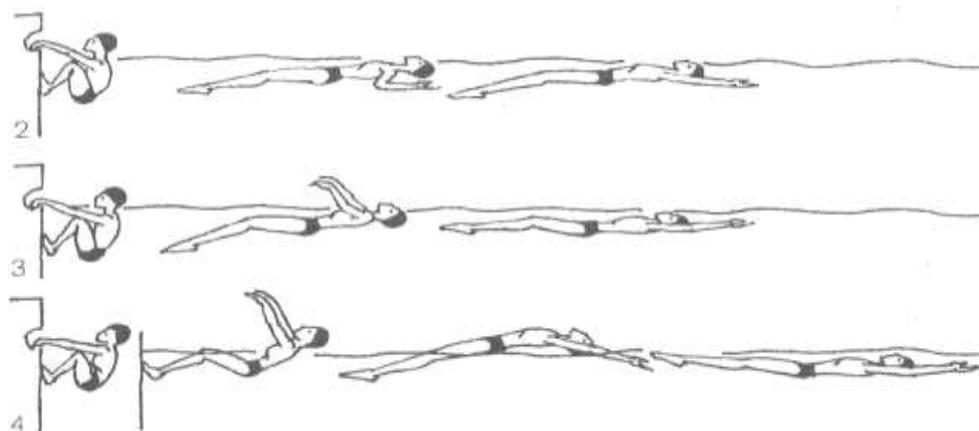


Рис. 14. Упражнения для изучения старта из воды

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

### ***Имитационные упражнения на суше***

Из положения группировки выпрыгнуть вверх с имитацией скольжения, работы ногами и первых плавательных движений руками.

### ***Упражнения в воде***

2. Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.

3. То же, пронося руки вперед над водой.

4. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходило под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.

Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

## **V. ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТОВ**

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 20 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами.

Техника поворота разучивается по элементам, которые освоены пловцами на предыдущих этапах обучения: подплывание к поворотному щиту и касание его рукой; группировка, вращение и постановка ног на щит; отталкивание, скольжение и первые гребковые движения. Элементы поворота разучиваются в обратной последовательности. Затем поворот выполняется в целостном виде. После освоения поворота в одну сторону точно так же разучивается поворот в другую сторону.

## **Упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди**

Повороты при плавании на груди другими способами разучиваются в той же последовательности и отличаются лишь положением рук и плеч при касании поворотного щита.

### ***Имитационные упражнения на суше***

И.п. – стоя спиной к стенке, оперевшись в нее правой рукой. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и прижать колено к груди; поставить ногу на стенку и выполнить отталкивание с имитацией скольжения и первых плавательных движений.

То же, но уже с постановкой правой руки на стенку и вращением; во время вращения выполняется вдох.

То же, с постановкой правой руки на стенку с шага.

То же, с имитацией подплывания к поворотному щиту – полная имитация поворота.

### ***Упражнения в воде***

И.п. – стоя спиной к стенке, оперевшись в нее правой рукой. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и прижать колено к груди; поставить ногу на стенку и выполнить отталкивание с имитацией скольжения и первых плавательных движений.

То же, но уже с постановкой правой руки на стенку и вращением; во время вращения выполняется вдох.

То же, с постановкой правой руки на стенку с шага.

То же, с имитацией подплывания к поворотному щиту – полная имитация поворота.

## **Упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на спине**

### ***Имитационные упражнения на суше***

И.п. – стоя лицом к стенке, согнув правую ногу и поставив ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых

плавательных движений.

И.п. – стоя боком к стенке, оперевшись в нее правой рукой. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и прижать колено к груди; повернуться лицом к стенке, выпрямить правую руку и поставить ногу на стенку; выполнить мах обеими руками вперед и отталкивание от стенки.

То же, но уже с постановкой правой руки на «поворотный щит».

То же, но с «подплыванием» к «поворотному щиту».

### ***Упражнения в воде***

И.п. – стоя лицом к стенке, согнув правую ногу и поставив ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.

И.п. – стоя боком к стенке, оперевшись в нее правой рукой. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и прижать колено к груди; повернуться лицом к стенке, выпрямить правую руку и поставить ногу на стенку; выполнить мах обеими руками вперед и отталкивание от стенки.

То же, но уже с постановкой правой руки на «поворотный щит».

То же, но с «подплыванием» к «поворотному щиту».

## **Упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе и в баттерфляе (дельфине)**

### ***Имитационные упражнения на суше***

И.п. – стоя спиной к стенке, упираясь в нее ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Выполнить отталкивание от стенки с имитацией скольжения и первых плавательных движений.

И.п. – стоя лицом к стенке (на расстоянии одного шага), упираясь в нее обеими ладонями. Принять положение группировки, согнуть руки и подать плечи вперед; затем оттолкнуться руками от стенки с одновременным движением головой, плечами и постановкой ноги на поворотный щит. Движением верхней части

туловища от стенки пловец ставит правую ногу на стенку, т.е. как бы выполняет движение маятника.

То же, но с постановкой рук с шага.

То же, с «подплыванием» к «поворотному щиту» (выполнить 3–4 шага с имитацией гребковых движений руками).

### ***Упражнения в воде***

И.п. – стоя спиной к стенке, упираясь в нее ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Выполнить отталкивание от стенки с имитацией скольжения и первых плавательных движений.

И.п. – стоя лицом к стенке (на расстоянии одного шага), упираясь в нее обеими ладонями. Принять положение группировки, согнуть руки и подать плечи вперед; затем оттолкнуться руками от стенки с одновременным движением головой, плечами и постановкой ноги на поворотный щит. Движением верхней части туловища от стенки пловец ставит правую ногу на стенку, т.е. как бы выполняет движение маятника.

То же, но с постановкой рук с шага.

То же, с «подплыванием» к «поворотному щиту» (выполнить 3–4 шага с имитацией гребковых движений руками).

### **Упражнения для изучения поворота кувырком вперед в кроле на груди и на спине**

#### ***Имитационные упражнения на суше (в зале)***

Кувырок вперед на мате в группировке.

Кувырок вперед на мате в группировке с последующим падением на бок.

#### ***Упражнения в воде***

Кувырок вперед у поверхности воды.

Кувырок вперед через разграничительную плавательную дорожку.

Кувырок при плавании на груди с выходом в положение на спине и продолжением плавания в противоположную сторону (рис. 15).

То же, но с поворотом на правый (левый) бок и продолжением плавания

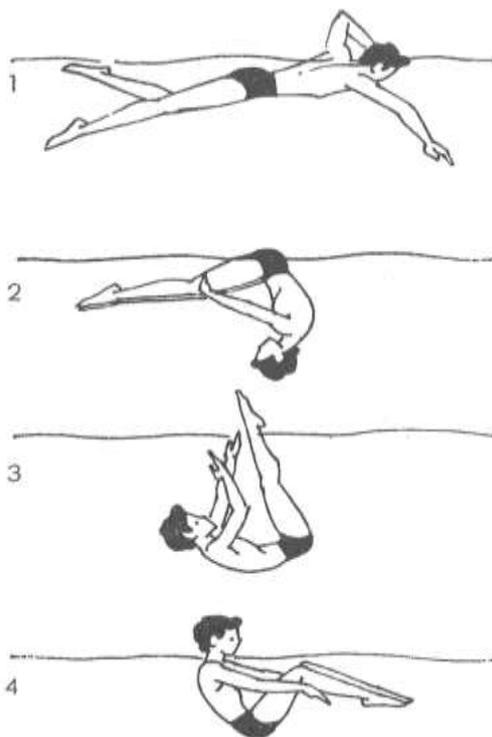
на груди в противоположную сторону.

Кувырок после скольжения на груди (в 2 м от поворотного щита) и выход в положение на спине.

То же, но с поворотом на бок и выходом в положение на груди.

Кувырок с подплыванием к поворотному щиту кролем на груди.

То же кролем на спине.



*Рис. 15. Кувырок при плавании на груди*

## **VI. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРИКЛАДНОМУ ПЛАВАНИЮ**

### **Способ брасс на спине (рис. 16)**

**Упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания**

Упражнения для изучения техники движений ногами и согласования их с дыханием описаны в разделе VI «Способ брасс».

**Упражнения для изучения согласования движений руками и дыхания**

#### ***Имитационные упражнения***

Стоя на дне бассейна, имитационные движения руками (с задержкой рук вверху)

в согласовании с дыханием.

То же, с задержкой рук у бедер.

### ***Упражнения в воде с подвижной опорой***

Плавание на спине при помощи движений руками, зажав доску между ногами (с задержкой рук впереди).

То же с задержкой рук у бедер.

Плавание на спине при помощи движений руками, зажав доску между ногами (с задержкой рук впереди), с акцентом на согласование движений руками с дыханием.

Плавание на спине при помощи движений руками, зажав доску между ногами (с задержкой рук у бедер), с акцентом на согласование движений руками с дыханием.



*Рис. 16. Упражнения для изучения способа брасс на спине*

### ***Упражнения в воде без опоры***

Плавание на спине при помощи движений руками в согласовании с дыханием (с задержкой рук впереди).

То же, с задержкой рук у бедер.

*Методические указания.* Руки должны входить в воду на ширине плеч. Локоть при гребке не должен опережать кисть. Гребок должен выполняться с ускорением; в конце гребка кисти должны касаться бедер. Движения должны быть симметричными и одновременными.

### **Упражнения для изучения общего согласования движений**

### ***Имитационные упражнения***

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч (стопы развернуты в стороны), руки вверх. Опуская руки через стороны вниз, присесть; поднимая их вперед-вверх, вернуться в и.п. Координация движений руками с задержкой рук вверх.

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч (стопы развернуты в стороны), руки вдоль туловища. Поднимая руки вверх, присесть; опуская руки через стороны вниз, вернуться в и.п. Координация движений с задержкой рук вдоль туловища.

### ***Упражнения в воде с неподвижной опорой***

Упражнение в парах. Первые номера держат за пояс вторых, которые в положении на спине выполняют общее согласование движений в брассе на спине с задержкой рук впереди. Затем партнеры меняются местами.

То же с задержкой рук вдоль туловища.

### ***Упражнение в воде с подвижной опорой***

Упражнение в парах. Первые номера, держа за пояс вторых, продвигают их вперед. Вторые в положении на спине выполняют общее согласование движений в брассе на спине с задержкой рук впереди. Затем партнеры меняются местами.

То же с задержкой рук вдоль туловища.

### ***Упражнения в воде без опоры***

15. Плавание с отдельными движениями ногами и руками (с задержкой рук впереди).

То же с задержкой рук вдоль туловища.

Плавание в полной координации со скольжением (руки впереди).

18. То же с задержкой рук вдоль туловища.

*Методические указания.* При плавании брассом на спине обязательно добиваться скольжения после выполнения отталкивания ногами.

### **Способ на боку (рис. 17)**

## **Упражнения для изучения положения тела и согласования движений ногами и дыхания**

### ***Имитационные упражнения***

И.п. – основная стойка (о.с.). Имитация плавательных движений «верхней» ногой.

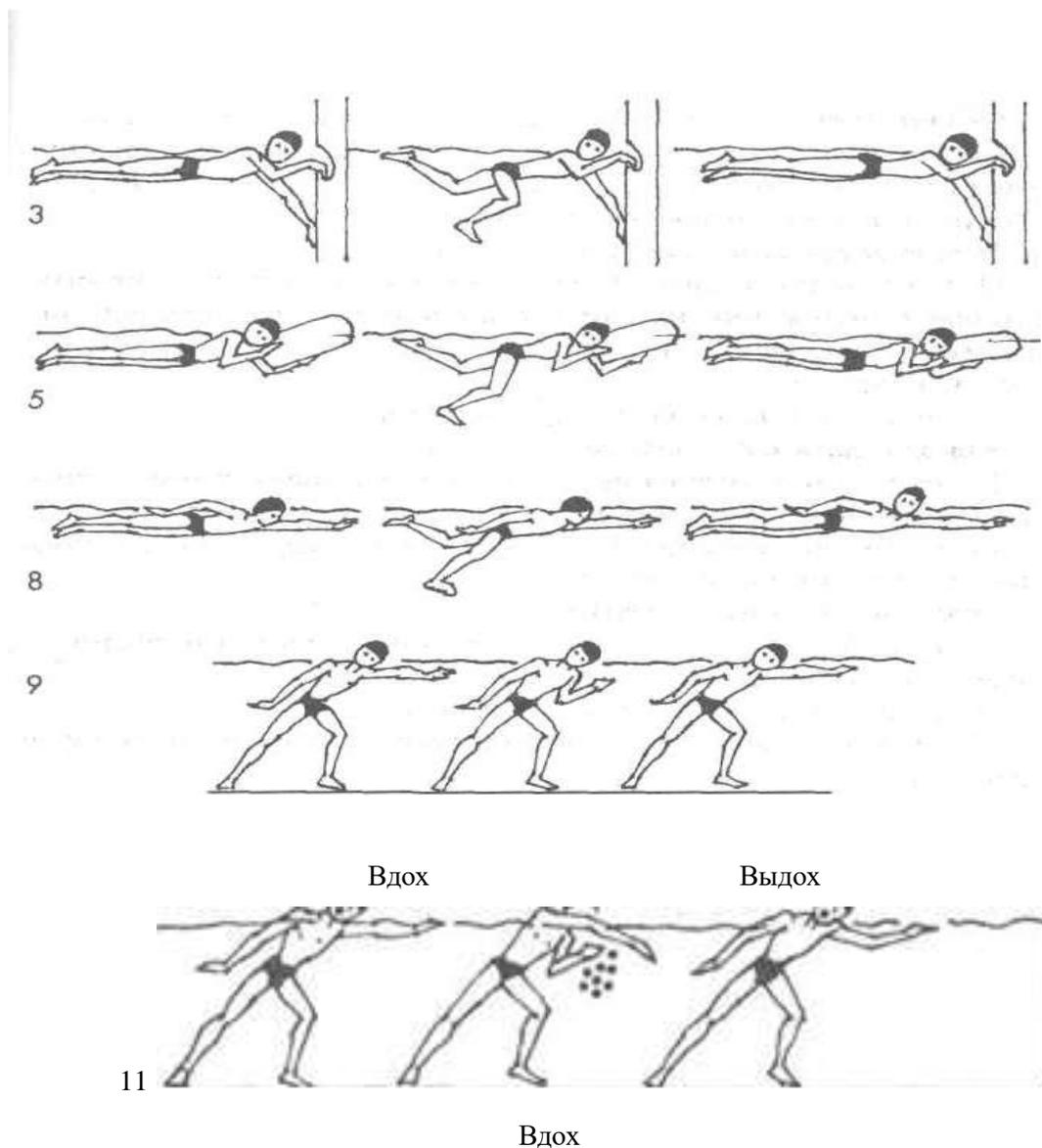
То же «нижней» ногой.

В положении лежа на боку на скамье имитация движений ногами способом на боку.

### *Упражнения в воде с неподвижной опорой*

3. Держась «верхней» рукой за край сливного желоба, а «нижней» упираясь в стенку бассейна, принять горизонтальное положение на боку у поверхности воды и выполнять движения ногами.

То же в согласовании с дыханием. Во время подтягивания ног – вдох, во время отталкивания – выдох.



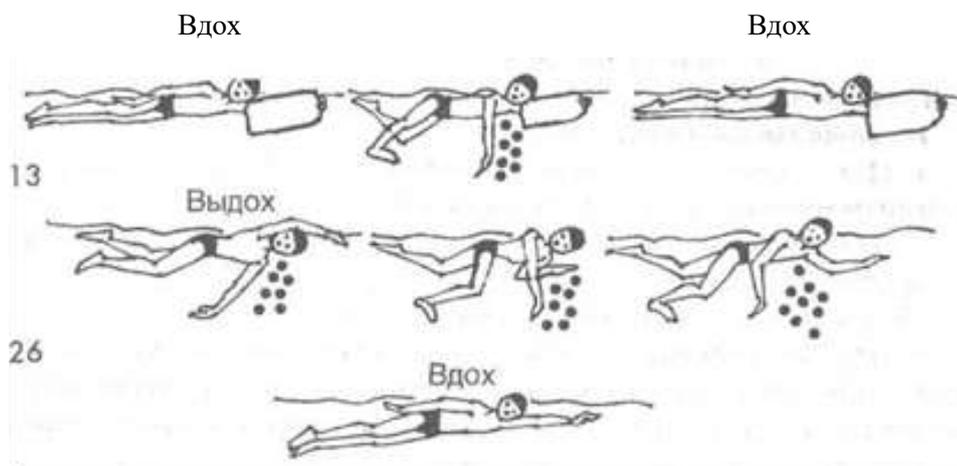


Рис. 17. Упражнения для изучения способа на боку

### ***Упражнения в воде с подвижной опорой***

5. Плавание при помощи движений ногами с доской, придерживая ее обеими руками.

То же в согласовании с дыханием.

Плавание с доской при помощи движений ногами на наименьшее количество гребков. Необходимо максимально использовать скольжение вперед после каждого рабочего движения.

### ***Упражнения в воде без опоры***

8. Плавание при помощи движений ногами из исходного положения «скольжение на боку» («нижняя» рука вытянута вперед, «верхняя» прижата к бедру).

*Методические указания.* Необходимо следить, чтобы при подтягивании ног и отталкивании колени не разводились в стороны. После подтягивания ноги должны быть согнуты в коленях; стопа «верхней» ноги берется на себя (как в брассе), а носок «нижней» ноги оттянут (как в кроле). При выполнении рабочего движения «верхняя» нога отталкивается от воды задней поверхностью голени и подошвой, а «нижняя» – передней поверхностью голени и подъемом стопы. После отталкивания обязательно должна быть фаза скольжения.

При плавании с доской или в скольжении тело пловца должно быть в положении на боку, с небольшим завалом на грудь. При плавании при помощи движений ногами вдох надо делать во время скольжения, а выдох – одновременно с отталкиванием.

## **Упражнения для изучения согласования движений руками и дыхания**

### ***Имитационные упражнения***

9. И.п. – стоя в положении выпада в сторону «нижней» ноги; «нижняя» рука вытянута вперед, «верхняя» прижата к бедру. Имитация движений «нижней» рукой.

То же «верхней» рукой в согласовании с дыханием (вдох делается в конце гребка «верхней» рукой).

11. То же обеими руками в согласовании с дыханием (вдох делается в конце гребка «верхней» рукой).

### ***Упражнения в воде с подвижной опорой***

Плавание при помощи движений «верхней» рукой с доской, придерживая ее «нижней» рукой снизу.

13. Плавание при помощи движений «верхней» рукой в согласовании с дыханием, с доской, придерживая ее «нижней» рукой.

Плавание при помощи движений «нижней» рукой; выпрямленная «верхняя» рука вытянута вдоль туловища и прижимает к нему доску.

То же, в согласовании с дыханием.

Плавание при помощи движений руками, зажав доску между ногами, в согласовании с дыханием.

*Методические указания.* Движения руками выполняются одновременно: «нижняя» рука начинает гребок, а «верхняя» проносится над водой. После выполнения гребка «верхней» рукой и выведения вперед «нижней» должна быть пауза для скольжения. Вдох должен выполняться в конце гребка «верхней» рукой, при выносе ее из воды. Во время вдоха голова должна поворачиваться в сторону, а не подниматься.

## **Упражнения для изучения общего согласования движений**

### ***Имитационные упражнения***

Имитация плавательных движений «верхней» ногой в согласовании с движениями «верхней» рукой.

То же в согласовании с движениями «нижней» рукой.

То же в согласовании с движениями обеими руками.

Имитация плавательных движений «верхней» ногой в согласовании с движениями обеими руками и дыханием.

### ***Упражнения в воде с подвижной опорой***

Плавание при помощи движений ногами, держа доску «нижней» рукой, в согласовании с движениями «верхней» рукой.

То же в согласовании с дыханием.

Плавание при помощи движений ногами, держа доску «верхней» рукой, в согласовании с движениями «нижней» рукой.

То же с акцентом на правильное дыхание.

Упражнение в парах. Первые номера, продвигаясь вперед, держат за пояс вторых, которые в положении на боку имитируют общее согласование движений. Затем партнеры меняются местами.

### ***Упражнения в воде без опоры***

26. Плавание способом на боку в полной координации и в согласовании с дыханием.

*Методические указания.* В момент сгибания «нижней» руки и наплыва «верхней» подтягиваются ноги. Затем одновременно с гребком «верхней» рукой и выведением вперед «нижней» обозначается толчок «верхней» ногой, после чего следует скольжение. При плавании в полной координации ноги надо подтягивать мягко, а отталкивание выполнять с ускорением.

## VII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Блайт Люсеро. Плавание: 100 лучших упражнений «Эксмо», М. 2010
2. Булгакова Н. Ж. Познакомьтесь – плавание /Н. Ж. Булгакова. – М.: ООО «Издательство АСТ»; ООО «Издательство Астрель», 2002. – 160 с.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание: Учебник для вузов. – М., 2001.
4. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание. – М., 2006.
5. Васильев В.С. «Обучение детей плаванию», Москва, изд-во «Физкультура и спорт», 2006.
6. Викулов А.Д. Плавание. ООО «Издательство Владос-Пресс».2012
7. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. – Ч. II: Учебник. – Одесса, 2006.
8. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. Минск «высшая школа», 2011
9. Давыдов В.Ю. «Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим». Москва, изд-во «Советский спорт», 2004.
10. Карпенко Е.Н. «Плавание: игровой метод обучения». Москва, 2015.
11. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. – М., 2009.
12. Курнешова Л.Е. Модернизация физического образования в учреждениях образования Москвы. – М., 2010
13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., «ФиС», СпортАкадемПресс, 2008
14. Макаренко Л.П. «Плавайте на здоровье». Москва, изд-во «Физкультура и спорт», 2012.
15. Макаренко Л.П., Техника спортивного плавания М., Всероссийская федерация плавания, 2014.

16. Макаренко Л.П. «Универсальная программа начального обучения детей плаванию». Москва, изд-во «Астрель», 2003.
17. Макаренко, Л.П. Юный пловец: Учеб. пособие для тренеров ДЮСШ и студентов тренерского фак. ин-тов физ.культ. / Л.П. Макаренко. – М.: ФиС, 1983. – 288 с
18. Педролетти М. «Основы плавания, обучения и путь к совершенству». Ростов-на-Дону, 2006.
19. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. — М.: Физкультура и спорт, 2001. — 400 с, ил.
20. Протченко Т.А. Ю.А. Семенов, Примерные программы по плаванию от 2 до 18 лет., М., Центр «Школьная книга», 2009.
21. Протченко Т.А. Прикладное плавание. – М., 2006.
22. Протченко Т.А. Учись плавать. – М., 2003.
23. Рыбак М.В. «Плавай, как мы!» – М., Обруч. 2014