

муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
детско-юношеская спортивная школа № 3  
городского округа - город Волжский Волгоградской области

## МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

ТЕМА: Ускоренное обучение облегченным способом плавания

Разработал: тренер-преподаватель

Грибакин Ю.А.

## Содержание:

Предисловие

Введение

Техника безопасности и гигиена

Ускоренная подготовка к сдаче нормативов

Уроки №1-21

Заключение

## Предисловие

Данное методическое пособие дает представление о методах обучения плаванию людей различных возрастов. Известно, что умение плавать – это жизненно важный навык, которому должен быть обучен каждый человек, ибо экстремальная ситуация может возникнуть как при исполнении служебных обязанностей, так и на отдыхе, а некоторые специальности напрямую зависят от умения плавать. Не все люди свободно общаются с водной средой: у некоторых возникает панический страх перед водой, у других нет физической возможности обучиться спортивным стилям плавания, но каждый человек должен научиться держаться на воде и проплыть не менее двадцати пяти метров, чтобы дождаться помощи или спастись самостоятельно. Спортивная литература не дает методики обучения плаванию для подобных категорий людей, поэтому данная работа является актуальной и ценной в реальных условиях. Разработка дает возможность обучиться поурочно самостоятельно и является учебным пособием для тренера-преподавателя, который сможет за короткое время научить держаться на воде, используя для обучения не традиционные классические движения, а самобытные облегченные приемы согласования движения рук и ног. В результате обучаемый получит возможность за двадцать уроков обучения проплыть отрезок от 25 метров и более.

## Введение.

Плавание - жизненно важный навык одно из основных средств всестороннего развития человека.

Умение самостоятельно держаться на воде и перемещаться в нужном направлении необходимо для детей и взрослых, для людей многих профессий. Тот, кто не умеет плавать, не только находится в постоянной опасности при встрече с водой, ему недоступно целебное действие природных факторов воздуха и воды. Плавание оказывает положительное влияние на сердечно - сосудистую и центральную нервную системы, способствует улучшению осанки, закаливает организм.

Плавание распространенный вид спорта, которым занимаются люди разных возрастов. Во всех звеньях российской системы воспитания регулярно проводятся соревнования по плаванию.

Это программа предусматривает, что каждый желающий может овладеть прочным навыком плавания и приёмами оказания помощи тонущему человеку.

### Техника безопасности и гигиена

При проведении занятий с обучающимися на воде необходимо соблюдать некоторые гигиенические требования к местам занятий, а также правила безопасности. На стенах бассейна изложены важнейшие пункты правил поведения в бассейне.

К занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие по свидетельству врача противопоказаний к занятиям плаванием.

В воду допускаются только те посетители, которые тщательно вымыли под душем горячей водой с мылом и мочалкой все тело (особенно промежность, подмышечные впадины, межпальцевые промежутки и подошвы ног), не имеют грибковых заболеваний, повреждения кожных покровов, конъюнктивитов, не пользуются для втирания в кожу различными кремами и мазями.

Находиться в воде разрешается только в специальном костюме, плавках, купальниках и шапочках:

Для выполнения этих пунктов необходимо иметь каждому обучаемому : мочалку, мыло, полотенце, купальный костюм или плавки, которые необходимо приносить отдельно.

Преподаватель обязан своевременно познакомить занимающихся с правилами внутреннего распорядка в бассейне. Он несет ответственность за все несчастные случаи в его группе.

Занятие начинается с переключки группы в строю, опоздавшие в бассейн не допускаются; очередная группа входит в ванну бассейна только после того, как предыдущая группа полностью покинет ее; выход занимающегося из бассейна до конца занятия разрешается только с разрешения преподавателя.

При обучении не умеющих плавать или слабо плавающих, занятия проводятся на мелкой части бассейна, отгороженной от глубокой части разделительной дорожкой; заплывы новичков вдоль бассейна проводятся по крайним дорожкам, в одном направлении и в сопровождении преподавателя; категорически запрещаются прыжки вниз головой с борта бассейна в мелкой его части.

Каждое занятие прекращается по команде преподавателя, который руководит выходом всей группы из воды, проводит заключительное построение и переключку, направляет занимающихся в душ и контролирует их уход из раздевалки; преподавателям категорически запрещается оставлять в бассейне без надзора свою группу или отдельных пловцов

## УСКОРЕННАЯ ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ

Поурочная методика обучения.

### УРОК № 1

ЗАДАЧА. Изучение подготовительных упражнений для освоения с водой.

На суше: О.Ф.П.

Упр. для ознакомления с дыханием в воде. Встать, руки опустить, смотреть вперед, широко открыть рот и выполнить глубокий вдох, затем сложить губы трубочкой и, раздувая щеки, сделать быстрый энергичный выдох. Повторить 5-6 раз.

В воде:

I. Упр. Для изучения дыхания:

1. Стоя, ноги шире плеч, вдох, погружаясь под воду с головой, медленный выдох.

2. То же с быстрым, энергичным выдохом.

II. Упр. Для всплывания:

1. Упр. «медуза».

2. Упр. «поплавок».

3. Упр. «звезда».

III. повторение до 40-ка выходов, погружаясь в воду с головой.

IV. Скольжения на груди и на спине:

1. Из положения стоя, наклонившись вперед, руки положить на воду ладонями вниз, вытянуть и соединить. Сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду, присесть, и оттолкнувшись от дна, скользить по воде, вытянувшись и оттянув носки, до полной остановки, глаза не закрывать;

2. Встать в полный рост, руки прижаты к туловищу, сделать глубокий вдох, присесть, приклониться назад, оттолкнутся, лечь на воду и скользнуть с задержкой дыхания до полной остановки

V. Подвижные игры с ходьбой и бегом по дну.

Урок № 2.

ЗАДАЧА: Изучение подготовительных упражнений по освоению с водой. на суше:

I. О.Ф.П.

II. Упр. для ознакомления с движениями.

На воде:

I. Многократные вдохи в воду.

II. Повторить «звездочку» на груди и спине.

III. Повторить скольжение с задержкой дыхания и с медленным выдохом.

IV. Скольжение с задержкой дыхания и длинным выдохом со сменой положения рук.

1. Правая впереди, левая прижата к бедру.

2. Руки за головой.

3. В скольжении менять положение рук.

V. То же на спине.

Урок №3

ЗАДАЧА. Изучение работы ног, как при плавании кролем на груди и кролем на спине.

На суше:

I. О.Ф.П.

II. Упражнение для ознакомления с движением ногами.

1. Сесть на пол упор сзади руками, ноги в угол - попеременные движения прямыми, как при плавании кролем на спине.

2. Лечь на скамейку, свесив ноги, выпрямить их и повернуть стопы внутрь, попеременные движения прямыми ногами вниз вверх, как при плавании кролем на груди.

В воде:

I. Многократные выдохи в воду.

II. Повторить упр. из урока № 2.

III. Упр. для изучения движений ногами, как при плавании кролем на груди и кролем на спине в скольжении.

1. С задержкой дыхания.

2. С длинным выдохом.

3. Со сменой положения рук.

## Урок № 4

ЗАДАЧА: Изучение движений ногами, как при плавании брассом.

На суше:

I. О.Ф.П.

П. Упр. для ознакомления с работой ногами.

1. Сесть на скамейку (на пол), взяться руками за ее задний край, выпрямить и соединить ноги, пятки на полу, сгибать и разгибать стопы (взять стопы на себя, а затем выпрямить и т. д.);

2. И. п. - то же (взять стопы на себя), согнуть нош в коленных суставах, выпрямить ноги в исходное положение, сохраняя положение стоп «на себя».

3. И. п. - то же, движения ногами, как при плавании брассом, (взять стопы на себя), развести ноги в стороны (угол 45-60 ) и одновременно согнуть их в коленных суставах (угол 120-150°), быстро соединить и одновременно выпрямить в коленных суставах, оставляя стопы «на себя».

В воде:

I. Многократные выдохи в воду.

П. Упр. для изучения движений ногами, как при плавании брассом у неподвижной опоры.

1. И.п. на груди у желоба на согнутых руках, ноги вытянуты, пятки соединить, движения стопами «на себя» и «от себя» с паузой после каждого движения.

2. И.п. тоже, медленно разводить и ускоренно сводить прямые ноги, удерживая стопы в положении «на себя».

3. И.п. тоже «взять стопы на себя» согнуть ноги в коленных суставах и выпрямить их в исходное положение, сохраняя положение стоп «на себя», пятки не разводить.

4. И.п. то же, выполнять движения ногами как при плавании брассом.

5. Держась за желоб прямыми руками, упор - лежа на прямых руках, выполнять движения ногами, как при плавании брассом.

6. Выполнить упр. 2 - 4 в положении на спине, таз не опускать.

7. Выполнить движения ногами, как при плавании брассом на спине, таз не опускать, колени из воды не поднимать, голени разводить в стороны и опускать вниз, стопы держать в положении «на себя».

III. Упр. для изучения движений ногами, как при плавании брассом в скольжении.

1. Скользить на груди руки впереди, дыхание задержать, движение ногами как при плавании брассом.

2. То же, но руки прижаты к бедрам.

3. Скольжение на спине, работа ног также.

IV. Подвижные игры.

## Урок № 5

Повторить программу уроков 3-4.

## Урок № 6

ЗАДАЧА: Изучение движений ногами, как при плавании способом на боку.

I. Лечь на скамейку в положении на боку, свесить ноги, выпрямить их и соединить, развести ноги в стороны одновременно сгибая их в коленях, суставах, и быстро свести в исходное положении.

II. То же, но движения выполняются прямыми ногами.

В воде:

I. Многократные выдохи в воду. II. Упр. для изучения движений ногами, как при плавании на боку у неподвижной опоры.

1. Опробование исходного положения. Встать боком к бортику, присесть, взяться «верхней» рукой за желоб поближе к голове, согнуть ее в локте. «Нижнюю» руку прямой опустить вниз и опереться ею о бортик – придать телу горизонтальное положение на боку, голова щекой лежит на воде, рот под водой, держать 5-10 секунд.

2. И.п. то же, медленно разводить и быстро сводить прямые ноги, дыхание произвольное (с задержкой).
3. И.п. то же, выполнять движения только «верхней» ногой с последующей остановкой ее в исходном положении. «Нижняя» нога выпрямлена и неподвижна.
4. И.п. то же, «верхнюю» ногу согнуть и вывести вперед, нижнюю одновременно согнуть и отвести назад, затем одновременно выполнить ногами гребок и перейти в исходное положение - пауза и т.д.

### Ш. Упражнения для изучения:

1. Опробование и. п. на боку для плавания в безопасном положении. Сначала скользнуть на груди, руки впереди, затем для поворота на правый бок, сделать гребок левой рукой и повернуться на правый бок, при этом правая «нижняя» рука вытянута вперед, левая «верхняя» прижата к туловищу – в таком положении скользит до полной остановки.
  2. И.п. то же, но выполнить движения правой рукой и повернуться на левый бок.
  3. И.п. то же, разводить в стороны и одновременно энергично сводить прямые ноги, с задержкой дыхания.
  4. И.п. то же, одновременно разводить ноги в стороны и сгибать их в коленях и тазобедренных суставах, затем выполнять гребок, как при плавании на боку, с задержкой дыхания.
  5. Также движения ногами, руки меняют исходное положение.
- IV. Повторить пройденный материал на прошлых занятиях.

### Урок № 7

ЗАДАЧА: Совершенствование всех разученных ранее способов движений ногами.

- I. О.Ф.П. - на суше.
- II. Подвижные игры в воде.

### Урок № 8

ЗАДАЧА: 1. Выбор каждым обучающимся наиболее доступных для него движений.

2. Совершенствование в технике избранных движений ногами.
- I. О.Ф.П.
  - II. Упр. для совершенствования выбранных движений ногами в безопорном положении.
  - III. Выполнение движений ногами с опорой на доску.

### Урок №9

Задача: Изучение движений руками.

На суше:

- I. О.Ф.П.
  - II. Упр. для ознакомления с движениями руками:
    1. Из положения, стоя, наклонившись руки вперед (ладонями вниз) выполнить движения одновременно обеими руками прямыми вниз назад до бедер, затем согнуть руки в локтях и под туловищем и грудью, кистями вперед вывести их в исходное положение: дыхание не задерживать.
    2. То же, но движения руками осуществлять до уровня груди (вертикальное положение рук);
- В воде:
- I. Многократные выдохи в воду.
  - II. Упражнения для изучения движений руками в опорном положении.
    1. То же упр., что на суше 1 и 2.
  - III. Упр. для изучения движений руками в без опорном положении.
    1. То же упр., что и в опорном положении.
    2. Скользнуть на груди, руки впереди ладонями наружу, ноги выпрямлены и соединены - выполнить гребок одновременно двумя прямыми руками у самой поверхности воды через стороны до бедер. Затем согнуть руки в локтях и под туловищем и под грудью возвратиться в исходное положение, с задержкой дыхания.
    - 3 Скользнуть на спине, руки прижаты к туловищу, смотреть вверх - согнуть руки в локтях, (не поднимая из воды) и выпрямить за головой ладонями наружу. Затем выполнить гребок обеими руками

одновременно у самой поверхности воды через стороны до бедер и вернуть их в исходное положение; дыхание не задерживать;

4. Скользить на спине, руки вдоль туловища - выполнить попеременные укороченные движения предплечьями и кистями, отвести их в стороны и вернуть в исходное положение;

5. Скользнуть на груди, затем повернуть на бок и вытянуть руки вперед - выполнить гребок одновременно обеими прямыми руками вниз - назад перед грудью до бедер, ладони расположить перпендикулярно направлению движения. Затем, не поднимая их из воды, согнуть в локтях и перед грудью кистями вперед, вернуть в исходное положение; с задержкой дыхания.

IV. Совершенствование в технике избранных движений ногами.

## Урок №10

ЗАДАЧИ: Изучение техники дыхания; изучение согласования движений рук с дыханием.

На суше:

I. Из положения, стоя, поклонившись вперед, ноги на ширине плеч, руки впереди ладонями вниз, смотреть вперед - выполнить движения одновременно обеими руками вниз - назад до бедер, затем сделать вдох через широко открытый рот, опустить голову, согнуть руки в локтях и кистями вперед вывести в исходное положение. Во время этих движений осуществлять продолжительный выдох и т.д.

II Из положения, стоя, наклонившись вперед, руки впереди ладонями вниз - выполнить попеременные движения руками вниз - назад до бедер и обратно в исходное положение. Каждый раз, правая (левая) рука будет находится у бедра, а другая впереди производится вдох, все остальное время цикла движений затрачивается на выдох;

III. И.П. основная стойка выполнять попеременные укороченные движения предплечьями и кистями, отводя их в стороны до горизонтального положения, на один цикл движений рук производится один вдох и один выдох.

В воде:

I. Многократные выдохи в воду.

II. Упр. для изучения дыхания.

1. Из положения, стоя, наклонившись вперед, ноги на ширине плеч, руки на коленях, подбородок касается воды, выполнить глубокий вдох через широко открытый рот, затем опустить лицо в воду - энергичный непрерывный выдох.

III. Упр. для согласования движений рук с дыханием в опорном положении.

1. Из исходного положения, стоя, наклонившись вперед ноги шире плеч, руки впереди ладонями вниз, смотреть вперед, выполнить движения одновременно обеими руками вниз - назад до бедер, вдох через широко открытый рот; опустить лицо в воду, согнуть руки в локтях и вернуть в исходное положение, выдох и т.д.

2. То же, но гребок руками до уровня груди.

3. Из положения, стоя наклон вперед, руки впереди ладонями наружу, выполнить гребок одновременно обеими прямыми руками у самой поверхности воды через стороны до бедер - вдох, опустить лицо в воду, согнуть руки в локтях и под туловищем и грудью вернуть в исходное положение - выдох и т.д.

4. То же, но гребок выполнить до линии плеч.

IV. Упр. для изучения согласования движений рук с дыханием в скольжении.

1. Выполнять вышеперечисленные упр. в скольжении.

2. Скользить на спине руки вверх, гребок одновременно двумя руками до бедер. Вдох и выдох произвольные.

3. Скользить на спине. Выполнить укороченные попеременные движения предплечьями и кистями.

4. Скользить на груди, повернуться на бок, руки прижать к туловищу, ноги вытянуть, но не напрягать, согнуть руки в локтях и перед туловищем и грудью вытянуть вперед, затем сделать гребок одновременно обеими руками перед грудью вниз - назад к бедрам, повернуть подбородок к «верхнему» плечу - вдох, вернуть голову в исходное положение, руки вытянуть перед грудью вперед - выдох и т.д.

5. Выполнять упр. для совершенствования избранных движений ногами.

## Урок №11,12

ЗАДАЧИ: Повторить урок № 10, выполняя упражнения только в скольжении.

## Урок № 13

ЗАДАЧИ: Изучение избранного, согласование движений рук и ног при задержанном дыхании.

На суше:

I. О.Ф.П.

П. Упр. для ознакомления с движениями рук. Первая группа упражнений:

1. Из положения стоя, наклонившись вперед, руки впереди ладонями в низ, имитировать гребок одновременно обеими руками вниз, назад до бедер и обратно в исходное положение; согласовать движение рук ходьбой на месте мелкими быстрыми шагами, дыхание не задерживать.
2. То же согласование, на гребок руками выполнять до уровня груди (вертикальное положение рук), дыхание не задерживать.
3. Из положения стоя, наклонившись вперед, руки впереди ладонями наружу, имитировать гребок одновременно обеими прямыми руками через стороны до бедер и обратно в исходное положение; согласовывать движения рук с ходьбой на месте мелкими быстрыми шагами, дыхание не задерживать.
4. То же согласование, но гребок руками выполнять до линии плеч, дыхание не задерживать.

Вторая группа:

1. Встать в полный рост, руки вытянуть ладонями вперед – имитировать гребок одновременно обеими прямыми руками вниз до бедер, в конце гребка отвести в сторону и согнуть в суставах ногу, развернуть стопу наружу, руки согнуть в локтях и перед туловищем и грудью возвратит в исходное положение, одновременно выполнив движение ногой как в брассе, пауза в исходном положении, дыхание не задерживать.
2. То же, но с укороченными гребками рук до уровня груди.
3. Встать в полный рост руки вытянуть вверх ладонями вперед, развернув ладони наружу, имитировать гребок одновременно обеими прямыми руками через стороны до бедер, в конце гребка отвести в сторону и согнуть в суставах ногу, развернуть стопу в сторону, руки согнуть в локтях и перед туловищем и грудью возвратит в исходное положение, одновременно выполнив движение ногой как в брассе – пауза в исходном положении, дыхание не задерживать.
4. То же самое, но с укороченным гребком рук до линии плеч.

Третья группа упражнений:

1. Встать в полный рост, руки вытянуть вверх ладонями вперед, одну ногу отвести назад, имитировать гребок одновременно двумя прямыми руками вниз - назад до бедер с одновременными движениями вперед, отведенной назад ногой. Возвратить руки в исходное положение, а ногу отвести назад - пауза, дыхание не задерживать.
2. То же согласование, но имитировать гребок прямыми руками через стороны до бедер.

Четвертая группа упражнений:

1. Встать в полный рост, руки вытянуть вверх ладонями вперед – попеременные непрерывные движения прямыми руками вниз - назад до бедер и обратно в исходное, согласовывая движения рук с ходьбой на месте мелкими быстрыми шагами, дыхание не задерживать.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ИЗУЧАЮЩИХ ПЛАВАНЬЕ НА СПИНЕ.

1. Встать в полный рост, поднять руки вверх ладонями наружу, одновременно обеими руками имитировать гребок через стороны до бедер и обратно в исходное положение, согласовывая движения рук с ходьбой на месте мелкими шагами, дыхание не задерживать.
2. Исходное положение - основная стойка. Имитировать попеременные укороченные гребки предплечьями и кистями в сторону и вниз, согласовывая движения рук с ходьбой на месте мелкими шагами, дыхание не задерживать.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ИЗУЧАЮЩИХ ПЛАВАНЬЕ НА БОКУ

1. И. п. - основная стойка. Выполнить подготовительное движение, согнув в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах «верхнюю» ногу, одновременно вытянув руки вверх ладонями вперед.
2. Затем руки одновременно имитируют гребок вниз - назад к бедрам, а нога выполняет гребок - пауза, дыхание не задерживать.
3. То же самое, но движение выполняет «Нижняя нога»



В воде:

I. Многократные выдохи в воду.

II. Упражнения для изучения согласования движений рук и ног при задержанном дыхании в без опорном положении.

#### ПЕРВАЯ ГРУППА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПЛАВАТЬ НА ГРУДИ

1. Скользить на груди, руки впереди, ладонями вниз - выполнять движения ногами как при плавании кролем на груди. Прямыми руками одновременно сделать гребок вниз -назад до бедер и вернуть их в исходное положение с задержкой дыхания. Движения руками следует выполнять безостановочно.

2. То же, но гребок руками делать до уровня груди (вертикальное положение рук).

3. Скользить на груди, руки впереди ладонями вниз - выполнять движения ногами при плавании кролем на груди, кисти развернуть ладонями наружу, прямыми руками одновременно грести у самой поверхности воды через стороны до бедер. Возвратить в исходное положение, дыхание задержать, движения руками выполнять безостановочно.

4. То же самое, но гребок руками делать до линии плеч, дыхание задерживать.

#### ВТОРАЯ ГРУППА УПРАЖНЕНИЙ

1. Скользить на груди, руки впереди ладонями вниз - выполнять прямыми руками одновременно движения вниз, а ногами подготовительные движения как при плавании дельфином, руками выполнять основную часть гребка, а ногами - удар сверху вниз, руки согнуть в локтях и вывести вперед - пауза, дыхание задерживать.

2. То же согласование, но гребок руками выполнить до вертикального положения рук.

3. Скользить на груди, руки впереди ладонями вниз, согнуть руки в локтях и вывести вперед - пауза, дыхание задерживать.

4. То же согласование, но выполнить укороченный гребок руками до линии плеч.

#### ТРЕТЬЯ ГРУППА УПРАЖНЕНИЙ

1. Скользить на груди руки впереди ладонями вниз, выполнять попеременные движения руками вниз - назад до бедер и вывести вперед под туловищем и грудью – осуществлять попеременные движения ногами вверх и вниз кролем, дыхание задержать.

2. То же согласование, но выполнять укороченный гребок руками до вертикального положения

#### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧАЮЩИХ ПЛАВАНИЕ НА СПИНЕ

1. Скользить на спине, руки прижать к туловищу, ногами выполнять движения кролем на спине, согнув руки в локтях и вытянув их за головой (не выходя из воды) ладонями наружу. Затем обеими руками одновременно осуществлять через стороны гребок до бедер у самой поверхности воды, а ногами непрерывные движения. Дыхание не задерживать.

2. Скользить на спине. То же, но выполнять попеременные укороченные движения руками - предплечьями и кистями, отводя их в стороны и возвращая в исходное положение.

3. То же, согнуть руки в локтях, развести ноги в стороны и одновременно согнуть в коленях, вывести руки вперед, ногами сделать гребок, как при плавании брассом на спине, руками выполнить гребок через стороны до бедер, ноги вытянуть, дыхание не задерживать.

#### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧАЮЩИХ ПЛАВАНИЕ НА БОКУ

1. Скользить на груди, повернуть тело на бок, руки прижать к туловищу - выполнять одновременно подготовительные движения руками и ногами, а затем гребок: руки перед грудью движутся вниз - назад к бедрам, а ноги энергично смыкаются - пауза, дыхание задержать.

2. Многократные выдохи в воду.

3. Упражнения для совершенствования избранных движений руками в согласовании с дыханием.

4. Упражнения для совершенствования избранных движений ногами

5. Многократные выдохи вводу

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:

1. В координации при плавании кролем, на груди и на спине после очень не продолжительного скольжения следует начинать активные движения ногами, придав телу устойчивое положение и лишь после этого начинать движение руками.

2. В координации при плавании кролем на груди движения руками и ногами выполнять безостановочно.

3. В координации как при плавании брассом, когда руки будут вытянуты вперед, а ноги закончат гребок, наступает пауза длительностью 2-3 секунды, после чего цикл движения повторяется.
4. В координации при плавании на спине движения руками и ногами можно выполнять безостановочно или с небольшой паузой после гребка руками, ноги при этом движений не прекращают
5. В координации при плавании на боку после гребка руками и ногами следует непродолжительная пауза.
6. Каждый ученик разучивает только свою избранную позицию, координацию.

#### Урок №14

Повторить урок № 13, включив подвижные игры.

#### Урок №15

Задача: Изучение согласования движений рук, ног и дыхания в избранном сочетании.

I. О. Р. У.

II. Упражнения для ознакомления с движениями рук.

#### ПЕРВАЯ ГРУППА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ИЗУЧАЮЩИХ ПЛАВАНИЕ НА ГРУДИ:

1. Из положения стоя, наклонившись вперед, руки впереди, ладонями вниз, смотреть вперед - одновременно обеими прямыми руками имитировать «гребок» вниз – назад до бедер - в конце «гребка» вдох, опустить голову, согнуть руки в локтях под грудью вывести вперед - выдох, движение руками и дыхание согласовать с непрерывной ходьбой на месте мелкими быстрыми шагами.
2. То же, но движения руками выполнять до линии груди (вертикальное положение рук)

3. Из положения стоя, наклонившись вперед, руки впереди ладонями наружу, смотреть вперед, одновременно обеими прямыми руками имитировать «гребок» через стороны до бедер - в конце «гребка» осуществить вдох, голову опустить, согнуть руки в локтях и под грудью вывести вперед - выдох. Движение руками и дыхание согласовать с ходьбой на месте мелкими быстрыми шагами.
4. То же, но движение руками выполнять до линии плеч.

#### ВТОРАЯ ГРУППА УПРАЖНЕНИЙ

1. Встать в полный рост, руки вытянуть вверх ладонями вперед – имитировать «гребок» одновременно обеими прямыми руками вниз - назад до бедер, в конце «гребка» осуществить вдох, опустить голову, руки согнуть в локтях, отвести в сторону и согнуть в суставах одну ногу, как при плавании брассом, вывести руки в исходное положение и одновременно выполнить гребок одной ногой - выдох и т.д.
2. То же, но движения руками выполнять до уровня груди (вертикальное положение рук)
3. Встать в полный рост, руки вытянуты вверх ладонями наружу – имитировать «гребок» одновременно обеими прямыми руками до бедер, в конце гребка вдох, опустить голову, руки согнуть в локтях, отвести в сторону и согнуть в суставах одну ногу (как при плавании брассом). Затем одновременно вывести руки в исходное положение и выполнить гребок одной ногой - выдох и т. д.
4. То же согласование, но движения руками выполнять до линии плеч.

#### ТРЕТЬЯ ГРУППА УПРАЖНЕНИЙ

1. Встать, руки вытянуть вверх ладонями вперед, одну ногу отвести назад, имитировать гребок одновременно двумя прямыми руками вниз - назад до бедер с одновременным движением вперед отведенной назад ноги - вдох, затем вывести руки в исходное положение, а ногу отвести назад - выдох.
2. То же согласование, но имитировать гребок прямыми руками через стороны до бедер.

#### ЧЕТВЕРТАЯ ГРУППА УПРАЖНЕНИЙ

1. Встать руки вытянуть вверх ладонями вперед, выполнять попеременные непрерывные движения прямыми руками вниз - назад до бедер и обратно в исходное положение в согласовании с ходьбой на месте мелкими шагами и дыханием, каждый раз, когда одна левая (правая) рука будет находиться у бедра, производить вдох - все остальное время цикла движения затрачивается на выдох.
2. То же, но из положения, стоя, наклонившись вперед

#### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧАЮЩИХ ПЛАВАНИЕ НА СПИНЕ

1. Встать, поднять руки вверх ладонями наружу, имитировать гребок одновременно обеими руками через стороны до бедер - выдох, согнуть руки в локтях и вывести в исходное положение - вдох, движение руками и дыхание согласовать с ходьбой на месте мелкими быстрыми шагами и т.д.

2. И.п. - основная стойка. Имитировать попеременные укороченные гребки предплечьями и кистями (в сторону вниз), согласовывая эти движения с ходьбой на месте и дыханием (на каждый цикл движений рук производится один вдох и один выдох).

#### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧАЮЩИХ ПЛАВАНИЕ НА БОКУ

1. И.п. - основная стойка. Выполнить подготовительное движение верхней ногой, согнув ее тазобедренным, коленным и голеностопным суставах. Обе руки одновременно перед грудью поднять вверх ладонями вперед. Имитировать гребок одновременно обеими руками и «верхней» ногой. В конце гребка руками повернуть подбородок к плечу «верхней» рукой - вдох, все остальное время цикла движений затрачивается на выдох;

2. То же, но движение выполнять нижней ногой.

#### В ВОДЕ:

I. Многократные выдохи в воду.

II. Упражнения для изучения согласования движений рук, ног и дыхания в безопасном положении.

Первая группа упражнения изучающих плавание на груди.

1. Скользить на груди, руки на груди ладонями вниз – движения ногами, как при плавании кроле на груди, прямыми руками одновременно выполнить гребок вниз - назад к бедрам во второй половине гребка поднять голову из воды и выполнить вдох. Затем опустить голову, согнуть руки в локтях и возвратиться в исходное положение - начинается выдох, который продолжается до следующего вдоха. Движения руками и ногами следует выполнять непрерывно;

2. То же согласование, но гребок руками выполнять до уровня груди (вертикальное положение рук).

3. Скользить на груди, руки впереди ладонями вниз - ногами выполнять движения, как при плавании кролем на груди, кисти развернуть ладонями наружу, а прямыми руками одновременно выполнять движения через стороны до бедер у самой поверхности воды; в конце гребка выполнить вдох; затем опустить лицо в воду, руки согнуть в локтях и возвратиться в исходное положение - произвести выдох. Все это время осуществлять непрерывные движения руками и ногами.

4. То же согласование, но гребок руками выполнять до положения линии плеч

#### Вторая группа

1. Скользить на груди, руки впереди ладонями вниз – гребок одновременно обеими прямыми руками вниз - назад до бедер; в конце гребка вдох, голову опустить в воду, руки согнуть в локтях, ноги развести в стороны и согнуть в суставах - начинается выдох. Затем вытянуть руки впереди, выполнить ногами гребок как в брассе - пауза - выдох и т.д.

2. То же согласование, но гребок руками выполнить до уровня груди (вертикальное положение рук)

3. Скользить на груди, руки впереди ладонями вниз, развернуть ладони наружу и выполнить гребок одновременно двумя прямыми руками через стороны до бедер у самой поверхности воды - в конце гребка вдох, опустить лицо в воду, руки согнуть в локтях, ноги развести в стороны и согнуть в суставах - начать выдох. Затем вывести руки вперед под туловищем, а ногами выполнить гребок, как в брассе - пауза - выдох и т. д.

4. То же согласование, но гребок руками выполнить до линии плеч.

#### Третья группа

1. Скользить на груди, руки впереди ладонями вниз – выполнить одновременно прямыми руками движения вниз, а ногами подготовительные движения, как при плавании дельфином (сгибаются в коленных суставах) когда руки выполняют основную часть гребка, а ноги удар сверху - вниз, производится вдох. Если же голова опускается в воду, а руки сгибаются в локтях и выводятся вперед – начинается выдох, который продолжается все остальное время цикла движений;

2. То же, но гребок руками выполнить до уровня груди (вертикальное положение рук);

3. Скользить по воде, руки впереди ладонями вниз - ладони повернуть наружу, прямыми руками одновременно через стороны направлять к бедрам, выполняя ногами подготовительные движения, как при плавании дельфином. Когда руки выполняют основную часть гребка, а ноги удар сверху - вниз, производится вдох. Если же голова опускается в воду, а руки сгибаются в локтях и выводятся вперед – начинается выдох, который продолжается до очередного вдоха;

4. То же, но гребок руками выполнить до линии плеч.

Четвертая группа

1. Скользить на груди, руки впереди ладонями вниз – выполнить попеременные непрерывные движения руками (вниз - назад до бедер и обратно в исходное положение) и ногами (вверх - вниз); каждый раз; когда левая (правая) рука будет находится у бедра, делается вдох, все остальное время цикла движений затрачивается на выдох.

2. То же, но движения руками укорочены (до вертикального положения)

Упражнения для изучающих плавание на спине

1. Скользить на спине, руки прижаты к туловищу, смотреть вверх – выполнить попеременные движения ногами; как при плавании кролем на спине, руки согнуты в локтях и, не вынимая из воды, вытянуть за голову - вдох. Затем осуществить гребок одновременно обеими прямыми руками через стороны у самой поверхности воды до бедер, ноги продолжают движения - выдох и т. д.

2. То же, но выполнять попеременные укороченные движения предплечьями и кистями;

3. То же, согнуть руки в локтях, развести ноги в стороны и одновременно согнуть их в коленях - вдох, вынести руки вперед, а ногами выполнить движение как при плавании брасом на спине - начинается выдох; выполнить гребок руками через стороны до бедер, ноги вытянуть - выдох заканчивается.

Упражнения для изучающих плавание на боку

1. Скользнуть на груди, повернуть тело на бок, руки прижать к туловищу - выполнить подготовительные движения руками и ногами: вытянуть руки вперед вдоль тел, ноги разводить, не сгибать или оставить прямыми. Затем руками и ногами одновременно выполнить гребок - в конце гребка руками повернуть подбородок к плечу «верхней руки» и осуществить вдох; далее опустить лицо в воду - начать выдох, который продолжается до очередного вдоха и т.д.

2. Упражнения для совершенствования избранных движений ногами.

3. Упражнения для совершенствования избранных движений руками.

4. Многократные выдохи в воду.

Методические указания:

1. При плавании брасом на груди и на боку вдох должен выполняться в тот момент, когда по действием подъемной силы верхняя часть туловища и голова принимают наиболее высокое положение

2. После выполнения вдоха через широко открытый рот опустить лицо в воду и сразу же начать активный выдох;

3. При начальном этапе изучения полной координации избранного сочетания движений темп должен согласовываться с продолжительностью выдоха в воду

Урок №16

Повторить урок №15, однако длину отрезков, проплываемых избранным сочетанием, увеличить. В программу урока включить подвижные игры.

Урок №17

ЗАДАЧА: Изучение техники способа плавания кроль на спине и совершенствование избранного сочетания.

На суше:

I. О.Р. У.

В воде:

I. Многократные выдохи в воду.

II. Упражнения для изучения движений ногами и дыхания при плавании кролем на спине в безопорном положении:

1. Скользить на спине, руки прижаты к туловищу - выполнять движения ногами, как при плавании кролем на спине в согласовании с дыханием: вдох через широко открытый рот, выдох через рот и нос

2. То же согласование, но одна рука вытянута за головой, а другая прижата к туловищу;

3. То же согласование обе руки вытянуты за головой.

III. Многократные выдохи в воду.

IV. Упражнения для изучения движений руками и дыхания при плавании кролем на спине, в безопорном положении:

1. Скользить на спине, руки прижаты к туловищу, смотреть вверх, прямыми руками одновременно выполнять движения над водой - вдох через широко открытый рот; положить руки на воду ладонями наружу и выполнить гребок одновременно обеими прямыми руками до бедер - выдох через рот и нос; ногами допускаются свободные попеременные движения

2. Скользить на спине, одна рука за головой, другая прижата к туловищу - одновременно выполнять попеременные безостановочные движения руками: одной рукой - гребок через стороны до бедер, другой - пронос по воздуху и т.д. Вдох делать в конце гребка одной и той же руки, все остальное время выдох

V. Многократные выдохи в воду.

VI. Упражнения для изучения способа кроль на спине с полной координацией движений;

1. Скользить на спине, руки прижаты к туловищу - активные попеременные движения ногами и непрерывные движения одной рукой, другая прижата к туловищу - выполнить вдох в начале движения руки над водой, все остальное время выдох, ногами осуществлять непрерывные движения;

2. То же, но движения выполнить другой рукой.

3. Скользить на спине, руки вытянуты за головой - вдох в начале движения руки над водой: все остальное время выдох, ногами осуществлять непрерывные движения;

4. Скользить на спине. Руки вытянуты за головой - выполнять активные движения ногами, как при плавании кролем на спине и поочередные движения руками: гребок и движение над водой одной рукой - пауза в исходном положении, затем гребок и движение над водой другой рукой - снова пауза в исходном положении и т.д. Вдох делать в начале движения каждой руки над водой, все остальное время - выдох, ноги осуществляют непрерывные движения;

5. Проплывайте коротких отрезков дистанции на спине в полной координации.

VII. Совершенствование избранного сочетания облегченного способа плавания.

VIII. Многократные выдохи в воду.

Методические указания:

Кроль на спине изучают все учащиеся, независимо от избранного сочетания

Урок №18, №19, №20

На этих уроках повторить урок 17, увеличить длину отрезков проплываемых кролем на спине с полной координацией движений. Продолжать совершенствовать избранные сочетания. В программу уроков включить игры.

Методические указания:

1. Если учащиеся, изучившие плавание на спине, как облегченный способ, быстро освоит плавание кролем на спине, ему целесообразно изучать самостоятельно одну из координации облегченных способов плавания на груди; это будет способствовать развитию движений и формированию навыков дыхания при плавании.

2. Учащийся должен получить задание на летние каникулы. Учитель составляет индивидуальные задания всем ученикам, обращая особое внимание на формирование связи между движениями и дыханием.

Урок №21

ЗАДАЧА: Сдача контрольных нормативов по плаванию.

На суше:

I. О. Р. У.

В воде:

I. Многократные выдохи в воду

II. Подготовка к сдаче контрольного норматива:

1. Проплыть медленно 25 м. избранным сочетанием с полной координацией движений

2. Проплыть медленно 25 м. с помощью ног избранным сочетанием

3. Многократные выдохи в воду.

4. Проплыть 25 м. кролем на спине спокойно с полной координацией движений

III. Сдача контрольных нормативов:

1. Проплыть медленно 50 м. избранным сочетанием с полной координацией движений
  2. Проплыть медленно 25-60 м. кролем на спине спокойно с полной координацией движений
- IV. Спокойное плавание

### Заключение

Используя данную методику даже неопытный тренер-преподаватель сможет за короткое время научить обучаемых держаться на воде. При этом используя для обучения не традиционные классические движения, а самобытные облегченные приемы согласования движения рук и ног. В результате обучаемый получает возможность за двадцать уроков обучения проплывать отрезок от 25 метров и более.