

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
“Златоустовский индустриальный колледж им. П. П. Аносова“

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа

«Плавание»

г. Златоуст  
2025

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа разработана на  
основании Положения «Об организации и осуществлении образовательной деятельности  
по дополнительным общеобразовательным программам в ГБПОУ  
«Златоустовский индустриальный колледж им. П.П. Аносова»»  
для студентов всех специальностей

Автор-составитель:  
**Попова Ульяна Александровна**  
педагог дополнительного образования  
ГБПОУ «ЗлатИК им. П.П. Аносова»

Утверждено  
зам. директора по ВР  
\_\_\_\_\_ /И.Г.Яцковская

### Структура программы

№ п/п		Страницы
	Пояснительная записка	4-5
1	Паспорт программы	6-21
2	Контроль и оценка результатов освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы	21-22
3	Условия реализации программы	22

## **Пояснительная записка**

Программа курса «Плавание» предназначена для организации дополнительных занятий по физической культуре в учреждении среднего профессионального образования.

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний и занятий плаванием, их роли и значении в формировании здоровья, образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Основу программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования базового уровня.

Программа курса «Плавание» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности студентов, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ плавания, осознание студентами значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

На учебно-методических занятиях педагог дополнительного образования проводит консультации студентам, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной направленностью.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья студентов, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

### **Цели и задачи программы:**

- 1) развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- 2) формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- 3) овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- 4) овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- 5) освоение системы знаний и занятий плаванием, их роли и значении в формировании здоровья, образа жизни и социальных ориентаций;
- 6) приобретение компетентности физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

## 1. Структура и содержание программы

### 1.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	
Максимальная учебная нагрузка (всего)	36
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	36
в том числе:	
практические занятия	35
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
Виды самостоятельной работы (реферат, домашняя работа и т.п.).	
<i>Итоговая аттестация в форме зачета</i>	

### 1.2. Тематический план

Наименование стилей плавания	Учебная нагрузка обучающихся (час.)				
	Максимальная	Самостоятельная работа	Обязательная аудитория		
			Всего	В т.ч. лекций	В т.ч. практ. занятий
Теория	1		1	1	
Кроль на груди	8		8	-	8
Кроль на спине	8		8	-	8
Брасс	8		8	-	8
Баттерфляй	11		11	-	11
<b>Всего</b>	<b>36</b>		<b>36</b>	<b>1</b>	<b>35</b>

Практическая часть

	<b>14-00 – 14-45</b>	<b>15-00 – 15-45</b>
<b>Понедельник</b>	Отработка поворотов Отработка прыжка	Применение поворотов с непрерывным плаванием
<b>Среда</b>	200м вольный стиль 2x100м комплекс 100м брасс 10x50м вольный стиль	20x50м вольный стиль 100м брасс 200м комплекс на время 100м брасс
<b>Пятница</b>	200м комплекс 10x50м вольный стиль 400м комплекс	200м брасс 200м на спине 100м баттерфляй 100м комплекс на время
<b>Понедельник</b>	Отработка поворотов Применение поворотов с плаванием	100м на спине 2x100м комплекс 3x50м своим стилем на время 400м вольный стиль
<b>Среда</b>	400x50м комплекс 200м вольный стиль 5x50м вольный стиль 100м брасс	12x25м комплекс на время 100м брасс спокойно 8x50м комплекс 100м спокойно своим способом
<b>Пятница</b>	Растяжка плечевого сустава с полотенцем 1000м вольный стиль на выносливость	2x400м вольный стиль на время 100м вольный стиль на время
<b>Понедельник</b>	10x25м баттерфляй 10x25м на спине 10x25м брасс 10x25м вольный стиль 200м спокойно своим способом	10x50м баттерфляй 10x50м на спине 10x50м брасс 10x50м вольный стиль 100м спокойно своим способом

### **1.3. Содержание учебной дисциплины**

#### Введение

Плавание по праву считается самым эффективным видом спорта, не имеющим конкурентов в оздоровительном воздействии на человеческий организм. Особенно сильное положительное воздействие плавание оказывает на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, мышечный аппарат (мышцы рук, бедер, ягодиц, живота), суставы (бедра, руки, шея), опорно-двигательный аппарат. Кроме того, плавание является одним из видов закаливания, оказывает положительное влияние на иммунную систему.

Актуален этот вид спорта и для тех, кто желает избавиться от лишнего веса, ведь во время плавания лишние калории «сжигаются» очень быстро (в 2-4 раза быстрее, чем во время аналогичных по времени и силовой нагрузке занятий в тренажерном зале).

Огромный плюс плавания заключается также в том, что оно практически не имеет побочных эффектов и противопоказаний.

Плавание способствует развитию гибкости тела, повышению выносливости, увеличению работоспособности, поднятию настроения и эффективной борьбе со стрессовыми ситуациями.

Плавание способствует ускорению физического развития подростка, оно стимулирует развитие мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, помогает подростковому организму адаптироваться к перепадам температур.

Обучение подростков плаванию - профилактика несчастных случаев на воде: подростки, научившиеся плавать в бассейне, уверенно плавают впоследствии и в открытых водоемах.

Плавание, ныряние и физические упражнения в воде помогают подростку избавиться от ортопедических недостатков.

Плавание в качестве лечебной физкультуры назначают при нарушении осанки, сколиозах, дисплазии тазобедренных суставов и др.

#### Обучение плаванию кролем на груди

Кроль — самый быстрый способ спортивного плавания. Применяется в заплывахольным стилем, на последних этапах эстафеты, в комплексном плавании, в современном многоборье и т. д.

#### Положение тела

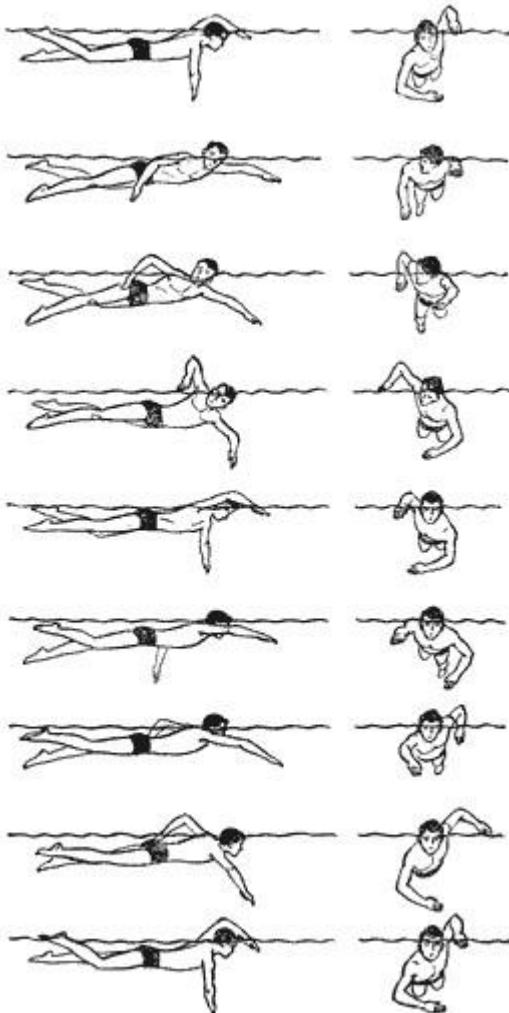


Рисунок 1

Базовое обучение технике плавания кролем непосредственно в воде начинается с освоения правильного положения тела пловца. В идеале, мы должны лежать на водной поверхности практически горизонтально, с опущенным в воду лицом.

Дальнейшее обучение плаванию кролем на груди заключается в освоении верной работы рук, постановке дыхания и изучении техники движения ног.

#### Работа рук.

В кроле обучение технике плавания наиболее сосредоточено именно на оттачивании движений рук.

На рисунке видно, что с началом движения в воде плечи пловца начинают разворачиваться влево-вправо относительно продольной оси его тела. Это позволяет включиться в работу во время выполнения гребка других групп мышц туловища, что в свою очередь упрощает выход рук из воды и их пронос по воздуху. Поворот плеч осуществляется до тех пор, пока подмыщечная впадина не покажется из воды.

При заплыве кролем руки пловца движутся попеременно: если гребок производится левой рукой, правая в это время проносится над водой и наоборот. Рука, совершающая гребок, заканчивает его выполнение на уровне бедра и вынимается из воды. Параллельно с этим другая рука плывущего входит в воду под острым углом и затем протягивается вперёд и немного вниз, принимая обтекаемое положение.

Гребок выполняется согнутой рукой с высоко поднятым локтем, что даёт возможность удерживать кисть и предплечье почти перпендикулярно движению плеча.

Обычно кисть совершает движение вниз примерно на уровне продольной оси тела или чуть заходя за неё. Максимальное сгибание руки в локтевом суставе приходится на середину гребка. В этот момент угол между предплечьем и плечом должен быть почти равен  $90^\circ$ .

Грести нужно с непрерывным усилием. Для увеличения скорости в конце гребка выполняющая его рука должна ускорить своё движение. В противном случае гребущая рука превратится в своеобразный тормоз из-за снижения давления воды.

Основная часть гребка совмещается с небольшим разворотом тела в сторону гребущей руки. Это позволяет усилить гребок за счёт дополнительной работы мышц туловища. В конце основной стадии ладонь гребущей руки оказывается на линии бёдер.

На заключительном этапе гребка происходит последовательный выход из воды плеча, предплечья и кисти. Выводимая из воды рука сгибается в локте, поднимая его над водой, и начинается движение плеча вперёд. При достижении локтем крайнего верхнего положения, кисть начинает входить в воду на уровне одноимённого плеча.

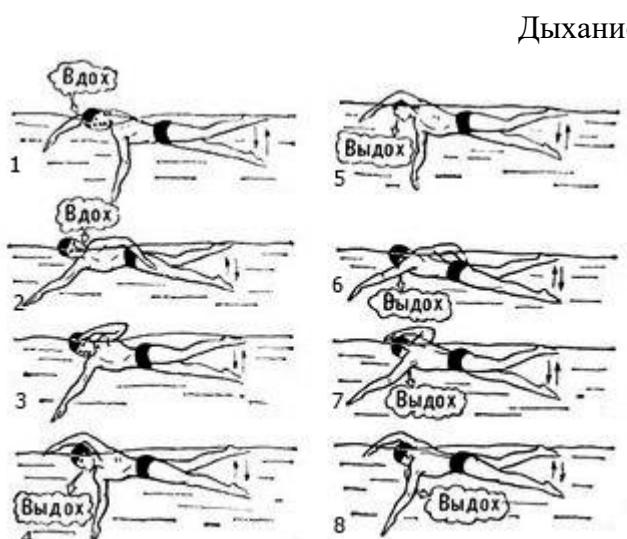


Рисунок 2

Как правило, вдох в кроле выполняется под разворот одного из плеч, для чего плывущий поворачивает голову в сторону. Обычно кролисты производят по одному вдоху и выдоху на 2 гребка руками. Однако наряду с классической техникой дыхания в кроле существует и так называемая двусторонняя схема дыхания, постепенно завоёвывающая всё большую популярность среди опытных спортсменов.

Вдох производится в сторону руки, завершающей гребок, в момент начала её выхода из воды. Выхватывать нужно глубоко. После вдоха плывущий поворачивает голову вперёд и опускает лицо в воду, начиная осуществлять выдох. Выдох должен быть полным, однако его выполнение относительно равномерно распределяется на оставшееся до следующего вдоха время движения. Завершаться выдох должен интенсивно — это избавляет от попадания воды в рот при последующем вдохе. Соотношение продолжительности вдоха к выдоху — 1:3.

#### Работа ног

Во время заплыва пловец попеременно совершает ногами встречные движения вверх-вниз с небольшим разворотом бёдер из стороны в сторону. Движения выполняются

от бедра. Затем в работу вовлекаются голень и стопа. На подготовительном этапе стопа движется вверх. Основная рабочая фаза приходится на движение стопы вниз — удар.

В самом начале бедро из верхнего положения начинает опускаться. Нога сгибается в колене, вслед за чем стопа сначала проходит к поверхности воды, а затем, как бы опираясь о воду своей тыльной стороной, устремляется вниз за бедром. Это основная часть — удар стопой, во время которого согнутая нога начинает выпрямляться. По мере того как стопа и голень двигаются вниз, бедро начинает подниматься вверх, позволяя стопе во время полного выпрямления ноги осуществить захлестывающий удар вниз.

После удара почти прямая нога начинает двигаться вверх. Бедро вновь меняет направление своего движения и, опережая голень и стопу, начинает опускаться. Всё повторяется.

Многие тренировки по плаванию кролем посвящены согласованию движений ног. Когда одна нога из крайнего верхнего положения устремляется вниз, другая из крайнего нижнего положения начинает одновременное движение вверх. Наибольшее расстояние между ступнями плывущего при работе ног составляет около 30-40 см и зависит от скорости передвижения. Например, при высокой скорости расстояние может сокращаться, т. к. возрастает быстрота движений стоп, и их вертикальный путь становится короче.

Работа ног хоть и не даёт кролистам значительного продвижения, однако хорошо согласованные движения ног помогают усилить отдельные этапы работы рук, обеспечивают сравнительно высокое, обтекаемое и уравновешенное положение тела плывущего.

#### Обучение технике плавания на спине

По технике исполнения плавание на спине или, иными словами, кроль на спине выделяется среди остальных стилей. И хотя техника плавания на спине заключается, как и при кроле на груди, в непрерывных поочерёдных движениях рук и ног, главные отличительные черты этого стиля:

- особое положение тела — лёжа на спине;
- надводное дыхание — выдох производится не в воду, как в других способах, а в воздух.

По своим скоростным характеристикам плавание кролем на спине уступает кролю на груди и баттерфляю, занимая 3-е место. Спортивное плавание на спине применяется в комбинированных эстафетах  $4 \times 100$  м — первый этап, в комплексном плавании на 200 и 400 м, в соревнованиях на дистанциях 100 и 200 м.

Кроме того, именно техника кроля на спине широко используется в прикладном плавании, например, при необходимости вплавь буксировать какие-то грузы или транспортировать пострадавшего.

Наибольшее распространение получила шестиударная техника плавания на спине, при которой на один вдох-выдох приходится 2 поочерёдных движения руками и 6 попеременных ударов ногами.

### Положение тела

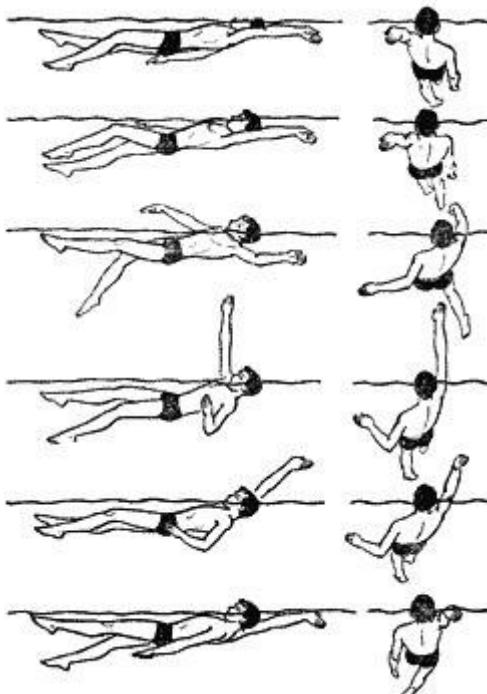


Рисунок 3

Для максимальной обтекаемости в воде при стиле кроль на спине тело пловца должно располагаться практически горизонтально — угол атаки не должен быть выше 6-8°, плечевой пояс находится чуть выше таза.

В процессе обучения технике плавания кролем на спине важным аспектом является выработка у учащихся навыков правильного положения головы. Во время движения уровень воды должен проходить примерно на уровне ушей плывущего, чья голова лежит затылком на так называемой передней волне. Шея расслаблена и находится на одной линии с позвоночником. Глаза смотрят вверх и немного назад.

Такое положение головы во время заплыва должно стать естественным, если вы хотите, чтобы ваша техника кроля на спине приносила оптимальные результаты, позволяя выполнять наиболее продуктивные гребки руками.

Кроме этого, при плавании кролем на спине плечевой пояс пловца ритмично раскачивается влево-вправо относительно продольной оси его тела. Эти полуобороты помогают рукам усилить гребок, осуществив его на нужной глубине, а также с минимальным сопротивлением пронести над водой другую руку. Угол крена в стороны не должен превышать 25-35°.

### Движение рук

Когда одна рука совершает гребок, вторая в это время переносится над водой. В момент, когда рука на уровне бедра заканчивает гребок и выходит из воды, другая входит в воду и выполняет наплыв.

На начальной стадии одна рука вытянута под водой за голову и расположена параллельно водной поверхности.

При осуществлении наплыва и опорной части гребка вытянутая за голову рука начинает сгибаться в локтевом суставе, кисть и предплечье остаются на одной линии.

Начинается основная часть гребка с последовательным разгибанием руки в локте, во время которого кисть занимает почти перпендикулярное положение к поверхности воды для формирования большей площади отталкивания при гребке.

По мере вывода руки из воды на поверхности последовательно оказываются плечо, предплечье, кисть. При этом плечо выходящей руки приподнимается из воды, значительно помогая ускорить вывод.

Слегка полусогнутая в локте, вышедшая из воды рука быстро проносится по воздуху в направлении движения плывущего. Её кисть разворачивается ладонью наружу, чтобы в воду войти вниз мизинцем. Разворот кисти облегчает процесс кругового перемещения руки по воздуху и начало нового гребка, при котором рука опускается в воду за головой приблизительно на линии своего плеча и занимает исходное для наплыва положение.

Общая схема поочерёдной работы рук в стиле кроль на спине выглядит так — при гребке каждая рука совершают:

1. наплыв и опорный этап гребка;
2. основной этап гребка;
3. выход из воды.

Деление гребка на опорный и основной этап является условным.

#### *Дыхание*

Один цикл движений плывущего включает 1 вдох и 1 выдох. Вдох выполняется в конце гребка, ртом, как правило, под более сильную (ведущую) руку. После непродолжительной задержки в лёгких, воздух начинает медленно выдыхаться через рот вплоть до нового вдоха. В конце выдоха оставшийся воздух выдыхается с усилием, предотвращая попадание в рот воды при выполнении вдоха.

#### *Работа ног*

Техника работы ног в плавании на спине во многом аналогична работе ног в кроле на груди — те же непрерывные, поочерёдные, ритмичные движения вверх-вниз, хлестообразные движения ног так же начинаются от бедра, переходят на голень и завершаются стопами. Однако в кроле на спине носки сильнее повёрнуты внутрь, и в крайних точках расстояние между ними несколько больше.

В работе ног максимальный эффект для продвижения пловца даёт энергичное разгибание ног в коленных суставах, способствующее более сильному отталкиванию от воды.

Когда одна нога из крайнего нижнего положения устремляется вверх, вторая из крайней верхней позиции движется вниз. В плавании кролем на спине ноги могут опускаться на большую глубину, чем в кроле на груди. При увеличении пловцом скорости перемещения амплитуда движения ног сокращается.

#### Обучение спортивной технике брасса

Значительно уступая в скорости остальным видам, стиль плавания брасс имеет даже большее прикладное значение, чем кроль на спине. На больших расстояниях, при необходимости в одежде вплавь преодолевать водные преграды, при транспортировке грузов или пострадавших применяется именно техника брасса.

В спорте брасс используется в комплексном плавании, в соревнованиях на дистанциях 100 и 200 м, а также в комбинированной эстафете.

По отдельным элементам исполнения спортивная техника плавания способом брасс может существенно расходиться с базовой версией.

#### Положение тела

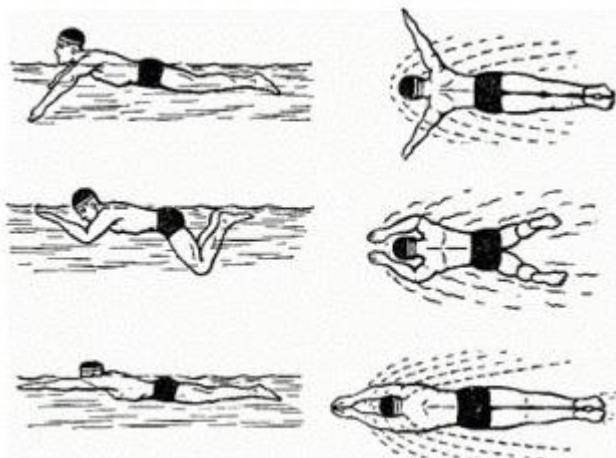


Рисунок 4

От всех других стилей способ плавания брасс отличается тем, что все движения руками выполняются исключительно в воде, без выхода на её поверхность. Продвижение вперёд происходит за счёт симметричных гребков руками последовательно с такими же симметричными толчками ног.

Как и в других видах плавания, качественное обучение брассу невозможно, если не усвоено правильное положения тела в воде.

Однако, если в первичной программе обучения плаванию брассом в начале каждого цикла движений присутствует фаза скольжения (наплыва):

- в исходной позиции пловец лежит в воде почти горизонтально. Шея на одной линии с позвоночником, лицо опущено в воду. Кисти вытянутых вперёд рук находятся на глубине 10-15 см и почти соприкасаются. Взгляд в воде обращён вперёд на кисти рук. Пловец постепенно выдыхает воздух ртом и носом одновременно. Готовясь к началу гребка, кисти рук начинают разворачиваться ладонями наружу.

То в спортивной технике брасса эта стадия практически отсутствует. Происходит постоянное и непрерывное наслаждение гребков руками на отталкивание ногами. В течение одного цикла пловец беспрестанно меняет положение своего тела и перемещается не только горизонтально, но и вертикально.

Решив продолжить дальнейшее обучение плаванию брассом и его спортивной технике, имейте в виду — на данный момент существуют две основные школы или, иначе, две техники брасса.

Приверженцы первой в заплыве сводят к минимуму вертикальные перемещения тела, стараясь как можно больше находиться в горизонтальном положении. При этом максимально экономятся силы, затрачиваемые на преодоление сопротивления воды.

Поклонники второй спортивной техники плавания способом брасс не бояться ухудшить обтекаемость тела за счёт вертикальных подъёмов вверх с выходом плеч из воды во время вдоха. В этом случае вывод рук вперёд используется, наподобие применения морскими лайнераами подводных крыльев-стабилизаторов.

В принципе, держать всё время тело в строго горизонтальном положении возможно. Однако при таком способе плавания брассом гребковые движения не могут обладать большой эффективностью. А полностью горизонтальное положение не

позволяет телу использовать для усиления гребка мощные группы спинных, тазовых и плечевых мышц.

В плане скорости вертикальные перемещения очень важны для профессиональных бассистов. Оптимальные границы в таких изменениях положения тела определяются опытным путем, в зависимости от их влияния на уровень сопротивления воды и эффективность гребковых движений.

Перешедшим с начального обучения на качественно иной уровень в самые первые серьёзные спортивные уроки плавания брассом не стоит сразу заострять своё внимание на вертикальных перемещениях. На этом этапе обучения брассу вполне достаточно горизонтального положения, тем более, что мало у кого из освоивших базовую технику тело уже не лежит под углом к горизонту.

Такой простой на первый взгляд способ, в деталях спортивный стиль плавания брасс оказывается намного сложнее. Потому некоторые школы плавания начинают обучение плаванием брассом уже после освоения своими учениками техники баттерфляя.

#### *Работа рук*

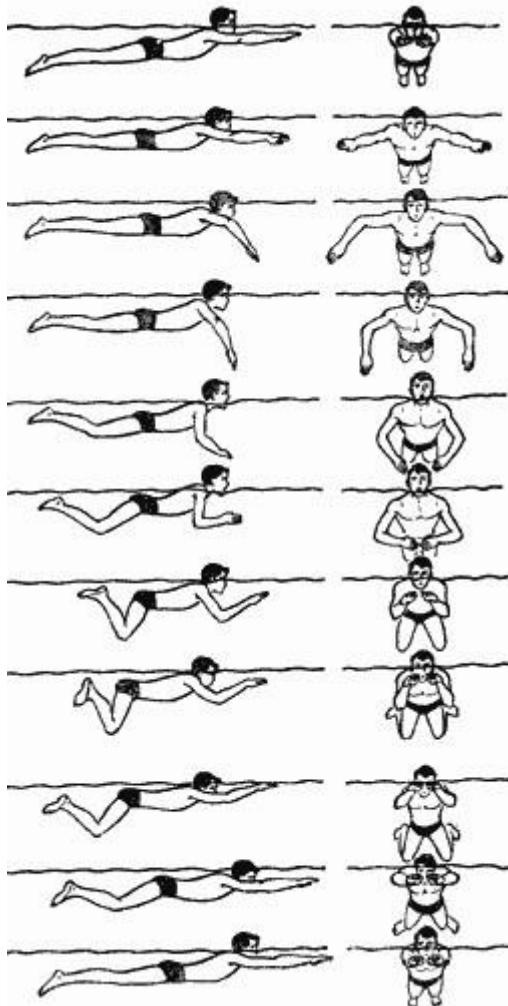


Рисунок 5

Из условно исходной позиции руки двигаются в стороны и вниз. Гребок начинается с так называемого захвата — создания для ладоней и предплечий зоны опоры о воду, что обычно достигается разворотом кистей наружу. Пловец сохраняет обтекаемое положение и смотрит под водой вперёд-вниз, продолжая выдох.

Образование эффективного захвата осложняется продолжающимся в это время отталкиванием ног — всё ещё идёт сильное поступательное движение тела. По мере возрастания давления ладоней на воду, кисти разводятся в стороны-вниз, и руки начинают сгибаться в локте.

В этой стадии плечи, служащие опорой, значительно отстают. Формируется характерная для качественного гребка в кроле и баттерфляе при высоком положении локтей фаза обгона. Спортивная техника брасса предусматривает создание высокого положения локтя не механическим принятием рукой такой позиции, а ускоренным и мощным гребущим движением предплечий.

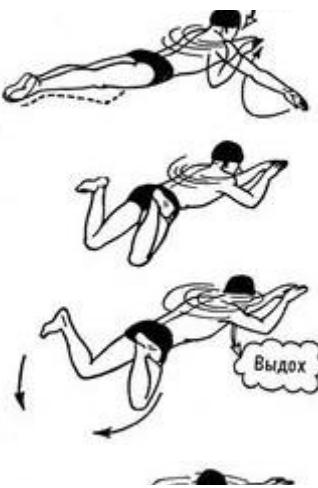
Гребок усиливается. Локти высоко подняты и развернуты в стороны. Кисти ускоренно двигаются в стороны-назад-вниз. Наиболее эффективная часть гребка завершена, и руки без промедления выталкиваются вперёд. Цикл завершён.

На этом этапе важно найти «свою» скорость вывода рук вперёд. Излишне энергичный вынос полностью выпрямленных рук увеличивает сопротивление встречного потока и тормозит поступательное движение. Однако и задержка выталкивания тоже ведёт к потере скорости.

Оригинальный выход из этой ситуации в своё время нашла советская рекордсменка мира Л. Качюшите. Она выталкивала руки в исходную позицию, сохраняя их в слегка согнутом положении. Неполное распрямление рук в локтевых суставах не только не даёт значительного торможения, но и обеспечивает дополнительное преимущество в начальной стадии следующего гребка — захвате. Слегка согнутые руки не мешают сохранению поступательного движения, и когда окончательное их выпрямление сразу же переходит в отталкивание ногами — это помогает выдвинуть плечи вперёд и создать хорошую опору для рук.



Рисунок 6



### *Дыхание*

На заключительной стадии гребка кисти активно направляются внутрь и вперёд, под подбородок, локти также устремляются внутрь. В результате голова и плечи пловца появляются над поверхностью воды, и в момент соединения рук перед грудью он

энергично и глубоко вдыхает воздух ртом. Глаза смотрят вперёд и вниз, под небольшим углом к воде.

После небольшой естественной паузы следует плавный и продолжительный выдох в воду ртом и отчасти носом. При следующем появлении рта над водой он резко усиливается и полностью освобождает лёгкие для нового вдоха

#### *Движение ног*

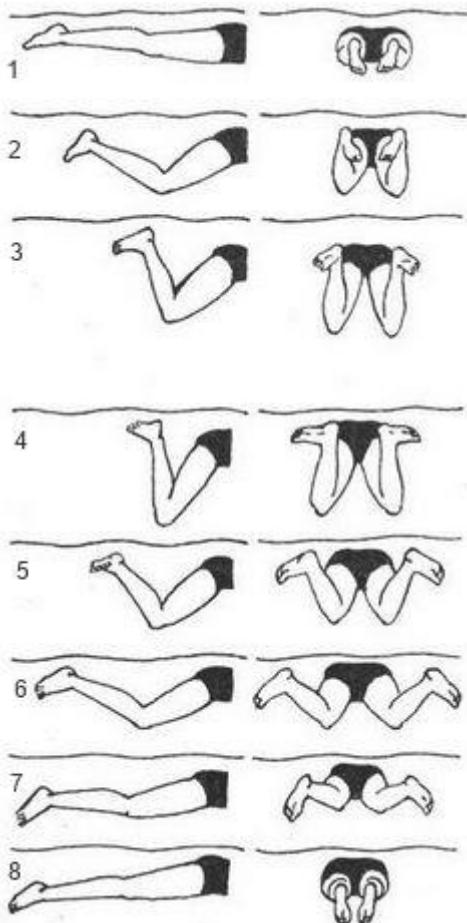


Рисунок 7

Современный спортивный стиль плавания брасс отличается от прикладного гораздо более сложной работой ног. Продвижение вперёд достигается отталкиванием ногами по сложной винтообразной траектории воды назад. А т. к. выпрямление и соединение ног вместе происходит практически одновременно, сливаясь в единое движение, и бёдры работают на опережение голеней и стоп, оно носит несколько хлыстообразный характер.

В момент усиления гребка руками ноги сохраняют прямое, хорошо обтекаемое положение.

При выводе пловцом подбородка к водной поверхности и усилии выдоха ноги начинают постепенно сгибаться в коленях.

В момент вдоха, одновременно с продолжением плавного сгибания коленей, стопы слегка разводятся в стороны.

По окончании вдоха, когда кисти рук двигаются вперёд, скорость сгибания тазобедренных и коленных суставов возрастает, стопы на ширине таза начинают подтягиваться к ягодицам.

При погружении головы пловца в воду ноги достигают максимально согнутого положения: колени разведены в стороны, но не выходят за фронтальную плоскость плывущего, пятки у ягодиц. Это исходная для толчка позиция.

Здесь важна взаимосвязь в работе бёдер и таза: в самый последний момент подтягивания пяток к ягодицам еле уловимое движение таза с небольшим прогибом поясницы помогает бёдрам занять более обтекаемую позицию. Этому движению профессионалы, избравшие спортивный способ плавания брасс, присвоили название — «забрасывание пяток к тазу».

Ещё один определяющий момент — вертикальное положение голеней. Сразу же следует моментальный разворот стоп носками наружу, голени принимают оптимально вертикальное положение. Дыхание на несколько мгновений задерживается, и ноги мгновенно приступают к началу отталкивания — стопы и голени энергично устремляются назад и в стороны.

В первые мгновения начавшееся отталкивание не придаёт телу пловца большого ускорения. На этой стадии осуществляется разгон водных масс и создаётся условная опора.

Продолжая активное дуговое продвижение стоп и голеней в стороны-назад и слегка вниз, ещё до момента спуска стоп в крайнее нижнее положение, пловец совершает мощный толчок ногами, посылая тело вперёд. Именно в этот этап, а не в завершающую стадию движения ног нужно вложить все силы.

Ноги заканчивают работу голеней и стоп и расслабляют мышцы. Скорость продвижения замедляется, но всё ещё остаётся высокой. Какой-то очень малый отрезок времени ноги пребывают в опущенном вниз положении, а затем начинают активно сходиться вместе, полностью распрямляясь и всплывая к поверхности воды. Движения таза и спины помогают телу пловца принять обтекаемое горизонтальное положение. На это же направлено опускание головы в воду.

Но главный фактор, влияющий на выравнивание тела плывущего — раннее начало работы рук, незамедлительно выполняющих энергичный захват. Это позволяет почти сразу убрать от встречного потока воды бёдра, а за ними спрятать голени.

В течение всего цикла гребка руками ноги пребывают в хорошо расслабленном состоянии, в обтекаемой позиции. Вследствие этого иногда наблюдается любопытное явление — ноги теряют симметричное положение. Это так называемая рабочая асимметрия, чьей причиной являются своеобразные завихрения, неминуемо появляющиеся за телом пловца и как бы разбрасывающие его ноги в стороны. Особенно часто этим отличаются уроки плавания брассом на малых скоростях. Такая асимметрия возникает на короткий промежуток времени и не является нарушением.

По окончании гребкового движения рук пятки начинают подниматься к поверхности воды с последующим подтягиванием к ягодицам — ноги готовятся занять исходную для отталкивания позицию. К этому периоду скорость уже сильно упала, потому подтягивание должно происходить быстро. Однако чрезмерная быстрота подтягивания пяток к ягодицам вызывает ещё более резкое торможение. Главная задача

тренера и спортсмена — найти оптимальное положение, при котором эти два противоречивых фактора сведены к минимуму.

От других стилей техника плавания способом брасс отличается ещё и тем, что в продвижении тела вперёд руки и ноги играют равнозначные роли. Энергичный гребок руками, сразу же сменяющийся мощным толчком ног — все эти движения работают на сохранение и увеличение скорости плавания.

В современной практике при спортивном обучении плаванию брассом также существует две техники работы ног.

1. Толчок при жёстком, неподвижном положении таза — в основе лежит сила отталкивания: в течение всего выполняемого ногами толчкового движения таз остаётся неподвижным и служит жёсткой опорой. В результате получается интенсивное, но требующее большой силы исполнения отталкивание. В конце работы ноги опускаются ниже обычного, и для их быстрого возвращения в обтекаемое положение необходим мощный гребок руками.

Этот вариант присущ брассистам с атлетическим телосложением, массивными ногами и недостаточной гибкостью. Советский рекордсмен А. Федоровский использовал эту технику.

2. Захлёстывающее отталкивание, дополненное движениями таза и спины — в основе лежит скорость:

- в период отталкивания спина и таз помогают созданию большего захвата голенями и
- стопами коротким движением вверх. Эти движения имеют волнобразный характер.

Иногда в такую работу включаются и плечи.

Этот вариант часто используют пловцы с гибкой и эластичной мышечной организацией, владеющие, помимо брасса, и другими стилями, особенно баттерфляем.

#### Обучение технике плавания баттерфляем

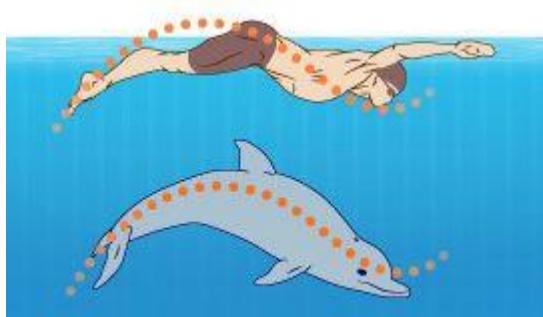


Рисунок 8

Своё разговорное название стиль дельфин получил из-за характерной работы под водой сомкнутых ног пловца, с небольшой амплитудой волнобразно перемещающихся в вертикальной плоскости. В этих волнобразных движениях ног активно участвует всё тело.

Техника баттерфляя (дельфина) наиболее зрелищная в сравнении с другими стилями. В большинстве школ начальное и спортивное обучение плаванию баттерфляем осуществляется в последнюю очередь, но не столько из-за сложности, сколько ввиду

отсутствия силовой выносливости у новичков. В способе баттерфляй техника плавания требует огромной энергоотдачи от пловца.

Много общего имеет стиль плавания баттерфляй и с кролем, и с брассом. Положение тела в воде для этих способов одинаковое - параллельно водной поверхности, лицо опущено в воду. Гребки схожи и с кролевидными и с брассовыми.

Однако в кроле руки поочерёдно входят в воду, и скольжение осуществляется на поверхности. В плавании дельфином техника требует одновременной работы обеих рук; подныривание и скольжение выполняется под водой.

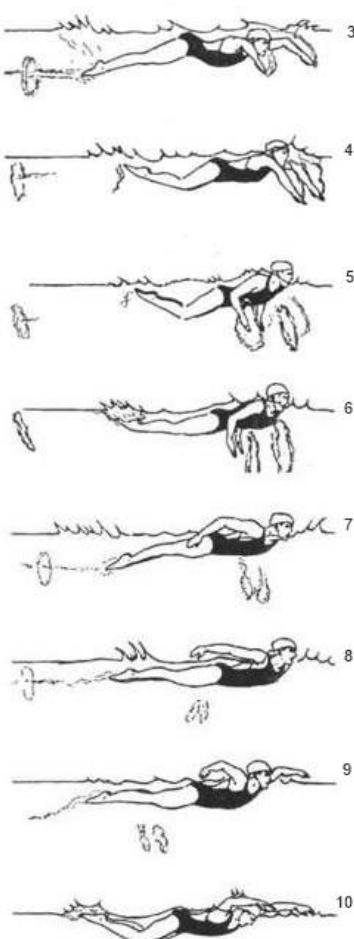
В брассе руки работают симметрично, но без выноса из воды, в горизонтальной плоскости с последующим движением вниз, сведением вместе и выносом вперёд вновь параллельно поверхности воды. Спортивная же техника плавания способом дельфин использует круговые маховые движения рук пловца в горизонтальной плоскости над поверхностью воды. Выполнение таких махов требует от спортсмена большего приложения сил, а также необходимой пластичности и подвижности в плечевых суставах. Потому в уроках плавания баттерфляй всегда включает силовые упражнения на укрепление мышц всего плечевого пояса и развитие его гибкости.

По скоростным показателям стиль плавания дельфин лишь немного уступает кролю. В спортивном плавании баттерфляй применяется на дистанциях в 100 и 200 м, в комплексных заплывах и в комбинированных эстафетах 4×100 м. Прикладного значения стиль дельфин практически не имеет.

В способе баттерфляй обучение технике плавания целесообразнее проводить в несколько этапов.

Итак:

Рисунок 8



## *Работа туловища и ног*

В стиле баттерфляй техника плавания имеет несколько вариаций — одно-, двух- и трёхударная. Наиболее распространён двухударный дельфин, когда каждый цикл состоит из одного гребка руками, одного вдоха-выдоха и двух ударов ногами.

Как выше уже говорилось, в плавании баттерфляем движениям ног помогают энергичные движения туловища. Наиболее ярко такая работа тела пловца в стиле дельфин проявляется при перемещении с помощью одних ног.

Амплитуда колебаний по вертикали плечевого пояса относительно мала. Более энергичные волнообразные движения начинаются от поясничного отдела и последовательно передаются бёдрам, голеням и стопам с возрастанием амплитудных колебаний.

Такая двигательная схема помогает плывущему быстрее вывести ноги из крайней нижней позиции — при перемещении таза вниз ноги одновременно идут вверх. При этом движения верхней части корпуса обгоняют движения бёдер и таза, а те в свою очередь опережают работу голеней и стоп.

Удары ног в способе плавания баттерфляй неравнозначны. Основное рабочее движение — энергичный захлестывающий удар стопами сверху вниз. В это же время таз уже идёт вверх, плечевой пояс и грудная клетка наскользывают на воду вперёд и вниз.

Первый удар стопами осуществляется параллельно с заходом рук в воду и захватом ими воды. Второй удар приходится на другую половину гребка.

На тренировках по обучению плаванию баттерфляем следует так отрабатывать движения ног, чтобы стопы и голени как можно меньше заходили за поверхность воды. Из крайнего же нижнего положения они должны сразу устремляться вверх.

## *Движение рук*

Выше сделан упор на то, что в стиле плавания баттерфляй эффективному удару ногами в значительной степени помогает работа туловища. Однако не стоит забывать и о том, что волнообразные движения корпуса способствуют и правильному гребку руками.

В первой фазе гребка руки заходят в воду на ширине плеч, последовательно: кисть, предплечье, плечо. Осуществляется наплыв, а движение передней части корпуса вперёд и вниз позволяет сделать движение рук более размашистым и ввести руки в воду под правильным углом в 10-20°. Этот этап имеет много общего с движением рук при плавании кролем на груди. Но при плавании баттерфляем дело несколько осложняется.

Проблема в том, что промежуток между окончанием гребка и началом следующего примерно в два раза превышает таковой при плавании кролем, когда руки работают поочерёдно. Поэтому скорость спортсмена в межгребковой паузе падает значительно серьёзнее, чем при кроле.

Чтобы в стиле плавания дельфин избежать резкого падения скорости, нужно сократить эту паузу и, самое главное — увеличить время эффективной части гребка. Для этого в начале гребка кисти направляются немного в стороны, как при плавании брассом, а затем ближе к продольной оси тела и несколько вниз. Т.е. движения рук под водой не должны быть прямолинейными. Говоря простым языком, пловец должен сгрести под собой как можно большую массу воды, и как можно сильнее оттолкнуться от неё.

В технике плавания баттерфляй обучение придаёт большое значение правильному положению кистей рук. В начале гребка, когда руки разводятся в стороны, кисти повёрнуты ладонями немного наружу. Во время основной части гребка — назад, перпендикулярно поверхности воды. По окончании гребка — ладонями немного внутрь.

Вынос рук из воды и их перемещение в воздухе вперёд должны быть выполнены как можно быстрее. При этом руки двигаются почти параллельно поверхности воды. Не нужно пытаться работать руками, как лопастями мельницы. Это одна из основных ошибок начинающих пловцов.

При проносе рук по воздуху не следует также чрезмерно поднимать верхнюю часть туловища, увеличивая этим угол атаки и, как следствие, сопротивление воды.

#### Дыхание



Рисунок 9

Наиболее наглядно технику дыхания демонстрирует двухударный баттерфляй. Завершение второго удара стопами вниз совпадает с финальной частью гребка руками, что содействует выскользыванию тела спортсмена вперёд и чуть-чуть вверх для осуществления вдоха и перемещения рук.

Вдох выполняется через рот сразу по окончании гребка. В этот момент голова и плечевой пояс пловца как раз занимают высокое положение. Завершится вдох должен до касания руками поверхности воды.

Всю оставшуюся часть цикла производится выдох в воду через рот и нос.

## 2. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения курса осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования.

## **Нормативы «Матроса–спасателя 2 класса»**

<b>№</b>	<b>Наименование норматива</b>	<b>Мужчины</b>	<b>Женщины</b>
1.	Плавание вольным стилем в ластах	200м – 3мин.	100м – 2мин.
2.	Плавание вольным стилем без ласт	200м – 4мин.	100м – 2.5мин.
3.	Ныряние в длину (в ластах и без ласт)	15м	10м
4.	Буксировка терпящего бедствие на воде	25м	15м
5.	Плавание в одежде (брюках, рубашке, платье)	25м	20м
6.	Гребля на спасательной лодке на расстояние 1000м	9 мин.	12 мин.
7.	Управление моторной лодкой (катером) при подходе к пострадавшему на воде, его извлечение из воды и доставка на берег	200м – 4мин.	200м – 5мин.
8.	Подача спасательного круга (вес до 2.5кг)	18м	15м
9.	Подача конца «Александрова»	25м	15м
10.	Поиск и извлечение манекена с грунта в квадрате 4х4м	Глубина 3м	Глубина 2.5м

### **3. Условия реализации программы**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы курса осуществляется в плавательном бассейне «Таганай», длина дорожек 25 метров

Технические средства обучения: мультимедийный проектор.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Основные источники:**

1. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учебное пособие для СПО / Л. А. Боярская ; под редакцией В. Н. Люберецова. — 3-е изд. — Саратов : Профобразование, 2024. — 113 с.

Момент, А. В. Современные физкультурно-оздоровительные технологии (высокоинтенсивные интервальные тренировки) : учебное пособие / А. В. Момент. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 99 с.

Жарский, Р. В. Физическая культура. Советы начинающим физкультурникам и будущим обладателям значка ГТО : учебно-методическое пособие / Р. В. Жарский. — Москва : Издательский Дом МИСиС, 2022. — 48 с.

##### **Дополнительные источники:**

1. В.И. Лях. Физическая культура. 10-11кл. – М.: Просвещение 2008 г. 114 с.
2. Сальников А. Физическая культура. Конспект лекций. – М.: Приор, 2009. 119 с.
3. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. – М.: Академия, 2008. 336 с.

<http://sportaim.ru/index.php/trening/>

<http://www.arenashop.ru/article/38>

<http://sportwiki.to>

<http://dailyfit.ru/programmy-trenirovok/> <http://www.pt12.ru/programma-trenirovok-po-plavaniyu/>