



Программу составил(и):

*к.п.н., доцент, Хохлова Ольга Алексеевна; нет, ст. преподаватель, Хонелидзе Дарья Сергеевна; нет, ст. преподаватель, Девятярова Елена Александровна*

Рабочая программа дисциплины

**Плавание**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 02.03.03 Математическое обеспечение и администрирование информационных систем (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 809)

составлена на основании учебного плана:

02.03.03 Математическое обеспечение и администрирование информационных систем  
направленность (профиль) Информационные системы и базы данных  
утвержденного Учёным советом вуза от 30.05.2019 протокол № 6.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**физической культуры и спортивных дисциплин**

Зав. кафедрой Полякова И.В.

РПД утверждена Учёным советом университета  
протокол от 30.5.2019 г. № 6

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Формирование у студентов знаний, умений и навыков в теории и методике спортивного, оздоровительного и прикладного плавания, изучение особенностей водной среды и ее воздействия на организм.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	ЭДФКС.ДВ.01
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
1.	К началу изучения дисциплины студенты должны знать основы методики подбора физических упражнений для лиц, занимающихся плаванием, показания и противопоказания к занятиям оздоровительным плаванием, уметь подбирать средства и методы для решения коррекционных, компенсаторных и оздоровительных задач плавания как вида спорта, владеть основными способами спортивного и оздоровительного плавания.
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
1.	Для освоения элективных дисциплин по физической культуре и спорту используются знания, умения и навыки, полученные во время прохождения основной образовательной программы в "Центрах образования" по дисциплине физическая культура

## 3. СООТНЕСЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) С ИНДИКАТОРАМИ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

### 3.1 Компетенции обучающегося и индикаторы их достижения:

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1	Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности
	Знать основы физической культуры и спорта (общей физической подготовки) и здорового образа жизни обучающихся; основные понятия физической культуры и здорового образа жизни, основы здоровьесберегающих технологий и их воздействие на организм человека, основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом, основы методик самоконтроля при занятиях физической культурой.
УК-7.2	Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
	Уметь составлять и методически грамотно проводить комплекс утренней гигиенической гимнастики, физкультпаузы и физкультминутки. Выполнять физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств. Выполнять физические упражнения оздоровительной направленности.
УК-7.3	Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
	Владеть основными способами повышения жизнедеятельности средствами физической культуры и спорта для улучшения качества социальной и профессиональной деятельности.
УК-7.4	Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности
	Выполнять комплексы физических упражнений, составленные на основе выбранного вида спорта или физкультурно-спортивной активности для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

### 3.2 Результаты обучения по дисциплине:

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен:**

	<b>Знать:</b>
3.1	- основы физической культуры и спорта (общей физической подготовки) и здорового образа жизни обучающихся,
3.2	- основные понятия физической культуры и здорового образа жизни,
3.3	- основы здоровьесберегающих технологий и их воздействие на организм человека,
3.4	- основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом,
3.5	- основы методик самоконтроля при занятиях физической культурой.
	<b>Уметь:</b>
У.1	- составлять и методически грамотно проводить комплекс утренней гигиенической гимнастики, физкультпаузы и физкультминутки,
У.2	- выполнять физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств,
У.3	- выполнять физические упражнения оздоровительной направленности.
	<b>Владеть:</b>

В.1	- владеть основными способами повышения жизнедеятельности средствами физической культуры и спорта для улучшения качества социальной и профессиональной деятельности и демонстрировать комплексы физических упражнений, составленные на основе выбранного вида спорта и физкультурно-спортивной активности.
-----	--

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Литература	Содержание
	1. Обучение технике плавания				

1.1	Основные понятия "техники плавания" /Пр/	1	4	Л1.1 Л1.2Л2.1	<p>В процессе освоения учебного материала ЭДФКС «Плавание» студент должен изучить и освоить особенности проведения занятий в водной среде и ее воздействие на организм:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Особенности среды (воды), в которой происходит движение пловца: плотность воды, ее вязкость, инертность частиц жидкости, гидростатическое давление, теплоемкость, теплопроводность и т.д.</li> <li>- Особенности организма пловца: морфологические, физиологические, психологические.</li> <li>- Особенности выполнения двигательного действия пловца: горизонтальное положение тела, высокая плотность среды, относительная невесомость, подвижная опора, холод, затрудненное дыхание.</li> <li>- Основные понятия и термины: оси тела, плоскости тела, направления движения, угол атаки и т.д.</li> <li>- Статические силы, действующие на тело человека, находящегося в водной среде.</li> <li>- Плавучесть. Факторы, определяющие плавучесть. Виды плавучести: горизонтальная и вертикальная. Причины изменения положения тела в воде. Влияние плавучести на технику плавания.</li> <li>- Динамические силы, действующие на тело человека, находящегося в условиях водной среды. Общее сопротивление телу пловца. Сопротивление трения. Сопротивление волнообразования. Сопротивление вихреобразования. Подъемная сила. Сила тяги. Основные характеристики рабочих движений в плавании (кривая траектория, движение с ускорением, относительная продолжительность контакта с опорой, оптимальное положение тела и т.д.).</li> <li>- Основные понятия «техники плавания». <ul style="list-style-type: none"> <li>Основа и детали техники. Форма и содержание техники. Основные параметры. Положение тела и головы. Угол атаки туловища. Механизмы, обеспечивающие положение туловища. Движение ногами: функции, общая характеристика. Движение руками: функции, общая характеристика. Гребок прямой рукой. Косонаправленный гребок. Дыхание: техника, проблемы дыхания в спортивном плавании, дыхание как двигательный акт.</li> <li>Основные средства обучения плаванию: общеразвивающие упражнения, подготовительные упражнения, специальные упражнения, игры и развлечения на воде. Технические средства обучения. Методы обучения: вербальные, наглядные (преподаватель демонстрирует технику выполнения упражнений в воде), практические, игровые и соревновательные</li> </ul> </li> </ul>
-----	--	---	---	---------------	--

1.2	Техника дыхания /Пр/	1	2	Л1.1 Л1.2Л2.1	<p>Дыхание при плавании входит составной частью в сложно координационную структуру движения. Каждая фаза дыхательного цикла, задержки дыхания и паузы, натуживание строго соответствуют определенным фазам движения руками и ногами. При этом следует отметить, что каждому способу плавания присущ свой собственный режим дыхания, отличающийся по взаимосвязи с движениями пловца. Таким образом, достигается оптимальная техника дыхания, характеризующаяся минимальными энерготратами на само дыхание и позволяющая максимально реализовать силовые возможности. Оптимальное дыхание является необходимым условием для плавания.</p>
1.3	Движение ногами в кроле на груди /Пр/	1	4	Л1.1 Л1.2Л2.1	<p>Движения ногами обеспечивают уравновешенное и обтекаемое положение тела пловца, играют важную координационную роль, усиливая отдельные моменты движений руками, вносят определенную долю в создание движущих сил, помогают удержать таз и бедра в высоком положении.</p> <p>Ноги выполняют попеременные встречные движения вверх и вниз с небольшой амплитудой движений бедер. Движение стопы вниз (удар) является основной рабочей фазой, движение стопы вверх — подготовительной. Ноги выполняют движения от бедра, вслед за бедром в движение вовлекаются голень и стопа. В целом движение ноги вниз имеет захлестывающий характер с выраженным обгоном бедром голени и стопы.</p> <p>Из верхнего положения бедро начинает движение вниз, нога плавно сгибается в коленном суставе; стопа выходит к поверхности воды, а затем устремляется вслед за бедром вниз, опираясь тыльной стороной о воду. В то время как стопа и голень еще движутся с ускорением вниз, бедро меняет направление движения и устремляется вверх. Это позволяет произвести быстрый и захлестывающий удар стопой вниз с полным выпрямлением ноги в коленном суставе.</p>

1.4	Движения ногами в кроле на спине /Пр/	1	4	Л1.1 Л1.2Л2.1	<p>Основная роль движений ногами при плавании на спине — удержать тело спортсмена в обтекаемом и относительно высоком положении, усилить отдельные фазы гребка руками, а также непосредственно внести свою Долю в создание сил, продвигающих пловца вперед. Ноги выполняют попеременные движения вверх и вниз. Амплитуда движений бедер умеренная. Основная рабочая фаза — движение стопы снизу вверх (удар вверх). Движение ноги в это время носит захлестывающий характер. Основная роль движений ногами при плавании на спине — удержать тело спортсмена в обтекаемом и относительно высоком положении, усилить отдельные фазы гребка руками, а также непосредственно внести свою Долю в создание сил, продвигающих пловца вперед. Ноги выполняют попеременные движения вверх и вниз. Амплитуда движений бедер умеренная. Основная рабочая фаза — движение стопы снизу вверх (удар вверх). Движение ноги в это время носит захлестывающий характер.</p>
1.5	Согласованность движений рук и ног в кроле спине /Пр/	1	4	Л1.1 Л1.2Л2.1	<p>Наиболее рациональным вариантом общего согласования движений является шестиударный кроль на спине. Как и при плавании кролем на груди, основу техники составляют непрерывно чередуемые гребки руками. Им координационно подчинены все остальные движения. По количеству гребков руками полный цикл разделен на два полуцикла. Каждый из них включает предварительную, главную и заключительную фазы.</p> <p>Как и при плавании кролем на груди, основу техники составляют непрерывно чередуемые гребки руками. Им координационно подчинены все остальные движения. По количеству гребков руками полный цикл разделен на два полуцикла. Каждый из них включает предварительную, главную и заключительную фазы.</p> <p>Предварительная фаза цикла должна обеспечить плавный разгон основных звеньев тела и выведение опорных плоскостей руки, начинающей гребок, в оптимальное для взаимодействия с водой положение. Начало фазы определяется по моменту окончания гребка одной рукой и началу выхода ее из воды. Другая рука выполняет захват воды. Кисть этой руки развернута ладонью кнаружи-вниз и скользит на встречный поток воды. К концу фазы рука начинает плавно сгибаться в локтевом суставе; затем локоть на какое-то мгновение остается как бы фиксированным, давая возможность кисти и предплечью быстрым движением занять оптимальное для выполнения основной части гребка положение.</p>

1.6	Согласованность движений рук и ног в кроле на груди /Пр/	1	4	Л1.1 Л1.2Л2.1	<p>Движения руками играют главную роль в способе плавания кроль на груди.</p> <p>Пространственная траектория движения кисти во время гребка, траектория движения кисти в горизонтальной, фронтальной и боковой плоскостях имеют выраженную петлеобразную форму. Наибольшая кривизна траектории отмечается в моменты перехода кисти от захвата к подтягиванию, от подтягивания к отталкиванию, от отта Фаза захвата начинается сразу после входа руки в воду. В темповых двух- и четырех-ударных вариантах техники эта фаза кратковременна и выполняется энергично.</p> <p>Рука после погружения в воду сразу же начинает движение в направлении вперед-вниз немного кнаружи.</p> <p>В четырех- и шести-ударных вариантах техники с длинным силовым гребком фаза захвата выполняется плавно. Рука после входа в воду больше посылается вперед. Рабочая плоскость кисти как бы наскальзывает на встречный поток воды. Кисть сначала составляет одну плоскость с предплечьем и развернув та ладонью вниз или вниз-кнаружи, затем она сгибается в лучезапястном суставе, занимая более выгодное для опоры о воду положение. Локоть сохраняет высокое положение, рука — необходимую жесткость в локтевом суставе.</p> <p>Начало фазы захвата приходится на горизонтальное положение плечевого пояса (угол крена равен нулю), к концу фазы крен туловища достигает 15—35°, кисть руки оказывается впереди и напротив нижнего края туловища.</p> <p>Выполнение фазы захвата одной рукой приходится на завершение гребка другой — происходит как бы передача гребка с одной руки на другую.</p> <p>Движения руками играют главную роль в способе плавания кроль на груди.</p> <p>Пространственная траектория движения кисти во время гребка, траектория движения кисти в горизонтальной, фронтальной и боковой плоскостях имеют выраженную петлеобразную форму. Наибольшая кривизна траектории отмечается в моменты перехода кисти от захвата к подтягиванию, от подтягивания к отталкиванию, от отта Фаза захвата начинается сразу после входа руки в воду. В темповых двух- и четырех-ударных вариантах техники эта фаза кратковременна и выполняется энергично.</p> <p>Рука после погружения в воду сразу же начинает движение в направлении вперед-вниз немного кнаружи.</p> <p>В четырех- и шести-ударных вариантах техники с длинным силовым гребком фаза захвата выполняется плавно. Рука после входа в воду больше посылается вперед. Рабочая плоскость кисти как бы наскальзывает на встречный поток воды. Кисть сначала составляет одну плоскость с предплечьем и развернув та ладонью вниз или вниз-кнаружи, затем она сгибается в лучезапястном суставе, занимая более выгодное для опоры о воду положение. Локоть сохраняет высокое</p>
-----	--	---	---	---------------	--



					<p>положение, рука — необходимую жесткость в локтевом суставе.</p> <p>Начало фазы захвата приходится на горизонтальное положение плечевого пояса (угол крена равен нулю), к концу фазы крен туловища достигает 15—35°, кисть руки оказывается впереди и напротив нижнего края туловища.</p> <p>Выполнение фазы захвата одной рукой приходится на завершение гребка другой — происходит как бы передача гребка с одной руки на другую.</p>
1.7	Движения ногами и руками в брассе /Пр/	1	4	Л1.1 Л1.2Л2.1	<p>Движения ногами —важнейший элемент техники плавания брассом. Ноги наравне с руками играют роль движителя. По своей структуре рабочие движения ногами при плавании брассом отличаются от движений ногами при плавании кролем на груди, на спине и дельфином. Если там выполняются волнообразные движения, напоминающие движения гибкого хлыста или хвоста дельфина, то здесь имеет место энергичное отталкивание от воды сравнительно жесткими опорными плоскостями стоп и голеней.</p> <p>Движения ногами включают следующие фазы: отталкивание- рабочая фаза движения, После завершения отталкивания сразу же расслабляются и как бы всплывают к самой поверхности воды бедра, голени и стопы.</p> <p>Следует непродолжительная пауза в движениях ног, во время которой они сохраняют хорошо обтекаемое положение.</p> <p>Подтягивание — подготовительная фаза движений. Подтягивание выполняется единым плавным движением и с ускорением к моменту разворота стоп носками в стороны. Стопы разворачиваются мгновенно, пловец моментально переходит к отталкиванию.</p> <p>Движения руками играют главную роль в способе плавания кроль на груди.</p> <p>Пространственная траектория движения кисти во время гребка, траектория движения кисти в горизонтальной, фронтальной и боковой плоскостях имеют выраженную петлеобразную форму.</p>

1.8	Согласованность движений рук и ног в бросе /Пр/	1	4	Л1.1 Л1.2Л2.1	<p>В способе плавания брос руки и ноги в равной мере являются движителями. Но руки задают темп и ритм, общую координацию движений и тесно связаны с дыханием. Движения руками имеют решающее значение для повышения скорости в современных вариантах техники плавания этим способом.</p> <p>Общее согласование движений должно обеспечить непрерывное продвижение пловца вперед с наиболее высокой скоростью и оптимальной затратой сил. Один из распространенных рациональных вариантов техники — последовательное согласование рабочих движений рук и ног при отсутствии пауз в движениях руками. В этом варианте отталкивание ногами без промедления сменяется гребком руками. В способе плавания брос руки и ноги в равной мере являются движителями. Но руки задают темп и ритм, общую координацию движений и тесно связаны с дыханием. Движения руками имеют решающее значение для повышения скорости в современных вариантах техники плавания этим способом. Общее согласование движений должно обеспечить непрерывное продвижение пловца вперед с наиболее высокой скоростью и оптимальной затратой сил. Один из распространенных рациональных вариантов техники — последовательное согласование рабочих движений рук и ног при отсутствии пауз в движениях руками. В этом варианте отталкивание ногами без промедления сменяется гребком руками.</p>
-----	---	---	---	---------------	---

1.9	Подвижные игры на воде /Пр/	1	4	Л1.1 Л1.2Л2.1	<p>Подвижные игры:</p> <p>1. "Дельфины"</p> <p>Описание игры «дельфины». Занимающиеся становятся на глубине немного выше пояса в одну шеренгу и рассчитываются на «первый-второй». По сигналу первые номера совершают глубокий вдох, поднимают руки вверх, приседают и выпрыгивают вперед и вверх, оттолкнувшись от дна двумя руками, и скользят до полной остановки. После этого такое же задание выполняют вторые номера. Методические указания по игре. Во время скольжения голова должна быть между руками, лицо находится в воде, ноги и руки выпрямлены и соединены, носки оттянуты. Игру можно усложнить, если при скольжении оторвать глаза и следить за «убегающим» дном. Задачи. Обучить выдоху и погружениям в воду.</p> <p>2. "Стрелки"</p> <p>Описание игры стрелки. Игра, аналогична предыдущей. Играющие игроки должны стать в одну шеренгу на глубине немного выше пояса и рассчитаться на «первый-второй». По сигналу первые номера приседают, совершают глубокий вдох, после чего поднимают руки вверх, наклоняются и, сильно оттолкнувшись двумя ногами, скользят до полной остановки либо опускания ног вниз, после этого, то же самое делают вторые номера. Методические указания по игре. Те же, что и во время игры «дельфины». Задачи. Обучить скольжению на груди.</p> <p>3. "Винт"</p> <p>Описание игры «винт». Данная игра проводится точно так же, как и предыдущая, но во время скольжения по сигналу судьи необходимо развернуться на спину, на левый или правый бок, выполнять полный поворот. Методические указания по игре. Выполнять поворот на спину из положения на груди можно благодаря гребку двумя руками (как и при брассе). Перевернувшись на спину, руки остаются прижатыми к туловищу. Перевороты необходимо выполнять вскоре после отталкивания от опоры, когда скорость тела самая большая.</p> <p>4. «Кто победит?»</p> <p>Задача игры: совершенствование техники плавания.</p> <p>Описание игры. Участники игры по команде ведущего соревнуются в проплывании определенного отрезка дистанции (10, 15, 25 м — в зависимости от подготовленности). Выигрывает участник, приплывший первым. Методические указания. Участники игры плывут кролем на груди, на спине, брассом, при помощи движений ногами (с доской или без доски) и т.д. — в зависимости от подготовленности.</p> <p>5. «Марафон»</p> <p>Задачи игры: воспитание умения рассчитывать свои силы при плавании и преодолевать максимально возможные расстояния.</p> <p>Описание игры. По команде преподавателя играющие принимают положение старта в</p>
-----	-----------------------------	---	---	---------------	--

					«марафонском» заплыве. Каждый плывет удобным ему способом или чередуя различные способы. Выигрывает участник, проплывший наибольшее расстояние. Методические указания. Перед заплывом преподаватель предупреждает участников, что их задача — плыть медленно, но долго, сохраняя при этом ритмичное дыхание. В зависимости от подготовленности участников длина «марафонской» дистанции может быть равна 50, 100, 200 м и более.
1.10	Контрольно-самостоятельная работа /Ср/	1	46	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Освоить основные понятия "техники плавания".</li> <li>2. Составить и выполнить комплекс общеразвивающих упражнений перед плаванием.</li> <li>3. Подготовить подвижную игру для проведения в чаше бассейна.</li> </ol>
	<b>2. Обучение технике плавания</b>				

2.1	Частота дыхания /Пр/	2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1	<p>Плавание существенно отличается от всех других видов циклической спортивной деятельности. Главное отличие заключается в том, что при плавании человек совершает работу в горизонтальном положении, а лицо скрыто в воде, что значительно затрудняет дыхание. Те сложные рефлекторные механизмы, которые обеспечивают дыхательную функцию на суше, в воде оказываются мало пригодными. Так, обычное дыхание на воздухе двухактное: акт вдоха плавно и последовательно сменяется актом выдоха; при плавании же паттерн дыхания иной: вдох — быстрый и энергичный, выдох — активный и удлиненный; задержка дыхания на вдохе; возможно нарушение ритма вследствие непредвиденных обстоятельств (например, при попадании воды в трахею); взаимосвязь дыхания и темпа плавания. Это требует перестройки регуляторных механизмов системы дыхания. Формирование и закрепление специфического режима дыхания при плавании происходит на протяжении длительного процесса обучения и непосредственно спортивной тренировки пловца. Обучение правильному дыханию при плавании имеет большое значение и является важнейшей задачей при овладении спортивными способами плавания.</p> <p>Частота дыхания при плавании строго детерминирован частотой плавательных движений и увеличивается в соответствии с возрастанием частоты гребковых движений, та как при плавании наблюдается теснейшая взаимосвязь двигательных и дыхательных циклов.</p> <p>Дыхание при плавании входит составной частью в сложную координационную структуру движения. Каждая фаза дыхательного цикла, задержки дыхания и паузы, натуживание строго соответствуют определенным фазам движения руками и ногами. При этом следует отметить, что каждому способу плавания присущ свой собственный режим дыхания, отличающийся по взаимосвязи с движениями пловца. Таким образом, достигается оптимальная техника дыхания, характеризующаяся минимальными энерготратами на само дыхание и позволяющая максимально реализовать силовые возможности. Оптимальное дыхание является необходимым условием для плавания.</p>
-----	----------------------	---	---	---------------	--

2.2	Общая согласованность движений и дыхания в воде /Пр/	2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1	<p>Общая согласованность движений и дыхания основа техники плавания. Под техникой следует понимать систему движений, которая позволяет пловцу наиболее полно реализовать свои двигательные задачи в условиях специфики водной среды.</p> <p>Наиболее важными для анализа и оценки являются такие параметры, как: темп, ритм, амплитуда, направление движения, взаимодействие внешних, внутренних сил, точность, последовательность движений, их экономичность, реализация силовых возможностей, устойчивость к воздействию различных факторов. Все это, в конечном итоге, определяет эффективность движений, или — технику плавания.</p> <p>Общая согласованность движений, прежде всего, должна быть направлена на поддержание устойчивого положения тела пловца в воде. Это — первое, главное и непереносимое условие. Чтобы перемещаться в заданном направлении, нужна оптимальная рабочая поза. На практике такое условие реализуется согласованным движением рук и ног.</p> <p>Выражением согласованности движения является внутрицикловая скорость. Она изменяется в пределах одного цикла, возрастая после окончания очередного гребка и снижаясь между гребками. Даже при плавании кролем пловец продвигается вперед неравномерно. В брасе и дельфине колебания скорости еще большие. Чем больше скорость плавания приближается к равномерной, тем плавание экономичнее.</p> <p>Проблема равномерности движения во многом решается последовательной передачей количества движений с одного звена на другое. К примеру, в том же брасе: когда руки заканчивают активное гребковое движение, оно "подхватывается" ногами. Аналогичные примеры можно обнаружить в любом из других способов плавания.</p> <p>Согласованность обеспечивается правильным чередованием работы мышц. Напряжение мышц в рабочий период движения сменяется расслаблением мышц в подготовительный период.</p>
-----	--	---	---	---------------	--

2.3	Подготовительные упражнения в воде для способа плавания "баттерфляй" /Пр/	2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1	<p>В наши дни все квалифицированные пловцы используют скоростную разновидность баттерфляй - дельфин. Характерной особенностью техники плавания дельфином является то, что ноги спортсмена движутся в толще воды вверх и вниз напоподобие дельфиньего хвоста. Два полных удара стопами вниз приходятся на один законченный цикл движений руками. Движения ногами и руками, как того требуют правила соревнований, должны быть одновременными и симметричными.</p> <p>Упражнение № 1. Из положения - стоя на дне выполнять движения под водой прямыми руками наружу и вовнутрь, вниз и вверх. Движения руками нужно делать ладонью вперед или ребром ладони. Возникающее при этом разное сопротивление воды создает у занимающегося представление, что при определенном положении кисти о воду можно опираться, от нее можно отталкиваться.</p> <p>Упражнение № 2. Из положения - стоя на дне и держа в руках плавающее средство, выполнять ходьбу по дну бассейна.</p> <p>Упражнение № 3. Из положения - стоя на дне выполнять ходьбу по дну бассейна с подгребающими движениями рук, помогающими удерживать тело в вертикальном положении.</p> <p>Упражнение № 4. Стоя на дне, выполнять приседания до касания подбородком воды, с выпрыгиванием толчком от дна. При этом при приседании и выпрыгивании туловище должно находиться в вертикальном положении.</p> <p>Упражнение № 5. Стоя на дне и держась руками за бортик бассейна, выполнять погружение под воду. Для страдающих водобоязнью погружение нужно делать вначале до подбородка, затем — до носа, до глаз и только после этого — до полного погружения. При выполнении погружения голову следует держать вертикально, и погружение выполнять медленно, равномерно опускаясь под воду и также поднимаясь вверх. Выполняя погружение, человек должен, в первую очередь, поверить в то, что при погружении головы вода не попадет в нос, уши, не проникнет в рот, что для этого необходимо лишь держать голову вертикально. После того, как занимающийся научится погружаться с головой под воду, упражнения усложняют. Сначала дается задание погружаться, держась за неподвижную опору одной рукой, а затем — не держась за опору. Если занимающегося не покидает состояние страха, вызываемого погружением всей головы, нужно дать ему в руки подвижное плавающее средство.</p>
-----	---	---	---	---------------	--

2.4	Баттерфляй: движения руками и дыхание /Пр/	2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1	<p>Движениям руками при плавании дельфином принадлежит ведущая роль. Им подчинены волнообразные движения туловищем и ногами.</p> <p>Техника движений рук по фазам. В фазе захвата кисти рук движутся вперед - наружу и развернуты ладонями наружу - вниз. Захват выполняется плавно, совпадая с тем моментом движения плечевого пояса, когда он минует нижний участок своей траектории и устремляется вперед и чуть вверх. Голова опущена лицом в воду, пловец смотрит под водой вперед - вниз.</p> <p>К концу захвата кисти рук расходятся в стороны шире плеч примерно в 1,5—2 раза. Чем выше темп плавания, тем короче фаза захвата и меньше амплитуда движения кистей в стороны.</p> <p>С момента начала фазы подтягивания кисти рук устремляются внутрь -вниз - назад одновременно со сгибанием предплечий и небольшим вращением плеч внутрь. Локти в это время остаются как бы фиксированными и развернуты в стороны. Затем, как только кисти и предплечья вышли в оптимальное для гребка положение, к гребку активно подключаются плечи, выполняя энергичное разгибание и приведение (по данному моменту определяется и начало главной, обобщенной фазы цикла). Гребок выполняется со сгибанием рук в локтевых суставах. К концу подтягивания угол между плечом и предплечьем достигает 90—100°, кисти рук заметно сближаются. Дыхание строго согласовывается с движениями рук.</p> <p>Для вдоха голова пловца немного приподнимается лицом вперед. Постепенное разгибание шеи начинается уже в фазе подтягивания. В конце фазы отталкивания руками рот пловца появляется на поверхности воды, взгляд направлен вперед, в момент завершения гребка и выхода рук из воды начинается вдох. Заканчивается он в самом начале движения рук над водой; к моменту, когда руки по воздуху минуют линию плечевого пояса, лицо вновь опускается в воду. При плавании дельфином обычно выполняются один вдох и один выдох на полный цикл движений рук.</p>
-----	--	---	---	---------------	--



2.5	Баттерфляй: движения ногами и туловищем /Пр/	2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1	<p>Ноги и туловище пловца выполняют активные волнообразные движения вверх и вниз. Когда стопы делают захлестывающий удар вниз, таз приподнимается вверх, плечевой пояс скользит по воде вперед и немного вниз; во время движений голени и стоп вверх таз энергично опускается вниз, плечевой пояс выскальзывает вперед и немного вверх. За счет этих движений тело пловца продвигается вперед по пологой волнообразной траектории.</p> <p>Активные волнообразные движения туловищем помогают наиболее эффективно согласовывать рабочие и вспомогательные движения руками и ногами.</p> <p>Движения ногами начинаются от таза (движение таза обеспечивают мощные мышцы передней и задней поверхностей туловища); вслед за тазом в движения вовлекаются бедра, затем — голени и стопы. Энергичный удар стопами вниз — основное рабочее движение ногами. Движения ногами вниз носят захлестывающий характер с выраженным обгоном тазом и бедрами голени и стоп. Общий характер движений — непрерывный, упругий.</p>
-----	--	---	---	---------------	--

2.6	Баттерфляй: общая согласованность движений /Пр/	2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1	<p>Основной вариант общего согласования движений — двухударный слитный дельфин. Полный цикл движений состоит из трех фаз: предварительной (она, в свою очередь, делится на подфазы), главной и заключительной (она также делится на подфазы).</p> <p>Предварительная фаза цикла обеспечивает вывод тела в хорошо обтекаемое положение, его плавный разгон по оптимальной волнообразной траектории вперед (без глубокого занырявания плечевым поясом вниз), а также выведение основных рабочих плоскостей рук в оптимальное для опоры о воду положение. За начало фазы принимается начало первого удара стопами вниз. Одновременно с этим движением руки пловца погружаются в воду.</p> <p>Главная фаза цикла включает наиболее мощную часть гребка руками, а также большую часть второго удара стопами вниз. Началом фазы служит существенное ускорение основного рабочего движения рук — разгибания и приведения плеча (образное название фазы — «шаг плечом с ударом ногами»). Совместное выполнение рабочих движений руками и ногами позволяет обеспечить телу спортсмена оптимальное количество движения в направлении вперед, повысить внутрицикловую скорость до максимума.</p> <p>Тело спортсмена продвигается вперед за счет того количества движения, которое было приобретено в предыдущей фазе цикла, внутрицикловая скорость начинает снижаться. В этой части цикла для спортсмена крайне важно сохранить хорошо обтекаемое положение тела, прежде всего сравнительно высокое положение бедер и оптимальный угол атаки туловища (не оставлять туловище под большим углом атаки к потоку). Другая задача для пловца в это время — выполнить маховое движение руками в едином ритме с этим начать очередной захват воды руками</p>
-----	---	---	---	---------------	--

2.7	Старт из воды /Пр/	2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1	<p>Старт из воды выполняется при плавании на спине. После первой предварительной команды спортсмен прыгает в воду и занимает место у стартовых поручней лицом к ним: он берется почти прямыми руками за поручни на ширине плеч хватом сверху; сгибает ноги и надежно упирается стопами в стенку бассейна ниже уровня воды, колени при этом остаются между руками.</p> <p>По команде «На старт!» пловец сгибает руки, подтягивая себя немного к поручням, и замирает в этом исходном для старта положении. Как только прозвучит сигнал, спортсмен начинает выполнение старта. Его движения в это время можно условно разбить на следующие фазы: отталкивание с махом руками, полет, вход в воду, скольжение под водой и выход на поверхность за счет плавательных движений.</p> <p>Скольжение под водой кратковременно. Пловец слегка прижимает подбородок к груди, направляя тело вперед-вверх, подхватывает скорость скольжения энергичными движениями ног, гребком руки (другая остается вытянутой вперед) и выполняет выход на поверхность. На 2—3-м гребке руками пловец должен придать телу обтекаемое и высокое положение с тазом у поверхности воды и оптимальным положением головы (зафиксировать взгляд приблизительно под углом 45° к поверхности воды).</p>
-----	--------------------	---	---	---------------	--

2.8	Старт с тумбочки /Пр/	2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1	<p>По предварительной стартовой команде спортсмен занимает на стартовой тумбочке неподвижное исходное положение.</p> <p>Существует несколько рациональных исходных положений на старте. Различие их состоит прежде всего в степени сгибания ног и туловища, а также в положении рук.</p> <p>В исходном положении на старте стопы находятся примерно на ширине таза, слегка захватывая пальцами передний край тумбочки; туловище наклонено вперед (угол между бедрами и туловищем — 30—60°); ноги оптимально согнуты в коленных суставах (угол между голенью и бедром — 110—150°). В этом положении колени пловца оказываются над пальцами ног, а плечевой пояс — немного впереди стоп и над ними. Тяжесть тела как бы перенесена на переднюю часть ступней, пловец готов по стартовому сигналу быстро вывести тело из равновесия и послать его вперед.</p> <p>Как только прозвучит исполнительная стартовая команда, спортсмен начинает выполнение старта. В традиционном варианте старта выполняются: замах с подседом, отталкивание с махом руками, полет, вход в воду, кратковременное скольжение под водой и выход на поверхность за счет плавательных движений.</p> <p>Во время входа в воду тело сохраняет обтекаемое положение. Первыми воды касаются кисти рук, затем в воду последовательно погружаются голова, туловище, таз, ноги. Угол входа в воду (угол между продольной осью туловища и поверхностью воды) составляет 15—30°.</p> <p>Во время скольжения под водой тело движется вперед с высокой скоростью, сохраняя обтекаемое положение. Затем пловец своевременно подхватывает высокую скорость скольжения энергичными гребковыми движениями рук и ног и осуществляет быстрый выход на поверхность и плавание на дистанции. Скольжение выполняется на глубине около 50 см. Старт с бортика является подводным упражнением к старту с тумбочки.</p>
-----	-----------------------	---	---	---------------	---

2.9	Закрытый поворот /Пр/	2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1	<p>При выполнении закрытого поворота голова погружается в воду и пловец задерживает дыхание (вдох осуществляется до начала поворота).</p> <p>К закрытым поворотам относится поворот кувырком вперед при плавании вольным стилем. Это основной поворот для квалифицированных спортсменов. Здесь разрешается касаться поворотной стенки любой частью тела. Спортсмены не касаются рукой стенки (это сокращает время поворота и делает его более динамичным), а лишь ставят на нее стопы для отталкивания после кувырка. Поворот выполняется в наклонной боковой плоскости.</p> <p>Одним из основных поворотов для квалифицированных спортсменов при плавании на спине является обычный закрытый поворот. Он выполняется с проносом ног над поверхностью воды для их последующей постановки на борт. Пловец, наплывая на стенку, выполняет последний гребок перед касанием и следит за рукой, двигающейся к стенке по воздуху; затем касается стенки ладонью, обращенной пальцами вниз, на небольшой глубине напротив плеча противоположной руки. До касания стенки рукой интенсивные движения ногами не прекращаются. Далее голова запрокидывается и уходит под воду, бедра и таз за счет прогибания спины и поясницы приподнимаются к самой поверхности воды. Пловец энергично сгибает ноги, сохраняя высокое положение таза, и маховым движением выбрасывает ноги из воды на поворотный щит. Затем рука, касающаяся стенки, отталкивается от нее и вместе с другой выводится вперед; ноги ставятся стопами на стенку почти в том же месте, где ее только что касалась рука. Пловец ставит голову между руками, вытягивает их и отталкивается ногами от стенки. После кратковременного скольжения под водой он выходит на поверхность за счет движений ногами и гребка рукой и начинает плыть по дистанции</p>
-----	-----------------------	---	---	---------------	---

2.10	Открытый плоский поворот, поворот «маятником» в способах брасс и дельфин /Пр/	2	4	Л1.1 Л1.2Л2.1	<p>Во время выполнения открытого поворота голова пловца остается над водой и он может произвести вдох. Открытые повороты просты в исполнении и наиболее пригодны для обучения начинающих пловцов. Одним из наиболее распространенных типов открытых поворотов, применяемых при плавании кролем, брассом и дельфином, является поворот «маятником». В способах брасс и дельфин этот поворот является основным и для квалифицированных пловцов.</p> <p>Во время поворота «маятником» при плавании кролем пловец касается стенки бассейна одной рукой, при плавании брассом или дельфином — двумя руками одновременно, на одном уровне и близко к поверхности воды. Затем пловец сгибает руки в локтевых суставах, приближая голову и плечевой пояс к стенке, сгибает ноги и, отталкиваясь руками от стенки бассейна, начинает вращение. Оно выполняется в боковой плоскости, близкой к вертикальной.</p> <p>Рука, одноименная стороне поворота, отрывается от стенки и выводится вперед под водой; другая движется над водой и входит в нее впереди головы; плечевой пояс в это время оказывается над водой, пловец делает вдох. Закончив вращение, он полностью погружается в воду, оказываясь частично в положении на боку, вытягивает руки вперед и отталкивается ногами от стенки. Во время отталкивания происходит переворот на грудь, пловец вытягивается и после кратковременного скольжения под водой начинает плавательные движения.</p> <p>При плавании на спине используется открытый плоский поворот. Он прост по технике выполнения и не требует подробного объяснения.</p>
------	---	---	---	---------------	--

2.11	Элементы ритмической гимнастики в воде /Пр/	2	4	Л1.1 Л1.2Л2.1	<p>Один из самых удобных и эффективных видов гимнастики - это упражнения в воде. Плавание, водная аэробика, ритмика, водные упражнения, тренирующие силу и гибкость, не только помогают поддерживать физическую форму, но и поднимают настроение. Кроме того, гимнастика в воде меньше утомляет тело, чем обычная. Ваш вес в воде в десять раз меньше, чем на суше. Поэтому вы можете дольше и интенсивнее выполнять упражнения, не уставая. Кроме того, в воде меньше нагрузка на суставы и ниже вероятность травм. Еще один плюс состоит в том, что, занимаясь гимнастикой в воде, вы не перегреетесь. В воде нужно выполнять те упражнения, которые разработаны специально для водной гимнастики.</p> <p>Аквааэробика – это вид физических упражнений для умеющих и неумеющих плавать, которые выполняются с использованием специальных приспособлений и тренажеров. Предлагаются основные упражнения для мелкого и глубокого бассейнов, применяемые для развития различных физических качеств. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы.</p> <p>Данная программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющей существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры.</p> <p>Именно на основе танцевальных движений выполняемых под ритмичную музыку в воде и строятся занятия по аквааэробике.</p> <p>Аквааэробика является сегодня лидером мирового спортивного движения, развивает двигательную подготовленность обучающихся и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.</p> <p>Практическая значимость программы по аквааэробике состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.</p> <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подводная ходьба и бег</li> <li>- Подскоки</li> <li>- Махи ногами</li> <li>- Махи из положения сидя</li> <li>- Выпрыгивания из положения стоя</li> <li>- Выпрыгивания из приседа</li> <li>- Подъемы коленей</li> <li>- «Восьмерка»</li> <li>- «Ножницы»</li> <li>- «Пресс»</li> <li>- Подводный бокс</li> <li>- «Велосипед»</li> </ul>
------	---	---	---	---------------	--

2.12	Элементы оздоровительной гимнастики в воде /Пр/	2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1	<p>Водная среда оказывает дополнительное воздействие на организм человека: теплая вода снижает тонус мускулатуры, улучшает трофику тканей, уменьшает застойные явления. Сопротивление воды предупреждает резкие движения, делает их плавными регулируемые и постепенными.</p> <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение с водой;</li> <li>- любые общеразвивающие упражнения на все группы мышц, проводятся у бортика;</li> <li>- упражнения в ходьбе;</li> <li>- дыхательные упражнения, в том числе плавание с дыханием;</li> <li>- упражнения на произвольное расслабление;</li> <li>- обучение спортивным способом плавания;</li> <li>- подвижные игры с мячом.</li> </ul>
2.13	Подготовительные старты /Пр/	2	2	Л1.1 Л1.2Л2.1	<p>Контрольные нормативы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 м любым способом без учета времени;</li> <li>- демонстрация техники работы ног способом кроль на груди (на спине);</li> <li>- демонстрация техники работы рук способом кроль на груди (на спине).</li> </ul>
2.14	Контрольно-самостоятельная работа /Ср/	2	50	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучить и освоить понятия: дыхание в плавании, ритмическая гимнастика в воде, оздоровительная гимнастика в воде. Найти дыхательные упражнения для выполнения в воде.</li> <li>2. Изучить особенности плавания в стиле баттерфляй.</li> <li>3. Составить и выполнить комплекс общеразвивающих упражнений перед плаванием.</li> <li>4. Составить и выполнить комплекс разминочных упражнений перед плаванием стилем баттерфляй.</li> <li>6. Составить и выполнить комплекс упражнений по ритмической гимнастике в воде.</li> <li>7. Составить и выполнить комплекс упражнений по оздоровительной гимнастике в воде.</li> </ol>
<b>3. Спортивное плавание</b>					



3.1	Совершенствование техники спортивного плавания /Пр/	3	4	Л1.1 Л1.2Л2.1	<p>Под техникой спортивного плавания понимают рациональную систему движений, которая позволяет достигнуть наиболее высоких результатов на соревнованиях в плавании тем или иным способом. Это понятие охватывает форму, характер движений и их внутреннюю структуру (закономерную взаимосвязь движений). В него входит и умение пловца наилучшим образом координировать и использовать для продвижения вперед все внутренние и внешние силы, которые действуют на тело. Эта свойственная каждому спортсмену техника неразрывно связана с развитием его двигательных и функциональных возможностей.</p> <p>Техника плавания постоянно развивается и совершенствуется. В каждом способе плавания существуют варианты техники. Огромное влияние на развитие техники, ее вариативность оказывает постоянная творческая работа тренера и спортсмена по совершенствованию техники с учетом:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) целей, условий и правил соревнования;</li> <li>2) морфофункциональных особенностей организма пловца;</li> <li>3) общих закономерностей биомеханики, гидродинамики и др.</li> </ol> <p>Совершенствуя технику движений, учитывают рост спортсмена, пропорцию частей тела и их массу, плавучесть, длину конечностей как рычагов, с помощью которых пловец продвигается в воде. Техника движений неразрывно связана с физической подготовленностью пловца, и прежде всего с уровнем его силы и гибкости. Зависит она и от спортивной формы пловца, степени его тренированности, а также от уровня двигательной одаренности, тонкости двигательных ощущений и восприятий, совершенства и вариативности двигательных навыков, приобретенных ранее и т.д.</p> <p>Совершенствуя технику плавания, необходимо учитывать возрастные особенности занимающихся (например, то, что по мере роста и развития детей и подростков неизбежна постепенная перестройка их техники). В тоже время в детском возрасте должны быть сформированы основы рациональной техники движений, которые послужили бы прочной базой для повышения технического мастерства в последующие годы.</p>
-----	---	---	---	---------------	--

3.2	Совершенствование техники плавания кролем на спине /Пр/	3	4	Л1.1 Л1.2Л2.1	<p>При совершенствовании техники плавания на спине, необходимо соблюдать следующие правила:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- удерживать правильное положение тела, при котором бедра и корпус подняты;</li> <li>- совершать ровные, расслабленные гребки руками, входящими в воду на одной линии с плечами;</li> <li>- держать голову неподвижно, всегда следя за этим;</li> <li>- иметь хороший поворот бедра и туловища. а так же подъем плеча;</li> <li>- показывать безукоризненную работу ног; <ul style="list-style-type: none"> <li>- продвигаться в воде с высокой эффективностью и мощностью.</li> </ul> </li> </ul> <p>Данные упражнения помогут усовершенствовать все эти фундаментальные аспекты плавания на спине.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук (обе впереди, кисти друг над другом ладонями вверх; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер; обе за спиной в «замке»).</li> <p>Используется для совершенствования техники движений ногами и равновесия.</p> <li>2. Плавание при помощи движений ногами: одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Пловец одновременными встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук, делая между сменами небольшие паузы.</li> <p>Используется для совершенствования техники движений ногами и равновесия.</p> <li>3. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку: нижняя рука вытянута вперед (ладонью вниз), верхняя у бедра. Используется для совершенствования техники движений ногами.</li> <li>4. Нырание в длину в положении на спине с движениями ногами кролем и различным положением рук. Следить за положением тела, непрерывной, ритмично интенсивной работой ногами с умеренной амплитудой. Мышцы спины, живота, плечевого пояса должны быть расслаблены.</li> <p>Используется для совершенствования техники движений ногами, ориентирования в воде, обтекаемого положения тела, а также воспитания волевых качеств.</p> <li>5. Плавание при помощи движений руками; ноги расслаблены и вытянуты, обычно поддерживаются поплавком (для облегчения равновесия тела в воде); применяются лопаточки.</li> <p>Используется для постановки энергичного силового гребка.</p> <li>6. Плавание при помощи движений ногами с подчеркнуто длинным гребком обеими руками до бедер.</li> <p>Используется для отработки энергичного захлестывающего движения кистями и предплечьями в конце гребка.</p> <li>7. Плавание с одновременными гребками обеими руками; ноги работают кролем или дельфином.</li> <p>Используется для совершенствования</p> </ol>
-----	---	---	---	---------------	--

				<p>техники движений руками.</p> <p>8. Плавание в полной координации. Следить за высоким и ровным положением тела, оптимальным креном туловища относительно продольной оси, длинным силовым гребком, оптимальным согласованием движений руками, высоким положением локтя. Используется для согласования движений руками с дыханием и ритмичными, непрерывными движениями ногами.</p> <p>9. Плавание при помощи движений ногами и гребков одной рукой (другая вытянута вперед), вдох в сторону гребущей руки. Используется для совершенствования техники движений руками.</p> <p>10. Плавание при помощи движений ногами и гребков одной рукой (другая у бедра); вдох в сторону руки у бедра либо в сторону гребущей руки. Используется для освоения быстрого начала гребка без наплыва и согласования короткого вдоха с гребком.</p> <p>11. Плавание с «подменой»: правая рука вытянута вперед, а левая выполняет 3 гребка. В момент окончания третьего гребка правая рука начинает движение и, в свою очередь, выполняет 3 гребка. Левая рука после завершения проноса над водой вытягивается вперед. В момент «подмены» ведущей должна быть рука, начинающая очередную серию гребков. Используется для совершенствования согласования движений руками (передача гребка с одной руки на другую).</p>
--	--	--	--	--

3.3	Совершенствование техники плавания кролем на груди /Пр/	3	4	Л1.1 Л1.2Л2.1	<p>При совершенствовании техники плавания кроль на груди, необходимо соблюдать следующие правила:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно держать голову и все тело; при этом туловище оказывается выше поверхности воды;</li> <li>- обладать ровным, расслабленным замахом при гребке: локоть поднят высоко и ладони в движении проходят близко к телу;</li> <li>- идеально контролировать положение головы;</li> <li>- уметь безукоризненно работать ногами;</li> <li>- дышать спокойно;</li> <li>- иметь хороший поворот бедра и тела, а так же хороший подъем плеча;</li> </ul> <p>Данные упражнения помогут овладеть перечисленными качествами применительно к кролю на груди:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер; обе за спиной в «замке»).</li> <p>Используется для совершенствования техники движений ногами, равновесия и дыхания.</p> <li>2. Плавание при помощи движений ногами кролем в положении на боку: нижняя рука вытянута вперед (ладонью вниз), верхняя у бедра; голова повернута в сторону нижней руки (ухо прижато к плечу).</li> <p>Используется для совершенствования техники движений ногами.</p> <li>3. Плавание с доской при помощи движений ногами с различной скоростью и темпом движений.</li> <p>Используется для совершенствования техники движений ногами на различной скорости.</p> <li>4. Нырание в длину (10—15 м) с помощью движений ногами кролем; руки вытянуты вперед. Нужно следить за положением тела (вытянуто, без прогибания в пояснице — обтекаемое положение), интенсивной непрерывной работой ногами с умеренной амплитудой.</li> <p>Используется для освоения обтекаемого положения тела, ориентирования под водой, воспитания волевых качеств.</p> <li>5. Плавание при помощи движений руками; ноги вытянуты и обычно поддерживаются поплавком (для облегчения равновесия тела в воде); применяются лопаточки.</li> <p>Используется для постановки энергичного силового гребка.</p> <li>6. Плавание при помощи движений руками. Задание: коснуться кистью подмышки во время проноса руки; при этом локоть должен находиться в подчеркнуто высоком положении.</li> <p>Используется для совершенствования техники проноса рук над водой.</p> <li>7. Плавание при помощи движений руками. Задание: коснуться пальцами бедра в конце гребка. Нужно следить за ровным положением тела, длинным силовым гребком, оптимальным согласованием движений руками, высоким положением локтя.</li> </ol>
-----	---	---	---	---------------	--

				<p>Используется для постановки и совершенствования длинного гребка, положения тела и равновесия.</p> <p>8. Плавание при помощи движений ногами и гребков одной рукой (другая вытянута вперед); вдох в сторону гребущей руки. Используется для согласования движений руками с дыханием и ритмичными непрерывными движениями ногами.</p> <p>9. Плавание при помощи движений ногами и гребков одной рукой (другая у бедра); вдох в сторону руки у бедра либо в сторону гребковой руки. Используется для освоения быстрого начала гребка без наплыва и согласования короткого вдоха с гребком.</p> <p>10. Плавание с «подменой»: правая рука вытянута вперед, а левая выполняет 3 гребка. В момент окончания третьего гребка правая рука начинает движение и, в свою очередь, выполняет 3 гребка. Левая рука после завершения проноса над водой вытягивается вперед. В момент «подмены» ведущей должна быть рука, начинающая очередную серию гребков. Используется для совершенствования согласования движений руками (передача гребка с одной руки на другую).</p> <p>11. То же, что и предыдущее упражнение, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра. Вдох производится в сторону руки у бедра. Используется для совершенствования техники движений руками в согласовании с дыханием.</p> <p>12. Плавание на «сцепление»: одна рука вытянута вперед, другая у бедра; ноги выполняют непрерывные движения. После 6—8 ударов ногами выполняется вдох в сторону руки у бедра; затем длинный гребок одной рукой, с одновременным проносом над водой другой руки. После вдоха в другую сторону снова происходит смена положения рук. Следить, чтобы первой начинала движение гребковая рука при непрерывных движениях ногами. Пронос руки над водой должен выполняться в едином ритме с гребком другой рукой. Используется для совершенствования согласования движений руками с дыханием в облегченных условиях.</p> <p>13. Поочередные гребки правой и левой рукой из положения «руки вытянуты вперед» (кисти соединены). Следить, чтобы пловец не заваливался на бок в сторону вытянутой вперед руки и выполнял длинный гребок до бедра. Используется для совершенствования техники длинного силового гребка и увеличения длины шага.</p> <p>14. Плавание в полной координации, слегка приподняв голову над поверхностью воды. Дыхание выполняется через 4—8 циклов без поворота головы в сторону на вдох. Нужно следить за высоким положением локтя и непрерывными гребками руками. Используется для совершенствования плавания с высоким темпом и</p>
--	--	--	--	--

					безнапывным началом гребка
--	--	--	--	--	----------------------------

3.4	Совершенствование техники плавания брассом /Пр/	3	4	Л1.1 Л1.2Л2.1	<p>При совершенствовании техники плавания брасс, необходимо соблюдать следующие правила:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- достигать положения, называемого проплывом по инерции, при каждом гребке хотя бы на короткое время, что делает движение максимально эффективным и позволяет полностью выпрямлять руки при гребке;</li> <li>- использовать следующие элементы работы рук: гребок наружу, гребок внутрь, и возврат; при это движение прогрессивно ускоряется с начала гребка, пауза при полном выпрямлении рук;</li> <li>- на всем протяжении гребка держать бедра высоко;</li> <li>- завершают толчок ногами сильным сводящим движением с вытянутыми носками;</li> <li>- Следить за правильным положением головы, при котором подбородок всегда прижат к груди.</li> </ul> <p>Данные упражнения позволят усовершенствовать технику плавания брассом:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приняв вертикальное положение в воде (без опоры одно ногами, руки за головой), приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами брассом. Используется для совершенствования техники движений и силы тяги ногами.</li> <li>2. То же, что и предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно принимает горизонтальное положение. Используется для совершенствования техники силового гребка ногами.</li> <li>3. Плавание при помощи непрерывных и нешироких движений ногами (руки у бедер, подбородок на поверхности воды). Используется для совершенствования техники узкой работы ногами.</li> <li>4. То же, что и предыдущие упражнения, но руки вытянуты вперед. Используется для совершенствования техники узкой работы ногами.</li> <li>5. Плавание на спине при помощи движений ногами. Используется для совершенствования техники движений ногами и обтекаемого положения тела.</li> <li>6. Плавание при помощи движений ногами (с доской) на наименьшее количество гребков на отрезке дистанции. Используется для совершенствования эффективности движений ногами.</li> <li>7. Нырание на 10 м при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Используется для совершенствования экономичности движений, обтекаемого положения тела, а также ориентирования под водой.</li> <li>8. Плавание при помощи непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином в ритме безнаплывного одноударного дельфина. Движения стоп вниз совпадают с плавным посылком рук и плечевого пояса вперед и началом гребка руками.</li> </ol> <p>Используется для совершенствования</p>
-----	---	---	---	---------------	---

				<p>техники движений руками.</p> <p>9. То же, что и предыдущее упражнение, в согласовании с дыханием (с акцентом внимания на своевременное выполнение вдоха).</p> <p>Используется для совершенствования техники движений руками и дыхания.</p> <p>10. Плавание при помощи безнаплывных движений руками брассом (с доской между ногами).</p> <p>Используется для совершенствования техники безнаплывных движений руками в брассе.</p> <p>11. То же, что и предыдущее упражнение, но без доски. Используется для совершенствования техники безнаплывных движений руками в брассе.</p> <p>12. Плавание в полной координации, чередуя его с нырянием (2-3 цикла).</p> <p>Используется для совершенствования равновесия и обтекаемого положения тела.</p> <p>13. То же, что и предыдущее упражнение, но при нырянии применяется длинный гребок до бедер.</p> <p>Используется для совершенствования мощности гребка руками.</p> <p>14. Ныряние на 10 м в полной координации и с длинным гребком.</p> <p>Используется для совершенствования мощности гребка руками и обтекаемого положения тела.</p> <p>15. Плавание с чередованием 2—3 циклов движений руками и ногами дельфином с 2—3 циклами безнаплывного брасса.</p> <p>Используется для совершенствования общего согласования движений руками, ногами и дыхания.</p> <p>16. Плавание в согласовании двух гребков руками с одним гребком ногами.</p> <p>Используется для совершенствования общего согласования движений руками, ногами и дыхания.</p> <p>17. Плавание в согласовании одного гребка руками с двумя гребками ногами.</p> <p>Используется для совершенствования общего согласования движений руками, ногами и дыхания.</p>
--	--	--	--	--



3.5	Совершенствование техники плавания баттерфляем /Пр/	3	4	Л1.1 Л1.2Л2.1	<p>При совершенствовании техники плавания баттерфляй, необходимо соблюдать следующие правила:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь выполнять правильные волнообразные движения телом;</li> <li>- выполнять мощные толчки ногами, начинающиеся от бедра;</li> <li>- правильно держать голову, смотря преимущественно вниз и держать подбородок прижатым к груди во время вдоха и выдоха;</li> <li>- на возвратном движении рук поднимать локти и опускать большие пальцы рук.</li> </ul> <p>Данные упражнения помогут овладеть этими умениями и отработать правильную последовательность движений в плавании баттерфляй:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Плавание на груди при помощи движений ногами с различными положениями рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедра). Используется для совершенствования техники движений ногами и обтекаемого положения тела.</li> <li>2. То же, что и предыдущее упражнение, но в плавании на спине. Используется для совершенствования техники движений ногами и ликвидации излишнего раскачивания плечами.</li> <li>3. Плавание при помощи движений ногами дельфином на правом и левом боку: нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра. используется для постановки энергичных волнообразных движений ногами с активным участием всего туловища, а также обтекаемого положения тела.</li> <li>4. Плавание при помощи движений ногами; руки впереди, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды). Используется для постановки энергичных волнообразных движений ногами и туловищем, устранения занывивания и излишних колебаний плечевого пояса вверх-вниз.</li> <li>5. Плавание с доской при помощи движений ногами. Следить за энергичным непрерывным выполнением движений. Используется в тех же целях, что и предыдущее упражнение.</li> <li>6. Ныряние в длину (10-12 м) с движениями ногами; руки вытянуты вперед. Следить за энергичными непрерывными движениями ногами и обтекаемым положением тела. Используется для выполнения стартов и поворотов при плавании дельфином.</li> <li>7. Приняв вертикальное положение в воде (без опоры о дно ногами, руки у бедер иливерху), приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами.</li> <li>8. Плавание при помощи движений руками с доской, зажатой между бедрами; дыхание через цикл. Следить за длинным гребком руками по оптимальной траектории, высоким положением локтей и необходимой жесткостью рук в локтевых суставах. Во время движения удерживать бедра в высоком положении.</li> </ol> <p>Используется для совершенствования гребка</p>
-----	---	---	---	---------------	---

				<p>руками.</p> <p>9. То же, что и предыдущее упражнение, но без доски. Ноги расслаблены и вытянуты у поверхности воды.</p> <p>10. Плавание при помощи движений руками дельфином и ногами кролем. Следить за обтекаемым положением тела, окончанием гребка за линией таза. Используется для освоения длинного и мощного гребка, согласования движений руками с дыханием, а также воспитания скоростно-силовых качеств.</p> <p>11. Плавание при помощи движений ногами и одной рукой (другая вытянута вперед), в координации двухударного слитного дельфина. Для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки. Используется для совершенствования согласования движений руками с дыханием, слитной двухударной координации. То же на спине.</p> <p>12. Плавание при помощи движений ногами дельфином и одновременной сменой положения рук: одна впереди, другая — вдоль туловища. Согласование в координации слитного двухударного дельфина; вдох в сторону руки, выполняющей гребок. Используется для совершенствования согласования движений руками и ногами. То же на спине.</p> <p>13. Плавание при помощи движений ногами дельфином и одной рукой кролем (другая у бедра). Для постановки активного гребка в согласовании с ударом стопами вниз, а также более позднего второго удара.</p> <p>14. Плавание при помощи движений ногами дельфином (руки у бедер) и поочередными гребками руками кролем в координации слитного двухударного дельфина. Используется для совершенствования слитной двухударной координации, энергичного начала гребка рукой, равновесия и обтекаемого положения тела во время гребковых движений.</p> <p>15. Плавание дельфином, слегка приподняв голову над поверхностью воды. Используется для устранения занывания, выработки активного начала гребка и скоростно-силовой подготовленности.</p> <p>16. Плавание с различными вариантами дыхания: вдох через 1—2 цикла движений руками. Во избежание чрезмерного выхода плеч из воды рекомендуется после вдоха прижимать подбородок к груди.</p> <p>17. Плавание двухударным слитным дельфином на наименьшее количество гребков руками, не снижая скорость на отрезке. Используется для повышения эффективности гребков руками, увеличения длины шага и совершенствования умения изменять усилия, темп и амплитуду гребковых движений. То же на спине.</p>
--	--	--	--	---

3.6	Обучение технике ныряния в длину и глубину /Пр/	3	4	Л1.1 Л1.2Л2.1	<p>Техника ныряния складывается из нескольких самостоятельных компонентов - выполнения специальных упражнений до и после старта, техники погружения в воду, изменения глубины погружения и направления движения и способов передвижения под водой. Техника погружения в воду.</p> <p>Погружение в воду выполняется ногами или головой вниз из опорного или безопорного положения. Для погружения из опорного положения используются бортик или стенка бассейна, стартовая тумбочка, лодка, берег водоема. Погружение в воду из безопорного положения выполняется с поверхности воды.</p> <p>Погружение в воду головой вниз с использованием опоры выполняется как обычный стартовый прыжок. Если же прыжок связан с последующим нырянием в глубину, то тело должно входить в воду под большим углом. Наиболее простым способом погружения в воду на большую глубину является прыжок в воду ногами вниз с поднятыми вверх руками.</p> <p>Существует два основных способа погружения на глубину с поверхности воды: головой и ногами вниз. При погружении головой вниз вначале следует приподняться из воды за счет гребка руками вниз и выполнить глубокий вдох, затем сделать группировку и вполоборота вперед за счет быстрого движения рук вперед, а головы вниз. Придав таким образом туловищу вертикальное положение головой вниз, надо резко выпрямить ноги, подняв их как можно выше над водой, и погрузиться в воду (рис. 34), при необходимости выполняя затем движения в зависимости от избранного способа ныряния.</p> <p>При погружении ногами вниз (рис. 35) надо одновременно оттолкнуться от воды руками и ногами, выпрыгнуть повыше, поднять руки вверх, сделать глубокий вдох, выпрямить и соединить ноги. После того как тело погрузится в воду, оставляя ноги выпрямленными и соединенными, согнуть руки и делать энергичные гребки снизу через стороны вверх. Этот способ используется при нырянии на небольшую глубину. Для более глубокого погружения используется другой способ. После того как тело с поверхности воды опустится под воду, надо быстро сгруппироваться и выполнять дальнейшее погружение головой вниз, помогая себе движениями руками избранным способом.</p> <p>Изменение глубины погружения и направления движения.</p> <p>Наиболее просты следующие приемы изменения глубины погружения: движение головы (вниз и вверх), сгибание в пояснице, изменение положения кистей рук.</p> <p>Для обеспечения ориентировки под водой следует во время ныряния держать глаза открытыми. Рекомендуется также перед</p>
-----	---	---	---	---------------	---

				<p>погружением в воду наметить хорошо видимые ориентиры - яркие линии на дне, камни, сваи и т. п.</p> <p>Специальные упражнения до и после старта обеспечивают и облегчают длительную задержку дыхания. Перед погружением в воду в течение примерно 1 мин нужно проделать гипервентиляцию легких - выполнить несколько глубоких вдохов и полных спокойных выдохов. Это способствует выделению из организма углекислоты и тем самым ограничивает ее излишнее накопление в крови во время мышечной работы под водой при задержке дыхания. Непосредственно перед стартом ныряющий выполняет не слишком глубокий вдох.</p> <p>Продвигаясь под водой, пловец через некоторое время после задержки дыхания начинает испытывать желание сделать вдох. Для того чтобы облегчить это состояние, следует выполнить при закрытой ротовой полости два-три глотательных движения и сразу после этого небольшой выдох. Эти действия уменьшают внутри легочное давление и выводят излишки углекислоты из организма. Перед самым выходом на поверхность надо весь воздух энергично выдохнуть в воду, а после всплытия выполнить несколько глубоких вдохов и выдохов в воду. Далее следует поплавать свободно 2-3 мин, а затем еще раз проделать выдохи в воду. Если и после этого не будет субъективного ощущения восстановления нормального дыхания, то надо повторить гипервентиляцию еще раз.</p>
--	--	--	--	--

3.7	Обучение технике прыжков в воду /Пр/	3	2	Л1.1 Л1.2Л2.1	<p>Учебные прыжки в воду — это физические упражнения, которые используют для изучения основ техники отталкивания и погружения в воду вниз головой или ногами, а также как подготовительные для изучения более сложных спортивных прыжков. К учебным прыжкам относятся:</p> <p>соскоки — прыжки в воду без вращения тела вокруг поперечной оси. Соскоки можно выполнять с вращением тела вокруг продольной оси (соскоки с винтами и полувинтами). Соскоки выполняются с целью изучения техники отталкивания от опоры, совершенствования согласования движений ногами и руками при отталкивании, изучения и совершенствования постановки корпуса и принятия положений «группировка» и «согнувшись» в полете;</p> <p>спады — прыжки в воду с платформ различной высоты, выполняются без отталкивания от опоры, но с вращением тела вокруг поперечной оси на 180°. Цель выполнения спадов — это изучение и совершенствование входа в воду вниз головой после выполнения прыжков с вращением тела вперед и назад. В тренировочных занятиях спады используют как для начинающих, так и для квалифицированных спортсменов;</p> <p>седы — прыжки в воду, выполняемые, как правило, с небольшой высоты (с бортика бассейна). При выполнении седов спортсмен отталкивается, принимает изучаемое положение и в этом положении садится на воду или же без отталкивания садится на воду в изучаемом положении. Седы используются, как правило, для изучения техники полуоборотов II и III классов;</p> <p>кувырки — прыжки из положения низкого приседа или полу-приседа с вращением тела вокруг поперечной оси более чем на 180°. При выполнении кувырков отталкиваться нужно несильно;</p> <p>учебные полуобороты — прыжки с отталкиванием от опоры и вращением тела вокруг поперечной оси на 180°, без движений руками или с неполной координацией движений руками при отталкивании. К учебным прыжкам также относятся все прыжки, выполняемые спортсменами с неполной координацией движений руками при отталкивании, а также прыжки с дополнительного подскока.</p> <p>Начальный этап подготовки предусматривает освоение следующих учебных прыжков: соскоков из передней и задней стойки, спадов вперед и назад и учебных полуоборотов. Прыжки выполняются сначала с борта бассейна, а затем по мере освоения с 1- и 3-метровых трамплинов и вышек.</p>
-----	--------------------------------------	---	---	---------------	---

				<p>Соскоки из передней стойки.</p> <p>Соскоки прогнувшись: шагом; с отталкиванием двумя ногами, без движения руками; с отталкиванием двумя ногами, руки вверх; с отталкиванием двумя ногами и взмахом руками из исходного положения руки в стороны и не опуская их вниз при погружении; с движением руками, опуская их вниз и прижимая к телу при входе в воду.</p> <p>Соскоки с группировкой: без движения руками - из и. п. руки внизу и руки вверх; с движением руками при отталкивании.</p> <p>Соскоки согнувшись: последовательность освоения та же, что и в группировке.</p> <p>Соскоки из задней стойки назад:</p> <p>Соскоки прогнувшись: без движения руками из и. п. руки внизу, руки вверх; с движением руками в отталкивании, не опуская их вниз при входе в воду; с движением руками в отталкивании и опуская их вниз при входе в воду.</p> <p>Соскоки с группировкой и согнувшись: отталкивание выполняется без движения руками из исходных положений руки внизу и руки вверх; с движением руками, заканчивая прыжок погружением в воду с поднятыми вверх и с опущенными и прижатыми к телу руками.</p> <p>При подготовке к занятиям тренер подбирает серию прыжков (соскоков), обращая внимание на положение корпуса и головы в момент отталкивания, согласование движений рук и ног при отталкивании, законченность движений и правильность принятия положений группировки и согнувшись. Особое внимание уделяется напряжению мышц туловища, ног и рук в исходных положениях, а также в полете</p> <p>Спады вперед(погружения головой вперед из передней стойки). Все движения должны выполняться по возможности прямыми руками и с полной амплитудой, в полете ноги должны быть выпрямлены в коленных суставах, а носки оттянуты.</p> <p>Спад из положения сидя на ступеньке лестницы ванны бассейна; спад из положения сидя на борту бассейна, ступни ног упираются в пенное корытце; спад из положения сидя на коленях на доске, задний конец которой поднимает тренер; спад из положения глубокого приседа (руки соединены над головой); спад из положения стоя согнувшись (руки соединены над головой, или разведены в стороны, или удерживают положение, держась за голеностопный сустав или под колени); спад из положения сидя на конце трамплина, руки соединены над головой; спад из положения сидя в группировке; спад из положения сидя</p>
--	--	--	--	---

					согнувшись (руки в стороны, или соединены над головой, или удерживают положение согнувшись держась под колени или за голеностопный сустав); спад стоя прогнувшись (руки соединены вверху, или руки в стороны, или руки внизу и т.п.).
--	--	--	--	--	---

3.8	Совершенствование техники прыжков в воду /Пр/	3	2	Л1.1 Л1.2Л2.1	<p>Упражнения, способствующие совершенствованию прыжков в воду: Учебные прыжки в воду Упражнения в бассейне глубиной не менее 120 см</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Соскок вниз ногами из положения сидя на бортике с опорой одной рукой (в момент соскока повернуться в сторону опорной руки).</li> <li>2. Соскок вниз ногами с низкого бортика из приседа, опираясь о бортик одной рукой.</li> <li>3. Соскок вниз ногами с низкого бортика из положения упор присев.</li> <li>4. То же упражнение, но из положения стоя.</li> <li>5. Соскок со сгибанием ног в коленных суставах к моменту входа в воду («бомбочка» – прыжок с брызгами).</li> <li>6. Спад в воду из положения сидя на низком бортике, ноги упираются в край пенного корытца, руки вверх, голова между руками – сильно наклониться вперед, касаясь грудью коленей, и упасть в воду.</li> <li>7. То же упражнение, но из положения упора присев на бортике бассейна.</li> </ol> <p>Упражнения в бассейне глубиной не менее 180 см</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Соскок вниз ногами из основной стойки (с бортика бассейна) с махом руками вверх и последующим вытягиванием рук вдоль тела к моменту входа в воду.</li> <li>2. Соскок из о.с. с бортика бассейна с махом руками и последующим их вытягиванием вверх к моменту входа в воду.</li> <li>3. Соскок из о.с. в шаге.</li> <li>4. Соскок из о.с. с разведением рук и ног в стороны к моменту входа в воду.</li> <li>5. Соскок из о.с. с принятием группировки к моменту входа в воду («бомбочка» – прыжок с брызгами).</li> <li>6. Спад в воду из положения стоя согнувшись спиной к бассейну.</li> <li>7. Спад в воду с бортика бассейна стоя в наклоне вперед, руки вытянуты вперед, голова между руками. Наклониться как можно ниже и, теряя равновесие, упасть в воду.</li> <li>8. То же упражнение, но из положения стоя на одной ноге, другая вытянута назад.</li> <li>9. То же, что и упр. 7, но в полуприседе.</li> <li>10. Прыжок из полуприседа (руки опираются о бортик бассейна) с махом руками вперед на дальность скольжения в воде.</li> </ol>
-----	---	---	---	---------------	---



					<p>Упражнения для отработки стартового прыжка в воду</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Стартовый прыжок с руками, прижатыми к туловищу во время полета и входа в воду.</li><li>2. То же упражнение, но одна рука вытянута вперед, другая прижата к туловищу.</li><li>3. То же, но к моменту входа в воду рука, прижатая к туловищу, энергичным маховым движением присоединяется к руке, вытянутой вперед.</li><li>4. То же, что и упр. 1, но к моменту входа в воду обе руки маховым движением выносятся вперед.</li></ol>
--	--	--	--	--	---

3.9	Совершенствование техники ныряния в длину и глубину /Пр/	3	2	Л1.1 Л1.2Л2.1	<p>Ныряние — плавание под водой без поддерживающих средств и приспособлений. Ныряние часто отождествляют с погружением (и это зафиксировано во многих справочниках), однако термин «ныряние» больше подходит для активных действий пловца в воде в отличие, например, от погружения в водолазном костюме или погружения подводной лодки (батискафа). Погружение основано на изменении плавучести (ее уменьшении) за счет удельного веса погружаемого объекта и опусканию на дно под действием силы тяжести. Ныряние же предполагает некую мобильность действий. Недаром в свое время наиболее маневренные подводные лодки прозвали ныряльщиками. Упражнения по освоению с водой также содержат термин «погружение», причем преимущественно в статических вариантах.</p> <p>Ныряние в длину — перемещение пловца под водой преимущественно в горизонтальной плоскости на определенное расстояние.</p> <p>Ныряние в глубину — перемещение пловца преимущественно в вертикальной плоскости на определенное расстояние. Причем с помощью плавательных движений это будет ныряние, а без них, скорее, все-таки погружение.</p> <p>Приемы, облегчающие задержку дыхания. Специальные приемы до и после ныряния обеспечивают и облегчают длительную задержку дыхания. Перед нырянием или погружением в воду в течение примерно 1 мин нужно проделать гипервентиляцию легких—выполнить несколько глубоких вдохов и полных спокойных выдохов. Это способствует выделению из организма углекислоты и тем самым ограничивает ее излишнее накопление в крови во время мышечной работы под водой при задержке дыхания. Непосредственно перед стартом ныряющий выполняет не слишком глубокий вдох. Продвигаясь под водой, пловец через некоторое время после задержки дыхания начинает испытывать желание сделать вдох. Для того чтобы облегчить это состояние, следует выполнить при закрытой ротовой полости два-три глотательных движения и сразу после этого небольшой выдох. Эти действия уменьшают внутрилегочное давление и выводят излишки углекислоты из организма.</p> <p>Приемы, облегчающие погружение в воду. Ныряние в воду выполняется ногами или головой вниз из опорного или безопорного положения. Ныряние в воду головой вниз с использованием опоры выполняется как обычный стартовый прыжок. Однако ныряние всегда отличает больший угла в воду нежели при обычном старте. Наиболее простым способом ныряния в воду на большую глубину является прыжок в воду ногами вниз.</p> <p>С поверхности воды вследствие удельного</p>
-----	--	---	---	---------------	--

				<p>веса человеческого тела, близкого к удельному весу воды, погрузиться сложнее (здесь термин «погружение» наиболее уместен). Поэтому используются приемы, изменяющие соотношение действия уравновешивающих сил (тяжести и архимедовой).</p> <p>При погружении головой вниз вначале следует приподняться из воды за счет гребка руками вниз и выполнить глубокий вдох, затем сделать группировку и поворот вперед за счет быстрого движения рук вперед, а головы вниз. Придав таким образом туловищу вертикальное положение головой вниз, надо резко выпрямить ноги, подняв их как можно выше над водой, и погрузиться в воду, при необходимости выполняя затем движения в зависимости от избранного способа ныряния.</p> <p>При погружении ногами вниз надо одновременно оттолкнуться от воды руками и ногами, выпрыгнуть повыше, поднять руки вверх, сделать глубокий вдох, выпрямить и соединить ноги. После того как тело погрузится в воду, оставляя ноги выпрямленными и соединенными, согнуть руки и делать энергичные гребки снизу через стороны вверх. Этот способ используется при погружении на небольшую глубину.</p> <p>В обоих случаях делается продолжительный выдох, обеспечивающий увеличение удельного веса тела и соответственно возможность погружаться.</p> <p>Изменение глубины погружения и направления движения:  Наиболее просты следующие приемы изменения глубины погружения: движение головы (вниз и вверх), сгибание в пояснице, изменение положения кистей рук. Для обеспечения ориентировки под водой следует во время ныряния держать глаза открытыми. Рекомендуется также перед погружением в воду наметить хорошо видимые ориентиры— яркие линии на дне, камни, сваи и т. п.</p> <p>Способы передвижения под водой. Наиболее распространены следующие способы передвижения под водой: «торпеда», брассом на груди, комбинированный способ и способ на боку. Все способы являются производными техники плавания на поверхности с некоторыми изменениями, а также комбинацией элементов техники различных способов плавания. используется другой способ. После того как тело с поверхности воды опустится под воду, надо быстро сгруппироваться и выполнять дальнейшее погружение головой вниз, помогая себе движениями руками избранным способом. Это уже будет ныряние.</p>
--	--	--	--	---

3.10	Контрольно-самостоятельная работа /Ср/	3	50	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучить понятие комплексное плавание.</li> <li>2. Составить и выполнить комплекс общеразвивающих упражнений перед плаванием.</li> <li>3. Составить и выполнить комплекс разминочных упражнений перед плаванием в стиле кроль.</li> <li>4. Составить и выполнить комплекс разминочных упражнений перед плаванием в стиле баттерфляй.</li> <li>5. Составить и выполнить комплекс разминочных упражнений перед плаванием в стиле брасс.</li> <li>6. Освоить и выполнить исходные положения для прыжков в воду.</li> </ol>
<b>4. Основы оздоровительного и прикладного плавания</b>					
4.1	Основы прикладного плавания /Пр/	4	2	Л1.1 Л1.2Л2.2	<p>Прикладное плавание - это способность человека держаться на воде и производить в ней жизненно необходимые действия. Прикладное плавание применяется для решения прикладных задач, а именно : оказание помощи утопающему, переправы вплавь, доставание со дна и буксировки каких либо предметов.В основе прикладного плавания лежит техника спортивных способов передвижения по воде, которая отличается некоторыми особенностями для осуществления каких-либо целей.</p> <p>Прикладное плавание применяется в определенных случаях:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спасение утопающего;</li> <li>- оказание помощи спортсменам, уставшим и истощенным во время соревнований;</li> <li>- заплывы при экстремальных погодных условиях;</li> <li>- транспортировка каких-либо грузов;</li> <li>- заплыв через переправы;</li> </ul> <p>В основу прикладного плавания положена техника спортивных способов плавания, которая изменяется в соответствии с условиями и адаптированная к решению задач прикладного плавания.</p> <p>Прикладное плавание включает в себя:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Плавание различными способами;</li> <li>2. Ныряние и погружение;</li> <li>3. Прыжки в воду;</li> <li>4. Плавание под водой;</li> </ol> <p>5. Передвижения спортивными способами, совмещенными стилями и самобытными техниками.</p> <p>Цели прикладного плавания, чаще всего, осуществляются с применением отдельных движений стилей плавания или их комбинированным выполнением.</p> <p>Техническая часть и комбинация отдельных движений определяется ситуацией, в которой необходимо использование прикладного плавания для максимально быстрого достижения цели.</p>

4.2	Виды и способы прикладного плавания /Пр/	4	4	Л1.1 Л1.2Л2.2	<p>Способы прикладного плавания: брасс на спине, плавание на боку, спортивные способы (в первую очередь брасс) и различные комбинированные варианты.</p> <p>Классификация способов прикладного плавания не является четко регламентированной как, например, в спортивном плавании, и поэтому носит весьма условный характер. То, какой способ передвижения в воде изберет пловец, зависит от ситуации и условий, в которых он окажется. Наиболее характерными же и часто используемыми способами прикладного плавания по праву считаются брасс, брасс на спине, плавание на боку.</p> <p>Брасс получил широкое признание не только в спортивном плавании, но и в прикладном из-за своих особенностей. Технику способа брасс можно использовать в самых разнообразных ситуациях, возникающих в водной среде, свободно изменяя направление и скорость плавания. При плавании брассом сохраняется хорошая видимость, этим способом удобно подплыть к тонущему, оказать помощь ослабевшему в воде и транспортировать его к берегу. Применяя технику брасса, можно буксировать груз, плыть с каким-либо предметом в руках, особенно если нельзя погружать его в воду. В тех случаях, когда приходится снять с себя в воде одежду, удобнее всего это сделать, применяя брасс. Если понадобится нырнуть под воду, то человек, плавающий брассом, — практически готовый к действию ныряльщик. Ему не потребуются ласты — ведь движения в брассе — одна из разновидностей техники плавания под водой. Для ряда профессий, таких, как геологи, речники, моряки, подводники, спасатели, и многих других, требующих умения действовать в водной среде, овладение плаванием брассом — необходимая составная часть профессионально-прикладной подготовки. Остальные спортивные способы плавания также носят прикладной характер, хотя об этом часто почти не упоминается в описании самого прикладного плавания. Например, с помощью кроля на груди можно преодолевать значительные водные пространства (при условии, что пловец не отягощен грузом и его движения не стеснены одеждой). Для оказания помощи утопающему — быстрее добраться до пострадавшего. Кроль на спине и его отдельные элементы могут применяться при отдыхе и транспортировке. Движения баттерфляя (дельфина) туловищем и ногами используются при плавании под водой и нырянии, особенно когда пловец находится в ластах. Практически все отдельные элементы спортивных способов применяются в так называемых комбинированных способах, например, ноги–кроль, руки–брасс, кроль на груди без выноса рук.</p> <p>Само спортивное плавание имеет большое прикладное значение. Любой пловец–разрядник после непродолжительных занятий</p>
-----	--	---	---	---------------	---

				<p>без труда овладеет специальными навыками спасения утопающих, плаванию в одежде, на боку и т. д.</p> <p>Плавание на боку используется для транспортировки грузов, помощи пострадавшим на воде. Брасс на спине удобен для отдыха на воде, транспортировки пострадавшего и грузов. Техника этих и других чисто прикладных способов плавания является несколько специфичной и будет рассмотрена в следующем разделе.</p> <p>Виды прикладного плавания могут быть совсем разными, все зависит от поставленных прикладных задач. Если же вы плывете с товарищем, который устал то лучший всего вам подойдет брасс на спине, также он будет эффективен, если вам нужно транспортировать пострадавшего. Если же вы устали на длинной дистанции, то брасс на спине поможет вам отдохнуть и набраться сил для продолжения прикладной задачи.</p> <p>Не очень популярным видом является плавание на боку, так как в спорте его нигде не используют. Плаванием на боку можно проплыть большую дистанцию в одежде, так же будет эффективно для транспортирования пострадавшего. В спортивных школах плавание на боку не обучают спортсменом, а военных академиях и спасательных центрах обучают.</p> <p>Очень увлекательным видом плавания является, плавание под водой или ныряние на глубину без каких либо приспособлений. Он очень эффективен для спасения утопающего, или же если нужно достать какой предмет со дна. Также используют этот вид плавания подводные охотники или же фотографы.</p> <p>Ныряние может быть двух видов, это в глубину и в длину.</p>
--	--	--	--	---

4.3	Обучение технике прикладного плавания /Пр/	4	4	Л1.1 Л1.2Л2.2	<p>1. Обучение техники плавания на боку:</p> <p>При плавании этим способом пловец располагается на левом или на правом боку у поверхности воды. Одна сторона лица находится в воде. Тело пловца несколько перевернуто в сторону груди. Цикл движений при плавании на боку состоит из двух асимметричных движений руками, одного асимметричного одновременного движения ногами, одного вдоха и выдоха. Основное продвижение при плавании на создается движениями ногами. Во время подготовительного движения «верхняя» нога движется вперед, сгибаясь во всех суставах. Одновременно «нижняя» нога движется назад, разгибаясь в тазобедренном суставе и сгибаясь в коленных суставах. Подготовительное движение заканчивается когда угол между передней поверхностью тела и бедром верхней ноги составляет 110-120 градусов, а между бедром и голенью 90-105 градусов. Из положения скольжения движения рук начинается одновременно, при этом «нижняя» рука выполняет гребок, а «верхняя» подготовительное движение над водой. Гребок «нижней» рукой выполняется вниз - назад. Гребок «верхней» рукой выполняется вдоль тела спереди - назад с ускорением. Как только скорость продвижения в скольжении начинает падать, начинается гребковое движения «нижней» рукой. Создаваемая в результате этого движения тяга, позволяет выполнить подготовительное движение ногами, без существенного западания скорости плавания и увеличить ее вновь следующим гребками «верхней» руки и ног.</p> <p>При плавании на боку выполняются асимметричные и поочередные движения руками и ногами.</p> <p>2. Обучение техники плавания брассом на спине</p> <p>При плавании брасс на спине пловец располагается у поверхности воды в положении на спине. Цикл движений при этом способе состоит из одного симметричного и одновременного движения руками, одного симметричного движения ногами, одного вдоха и выдоха. В положении скольжения руки вытянуты и находятся впереди примерно на ширине плеч, ладони при этом обращены наружу. Из этого исходного положения руки начинают гребок по направлению к бедрам. Гребок ногами выполняется ускоренно с последовательным разгибанием ног в тазобедренном и коленном суставах. Движения ногами и руками согласуются таким образом, что подготовительное движение ногами начинается в конце завершения рабочего движения руками. Вдох выполняется во время движений рук над головой, а выдох во время гребка руками. Для изучения техники движений ног применяется те же упражнения, что и при обучении способом брасс на груди.</p>
-----	--	---	---	---------------	--

					<p>3. Обучение техники плавания кролем на груди без выноса рук: Кроль на груди. Используют для того, чтобы быстро и ускоренно доплыть до цели, или до утопающего, преодолевая большие расстояния. Этот способ самый быстрый в плавании.</p> <p>.Данный способ во многом схож с техникой спортивного способа кроля на груди. Однако при той же работе ног руки выполняют укороченные гребки без выноса из воды. Дыхание также отличается, для вдоха голова не поворачивается в сторону, как в спортивном способе, а приподнимается над водой, лицо смотрит вперед.</p> <p>Другой разновидностью комбинированной техники может быть та же самая работа ног и дыхания, как в способе кроль на груди без выноса рук, но движения рук выполняются как в способе брасс.</p> <p>4. Дельфин без работы рук. Используется при погружении в воду. Быстрые движения ногами обеспечат нырянии ласты. самый быстрый способ плавания, применяя этот способ можно быстро добраться до пострадавшего</p>
--	--	--	--	--	--



4.4	Основы оздоровительного плавания и гимнастики в воде /Пр/	4	4	Л1.1 Л1.2Л2.2	<p>Оздоровительное плавание объединяет в себе два процесса: специфический тренировочный процесс и педагогический. Характерной его особенностью как средства ОФК является сочетание в специфическом тренировочном процессе лечебных воздействий: общего (укрепление) и специального (восстановление). Педагогический процесс заключается в том, чтобы воспитать у больного сознательное отношение к физическим упражнениям, привить навыки планирования общего режима гигиены и закаливания организма.</p> <p>Физические упражнения в воде, применяемые в лечебно-оздоровительном плавании</p> <p>Упражнения у бортика</p> <p>Специальные комплексы гимнастических упражнений, выполняемые на различной глубине: - разновидности ходьбы, бега, прыжков в воде; - специальные упражнения на освоение с водой и обучение технике плавания</p> <p>Плавание различными способами</p> <p>Спортивные способы плавания (брасс, кроль на спине, на груди);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прикладные способы плавания (брасс на спине, плавание на боку);</li> <li>- индивидуально рекомендуемые (лечебные) способы плавания;</li> <li>- перечисленные способы со средствами облегчения плавания (ласты, доски, надувные круги и пояса) и дополнительными нагрузками (лопаточки для плавания)</li> </ul> <p>Подвижные игры</p> <p>Игры, облегчающие освоение с водой:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- игры с элементами обучения техники плавания;</li> <li>- игры с элементами прикладного плавания (ныряние транспортировка предметов и «утопающих», прыжки с бортика);</li> <li>- игры с элементами водного пола</li> </ul> <p>Свободное Плавание, купание</p> <p>Физическая активность в воде по желанию занимающихся</p>
-----	---	---	---	---------------	---

4.5	Плавание при заболеваниях сердечно-сосудистой системы /Пр/	4	4	Л1.1 Л1.2Л2.2	<p>При занятиях плаванием в сердечно-сосудистой системе происходят положительные сдвиги в виде усиления сократительной способности мышечной стенки сосудов и улучшение работы сердца (у систематически занимающихся плаванием отмечается урежение пульса до 60 уд./мин. и менее, поскольку сердечная мышца работает мощнее и экономнее).</p> <p>Методики оздоровительного плавания при заболеваниях сердечно-сосудистой системы</p> <p>Применяются упражнения по освоению с водой и обучению движениям ногами и руками при плавании кролем на спине и брасом на мелком месте, а также изучаются специальные упражнения в воде у бортика, свободное плавание 25-50 метров, купание.</p> <p>Движения согласуются с дыханием или чередуются с дыхательными упражнениями. Темп выполнения упражнений медленный и средний. Ограничены быстрые наклоны и повороты туловища и головы, движения в крупных мышечных группах рук, шеи, передней стенки живота. Дыхание не задерживать.</p> <p>По мере улучшения состояния занимающегося и освоения им навыка плавания включаются упражнения умеренной интенсивности (плавание спортивными способами в среднем темпе), продолжается обучение плаванию кролем на груди, брасом, правильному дыханию, с использованием двух-трех кратковременных нагрузок большой интенсивности (подвижные игры, ускорения, плавание с помощью движений ногами кролем). Рекомендуется использовать основной способ плавания — брасс с продолжительным выдохом в воду. Дыхание не задерживать, согласовывать с движениями, не нырять, движение головы при вдохе должны быть плавными.</p> <p>При устойчивом улучшении состояния здоровья основной задачей занятий становится тренировка сердечно-сосудистой системы и всего организма, используя постепенно возрастающие физические нагрузки. Проводится обучение плавания на боку, баттерфляем без выноса рук из воды, поворотам, а так же обучением спадом в воду, стартовому прыжку. Увеличивается частота и продолжительность упражнений, позже - их интенсивность. ЧСС не должен превышать 140 уд./мин.</p> <p>Далее Уменьшается роль специальных упражнений, увеличивается — циклических, спортивных игр (отдых каждые 4 мин). После проплывания отрезков дистанции делается 5-10 выходов в воду. Пик ЧСС - до 130 уд./мин (но выше 110 уд./мин не может оставаться дольше 7-10 мин).</p> <p>Впоследствии, основной формой проведения занятий по плаванию становится длительные тренировки.</p>
-----	--	---	---	---------------	---

4.6	Плавание при заболеваниях дыхательной системы /Пр/	4	4	Л1.1 Л1.2Л2.2	<p>Механизм положительного воздействия упражнений в воде на органы дыхания заключается в активной тренировке дыхательной мускулатуры и увеличении подвижности грудной клетки, усиление легочной вентиляции и газообмена. Все средства плавания, включая и плавание спортивными способами, полезны при заболеваниях органов дыхания.</p> <p>Плавание направлено на поддержание ремиссии болезни, восстановлении функциональной активности и адаптационных возможностей дыхательного аппарата. Основные задачи занятия плаванием: тренировка дыхательной и сердечно-сосудистой систем, повышение иммунитета.</p> <p>Умение управлять своим дыханием, приобретаемое в результате систематических тренировок, обеспечивает более полноценный дыхательный акт во время приступа, значительно облегчая его состояние.</p> <p>Обучение навыкам правильного дыхания с удлиненным выдохом. Удлиненный выдох уменьшает количество остаточного воздуха и тем самым способствует улучшению газообмена. Увеличение подвижности грудной клетки и экскурсии диафрагмы создает условия, облегчающие работу сердца. Упражнения так же оказывают тонизирующие воздействие на ЦНС.</p> <p>Противопоказаны натуживание и задержка дыхания. Внимание акцентируется на выполнении ровного правильного дыхания с полным выходом. Упражнения проводят в спокойном темпе.</p> <p>Применяются тренировка диафрагмального дыхания, упражнения с удлиненным выдохом, произношением звуков на выдохе и сдавливанием нижнебоковых участков грудной клетки на выдохе.</p>
4.7	Плавание при заболеваниях нервной системы /Пр/	4	4	Л1.1 Л1.2Л2.2	<p>Водная среда оказывает дополнительное воздействие на организм человека: вода снижает тонус мускулатуры, улучшает трофику тканей, уменьшает застойные явления. Сопrotивление воды предупреждает резкие движения, делает их плавными регулируемыми и постепенными.</p> <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение с водой;</li> <li>- общеразвивающие упражнения на все группы мышц, проводятся у бортика;</li> <li>- упражнения в ходьбе;</li> <li>- дыхательные упражнения, в том числе плавание с дыханием;</li> <li>- упражнения на произвольное расслабление;</li> <li>- обучение спортивным способом плавания;</li> <li>- подвижные игры с мячом.</li> </ul> <p>Параллельно по мере возможности осваиваются движения ногами и руками, как при плавании кролем, брассом, лежание на воде, применяется удержание на воде любым способом и плавание по-своему с опорой и</p>

4.8	Плавание при заболеваниях опорно-двигательного аппарата /Пр/	4	4	Л1.1 Л1.2Л2.2	<p>Показанием к оздоровительному плаванию является стихание острых проявлений заболевания и уменьшение болей.</p> <p>При разгрузочном положении в воде напряжение мышц спины уменьшается, позвоночник освобождается от статического отягощения. По мимо общеукрепляющих и дыхательных применяются специальные упражнения на укрепления мускулатуры, упражнения для корпуса без усилий, с ограниченной амплитудой, в медленном и свободном темпе, висы на высоком бортике, боковые движения таза в разных направлениях. При выполнении каждого упражнения следует акцентировать внимание на самовытяжении. Рекомендуемая продолжительность занятий до 30-45 мин.</p> <p>Упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Скольжение на груди по ширине бассейна 5 - 6 м, выдох в воду. При окончании выдоха поднять голову, сделать вдох и, продолжая скольжение, повторить выдох в воду 2 раза.</li> <li>2. Стоя на дне, уровень воды на уровне шеи (плечи в воде), руки в стороны, ладони вперед, равномерно преодолевать сопротивление воды. Соединить ладони, развернуть кисти тыльной поверхностью, выполнить разведение рук с полной амплитудой, руки назад в стороны. Повторить 6 - 8 раз. Стремиться стоять на дне на одном месте.</li> <li>3. Стоя спиной к поручню, руки в стороны (руки могут скользить на поручне), шагнуть вперед, прогнуться, выпрямиться (4 - 6 раз каждой ногой).</li> </ol>
-----	--	---	---	---------------	--

4.9	Контрольно-самостоятельная работа /Ср/	4	50	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	<p>1. Изучить особенности плавания при различных заболеваниях сердечно-сосудистой системы.</p> <p>2. Составить комплекс упражнений в воде для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы.</p> <p>3. Изучить особенности плавания при различных заболеваниях дыхательной системы</p> <p>4. Составить комплекс упражнений в воде для профилактики заболеваний дыхательной системы.</p> <p>5. Изучить особенности плавания при различных заболеваниях нервной системы.</p> <p>6. Составить комплекс упражнений в воде для профилактики различных заболеваний нервной системы.</p> <p>7. Изучить особенности плавания при различных заболеваниях опорно-двигательного аппарата.</p> <p>8. Составить комплекс упражнений в воде для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата.</p> <p>8. Составить комплекс упражнений в воде для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы.</p> <p>9. Изучить основы первой помощи утопающему.</p>
-----	--	---	----	-----------------------	--

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### 5.1. Типовые задания для проведения текущего контроля

1. Проведение разминочного комплекса: сухая разминка, разминка в воде.
2. Оценка уровня физической и технической подготовленности в процессе занятий.
3. Контрольные нормативы.
  - 1 семестр (0-20 б.)
    - 50 м на спине без учета времени,
    - демонстрация техники плавания кроль на спине 50 м,
    - демонстрация техники скольжения 5 м,
    - демонстрация техники поворотов.
  - 2 семестр (0-20 б.)
    - 100 м любым способом без учета времени,
    - демонстрация техники работы ног способом кроль на груди (на спине),
    - демонстрация техники работы рук способом кроль на груди (на спине).
  - 3 семестр (0-20 б.)
    - 50 м на спине и 50 м вольным стилем без учета времени,
    - демонстрация техники плавания способом «на боку».
  - 4 семестр (0-20 б.)
    - 100 м комплексное плавание без учета времени,
    - демонстрация техники плавания способом «брасс»,
    - демонстрация техники плавания способом «кроль на спине» .

### 5.2. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации

1. Посещение практических занятий.
2. Проведение разминочного комплекса: сухая разминка, разминка в воде.
3. Участие в соревнованиях по плаванию.
4. Посещение бассейна во внеурочное время.

### 5.3. Перечень видов оценочных средств

1 семестр.

1. Контрольные нормативы: 50 м на спине без учета времени, демонстрация техники плавания кроль на спине 50 м, демонстрация техники скольжения 5 м, демонстрация техники поворотов (0-20 б.).
2. Проведение разминочного комплекса (0-10 баллов)
3. Участие в соревнованиях по плаванию (0-10 баллов)
4. Посещение бассейна во внеурочное время, дополнительное образование по ФК и С (10 баллов. Предоставить справку из бассейна, либо из физкультурно-спортивного учреждения).
5. Контрольное тестирование. От 0 до 19

2 семестр.

- 100 м любым способом без учета времени, демонстрация техники работы ног способом кроль на груди (на спине), демонстрация техники работы рук способом кроль на груди (на спине) (0-20 б.).
2. Проведение разминочного комплекса (0-10 баллов)
3. Участие в соревнованиях по плаванию (0-10 баллов)
4. Посещение бассейна во внеурочное время, дополнительное образование по ФК и С (10 баллов. Предоставить справку из бассейна, либо из физкультурно-спортивного учреждения).
5. Контрольное тестирование. От 0 до 25

3 семестр.

- 50 м на спине и 50 м вольным стилем без учета времени, демонстрация техники плавания способом «на боку» (0-20 б.).
2. Проведение разминочного комплекса (0-10 баллов)
3. Участие в соревнованиях по плаванию (0-10 баллов)
4. Посещение бассейна во внеурочное время, дополнительное образование по ФК и С (10 баллов. Предоставить справку из бассейна, либо из физкультурно-спортивного учреждения).
5. Контрольное тестирование. От 0 до 15

4 семестр.

- 100 м комплексное плавание без учета времени, демонстрация техники плавания способом «брасс», демонстрация техники плавания способом «кроль на спине» (0-20 б.).
2. Проведение разминочного комплекса (0-10 баллов)
3. Участие в соревнованиях по плаванию (0-10 баллов)
4. Посещение бассейна во внеурочное время, дополнительное образование по ФК и С (10 баллов. Предоставить справку из бассейна, либо из физкультурно-спортивного учреждения).
5. Контрольное тестирование. От 0 до 15

### 5.4. Процедура применения оценочных материалов

Оценочные материалы по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту направление "Плавание".

Балльная оценка	Академическая оценка (отметка)
от 0 до 40	неудовлетворительно
от 41 до 61	удовлетворительно
от 61 до 80	хорошо
от 81 до 100	отлично

1,2,3,4 семестры.

- Проведение разминочного комплекса: сухая разминка, разминка в воде. (0-10 баллов)
- Посещение бассейна во внеурочное время, дополнительное образование по ФК и С (10 баллов. Предоставить справку из бассейна, либо из физкультурно-спортивного учреждения).

1 семестр

Посещение практических занятий 17 занятий – по 3 балла От 0 до 51  
 Контрольные нормативы От 0 до 20  
 Участие в физкультурно-спортивной деятельности (секции, кружки) От 0 до 10  
 Итого за семестр 81 балл  
 На зачете  
 Теоретический ответ (тест) От 0 до 19  
 Итого на зачете 19 баллов  
 ИТОГО 100 баллов

2 семестр

Посещение практических занятий 15 занятий – по 3 балла От 0 до 45  
 Контрольные нормативы От 0 до 20  
 Участие в физкультурно-спортивной деятельности (секции, кружки) От 0 до 10  
 Итого за семестр 75 баллов

На зачете  
 Теоретический ответ (тест) От 0 до 25  
 Итого на зачете 25 баллов  
 ИТОГО 100 баллов

3 семестр  
 Посещение практических занятий 15 занятий – по 3 балла От 0 до 45  
 Контрольные нормативы От 0 до 30  
 Участие в физкультурно-спортивной деятельности (секции, кружки) От 0 до 10  
 Итого за семестр 85 балла  
 На зачете  
 Теоретический ответ (тест) От 0 до 15  
 Итого на зачете 15 баллов  
 ИТОГО 100 баллов

4 семестр  
 Посещение практических занятий 15 занятий – по 3 балла От 0 до 45  
 Контрольные нормативы От 0 до 30  
 Участие в физкультурно-спортивной деятельности (секции, кружки) От 0 до 10  
 Итого за семестр 85 балла  
 На зачете  
 Теоретический ответ (тест) От 0 до 15  
 Итого на зачете 15 баллов  
 ИТОГО 100 баллов

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год (кол-во экземпляров для печатных изданий)	Ссылка на электронное издание
Л1.1	Кислица Н. Т., Семянникова В. В.	Плавание: учебно-методическое пособие	Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2011	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=272201">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=272201</a>
Л1.2	Булгакова Н. Ж., Максимова М. Н., Маринич М. Н., Морозов С. Н., Полянская Ю. А., Распопова Е. А., Симагина А. А., Филиппов В. В., фомиченко Т. Г., Фролов С. Н., Чистова Н. А.	Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта: Учебник	Москва: Юрайт, 2019	<a href="https://www.biblio-online.ru/bcode/444840">https://www.biblio-online.ru/bcode/444840</a>

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год (кол-во экземпляров для печатных изданий)	Ссылка на электронное издание
Л2.1	Булгакова Н. Ж., Морозов С. Н., Чеботарева И. В., Афанасьев В. З., Макаренко Л. П., Попов О. И.	Плавание с методикой преподавания: Учебник	М.: Юрайт, 2019	<a href="https://www.biblio-online.ru/book/plavani-e-s-metodikoy-prepodavaniya-442166">https://www.biblio-online.ru/book/plavani-e-s-metodikoy-prepodavaniya-442166</a>

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год (кол-во экземпляров для печатных изданий)	Ссылка на электронное издание
Л2.2	Булгакова Н. Ж., Морозов С. Н., Попов О. И., Морозова Т. С.	Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание: Учебное пособие	М.: Юрайт, 2019	<a href="https://www.biblio-online.ru/book/adaptivnaya-i-lechebnaya-fizicheskaya-kultura-plavanie-442094">https://www.biblio-online.ru/book/adaptivnaya-i-lechebnaya-fizicheskaya-kultura-plavanie-442094</a>
<b>6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b>				
Э1	Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования ( <a href="http://fgosvo.ru">http://fgosvo.ru</a> )			
Э2	Web of Science Core Collection – политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных ( <a href="http://webofscience.com">http://webofscience.com</a> )			
Э3	Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» ( <a href="http://www.ict.edu.ru">http://www.ict.edu.ru</a> )			
<b>6.3. Информационные технологии</b>				
<b>6.3.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения</b>				
1.	Операционная система ROSA Enterprise Linux Desktop № RL00450-1-110518-01. RL00450-1-110518-17 от 11 мая 2018 г.			
2.	Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian. Лицензия № 16698685 от 08.08.2003 г.			
3.	Операционная система Microsoft Windows Professional 7 Russian. Лицензия №48497058 от 13.05.2011 г., договор № Пр/16/6 от 05 апреля 2016 г.			
4.	Операционная система Microsoft Windows 10 Professional Russian. Контракт № ПР/ФЕН/15/18 от 23.10.2015 г., договор № Пр/16/6 от 05 апреля 2016 г.			
5.	Программное обеспечение Microsoft Office Enterprise 2007 Russian. Лицензия №46138962 от 16.11.2009			
6.	Программное обеспечение Microsoft Office 2013 Professional. Контракт № 405535 от 2 ноября 2015 года, контракт № ПР/ФЕН/15/18 от 23.10.2015 г.			
7.	Программа для распознавания текста ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition. Лицензионный сертификат - код позиции AF90-3U1V25-102, ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition Volume License Concurrent от 28 июля 2009 г.			
8.	Электронный словарь ABBYY Lingvo X3 Европейская версия - Код позиции AL14-2U1V05-102, ABBYY Lingvo x3 Европейская версия. Именная лицензия Concurrent от 28 июля 2009 г.			
9.	Комплексная система антивирусной защиты Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – стандартный Russian Edition. 500-999 Node 2 year Educational Renewal License. Лицензия № 13C8-190514-084943-783-1256 от 15.05.2019			
10.	Файловый архиватор 7z. Свободно распространяемое ПО			
11.	Браузеры Google Chrome, Mozilla, Opera. Свободно распространяемое ПО			
12.	Текстовый редактор NotePad++. Свободно распространяемое ПО			
13.	Инструмент для очистки и оптимизации операционных систем Microsoft Windows C Cleaner. Свободно распространяемое ПО			
14.	Программа для записи видео и потокового вещания Open Broadcaster Software. Свободно распространяемое ПО			
15.	Пакет офисных приложений Apache OpenOffice 4.1.6. Свободно распространяемое ПО			
16.	Программа просмотра файлов формата RPD Adobe Acrobat Reader DC. Свободно распространяемое ПО			
17.	Среда выполнения Adobe Flash Player. Свободно распространяемое ПО			
18.	ПО интерактивной доски Elite Panaboard. Свободно распространяемое ПО			
19.	Файловый менеджер Far manager. Свободно распространяемое ПО			
20.	Система Интернет-телефонии Skype. Свободно распространяемое ПО			
21.	Система облачного хранилища Dropbox. Свободно распространяемое ПО			
22.	Редактор диаграмм, схем, блок-схем, UML-схем Dia 0.97.2. Свободно распространяемое ПО			
23.	Оболочка программирования Code: Blocks 17.12. Свободно распространяемое ПО			
24.	Среда программирования и набор инструментов для программирования. MinGW 0.6.3 Свободно распространяемое ПО			
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем и профессиональных баз данных</b>				
1.	Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования ( <a href="http://fgosvo.ru">http://fgosvo.ru</a> )			
2.	Web of Science Core Collection – политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных ( <a href="http://webofscience.com">http://webofscience.com</a> )			
3.	Официальный интернет-портал базы данных правовой информации ( <a href="http://pravo.gov.ru">http://pravo.gov.ru</a> )			
4.	Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» ( <a href="http://www.ict.edu.ru">http://www.ict.edu.ru</a> )			
5.	Полнотекстовый архив ведущих западных научных журналов на российской платформе Национального электронно-информационного консорциума (НЭИКОН) ( <a href="http://neicon.ru">http://neicon.ru</a> )			



6.	Базы данных издательства Springer ( <a href="https://link.springer.com">https://link.springer.com</a> )
----	---

<b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>			
Ауд.	Назначение	Оборудование и технические средства обучения	Вид
4-ПБ	Плавательный бассейн	плавательный бассейн	Пр
4-230/2	Кабинет физического воспитания	вешалка, мультимедийный комплекс, ростомер, рулонный настенный экран, стенды, стол преподавателя, столы учебные, стул преподавателя, стулья ученические	Ср
4-ПБ	Плавательный бассейн	плавательный бассейн	Зачёт
4-230/2	Кабинет физического воспитания	вешалка, мультимедийный комплекс, ростомер, рулонный настенный экран, стенды, стол преподавателя, столы учебные, стул преподавателя, стулья ученические	КСР

<b>8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>
<p>Тематика и содержание практических занятий связаны с изучением тем и вопросов курса, которые были вынесены для самостоятельного изучения. При подготовке к практическим занятиям необходимо ознакомиться с основными темами, которые будут рассмотрены на занятии, и, используя рекомендуемую психолого-педагогическую литературу, добросовестно выполнять задание преподавателя. После этого необходимо обратиться к заданиям для самостоятельной работы, при выполнении которых следует руководствоваться теми рекомендациями, которые даны по каждому из этих заданий. Тщательная систематическая подготовка студентов к практическим занятиям, вдумчивое, активное участие во всех видах работы, предложенных преподавателем в процессе обучения, обеспечат не только глубокое усвоение учебного материала формирование двигательного навыка, но и помогут формированию умений самостоятельного их приобретения. При подготовке к практическим занятиям, обучающимся необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо освоить основные понятия, ответить на контрольные вопросы.</p> <p>Содержание самостоятельных занятий направлено на более прочное и осмысленное усвоение теоретического материала изучаемого курса. В основе самостоятельных занятий лежат ведущие теоретические положения конкретной темы. Выполнение этих заданий предполагает не просто знание теории, а требует актуализации таких знаний, опираясь на которые можно осуществлять выбор наиболее целесообразных практических действий. Это задания творческо-репродуктивного и творческого характера. Они включают анализ психолого-педагогических ситуаций, изучение педагогического опыта, проектирование отдельных сторон воспитательного процесса. В ходе анализа самостоятельных заданий необходимо обосновать их выполнение с позиций психолого-педагогической теории, указать целесообразность своего решения, дать оценку эффективности такого подхода.</p> <p>Прочное усвоение и долговременное закрепление учебного материала невозможно без продуманной самостоятельной работы. Такая работа требует значительных усилий, творчества и высокой организованности. В ходе самостоятельной работы студенты выполняют следующие задачи: дорабатывают творческие задания, изучают рекомендованную литературу, готовятся к практическим занятиям, контрольному тестированию по отдельным темам дисциплины. При этом эффективность учебной деятельности во многом зависит от того, как он распорядился выделенным для самостоятельной работы бюджетом времени.</p> <p>Результатом самостоятельной работы является прочное усвоение материалов по предмету согласно программе дисциплины. В итоге этой работы формируются профессиональные умения и компетенции, развивается творческий подход к решению возникших в ходе учебной деятельности проблемных задач, появляется самостоятельность мышления.</p> <p>Дисциплина «Плавание» направлена на формирование физической культуры личности, понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности, знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте, приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту, создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.</p>