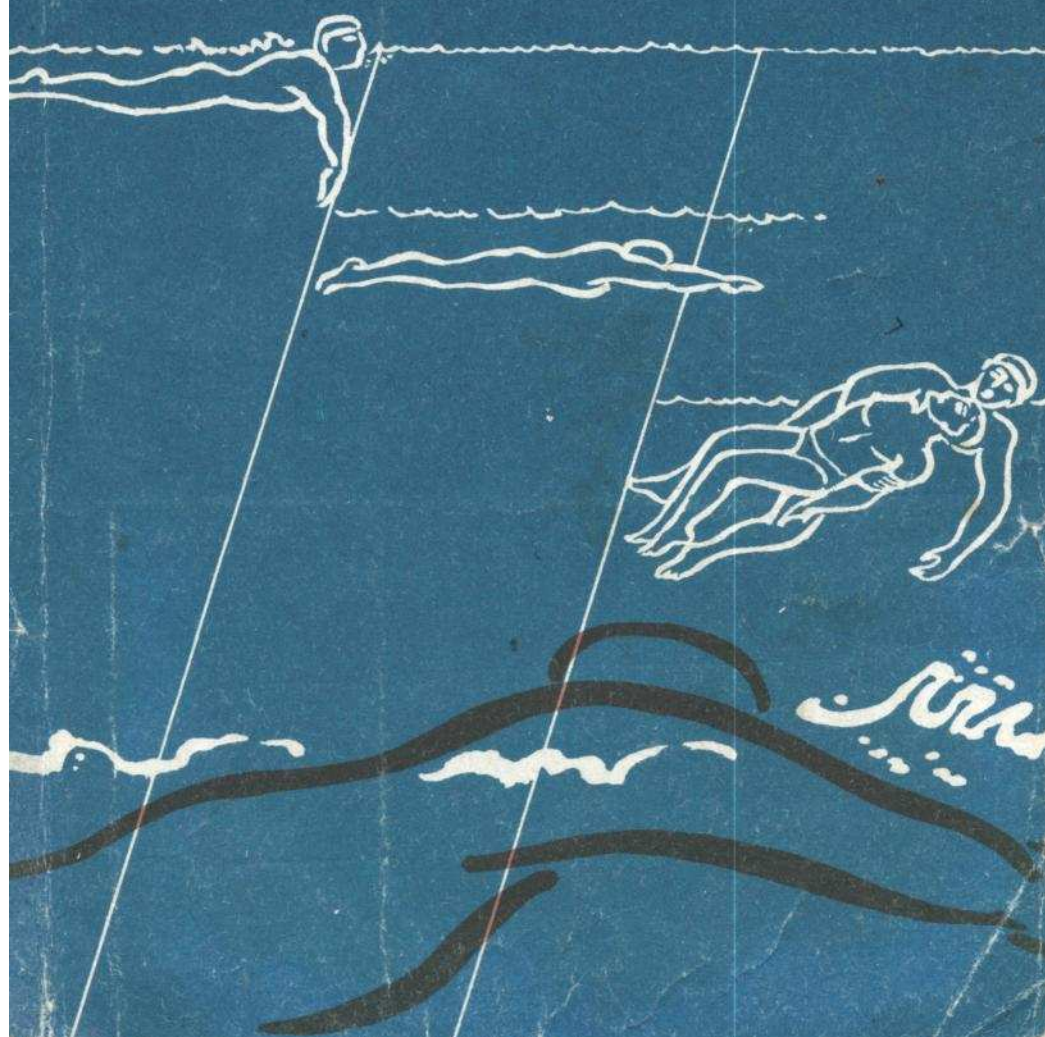


Ю.А. СЕМЕНОВ

Обучение прикладному плаванию



Ю.А.СЕМЕНОВ

**Обучение
прикладному
плаванию**



МОСКВА «ВЫСШАЯ ШКОЛА» 1990

ББК 75.717.5
СЗО

Рекомендовано к изданию Государственным комитетом СССР по народному образованию

Рецензенты: В.В. Медяников, В.З. Афанасьев

Семенов Ю.А.

СЗО Обучение прикладному плаванию: Метод, пособие для ПТУ. -
Высш. шк., 1990. - 192 с: ил.

ISBN 5-06-000393-0

Пособие написано в соответствии с программой физвоспитания учащихся профтехобразования, рассчитанной на 18 ч (для неумеющих плавать) и 8 ч (для умеющих плавать).

Цель пособия — оказать помощь в обучении учащихся прикладному плаванию в условиях бассейнов и открытых водоемов.

Пособие предназначено для руководителей и преподавателей физического воспитания, инструкторов, не имеющих физкультурного образования, но проводящих занятия по обучению плаванию с учащимися профтехучилищ. Пособие может быть успешно использовано и для самообучения.

4204000000(4307000000)-470
052(01)-90

142_**

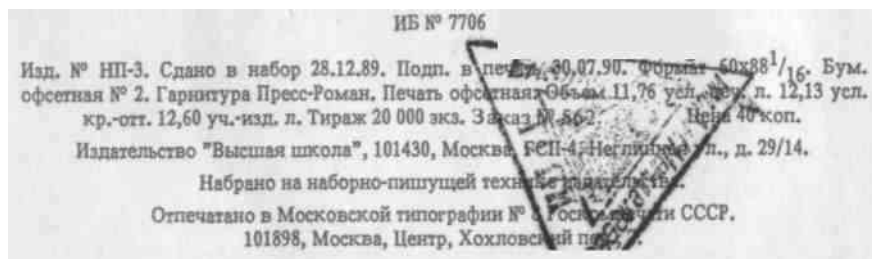
ББК 75.717 J
7А5.1

Учебное издание

Семенов Юрий Александрович

ОБУЧЕНИЕ ПРИКЛАДНОМУ ПЛАВАНИЮ

Зав. редакцией Э.С. Котляр. Редактор Л.М. Ломоносова. Художественный редактор Е.Д. Косырева. Художник Э.А. Марков. Технические редакторы Л.М. Матюшина, СВ. Та-лагаева. Корректор Р.К. Косинова. Оператор В.А. Фетисова.



ISBN 5-06-000393-0

© Ю.А. Семенов, 1990

ВВЕДЕНИЕ

Курс на перестройку и социально-экономическое преобразование страны ставит неотложные задачи и по коренному улучшению физической подготовки населения. Это определяется интересами нашего государства, его социальными задачами.

Одним из слабых разделов физического воспитания населения является плавательная подготовленность. Низкая плавательная подготовленность молодежи, в том числе учащихся ПТУ, приводит к возникновению большого числа несчастных случаев на воде. Из-за слабой организации обучения плаванию допризывной и призывной молодежи в армию и на флот ежегодно приходит молодое пополнение, значительная часть которого не умеет плавать или плавает слабо. Это не позволяет командирам решать сложные учебно-боевые задачи, связанные с форсированием водных преград, десантированием на воду, т.е. снижает качество боевой подготовки войск. Кроме того, большое число профессий, связанных с трудовой деятельностью на воде (реках, озерах, морях), предъявляют высокие требования к плавательной подготовленности человека.

Для коренного улучшения плавательной подготовленности учащихся ПТУ в 1984/85 уч. году Главное Управление профессионально-технического образования Москвы совместно с Московским городским советом ВДСО "Трудовые резервы" разработали систему всеобщего обучения плаванию учащихся профтехучилищ. Эта система включала как вопросы организации обучения плаванию в Москве (закрепление всех ПТУ за бассейнами города независимо от их ведомственной принадлежности, подготовку кадров инструкторов по обучению плаванию из числа мастеров производственного обучения, преподавателей других дисциплин, введение раздела "Плавание" в сдачу государственных экзаменов на выпускных курсах и т.д.), так и вопросы повышения педагогического мастерства руководителей физического воспитания, преподавателей, инструкторов (разработка и подготовка методических пособий по плаванию, проведение показательных, инструкторско-методических занятий, разбор ряда положений на методических секциях и др.).

Совершенствование организации обучения плаванию учащихся ПТУ Москвы позволило в течение четырех лет значительно улучшить плавательную подготовленность юношей и девушек. Так, если в 1984/85 уч. году количество ПТУ, где проводились занятия с не умеющими плавать учащимися во внеучебное время составляли 12,4% и учебные занятия проводились в 44,6% профтехучилищ, то в 1989/90 учебном году эти показатели изменились соответственно на 48,1 и 91,9%. За этот период число неумеющих плавать на конец учебного года сократилось с 18,3 тыс. до 7,1 тыс.

Обучение неумеющих плавать и слабоплавающих, подготовка их к сдаче учебных нормативов и общепринятых норм ГТО по плаванию проводятся в короткие сроки. Так, обучение групп неумеющих плавать может быть осуществлено за 2-3 недели (12-18 занятий).

ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ ПРИКЛАДНОМУ ПЛАВАНИЮ

Наше государство ставит задачу по дальнейшему улучшению физического воспитания населения, особенно молодежи, привитию прикладных, жизненно необходимых навыков, усилению работы с юношами допризывного и призывного возрастов.

Обучение плаванию - основная профилактическая мера в борьбе с несчастными случаями на воде. Юноши и девушки, умеющие хорошо плавать, всегда могут оказать помощь пострадавшему на воде. Становясь в дальнейшем родителями, они смогут обучить своих детей навыкам плавания.

Прочные прикладные навыки плавания нужны тем, чья трудовая деятельность связана с водной средой - работникам морского и речного флота, рыбакам, строителям гидроэлектростанций, судоходных и оросительных каналов и т.д.

От плавательной подготовленности детей и подростков зависит состояние спортивных резервов в олимпийском плавании, успехи выступления советских пловцов на международной арене.

Очень высокой должна быть плавательная подготовленность допризывной и призывной молодежи, так как на базе владения прикладными способами плавания формируются военно-прикладные навыки плавания. Такие виды боевой деятельности войск, как форсирование водных преград, десантирование на воду, требуют от солдата и матроса умения хорошо плавать в одежде, с оружием, нырять, оказывать помощь на воде.

Однако проверка плавательной подготовленности учащихся профессионально-технических училищ показывает, что до 12% юношей и более 25% девушек плавать не умеют или плавают слабо. Наибольший процент неумеющих плавать приходится на учащихся нового набора и первых курсов. При этом плавать брассом из числа умеющих могут лишь 8-9%. В связи с этим в основу обучения при составлении программ были положены требования о повышении качества образования и воспитания учащихся ПТУ путем использования различных форм занятий физической культурой. При составлении обучающих программ для умеющих и неумеющих плавать был учтен оптимальный объем прикладных умений и навыков по плаванию. Обе программы рассчитаны на проведение занятий с обучаемыми, имеющими сравнительно одинаковую исходную плавательную подготовленность (ИПП).

Первая программа (на 18 часов) составлена для учащихся, не умеющих плавать и плавающих слабо, с исходной плавательной подготовленностью (ИПП) от 0 до 50 м. Основной формой занятий для выполнения этой программы являются обязательные дополнительные занятия продолжительностью 45 мин, которые в зависимости от условий могут проводиться ежедневно или не реже 2-3 раз в неделю.

Вторая программа (на 8 часов) составлена для учащихся, умеющих плавать, ИПП которых 50 м и более. Она выполняется, как правило, на учебных и факультативных занятиях 1-2 раза в неделю. Она может выполняться и на дополнительных, например ежедневных, занятиях.

Основной направленностью обеих программ является выработка у учащихся таких физических качеств, как выносливость, а именно способность проплыть дистанцию 100 (девушки) и 200 (юноши) м и более, умение длительное время держаться на воде, а также формирование жизненно необходимых прикладных навыков.

При выставлении итоговой оценки по разделу "Плавание" наравне с выполнением нормативных требований учитывается еще количество проплытых на занятиях метров (объем плавания).

Как показала практика, использование данной методики обучения позволяет значительно повысить пропускную способность бассейнов, водных станций, научить в течение учебного года всех неумеющих плавать и тем самым значительно поднять прикладную плавательную подготовленность учащихся ПТУ.

Для повышения у учащихся ответственности за свою плавательную подготовленность в тех училищах, где есть условия для проведения занятий по плаванию, этот раздел должен входить в сдачу выпускных экзаменов.

Предложенные программы обучения могут быть использованы при организации занятий с учащимися в летних лагерях труда и отдыха в условиях открытых водоемов, а также для самообучения.

Повышение плавательной подготовленности учащихся повлияло на сокращение несчастных случаев на воде. Так, при сравнении летних сезонов 1981, 1988, 1989[^] 1982, 1987 г., очень близких по своим погодным условиям (число солнечных дней и температура воздуха и воды), несчастных случаев среди учащихся ПТУ-москвичей сократилось в 2 раза: в 1981 г. - 10, в 1988 и 1989 г. - по 5; при сравнении летних сезонов 1982 и 1987 г. число несчастных случаев с 6 упало до 3.

ПРИНЦИПЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Плавание, как раздел физического воспитания, представляет собой целенаправленный педагогический процесс, основными педагогическими принципами которого являются научность в обучении;

связь обучения с жизнью, сознательность и активность обучаемых; наглядность обучения; обучение на высоком уровне трудности; систематичность обучения; постепенность и доступность в обучении; прочность овладения знаниями, умениями и навыками; коллективизм и индивидуальный подход к обучению. •

В учебном процессе используют различные методы обучения. Основные из них - словесные, наглядные и практические. Все они взаимосвязаны и наиболее эффективны при применении их в комплексе.

Для реализации целей и задач обучения плаванию применяются различные методические приемы: выполнение упражнений по командам, помощь и страховка, разучивание упражнений по разделениям, в целом и с помощью подготовительных упражнений и др.

Совершенствование процесса обучения плаванию привело к внедрению в практику метода программированного обучения, суть которого изложена ниже.

Метод программированного обучения представляет собой особую систему обучения, при которой специально переработанный учебный материал оформляется в виде программы (алгоритма), адресованной обучаемому. Эта программа задается в виде отдельных фрагментов (шагов, порций, доз, кадров) с обязательным контролем за их усвоением. Каждый следующий фрагмент задается только после полноценного усвоения предыдущего. Таким образом, программированное обучение - это одновременно и метод и организация обучения.

Характерным для программированного метода обучения является следующее:

наличие специальной обучающей программы, где указывается не только чему, но и как учить: каким операциям, в какой последовательности;

изучение учебного материала небольшими порциями, дозами, шагами;

дача обучаемым разъяснений и указаний, помогающих усвоить каждую порцию учебного материала;

сообщение обучаемому результатов правильного усвоения;

получение обучаемым указаний о том, что делать дальше, в зависимости от достигнутых результатов.

Программы при программированном методе обучения подразделяются на линейные, разветвленные, комбинированные.

Линейные программы наиболее эффективны при выработке первоначальных навыков. Такой способ подачи учебного материала базируется на использовании сильных, доступных для всех учащихся учебных заданий. При этом все обучающиеся идут одним путем, прорабатывая все шаги программы подряд, т.е. в полном объеме. В таких программах обучаемый получает информацию-ответ только о том, правильно или неправильно сделан выбор движения, действия. 6

В разветвленных программах дается не только ответ, но и (в зависимости от результата выполнения задания) информация на дальнейшее выполнение. При разветвленной программе обучаемый, дающий правильный ответ, быстрее продвигается вперед, делающий ошибки - движется медленнее.

Комбинированные программы представляют различные сочетания вариантов линейных и разветвленных программ.

С более подробным изложением принципов и методов обучения можно познакомиться в соответствующей педагогической литературе (см. список рекомендуемой литературы в конце книги).

ОБУЧЕНИЕ ПРИКЛАДНОМУ ПЛАВАНИЮ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДА ПРОГРАММИРОВАНИЯ

Одним из методов интенсификации обучения прикладным навыкам плавания является метод программированного обучения, суть которого заключается в составлении специальной обучающей программы, адресованной обучаемому.

Рассматриваемые в данном пособии обучающие программы относятся к типу комбинированных. Основу их составляет линейная программа, а в ряде занятий, особенно на этапах закрепления и совершенствования двигательных навыков, используются варианты разветвленной программы.

Обучающая программа содержит эффективные упражнения, составленные с учетом преемственности как в двигательных структурах, так и в характере (темпе) разучиваемых движений. Сложные движения расчленены на простые элементы (шаги) и выполняются отдельными дозами (порциями).

При выполнении упражнений руководителем обучаемый видит эталон разучиваемых движений, слышит команды для исполнения, сразу же по ходу выполнения движений получает информацию о качестве выполняемого движения от руководителя или помощника руководителя занятия.*

Усвоение обучаемым учебного материала, дальнейшее его продвижение по программе или повторение пройденного материала осуществляются, как правило, после самостоятельного выполнения отдельных (контрольных) упражнений.

Обучение прикладному плаванию с применением метода программирования позволило:

- 1) повысить активность и сознательность обучаемых;
- 2) добиться комплексности в обучении, при котором сочетаются слово, наглядность и действие. Это особенно существенно при обучении неумеющих плавать и слабоплавающих. Занимающиеся на протя-

жении почти всего занятия (80-90% времени) видят образ движений, слушают объяснения, выполняют движения по командам, сравнивают свои движения с эталоном, получают ощущения от своих движений и сразу же вносят в них необходимые поправки;

3) увеличить время действия обратной связи в сочетании с индивидуальным подходом в обучении. Для этого в каждом учебном отделении (3-5 человек) назначается помощник руководителя занятия (преподавателя) и показчик из числа учащихся, хорошо умеющих плавать, особенно брассом. Это позволяет наряду с натурной наглядностью во время выполнения движений осуществлять более оперативное устранение возникающих ошибок у обучаемых;

4) дифференцировать обучаемых по их исходной плавательной подготовленности в начале прохождения программы и в дальнейшем по результатам усвоения учебного материала;

5) эффективно использовать поддерживающие средства и в лучшей мере способствовать принципу доступности, переходу обучения из облегченных условий в более сложные;

6) повысить устойчивость навыка плавания брассом. Так, при обучении по традиционной методике (12 занятий при проведении трех занятий в неделю) средние результаты по количеству проплываемых метров и оценке за технику (по 10-балльной шкале) составляют соответственно 34 м и 4,8 балла. В группах, где применялась обучающая программа, эти результаты соответственно составили 36 м и 6,6 балла. При этом число обучаемых, проплывающих 50 м и более, в первых группах составляет 9%, во вторых - 20%, хотя занятия в последних проводились только 2 раза в неделю.

Пользование составленными конспектами занятий по программированному обучению на основе эффективного применения педагогических принципов и методов поможет преподавателю за 18 практических занятий научить неумеющих плавать проплывать брассом 50-200 м и более (табл. 1).

Использование технических средств (тренажеров, устройств, программных установок) при обучении прикладным навыкам плавания еще более повышают эффективность учебного процесса, сокращая сроки обучения.

Существует несколько модификаций тренажеров для обучения плаванию брассом.

Простейший тренажер (рис. 1) представляет собой выполненную из металлических или пластмассовых труб трапециевидную раму. Конструкция рамы позволяет моделировать основные параметры движения ног при способе брасс. С помощью скобы тренажер навешивается на борт бассейна (водной станции). Для удержания обучаемого на поверхности воды используют поддерживающие средства (надувной резиновый пояс, спасательный жилет, вещевой мешок, заполненный легко-

Таблица 1

Результаты программированного обучения плаванию брассом учащихся ПТУ, не умеющих плавать (ИПП - 0 м)

Учебное занятие	Период обучения 3-4 недели (число занятий в неделю: 4-6)			Период обучения 2 месяца (число занятий в неделю: 2)		
	Проплы- ваемая дистанция (средние данные), м	Число обучаемых, проплыва- ющих 50 м, %	Число обучаемых, проплыва- ющих 25 м, %	Проплы- ваемая дистанция (средние данные), м	Число обучаемых, проплыва- ющих 50 м, %	Число обучаемых, проплыва- ющих 25 м, %
3	3	—	—	2	—	—
6	23	20,0	20,0	6	—	—
9	48	26,6	59,3	15	—	17,0
12	111*	57,1	80,0	36	20,0	57,0
15	218*	75,0	83,7	98*	40,0	71,7
18	262	77,7	93,4	133	50,0	88,3

На занятиях 12 и 15, где средние величины проплываемых дистанций обучаемыми составляют до 100 м и более, полученные статистические данные достоверны на 95 %.

плавающим материалом), которые с помощью петли крепятся к пяточным ограничителям тренажера.

На тренажерах можно также разучивать и технику движения рук и полное согласование движения рук и ног с дыханием.

Существуют тренажеры со световой индикацией (рис. 2). Они применяются для разучивания движений ног непосредственно в воде, а также для имитации этих движений на суше. На тренажерах запрограммирована рациональная техника движений ног способом "брасс" (основного элемента этого способа) с обеспечением обратной связи.

Принцип обучения на тренажерах основан на срочной информации, поступающей к обучаемому в результате двигательных ощущений, зрительного восприятия за сигналами на пульте тренажера во время выполнения движений ногами.

Разучивание движений на тренажере способа "брасс" происходит на счет 1-2-3-4. Так, для разучивания согласования движений рук, ног обучаемый принимает исходное положение - руки и ноги вытянуты, подбородок в вод*; на РАЗ обучаемый делает гребок руками; на ДВА сгибает руки под грудью, подтягивает ноги к тазу, касаясь пятками пяточных ограничителей; на ТРИ вытягивает руки вперед, разворачивает стопы наружу и кладет их на направляющие толчка; на ЧЕТЫРЕ выполняет толчок ногами, скользит стопами по направляющим толчка.

Программная установка (рис. 3) для обучения плаванию предназначена для разучивания всех спортивных способов плавания, техники поворотов, различных приемов и действий на воде. Установка может также использоваться и на суше для выполнения имитационных движений. С ее помощью можно демонстрировать изображение и вести звуковую трансляцию.

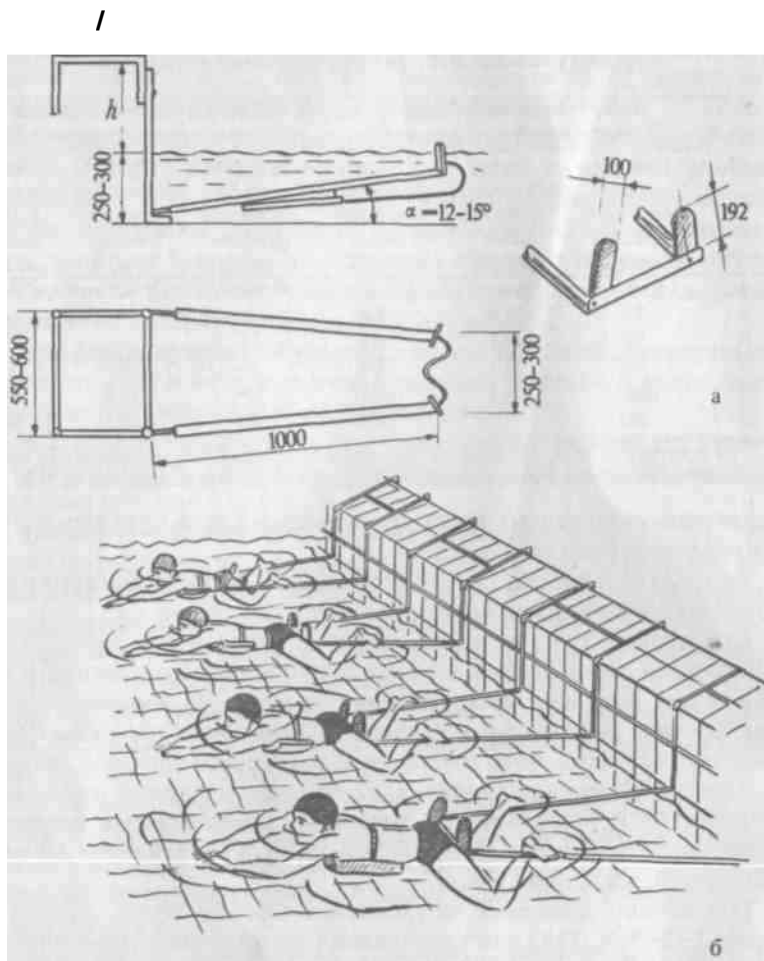


Рис. 1. Устройство тренажера для обучения плаванию без световой индикации (в) и обучение на нем плаванию (б); / — ширина борта, h — высота надводной части тренажера

В комплект программной установки входят: блок предъявления информации (видеомагнитофон, телевизоры, усилитель, звуковые колонки); блок сличения (наклонные и вертикальные зеркала); оборудование и инвентарь (тренажеры, плавательные доски, шесты-указки и др.).

Занятия (уроки) записаны в определенной последовательности на видеомагнитофонную ленту на одну кассету. Продолжительность каждого урока - 37 мин. Демонстрация на экране телевизора сопрово-

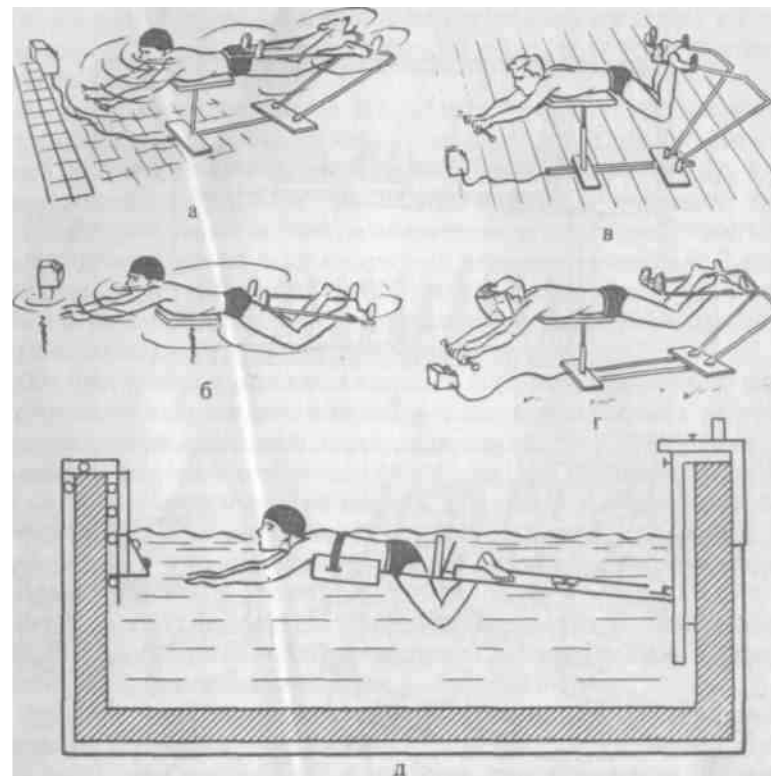


Рис. 2. Тренажеры со световой индикацией для обучения плаванию брассом в условиях бассейна (а), открытого водоема (б), на суше — в спортивном зале (в), на водной станции (г) и в малогабаритном бассейне (д)

вождается пояснениями, а сами движения разучиваются по командам. С помощью программных установок обучаемые, не умеющие плавать, с исходной плавательной подготовленностью (ИПП) от 0 до 5 м могут за 18-20 занятий освоить технику четырех спортивных способов плавания и проплыть каждым из них 20 м и более.

СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

Наиболее прикладным способом плавания при обучении плаванию учащихся профессионально-технических училищ является брасс.

Изучение начинается на первом курсе, на последующих курсах идет его совершенствование.

В содержание программы на первом курсе входит: плавание брассом на спине и на груди, спады вниз ногами и вниз головой, прыжок с

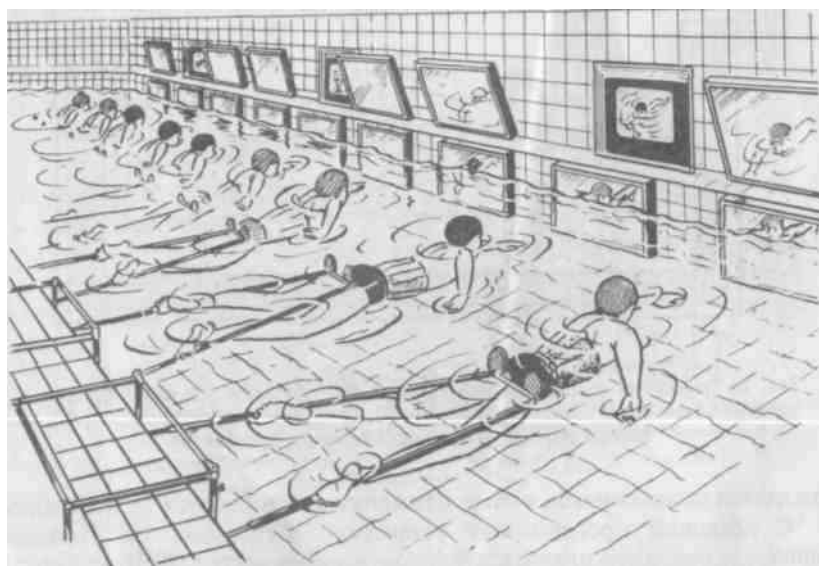
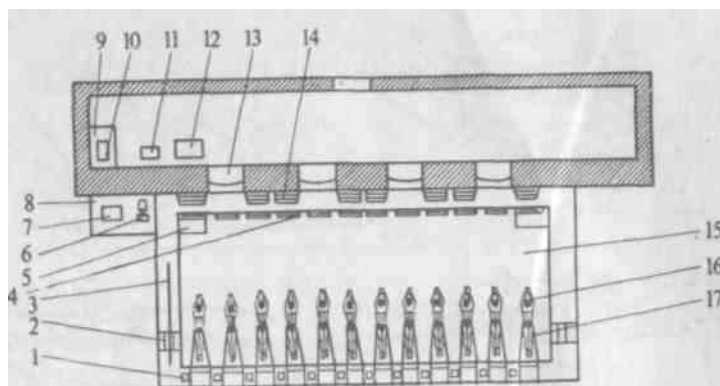


Рис. 3. Программная установка (а) и обучение плаванию с помощью программной установки (б): 1 - плавательные доски, 2 - лестницы для спуска в воду, 3 - шест-указка, 4- комплект нижних (вертикальных) зеркал, 5 - звуковые колонки, 6 - микрофон, 7 -селектоо 8 9- столы руководителя занятия и оператора, 10 - видеомагнитофон, 11 -усилитель 12 - селектор, 13 - телевизоры, 14 - комплект верхних (наклонных) зеркал, 15 - ванна бассейна, 16 - обучаемые, 17 - тренажеры

шагом вперед, стартовый прыжок, поворот, ныряние в длину и глубину, оказание помощи пострадавшему на воде, разучивание способа искусственного дыхания.

По программе физического воспитания учащихся профессионально-технических училищ на раздел "Плавание" на первом курсе отводится 8 занятий. Такое количество занятий достаточно для того, чтобы сформировать необходимые прикладные навыки у учащихся, умеющих плавать, имеющих исходную плавательную подготовленность 50 м и более. Для обучения таким навыкам неумеющих плавать и слабоплавающих требуется значительно большее количество занятий. В связи с этим и возникает необходимость иметь две программы обучения (для неумеющих и для умеющих плавать).

Обе программы в основном одного и того же содержания и различаются только количеством занятий, последовательностью в разучивании упражнений, действий и их дозировкой. Так, программа для неумеющих плавать и слабоплавающих содержит 18 занятий, в результате которых обучаемые должны овладеть навыками плавания брасом и проплыть не менее 25-100 м. Программа для умеющих плавать рассчитана на 6-8 занятий*, в результате которых обучаемые должны научиться проплыть 100-400 м.

Задача последовательного прохождения двух программ - выравнивание плавательной подготовленности у неумеющих плавать и обучение их в дальнейшем вместе с умеющими плавать.

Для этого вначале организуются занятия только с учащимися, не умеющими плавать и плавающими слабо. Это, как правило, группы курса или всего училища. С ними во внеучебное время (утренние, дневные или вечерние часы) организуются обязательные дополнительные занятия по 18-часовой программе, которые проводятся ежедневно или не реже 2 раз в неделю.

Как показал опыт, наиболее благоприятным периодом для обучения неумеющих плавать является первый год обучения в училище, когда все занятия, включая и производственную практику, как правило, проводятся в учебном заведении. Однако несмотря на это, обучение этой категории учащихся плаванию следует организовывать на всех курсах. Причем основное внимание должно быть уделено выпускникам, так как это в основном призывная молодежь, которая готовится к предстоящей службе в рядах Вооруженных Сил СССР.

Для определения исходной плавательной подготовленности учащихся, выявления неумеющих плавать, слабоплавающих и умеющих плавать, а также пловцов-разрядников в первые две недели занятий (сентябрь) надо организовать проверку поочередно на всех

При большой загрузке бассейнов занятия могут проводиться по 6-часовой программе.

курсах. К участию в ней желательно привлекать всех учащихся. Если же такая проверка проводится в училище ежегодно и плавательная подготовленность учащихся известна, то в проверке участвуют только учащиеся нового набора.

Проверка проводится на дистанции 50 м брассом без учета времени, старт произвольный по команде. При неумении выполнять движения брассом, обучаемым разрешается проплыть дистанцию любым другим способом.

Степень плавательной подготовленности учащихся определяется с помощью таких способов плавания:

брасс (бр) - когда учащийся плывет брассом, выполняя симметричные движения руками и ногами; при этом стопы выполняют толчок носками, "взятыми" на себя;

брасс-на боку (бр-б) - когда выполняются движения руками брассом, а ногами - на боку (одна из стоп во время толчка оттянута);

брасс-дельфин (бр-д) - когда выполняются движения руками способом "брасс", а ногами - дельфин (обе ноги одновременно выполняют удар сверху вниз, при этом стопы оттянуты);

брасс-кроль (бр-кр) - когда выполняются движения руками способом "брасс", а ногами - способом "кроль";

саженки (еж) - когда выполняются попеременные движения руками и ногами; при этом руки после гребка проносятся над водой;

на спине (сп) - когда выполняются попеременные или одновременные движения руками и ногами в положении на спине;

кроль (кр) - когда выполняются попеременные движения руками и ногами; при этом движение рук согласуется с выдохом в воду;

"собачка" (сб) - когда выполняются попеременные движения руками и ногами в воде без проноса рук над водой (кроль без выноса рук).

Результаты степени владения каждым учащимся способом "брасс" и количество проплытых метров проставляются в протоколы проверки, а затем в журнал учета теоретического обучения и журнал учета работы по обучению неумеющих плавать.

Проверка неумеющих плавать проводится по одному человеку на мелком месте или вдоль борта с соблюдением мер безопасности.

При невозможности организовать проверку на воде исходную плавательную подготовленность в учебных группах определяют путем устного опроса, где выявляют учащихся, не умеющих плавать, плавающих слабо и умеющих плавать брассом.

Из не умеющих плавать и слабоплавающих учащихся, которые проплывают менее 50 м, комплектуются группы по курсам из расчета 12-15 человек на одного преподавателя (инструктора).

В зависимости от исходной плавательной подготовленности группы разделяются на учебные отделения:

из неумеющих плавать, куда входят учащиеся с ИПП 0-25 м. Если

неумеющих плавать много, выделяются учебные отделения с ИПП 0-5 м и ИПП 6-25 м;

из слабоплавающих, куда входят учащиеся с ИПП 25, но менее 50 м.

В зависимости от ИПП в каждой группе может быть 2-3 учебных отделения. Например: 1-е учебное отделение (неумеющие плавать с ИПП 0-5 м); 2-е учебное отделение (неумеющие плавать с ИПП 6 и менее 25 м); 3-е учебное отделение (слабоплавающие с ИПП 25 и менее 50 м). В одном учебном отделении может быть 3-5 обучаемых.

Если много неумеющих плавать и слабоплавающих, занятия в первую очередь организуются с группами неумеющих плавать (ИПП 0-25 м).

В помощь преподавателю из числа учащихся, хорошо умеющих или из уже обученных плавать, особенно брассом, на период обучения назначаются два-три помощника и два-три показчика. Помощники и показчики организуют обучение учащихся в своих учебных отделениях под руководством преподавателя. Использование показчиков позволяет обучаемым постоянно видеть технику эталонных движений и подражать ей, наличие помощников обеспечивает постоянный контроль действий обучаемых и быстрое устранение возникающих ошибок.

Как правило, в каждое учебное отделение назначается один помощник и один показчик. При недостаточном количестве учащихся, владеющих способом "брасс", в каждом учебном отделении может быть по одному помощнику, который одновременно выполняет функции показчика. Кроме того, все это приобщает учащихся к общественно полезному труду, формируя у них методические навыки в обучении плаванию.

На каждом занятии в зависимости от успешности (скорости) усвоения элементов техники плавания, способа в целом руководитель занятия формирует обучаемых в 2-3 учебных отделения. На первых занятиях, где упражнения разучиваются по командам и по показу, деление обучаемых на такие учебные отделения проводится, как правило, в конце занятия. В дальнейшем при самостоятельном выполнении упражнений деление обучаемых на учебные отделения проводится после выполнения контрольных упражнений.

При слабом усвоении каких-либо упражнений обучаемые, сформированные в отдельное учебное отделение, повторяют ранее пройденные упражнения. Например, во время разучивания у борта техники движений ног руководитель занятия каждому обучаемому (в зависимости от степени усвоения движений) указывает номер отделения. После выполнения упражнений у борта часть обучаемых (как правило, 2-е и 3-е учебные отделения) выполняет задания, плавая на дорожках, а часть обучаемых, где движения усвоены слабо, остается выполнять упражнения у борта.

Занятия с неумеющими плавать и слабоплавающими начинаются с первых дней учебного года и являются для этих учащихся обязательными. Результаты проверки исходной плавательной подготовленности, списки не умеющих плавать и слабоплавающих учащихся, график посещения ими занятий (расписание занятий во внеучебное время), периоды обучения, ответственные за организацию и проведение занятий (выделенные для занятий помощники и показчики), контроль за ходом обучения оформляются приказом директора по училищу. Успешность в организации, проведении занятий и результаты обучения в группах неумеющих плавать во многом зависят от помощи со стороны партийных, профсоюзных, комсомольских организаций, а также от комитетов ДОСААФ и военкоматов. Это особенно необходимо при работе с трудными подростками и учащимися, пропускающими занятия без уважительных причин. Ход и результаты обучения должны постоянно находиться под контролем педагогического совета училища.

После того как учащиеся будут обучены навыкам плавания (проплыть 50 м и более), планируются курсовые учебные занятия со всеми группами по 6-8-часовой программе для умеющих плавать. Занятия проводятся не менее 1-2 раз в неделю и, как правило, спаренными часами (по аналогии с лыжной подготовкой). На факультативных занятиях по плаванию повторяется материал пройденных учебных занятий.

Возможен вариант, когда обучение неумеющих плавать во внеучебное время может идти одновременно (параллельно) с расписанием учебных занятий в группах курса. В этом случае неумеющие плавать в отдельные дни плавают по 2 раза в день. При планировании курсовых занятий это необходимо учитывать. Так, если занятия с неумеющими плавать проводятся утром до начала занятий, то для учебных групп, где есть такие неумеющие плавать, занятия надо планировать на 6-8-е часы занятий. Именно такие варианты организации занятий дают наибольший эффект в обучении учащихся, не умеющих плавать.

При невозможности организовать раздельное обучение неумеющих и умеющих плавать занятия проводятся в составе всей учебной группы одновременно по 8-часовой программе. Принцип обучения в таких смешанных по своему составу группах заключается в том, что как умеющие, так и неумеющие, как правило, выполняют на занятиях одни и те же упражнения, но лишь с различной их дозировкой по количеству и метражу. Так, например, если обучаемыми в течение 5 мин выполняется упражнение - плавание одними ногами брассом, то для умеющих плавать метраж может быть 150-200 м, а для неумеющих и слабоплавающих - 25-50 м.

При организации учебных занятий в смешанных группах одним преподавателем в зависимости от их плавательной подготовленности

учащихся формируют в 2-3 учебных отделения, в каждое назначаются 1-2 помощника, показчика из числа учащихся данной группы. Преподаватель особое внимание должен уделять неумеющим плавать и слабоплавающим, контролируя выполнение заданий учащимися, умеющими плавать.

Если занятия в смешанных группах проводят два преподавателя, то учебные отделения из неумеющих плавать и слабоплавающих ведет наиболее подготовленный в методическом отношении преподаватель и в этих группах используются конспекты занятий по обучению неумеющих плавать и слабоплавающих (первая программа). Такой вариант обучения смешанных групп наиболее эффективен для неумеющих плавать, так как он позволяет за отведенное количество занятий выравнять плавательную подготовленность всех обучаемых, обучить неумеющих плавать прочным прикладным навыкам плавания. Поэтому проведение занятий по плаванию в смешанных группах требует особенно четкой организации и высокого педагогического мастерства преподавателя.

При проведении занятий, особенно первых, когда много упражнений выполняется на мелком месте, у борта, вся длина (например, 25-метровой дорожки) делится на участки по количеству учебных отделений. Границы между участками обозначаются на борту ориентирами (плавательными досками). Так, первый участок для обучения неумеющих плавать может иметь длину 5-8 м, второй - для слабоплавающих - 8-10 м, третий - для умеющих - 9-10 м.

По мере овладения навыками плавания длина дорожки может делиться на два участка: для неумеющих плавать и слабоплавающих. Умеющие плавать могут выполнять упражнения на второй дорожке.

Для повышения эффективности учебного процесса, экономии учебного времени обучение плаванию лучше проводить на поперечных дорожках. В этом случае каждое учебное отделение занимает одну-две дорожки. Неумеющие плавать и слабоплавающие располагаются на мелкой части или вдоль коротких бортов.

В бассейнах с дорожками 50 м занятия следует проводить на поперечных дорожках*или на длине дорожки не более 25 м.

Обучение неумеющих плавать по предлагаемым программам можно организовать в летних лагерях труда и отдыха. Занятия в летних условиях проводятся в специально оборудованных водоемах, на водных станциях, в открытых бассейнах при температуре воды не ниже 18 °С и воздуха на 2-4° выше. В закрытых бассейнах температура воды должна быть 26-27 °С.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ПРИКЛАДНОМУ ПЛАВАНИЮ

Процесс обучения технике прикладного плавания, способам ныряния и оказания помощи утопающему, прыжков в воду и т.д. делится на три этапа: ознакомление, разучивание и тренировка (совершенствование).

Ознакомление. Цель ознакомления - создать у обучаемых правильное представление об изучаемом способе плавания. Назвав способ плавания (упражнение, действие), надо образцово его показать в целом, кратко рассказать о его прикладном значении. Затем упражнение следует показать по разделениям, в целом в медленном темпе с попутным объяснением, обратить особое внимание на важные моменты в технике выполнения.

Пример. Преподаватель говорит: "Показываю движения ног способом "брасс" по разделениям: исходное положение - лежа на груди руки и ноги вынянуты; на счет РАЗ - остаться в и.п.; на счет ДВА медленно у самой поверхности воды подтянуть пятки к тазу, колени на ширине плеч; на счет ТРИ развернуть стопы наружу и на ЧЕТЫРЕ удерживать стопы в развернутом положении при толчке ногами". Особое внимание при ознакомлении данного упражнения преподаватель обращает на положение "стоп" (счет ТРИ).

Показ упражнений - основной методический прием, применяемый при ознакомлении и разучивании. Поэтому его всегда надо выполнять правильно и четко. Если на занятиях впервые разучиваются упражнения или действия, показ осуществляется преподавателем. Когда на занятиях идет тренировка ранее разученных упражнений (действий), показ выполняют показчики, а преподаватель при этом обращает внимание обучаемых на отдельные моменты в выполнении того или иного движения.

Разучивание. Цель разучивания - формирование у обучаемых умений и навыков данного способа плавания, приемов и действий на воде, техники стартового прыжка и т.д. Разучивание включает многократное повторение на суше и в воде упражнений для изучения, например, движений ног, согласования движений ног с дыханием и т.д. по разделениям, в целом и самостоятельно.

В воде элементы техники способа "брасс" и полное согласование движений с дыханием разучиваются сначала на месте, когда обучаемые выполняют движения на мелкой части бассейна или у его борта, на водной станции, а затем на дорожке, когда обучаемые, выполняя движения, продвигаются по воде. При этом разучивание проводится по командам с одновременным показом движений показчиком на суше.

В графе "Содержание упражнения, действия и методика их разучивания" указывается следующее: название упражнения; способы

показа и выполнения (по разделениям, в целом и самостоятельно); темп показа и выполнения (медленный, быстрый, переменный), время показа и выполнения; команды для выполнения; метраж для выполнения упражнения.

В зависимости от темпа разучивания упражнений счет представляется при медленном выполнении движений растянуто, например РА-А-АЗ, ДВА-А-А, при быстром сжато, например ДВА, ТРИ. Причем быстрый счет соответствует условно 1-2 с, растянутый 3-5 с. Обучение движениям начинается с разучивания их по разделениям и заканчивается выполнением в целом в необходимом темпе.

При разучивании по разделениям команды даются с подробным пояснением относительно принятия нужных положений. Например: "У самой поверхности воды развернуть стопы носками наружу, колени немного сузить, но не разгибать - делай ТРИ". При дальнейшем разучивании в медленном темпе команды содержат более краткие указания. Например: "Ноги вытянуты - РАЗ; "пятки к тазу - ДВА; "стопы наружу - ТРИ" и т.д. Команда со словом "делай" предполагает подготовку внимания перед выполнением.

Для постоянного показа движений показчики обычно располагаются на бортах бассейна, на берегу. В зависимости от указаний преподавателя показ осуществляется в фас, профиль, сзади. Для показа ошибочных движений и упражнений в целях их исправления преподаватель может привлекать одного из показчиков.

При самостоятельном выполнении обучаемыми упражнений и действий помощники и показчики контролируют их движения и помогают исправлять ошибки. В этом случае используются индивидуальный показ, условные жесты, шест-указка. Во время выполнения упражнений обучаемыми остановка всей группы, учебного отделения делается только в исключительных случаях, когда значительная часть занимающихся допускает грубые ошибки.

Дифференцирование обучаемых в зависимости от успешности усвоения учебного материала проводится после самостоятельного выполнения контрольных упражнений, как правило, в конце занятия.

Указанное в упражнениях количество метров представляет общий метраж, который должен проплыть обучаемый за отведенное на выполнение упражнения время. Для неумеющих плавать и слабоплавающих метраж складывается из серии проплываемых отрезков (дистанций) 10, 15, 25 м и т.д. метров. Умеющие плавать указанные дистанции проплывают, как правило, без остановки.

В качестве поддерживающих средств (рис. 4) используются надувные резиновые пояса (о), спасательные жилеты (б), вещевые мешки, заполненные легкоплавающим материалом, например, пенопластом или надувными резиновыми камерами (в) и круги (г).

Изучение способа "брасс" начинается, как правило, с разучивания

движений ног. Толчки ногами создают необходимую подъемную силу и силу тяги, поддерживают тело пловца в горизонтальном положении и обеспечивают поступательное движение вперед. Правильная и эффективная работа ног облегчает занимающимся выполнение движений руками и помогает быстрее овладеть согласованием движений.

Изучение движений ног на суше проводится в положении сидя (на скамейке), стоя или лежа (на скамейке, полу, земле). Разучивание в воде начинается на мелком месте с опорой руками о дно. При отсутст-

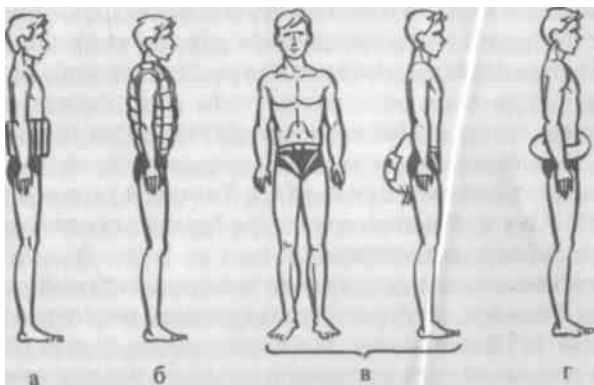


Рис. 4. Поддерживающие средства для обучения плаванию: а — надувной резиновый пояс, б — спасательный жилет, в — вещевой мешок, заполненный легкоплавучим материалом (надувной резиновой камерой, пенопластом и т.д.), г — надувной резиновый круг

вии мелкого места движения ног выполняются у борта бассейна, водной станции. Обучаемые в этом случае держатся руками за выступы сливных желобов или за поручни. Во время движений ногами следует сосредоточить внимание обучаемых на ощущении хорошей опоры стопами и голеньями о воду при выполнении толчка ногами и продвижении тела вперед.

Освоив технику движений ног у неподвижной опоры, обучающиеся переходят к изучению движений ног при плавании с доской в руках, причем вначале с помощью поддерживающих средств. Это облегчает освоение движений ног, так как освобождает от усилий на поддержание тела и ног у поверхности воды. Плавание с доской является основным упражнением как при разучивании, так и при совершенствовании техники движений ног, поэтому оно должно включаться во все занятия по плаванию.

На первых занятиях, особенно с неумеющими плавать, при разучивании новых движений главное внимание следует обращать на то, чтобы обучаемые овладели правильной формой движений. Именно фо-

рма движений, особенно ног (положения стоп перед толчком, во время толчка), вызывает у обучаемых наибольшее затруднение. Поэтому на начальном этапе обучения необходимо больше выполнять движений по разделениям и в целом в медленном темпе. Это дает возможность лучше запомнить положение звеньев конечностей, сравнить получаемые ощущения опоры о воду. Необходимый же (рабочий) темп движений обучаемые усвоят довольно быстро.

Разучивание **движений рук и дыхания** проводится вначале на суше, а затем в воде. При разучивании движений в воде внимание занимающихся обращается на ощущение опоры ладонями и предплечьями о воду при гребке, на постепенное ускорение гребка. Основным упражнением здесь является плавание на одних руках, согласованное с дыханием, с использованием поддерживающих средств и без них. Для выполнения этих упражнений можно применять плавательную доску, которая зажимается между ног.

Разучивание **согласования движений ног, рук и дыхания** на суше проводится в положении стоя или лежа на широкой скамейке, разучивание в воде - с использованием поддерживающих средств. Упражнения в согласовании вначале проводятся с задержкой дыхания на вдохе (лицо опущено в воду). После этого движения рук согласуются с дыханием (выходом на поверхность воды и выдохом в воду).

Часть упражнений при разучивании рекомендуется выполнять с закрытыми глазами - это помогает лучше концентрировать внимание на технике разучиваемых движений, направлять усилия на рациональное их выполнение. Необходимо также при изучении упражнений обращать внимание обучаемых на расслабление мышц, на паузы в движениях.

Совершенствование (тренировка). Цель тренировки -* закрепление разучиваемых упражнений (действий) путем их систематического и многократного повторения с постоянным усложнением условий выполнения и повышением физической нагрузки. Так, обучаемые выполняют упражнения на выносливость, проплывая в каждой попытке максимально возможное расстояние без остановки, например на одних ногах (руках) или в полном согласовании "брассом". Сначала это делается с использованием поддерживающих средств, а по мере освоения техники плавания и без них.

Для усложнения упражнений, выработки устойчивых прикладных навыков плавания, а также для повышения физической нагрузки в тренировку включают упражнения с так называемыми сбивающими упражнениями. Например, обучаемым дается задание проплыть брассом 100-200 м, выполняя серию ныряний в длину; проплывание отрезков 10-15 м в повышенном или максимальном темпе, транспортировка утопающего и т.д.

Для выработки скоростной выносливости даются упражнения на

проплывание серии отрезков по 25-50 м на скорость (время), прохождение дистанций 100-200 м с переменной скоростью и т.д.

СОДЕРЖАНИЕ КОНСПЕКТОВ ЗАНЯТИЙ

Практические занятия по плаванию состоят из трех частей: подготовительной, основной, заключительной (всего 45 мин).

Подготовительная часть (10-15 мин) проводится на суше и включает построение, проверку занимающихся, объявление задач занятию, распределение мест занятий.

В подготовительной части разучиваются и повторяются имитационные упражнения по технике плавания, спадом и прыжкам в воду, поворотам, ныряниям, способам оказания помощи утопающему и др. Имитационные упражнения на суше являются как бы моделью предстоящего выполнения движений и действий в воде.

Переход к местам занятий проводится шагом в колонну по одному или по два. Для начала движения подается команда: "Группа, в обход зала (бассейна), шагом - МАРШ!" По этой команде группа двигается по границам зала (бассейна), заходя правым плечом без дополнительной команды. По указанию преподавателя "Интервал и дистанция - три шага" занимающиеся размыкаются в движении по фронту и в глубину.

Изучение упражнений для освоения техники плавания начинается с ознакомления. Для этого преподаватель вначале называет упражнение, а затем показывает его в целом и по разделением. Например: "Движение ногами способом "басс" на груди - показываю". Во время показа дается объяснение. После ознакомления проводится поэтапное разучивание упражнений. На первом этапе при выполнении упражнений по разделением дается команда: "Исходное положение - лежа на скамейке, упор спереди, ноги прямые - ПРИНЯТЬ; остаться в исходном положении - делай РАЗ; согнуть ноги в коленных суставах - делай ДВА; развернуть стопы и голени в стороны - делай ТРИ; выполнить толчок ногами, соединить ноги - делай ЧЕТЫРЕ".

При повторном выполнении этого упражнения можно ограничиться предварительной и исполнительной командами: "Упражнение по разделением - делай РАЗ; делай ДВА" и т.д. В паузах между счетами делаются указания по исправлению ошибок. После того как движение будет освоено по разделением, оно выполняется в целом и самостоятельно. Для разучивания упражнений в целом подается команда "Исходное положение - ПРИНЯТЬ; упражнение начи-НАЙ; РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ". Для самостоятельного выполнения подаются команды: "Исходное положение - ПРИНЯТЬ; упражнение самостоятельно начи-НАЙ". По этой команде занимающиеся выполняют упражнение, а преподаватель, помощники и показчики проверяют правильность их действий. 22

Основная часть (27-32 мин) проводится на воде. Перед проведением основной части преподаватель напоминает обучаемым требования по соблюдению мер безопасности. Во время занятий преподаватель, его помощники и показчики должны видеть всех обучающихся и знать их количество.

Основная часть содержит упражнения: для освоения с водой, для разучивания техники плавания брассом, спадом и прыжков в воду, поворота, способов оказания помощи пострадавшему на воде и т.д.

Для перехода к местам занятий подается команда: "Группа к местам занятий шагом - МАРШ". Вход в воду производится с борта бассейна, водной станции по команде: "Группа (отделение), в воду прыжком с шагом вперед - МАРШ", при проведении занятий на открытом водоеме по команде "Группа (отделение), в воду шагом - МАРШ".

Разучивание техники плавания брассом проводится у борта бассейна, водной станции или на мелком месте*. Занятие начинается у неумеющих плавать - с ног, у умеющих плавать - с рук. Если нельзя их разделить, то начинать обучать надо с движения рук. Вслед за этим начинается разучивание движений рук и ног и после согласование движений ног, рук и дыхания.

Как правило, вначале каждого занятия повторяются упражнения, которые были разучены на предыдущих занятиях, затем изучаются новые упражнения и отводится время для их совершенствования.

После проверки исходной плавательной подготовленности обучающихся выполняются упражнения для освоения с водой, а затем разучивается техника выполнения элементов брасса. Неумеющие плавать и слабоплавающие на занятиях сначала пользуются поддерживающими средствами (надутые резиновые пояса, жилеты, вещевые мешки). По мере освоения техники плавания им разрешается плавать без поддерживающих средств. При этом в каждой попытке обучаемому необходимо проплыть как можно большее расстояние без остановки. Для освоения техники плавания занимающиеся плавают по дорожкам друг за другом на дистанции 4-5 м против часовой стрелки. После того как обучаемые научатся проплыть брассом 25-50 м, в конце каждого занятия организуется плавание на дистанции 100 м и более. Эти дистанции входят в общий объем плавания каждого занимающегося. Таким образом, общий объем плавания за период обучения для каждого обучаемого будет представлять сумму дистанций (лучших попыток), которые он смог проплыть брассом или вольным стилем без остановки на всех занятиях. Так, для неумеющих плавать и слабоплавающих общий объем по программе составит 500-1000 м, для умеющих плавать при проведении только учебных занятий 1000-1500 м, а при проведении факультативных занятий - 2000-3000 м.

При выставлении итоговой оценки по плаванию учитывается не только сдача учебных нормативов, но и общий объем плавания. Если обучаемый выполняет учебный норматив, но имеет недостаточный общий объем плавания, оценка за раздел "Плавание" не выставляется до выполнения установленного объема.

В занятия включаются также плавание дистанций 25-50 м на скорость. Упражнения для развития скорости выполняются со старта, с поворота или толчка поточно через каждые 5-10 с.

Перед выполнением упражнений в воде сначала называется способ плавания, а затем указывается дистанция и темп выполнения движений, дистанция между обучаемыми. После этого подается исполнительная часть команды. Например: "Плавание одними ногами брассом на груди, с доской в руках, на дистанцию 200 м, темп движения ногами медленный, группа потоком, дистанция 5м- МАРШ!"

При выполнении упражнений в них необходимо выделять наиболее важные моменты, элементы движений, на которые обучаемый должен обратить особое внимание. Например: Плавание одними руками брассом на дистанцию по 25 м 2 раза, темп движения руками переменный, обратить внимание на разворачивание ладоней в начале гребка. Группа, потоком, дистанция 5 м- МАРШ". Для прекращения выполнения упражнений подается протяжный свисток или команда "Упражнение закончить".

Для разучивания прыжков, спадов в воду обучаемых располагают в одношереножном строю вдоль одного или двух бортов бассейна (водной станции) с интервалом 2-3 шага или в колонну по одному (по два) возле стартовых тумбочек. Прыжки и спады выполняют по командам преподавателя одновременно все учащиеся или по шеренгам.

Обучение **повороту** и **старту** начинается после изучения техники согласования движений способа "брасс". Поворот разучивается сначала с места, а затем с подплывания к борту бассейна. Стартовые прыжки выполняются по командам преподавателя вначале с борта, а затем со стартовой тумбочки.

Совершенствование поворотов и старта осуществляется во время плавания на выносливость и скорость.

Изучение техники **ныряния в длину и глубину** проводится в бассейне с прозрачной водой. Ныряние осуществляется на дорожках с поверхности воды или прыжком с борта бассейна со стартовой тумбочки. На одном учебном занятии каждому обучаемому представляется три-четыре попытки ныряния в длину (10-12 м) и глубину (2-4 м) с перерывами между ними в 1-2 мин.

Для изучения **способов оказания помощи утопающему** группа (или отделения) выстраивается на мелком месте в разомкнутом двухшереножном строю с интервалами в 2-3 шага. Упражнения выполняются парами: вначале первые номера выступают в роли спасателей, а вторые

- в роли утопающих, затем они меняются ролями. Способы транспортировки пострадавшего отрабатываются путем проплывания с партнером ("пострадавшим") отрезков по 10,15,25 м.

При проведении занятий преподаватель должен иметь в виду следующее. Для личной подготовки помощников и показчиков к выполнению контрольных упражнений и нормативов необходимо, чтобы они тренировались в составе учебной группы и для этого надо определить очередность их подмены друг другом.

Заключительная часть (2-3 мин) проводится на суше. Ее содержанием является: выход из воды, построение, проверка обучаемых, подведение итогов занятия. При проведении занятий на открытом водоеме в прохладную погоду включаются пробежки и вольные упражнения.

ПОДГОТОВКА РУКОВОДИТЕЛЯ К ЗАНЯТИЯМ

Подготовка руководителей к проведению занятий складывается из самостоятельной работы и подготовки мест для проведения занятий.

Самостоятельная работа. Качество проведения практических занятий по плаванию зависит от методического мастерства руководителя вообще и подготовки его к каждому занятию в частности. При подготовке руководитель должен хорошо изучить материал предстоящего занятия, определить последовательность разучивания упражнений и время их выполнения.

Подготовка к занятиям по разработанным конспектам требует значительно меньше времени и нацелена в основном на творческое осмысление хода предстоящего занятия. При этом руководитель должен обязательно учитывать уровень плавательной подготовленности обучаемых, условия, в которых проводятся занятия.

Залогом успешного обучения является использование руководителем на занятиях материалов конспектов. Поэтому конспекты должны быть всегда на рабочем месте руководителя. Они помогут ему четко выполнять требования обучения и при необходимости оперативно пользоваться текстом конспектов.

Подготовка мест для проведения занятий. Чтобы обеспечить решение всех учебных задач, в местах проведения занятий необходимо иметь следующий инвентарь: для плавания - учебные доски, поддерживающие средства, шесты-указки; для ныряния - страховочные концы.

Места занятий и инвентарь должны соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям и требованиям безопасности. Руководитель занятия должен четко знать и выполнять меры безопасности при проведении занятий по плаванию и правила пользования водной станцией.

Меры безопасности при проведении занятий по плаванию

Во избежание несчастных случаев на занятиях по плаванию необходимо строго соблюдать определенные правила.

При занятиях в бассейне:

допускать к занятиям плаванием только с разрешения врача;

соблюдать строжайшую дисциплину;

проверять число занимающихся до входа в воду, во время нахождения в воде и после выхода из воды;

во время проверки исходной плавательной подготовленности неумеющих плавать и слабоплавающих в воде должно находиться не более одного занимающегося и двух спасателей на суше;

на первых занятиях распределить обучаемых на пары для наблюдения друг за другом;

прекращать занятия на воде, если у занимающихся появились признаки сильного охлаждения (озноб, "гусиная кожа", посинение губ);

место для занятия, оборудование и инвентарь проверять до начала занятия, немедленно устраняя неисправности;

обеспечить обязательное присутствие врача на занятиях;

иметь специальные средства (надувные резиновые пояса, жилеты, нагрудники), удерживающие занимающихся на воде.

На занятиях в условиях открытого водоема, кроме перечисленных требований, надо:

проводить занятия в местах с прозрачной водой при скорости течения не более 0,5 м/с и температуре воды не ниже +18 °С;

проводить обучение в местах с твердым и ровным грунтом; »

проводить занятия только после того, как дно тщательно проверено и очищено от коряг, свай и других предметов;

обязательно оградить место для занятий по плаванию, категорически запрещая заплывать за его границы;

для наблюдения за обучаемыми в местах для занятий по плаванию назначать трех пловцов и выделять им лодку со спасательными средствами;

стартовому прыжку обучать при глубине не менее 1,3 м под стартовой тумбочкой.

Правила пользования водной станцией

Водная станция в летнее время работает ежедневно согласно установленному расписанию. Занимающиеся прибывают на занятия с руководителем, раздеваются в отведенном, для этого месте.

Руководители занятий несут ответственность за сохранность инвентаря и оборудования, за соблюдение чистоты и порядка на водной станции. На каждой дорожке водной станции (длиной 25 м) могут одновременно плавать не более семи-восьми человек. После занятий инвентарь водной станции убирается в места его хранения.

На водной станции

запрещается:

плавать и купаться без руководителя (преподавателя, тренера, инструктора);

входить в воду и выходить из воды без разрешения руководителя;

заплывать за границы (ограничительные знаки) водной станции;

прыгать с вышки без разрешения руководителя занятия;

виснуть на дорожках водной станции;

мыться с мылом и стирать в районе водной станции;

курить на территории водной станции;

загорать на плотках водной станции, вышке и площадках на берегу, где предусмотрено проведение занятий.

Обучение плаванию брассом (18 занятий)

Брасс как наиболее прикладной способ применяется при плавании на большие расстояния, нырянии, транспортировке утопающего и грузов, преодоления водных преград вплавь в одежде, с оружием. В соревнованиях по спортивному плаванию заплывы брассом проводятся на дистанции 100, 200 м, в комплексном плавании и в комбинированной эстафете. По скорости этот способ уступает всем остальным. При плавании брассом пловец лежит на поверхности воды, передвигается вперед при помощи последовательных симметричных гребков руками и толчков ног. Основным элементом техники является движение ногами. В прикладном плавании применяются брасс на спине и брасс на груди.

Преподаватель (руководитель) должен объяснить технику брасса, взаимодействие рук, ног, положение тела (рис. 5) и т.д.

Брасс на спине

Брасс на спине (рис. 5) обладает большой прикладной ценностью. Плавая на спине при помощи движений ногами брассом, очень удобно оказывать помощь уставшему товарищу или транспортировать пострадавшего. Удобен этот способ и для отдыха на воде во время длительного плавания.

Положение тела. Пловец лежит почти горизонтально у поверхности воды в положении на спине. Ноги вытянуты и соединены. Руки выпрямлены за головой на ширине плеч, ладони повернуты наружу. Лицо находится над водой, подбородок приближен к груди.

Движения руками. Гребок руками производится одновременно. Из исходного положения руки начинают* гребок по направлению к бедрам. Гребок выполняется с ускорением по дуге на глубине 15—25 см от поверхности воды. При этом кисти располагаются так, чтобы ладони были перпендикулярны направлению продвижения пловца, сохраняя постоянную опору ладонями о воду. Это может быть достигнуто благодаря сгибанию рук в лучезапястных (гребок прямыми руками) или в локтевых (гребок согнутыми руками) суставах. Закончив гребок, руки выходят из воды и кратчайшим путем проносятся по воздуху в исходное положение.

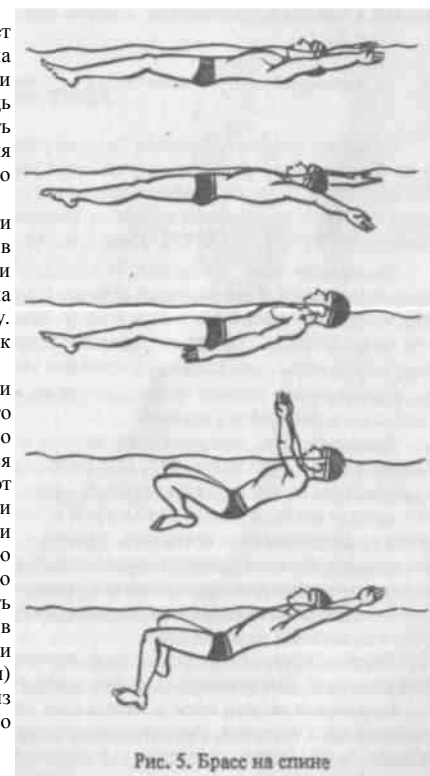


Рис. 5. Брасс на спине

ние. Во время движения рук по воздуху (над водой) кисти поворачиваются ладонями наружу, мизинцами вниз. Затем руки опускаются в воду примерно на ширину плеч и принимают исходное положение. Движение руками над водой выполняется быстро и по возможности с меньшим напряжением мышц.

Движения ногами. Из исходного положения ноги, сгибаясь в коленных и тазобедренных суставах, разводятся в стороны (колени на ширине плеч). Стопы опускаются вниз и максимально приближаются пятками к тазу. При этом в конце движения стопы и голени разворачиваются наружу, причем стопы разводятся несколько шире плеч. Перед толчком бедра образуют с туловищем угол 160-170°, а колени с бедрами угол 80-90°. Толчок производится внутренними поверхностями бедер, голени и стоп. Во время толчка голени и стопы быстро движутся по дугам снизу вверх навстречу друг другу, ноги разгибаются и сводятся вместе. Толчок выполняется единым движением (слитно) с ускорением к концу, затем мышцы ног расслабляются.

Дыхание. Дыхание согласуется с движениями рук. Вдох производится во время движения рук над водой, а выдох - во время гребка руками.

Согласование движений рук, ног с дыханием. Цикл движений при плавании брассом на спине состоит из одного симметричного и одновременного движения руками, ногами и одного вдоха и выдоха. Из исходного положения руки выполняют гребок, делается выдох, ноги вытянуты и лежат свободно у поверхности воды. Руки вынимаются из воды и начинают движение к исходному положению, делается вдох. Ноги сгибаются, разводятся в стороны и подготавливаются к толчку. Руки завершают пронос по воздуху, возвращаясь в исходное положение, и опускаются в воду. Ноги выполняют толчок и также возвращаются в исходное положение, делается выдох. Весь цикл движений пловца завершается скольжением в исходном положении, которое особенно выражено при медленном плавании.

Брасс на груди

Варианты техники плавания брассом разнообразны. Брасс на груди согласно программе по физическому воспитанию учащихся учебных заведений профессионально-технического образования также является основным способом при обучении плаванию на учебных занятиях. Ниже приводится описание движений классическим брассом, который обычно применяется при обучении плаванию (рис. 6).

Положение тела и головы. В исходном положении пловец лежит горизонтально поверхности воды с вытянутыми руками и ногами. Руки выпрямлены, ладони обращены вниз, голова опущена вниз лицом в воду. При выполнении вдоха голова и плечи поднимаются незначительно. Во время плавания тело изменяет угол от 0 до 15° по отношению к поверхности воды. Чем плавней изменение угла, тем меньше лобовое сопротивление воды при продвижении пловца вперед. Следует избегать большого прогиба в пояснице при вдохе и во время толчка ногами.

Движение рук. Продвижение вперед и поддержание плеч для выполнения вдоха обеспечиваются движением рук. Оно состоит из гребка и выведения рук вперед.

После скольжения с вытянутыми руками и ногами пловец начинает гребок в стороны — вниз — назад, а затем, сгибая руки в локтях, активно включает в гребок предплечья (локти приближаются к туловищу, а кисти к подбородку). Закончив гребок, руки округлым движением локтей к телу выдвигаются вперед. Во время гребка основными гребущими поверхностями являются ладони и предплечья.

Выведение рук вперед начинается сразу после гребка, кисти приближаются друг к другу с поворотом ладоней вниз.

Движение ног. Благодаря этому основному элементу обеспечивается продвижение пловца вперед. Движения ногами состоят из подтягивания и толчка.

При подтягивании ноги с небольшим напряжением мышц сгибаются в коленных и тазобедренных суставах. Колени опускаются вниз и разводятся в стороны примерно до ширины плеч. Стопы, двигаясь у поверхности воды, расположены носками слегка во внутрь. В исходном положении для толчка стопы разворачивают носками в стороны и 28

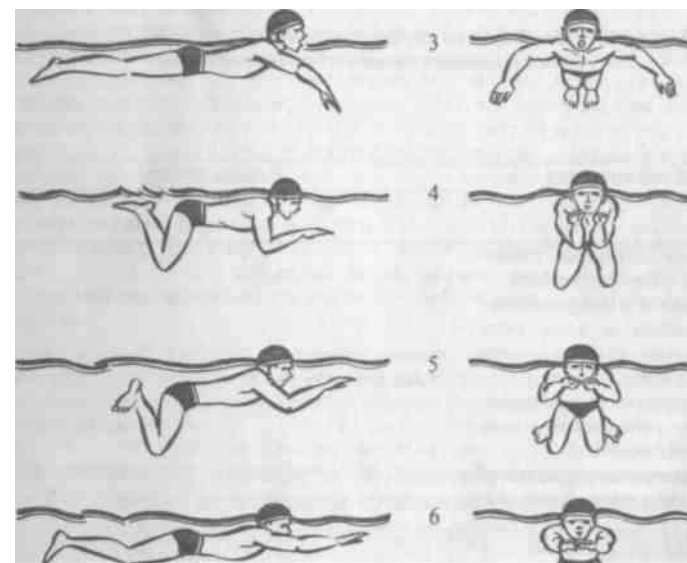


Рис. 6. Брасс на груди

сгибают на себя, а голень принимает почти перпендикулярное положение по отношению к поверхности воды.

При выполнении толчка ногами пловец, удерживая стопы в положении носками на себя, разводит их в стороны и сильно отталкивается от воды бедрами, голени и внутренними поверхностями стоп. Ноги постепенно двигаются по направлению друг к другу и выпрямляются в коленях. Толчок начинается с разгибания ног последовательно в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах.

Четкой границы между подтягиванием и толчком нет, они выполняются единым слитным движением. После толчка ногами пловец скользит по инерции, при этом ноги выпрямлены и соединены вместе.

Дыхание. Во время цикла движений пловец обычно делает один вдох и один выдох. Быстрый вдох и медленный выдох выполняют через рот, причем вдох — в начале гребка

руками. После вдоха лицо опускается в воду так, чтобы линия воды доходила до волос, и делают выдох.

Согласование движений рук и ног с дыханием. Из исходного положения (скольжения) руки начинают гребок, в конце которого ноги сгибаются в коленных и тазобедренных суставах, подготавливаясь к толчку. После гребка руки вытягиваются вперед, а ноги, заняв исходное положение, выполняют мощный хлыстообразный толчок.

Пловец скользит вперед с вытянутыми руками и ногами. Вдох происходит во время гребка руками. Затем он опускает лицо в воду и делает продолжительный выдох до следующего вдоха.

Поурочный план-график по обучению плаванию брассом на 18 занятий
(для неумеющих плавать и слабоплавающих)

№ п/п	Учебный материал	Номера занятий																	
		1	2	3	4	6	7	9	10	12	14	16	17	18					
					и 5		и 8		и 11		и 13		и 15						
1	Проверка исходной плавательной подготовленности	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
2	Разучивание и совершенствование спада в воду вниз ногами и прыжка вниз ногами с шагом вперед	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	-					
3	Разучивание и совершенствование упражнений для освоения с водой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-					
4	Разучивание и совершенствование элементов брасса на спине: движения ногами и согласование их с дыханием плавание одним ногами	-	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
5	Разучивание и совершенствование брасса на груди: движения ногами и согласование их с дыханием плавание одним ногами движения руками и согласование их с дыханием плавание при помощи одних рук согласование движений руками и ногами согласование движений руками и ногами с дыханием	-	-	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
6	Плавание брассом на выносливость и скорость	-	-	-	-	-	-	+	+	к	к	к	к	к					

Продолжение

№ п/п	Учебный материал	Номера занятий																	
		1	2	3	4	6	7	9	10	12	14	16	17	18					
					и 5		и 8		и 11		и 13		и 15						
7	Разучивание ныряния в длину и глубину	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	
8	Разучивание и совершенствование поворота-маятника	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+	-				
9	Разучивание и совершенствование спада в воду вниз головой и стартового прыжка	-	-	-	-	-	-	-	-	*	-	+	+	+	-				
10	Разучивание способов транспортировки утопающего	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	
11	Разучивание способов освобождения от захватов утопающего	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	
12	Разучивание приемов подготовки к искусственному дыханию и способа искусственного дыхания "изо рта в рот"	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	
13	Сдача учебных нормативов по плаванию	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	

Примечание: Буквой "к" обозначены занятия, на которых проводится текущий контроль за результатами обучения. В соответствии с программой и поурочным планом-графиком составляется расписание занятий, в котором указываются дни и часы практических занятий по плаванию.

Ниже приводятся конспекты 18 занятий, изложенные в форме таблиц, в которых перечислены основные упражнения, указаны способы их разучивания, выполнения, дозировка и организационно-методические особенности.

Занятие 1

Задачи. 1. Проверка исходной плавательной подготовленности обучаемых. 2. Разучивание входа в воду вниз ногами из положения сидя и упражнений для освоения с водой. Материальное обеспечение: спасательные средства (круги, шесты-указки, на открытом водоеме - лодка).

Содержания (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
Подготовительная часть (на суше) – 10 мин		
Построение обучаемых; ознакомление их с мерами безопасности на воде; объяснение задач занятия. Составление списков учащихся для заплывов. Переход к местам занятий	3	Проверка учащихся по списку, журналу. Устный опрос и выявление неумеющих плавать и слабоплавающих. Размыкание обучаемых на 3 шага
Разучивание: Упражнения для освоения с водой Выдох на воду	7	

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
Показ* в целом (в переменном темпе — 0,5 мин): и.п.: стоя, наклонившись вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед (рис. 7, а); на счет РАЗ или команду ВДОХ сделать вдох через рот, нижняя губа выпячена вперед (рис. 7, б); на счет ДВА-А-А или команду ВЫ-ДОХ сделать медленный выдох через рот (рис. 7, в)		Руководитель занятия Большие пальцы рук касаются друг друга Вдох короткий
Выполнение* в целом (в переменном темпе) — 0,5 мин:		Губы округлены, дуть как на горячую воду. Выдох продолжительный По командам и показу

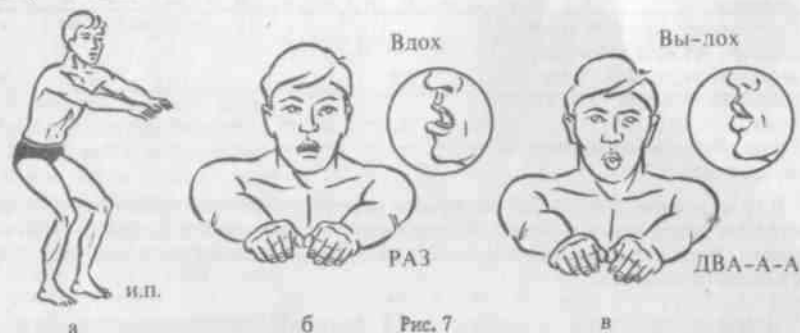


Рис. 7

и.п.: стоя, наклонившись вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед — ПРИНЯТЬ (см. рис. 7, а);
сделать вдох через рот, нижняя губа выпячена вперед — РАЗ или команда ВДОХ (см. рис. 7, б);
сделать медленный выдох через рот, губы округлены — ДВА-А-А или команда ВЫ-ДОХ (см. рис. 7, в)

Выдох в воду

Показ в целом (в переменном темпе) — 0,5 мин:

и.п.: стоя, наклонившись вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед (рис. 8, а);
на счет РАЗ или команду ВДОХ сделать быстрый вдох через рот, нижняя губа выпячена вперед (рис. 8, б);

*Показывает руководитель или показчики.

*Выполнение означает, что упражнение выполняют обучаемые. Выполнение упражнений в переменном темпе означает, что отдельные элементы движения выполняются в разном темпе (медленно, быстро, с ускорением). Например, вдох делается энергично и быстро, а выдох продолжительный (медленно) с ускорением к концу. Для окончания упражнения подается команда "Упражнение закончить" или продолжительный свисток.

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
на счет ДВА-А-А или команду ВЫ-ДОХ наклонить голову слегка вниз, смотреть вперед, начать медленный выдох (рис. 8, в); на счет ТРИ-И-И или команду ВЫ-ДОХ продолжать делать выдох, поднять голову, закончить выдох — ПРИНЯТЬ и.п. (рис. 8, г)		Губы округлены, движение головы напоминает движение маятника Конец выдоха выполнять энергично, с усилием
Выполнение в целом (в переменном темпе) — 1,5 мин:		Вначале по командам и показу руководителя занятия, а затем самостоятельно

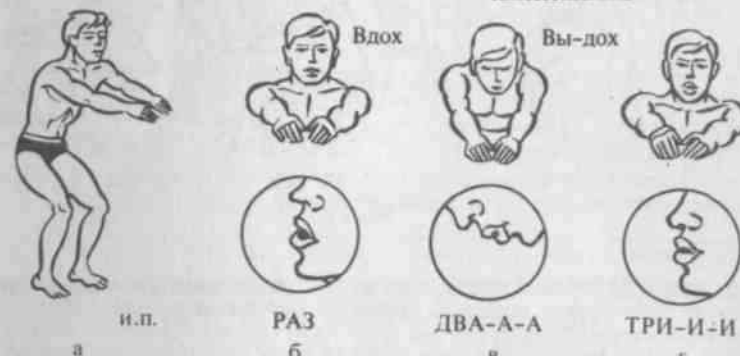


Рис. 8

и.п.: стоя, наклонившись вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед — ПРИНЯТЬ (см. рис. 8, а);
сделать быстрый вдох, нижняя губа выпячена вперед — РАЗ или команда ВДОХ (см. рис. 8, б);
наклонить голову, начать медленный выдох — ДВА-А-А или команда ВЫ-ДОХ (см. рис. 8, в);
продолжать выдох, поднять голову — ТРИ-И-И или команда* ВЫ-ДОХ (см. рис. 8, г)

Конец выдоха энергичный. Движения головы подобно маятнику

Приседание

Показ по разделениям (в переменном темпе) — 0,5 мин:

и.п.: стоя, наклонившись вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед ладоньями вниз (рис. 9, а);
на счет РАЗ сделать быстрый вдох через рот (рис. 9, б);
на счет ДВА задержать дыхание, глубоко присесть, глаза открыты (рис. 9, в);
на счет ТРИ-И-И остаться в приседе, сделать медленный выдох через рот (рис. 9, г):

Руководитель занятия

Большие пальцы рук касаются друг друга

Голову при вдохе не поднимать

Приседание делать на полной стопе

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
на счет ЧЕ-ТЫ-РЕ задержать дыхание, медленно встать — ПРИНЯТЬ и.п. (рис. 9, в). Выполнение по разделениям (в переменном темпе) — 0,5 мин:		Вставать медленно
 <p>и.п.; делай ЧЕ-ТЫ-РЕ Вдох делай РАЗ Задержка дыхания делай ДВА Вы-дох делай ТРИ-И-И</p>		

Рис. 9

и.п.: стоя, наклонившись вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед ладонями вниз — ПРИНЯТЬ (см. рис. 9, а); быстрый вдох через рот — делай РАЗ (см. рис. 9, б); глубоко присесть, задержать дыхание, глаза открыты — делай ДВА (см. рис. 9, в); остаться в приседе, сделать продолжительный выдох через рот — делай ТРИ-И-И (см. рис. 9, г); задержать дыхание, медленно встать, принять и.п. — делай ЧЕ-ТЫ-РЕ (см. рис. 9, а)

По командам и показу руководителя занятия

Смотреть прямо перед собой

Всплывание

Показ по разделениям (в переменном темпе) — 0,5 мин:

и.п.: стоя, наклонившись вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед — в стороны, ладонями вниз (рис. 10, а); на счет РАЗ сделать быстрый вдох через рот (рис. 10, б); на счет ДВА-А-А задержать дыхание, опустить голову, руки расслабить и опустить вниз (рис. 10, в); на счет ТРИ-И-И медленно сосчитать вслух до 10 и сделать медленный выдох (рис. 10, г); на счет ЧЕ-ТЫ-РЕ задержать дыхание, медленно встать, ПРИНЯТЬ и.п.

Руководитель занятия

Голову при вдохе не поднимать

Мышцы шеи, туловища расслабить, глаза открыты


Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
Выполнение по разделениям (в переменном темпе) — 0,5 мин:		По командам и показу руководителя занятия
 <p>и.п.: делай ЧЕ-ТЫ-РЕ Вдох делай РАЗ Задержка дыхания делай ДВА-А-А Вы-дох делай ТРИ-И-И</p>		

Рис. 10

и.п.: стоя, наклонившись вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед-в стороны — ПРИНЯТЬ (см. рис. 10, а); быстрый вдох через рот — делай РАЗ (см. рис. 10, б); задержать дыхание, опустить голову, руки расслабить и опустить вниз — делай ДВА-А-А (см. рис. 10, в); сосчитать медленно вслух до 10 и сделать медленный выдох — делай ТРИ-И-И (см. рис. 10, г); задержать дыхание, медленно встать, принять и.п. — делай ЧЕ-ТЫ-РЕ

На задержке дыхания рот держать открытым

Голову и руки не поднимать

Скольжение

Показ по разделениям (в переменном темпе) — 0,5 мин:

и.п.: стоя, наклонившись вперед, руки вытянуты вперед, правая нога упирается в стенку или ногу партнера, стоящего спиной (рис. 11, а); на счет РАЗ — быстрый вдох (рис. 11, б); на счет ДВА-А-А опустить голову между рук, задержать дыхание (рис. 11, в); на счет ТРИ-И-И оттолкнуться ногой от стенки или партнера, сделать 3-4 шага вперед, выполнить медленный выдох (рис. 11, г); на счет ЧЕ-ТЫ-РЕ медленно встать

Руководитель занятия

В условиях открытого водоема обучаемые в учебных отделениях располагаются в две шеренги

Не выпрямляться, голову не поднимать

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
---	------------	---

Выполнение по разделениям (в переменном темпе) — 1,5 мин:



Рис. 11

и.п.: стоя, наклонившись вперед, руки вытянуты вперед, правая нога упирается в стенку или ногу партнера — ПРИНЯТЬ (см. рис. 11, а);
 быстрый вдох — делай РАЗ (см. тоже рис. 11, а);
 опустить голову между рук, задержать дыхание — делай ДВА-А-А (см. рис. 11, б);
 оттолкнуться ногой от стенки или партнера, сделать 3-4 шага вперед, выполнить медленный выдох — делай ТРИ-И-И (см. рис. 11, в);
 медленно встать — делай ЧЕ-ТЫ-РЕ (см. рис. 11, г)

Выполнять быстро

Голову не поднимать, смотреть вперед, живот подогнуть. Если обучаемые выполняли упражнение в парах, то по команде руководителя они меняются ролями.

Основная часть (на воде)* — 32 мин

Индивидуальная проверка исходной плавательной подготовленности (ИПП) обучаемых на дистанцию 50 м избранным способом без учета времени — сначала слабоплавующих с ИПП от 25 до 50 м, а затем неумеющих плавать с ИПП от 0 до 25 м

Комплектование 2-3 учебных отделений (примерно по 4 человека) на основании результатов проверки исходной плавательной подготовленности

18

При наличии двух преподавателей (или инструкторов) по дорожкам у борта или на мелком месте можно проверить по два человека. Для определения количества проплытых метров обучаемыми крайние дорожки (борт, берег) размечаются 5-метровыми отметками
 Пример комплектования учебных отделений:
 1 уч. отд. — ИПП от 0 до 5 м;
 2 " " — " " 6 " 15";

*Особое внимание обратить на обеспечение безопасности.

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
---	------------	---

Размещение учебных отделений (1, 2, 3) в воде (рис. 12, а-в)

3 " " — " " 16 " 25";
 Результаты проверки ИПП обучаемых занести в журнал по обучению не умеющих плавать



а



б

Рис. 12. Схема размещения мест руководителя занятия, помощников, показчиков обучаемых:
 а, б — в бассейне;
 в — на водной станции.

Условные обозначения:
 ○ — руководитель занятия;
 ● — помощник руководителя занятия;
 △ — показчик;
 ▲ — обучаемые;
 ⊙ — спасательный круг;
 ⊖ — спасательная лодка со спасателями



в

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
Показ (рис. 13-19): спад вниз ногами из положения сидя — по разделениям (в медленном темпе) Упражнения для освоения с водой: выдох на воду — в целом (в переменном темпе); выдох в воду — в целом (в переменном темпе); приседание — по разделениям (в переменном темпе); всплывание — по разделениям (в переменном темпе); скольжение — по разделениям (в медленном темпе); Переход к местам занятий	2	По командам руководителя занятия один из показчиков показывает упражнения в воде
Разучивание: Вход в воду спадом вниз ногами из положения сидя Выполнение по разделениям (в медленном темпе): и.п.: сидя на борту, упор руками сзади, ноги согнуты в коленях и опущены вниз — ПРИНЯТЬ (рис. 13, а); повернуться направо (налево) — делай РА-А-А3 (рис. 13, б); лечь животом на борт,	0,5	Вход в воду или с борта (спадом вниз ногами) или с берега (шагом) Все учебные отделения занимают на мелком месте или у борта (см. рис. 12). Уровень воды — по грудь

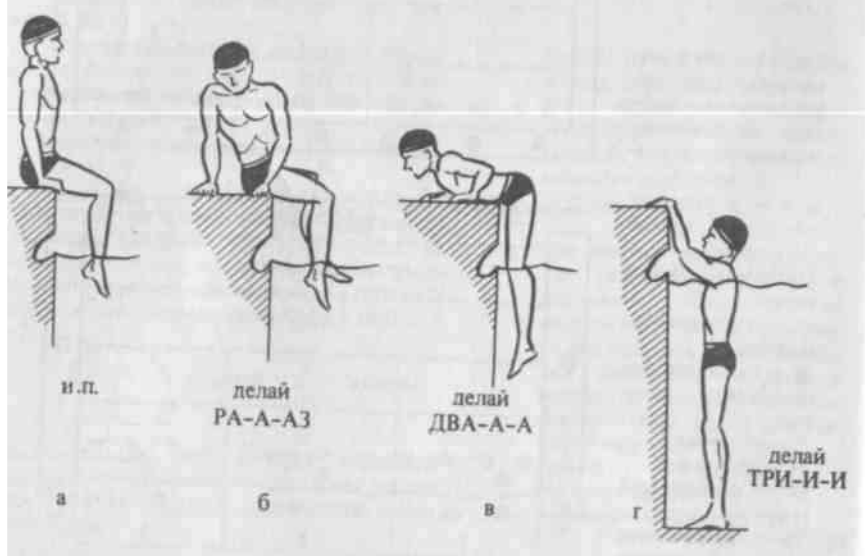


Рис. 13

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
---	------------	---

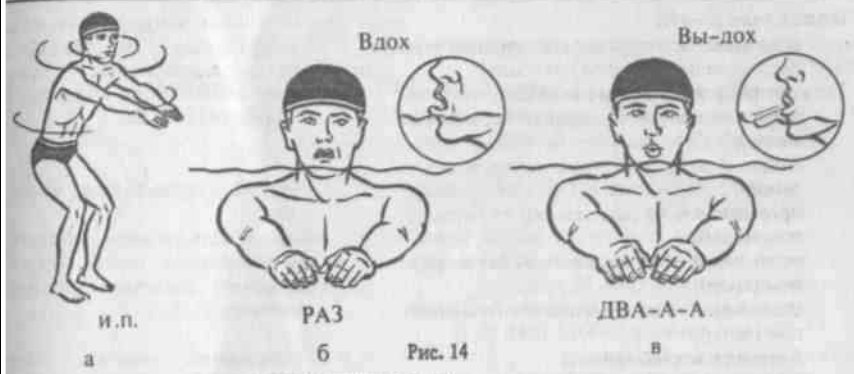


Рис. 14

упор руками спереди, ноги опущены вниз — делай ДВА-А-А (рис. 13, в); держась руками за борт (сливной желоб), опуститься в воду ногами — делай ТРИ-И-И (рис. 13, г)

Упражнения для освоения с водой
Выдох на воду (1 мин)
Выполнение в целом (в переменном темпе):
и.п.: стоя, наклонившись вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, подбородок в воде — ПРИНЯТЬ (рис. 14, а);
сделать вдох через рот, нижняя губа выпячена вперед — РА3 или команда ВЛОХ (рис. 14, б);
сделать медленный выдох через рот, губы округлены — ДВА-А-А или команда ВЫ-ДОХ (рис. 14, в)

По командам руководителя и показу показчиками
Большие пальцы рук касаются друг друга.
Подбородок из воды не поднимать
При выдохе на воде образуется воронка. Конец выдоха выполнить энергично



Рис. 15

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
---	------------	---

Выдох в воду (2 мин)
Выполнение в целом (в переменном темпе):

и.п.: стоя, наклонившись вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, подбородок в воде — ПРИНЯТЬ (рис. 15, а);
сделать быстрый вдох — РАЗ или команда ВДОХ (рис. 15, б);
опустить лицо в воду до линии волос, начать медленный выдох — ДВА-А-А или команда ВЫ-ДОХ (рис. 15, в);
продолжать выдох, поднять лицо из воды — ТРИ или команда ВЫДОХ (рис. 15, г)

Кисти расположены под водой на глубине 15–20 см

Быстрый и полный вдох, плечи в воде
Глаза в воде открыты, смотреть на поверхность воды. Голова выполняет движения подобно мятинку

Руководитель занятия или показчик по командам руководителя занятия (на суше)

Показ ошибок — 0,5 мин:

при вдохе голова отклоняется назад, плечи поднимаются из воды (рис. 16, а);
при выдохе лицо глубоко погружается в воду, глаза закрыты, выдох слишком короткий (рис. 16, б)

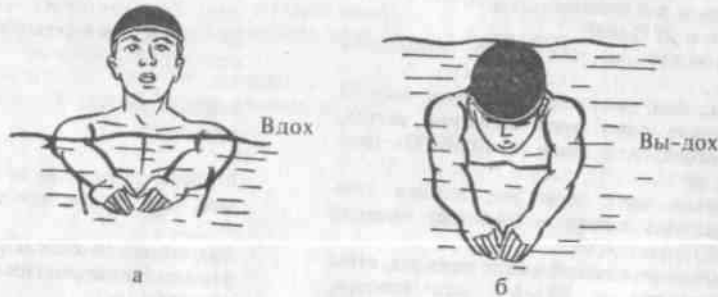


Рис. 16

Показ правильного выполнения — 0,5 мин:

при вдохе подбородок из воды не поднимать (см. рис. 15, б);
при выдохе лицо опускать в воду до линии волос, глаза открыты, выдох продолжительный (см. рис. 15, в)

Приседание (1 мин)

Выполнение по разделениям (в переменном темпе):

и.п.: стоя, наклонившись вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, ладонями вниз, подбородок в воде — ПРИНЯТЬ (рис. 17, а);
сделать быстрый вдох через рот — делай РАЗ (рис. 17, б);

Выполнять упражнения по командам руководителя и показу их показчиками на суше. Большие пальцы рук касаются друг друга

Подбородок из воды не поднимать

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
---	------------	---



Рис. 17

глубоко присесть, задержать дыхание, глаза открыты — делай ДВА (рис. 17, в);
остаться в приседе, сделать медленный выдох через рот — делай ТРИ-И-И (рис. 17, г);
задержать дыхание, встать, принять и.п. — делай ЧЕ-ТЫ-РЕ

Всплывание (1 мин)

Выполнение по разделениям (в переменном темпе):

и.п.: стоя, наклонившись вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед в стороны, подбородок в воде — ПРИНЯТЬ (рис. 18, а);
сделать быстрый вдох через рот — делай РАЗ (рис. 18, б);
задержать дыхание, опустить голову, погрузить все тело в воду, всплыть — делай ДВА-А-А (рис. 18, в);

На задержке дыхания рот оставлять открытым
Обучаемые находятся под водой на счет 3–4 до команды — звука удара о трубу.
Лицо и глаза руками не вытирать. Для удаления воды с ресниц проморгать глазами

При вдохе подбородок остается в воде
Расслабить все мышцы тела. Рот держать открытым. Глаза в воде открыты



Рис. 18



Рис. 19

сосчитать вслух до 10 и сделать медленный выдох — делай ТРИ-И-И (рис. 18, з); задержать дыхание, медленно встать, принять и.п. — делай ЧЕ-ТЫ-РЕ

Скольжение (2 мин)

Выполнение по разделениям (в переменном темпе):

и.п.: стоя, наклонившись вперед, руки вытянуты вперед, правая нога упирается в стенку, ногу партнера или дно — ПРИНЯТЬ (рис. 19, а);

сделать быстрый вдох — делай РАЗ (рис. 19, б);

опустить голову между рук, задержать дыхание, оттолкнуться ногой от стенки, партнера или дна — делай ДВА-А-А (рис. 19, в);

скользить в воде при задержке дыхания (считать про себя до 10), сделать медленный выдох — делай ТРИ-И-И (рис. 19, г); медленно встать — делай ЧЕ-ТЫ-РЕ (рис. 19, д)

Обучаемые выполняют счет 3—4 после того, как услышат в воде звук удара о трубу

На мелком месте в бассейне скольжение выполняют 2—6 человек одновременно с дистанцией между ними 4—5 м (см. рис. 12, а)

На открытом водоеме, водной станции скольжение выполняется ширингами (по команде руководителя) в сторону берега (см. рис. 12, б). Глаза в воде открыты, смотреть вперед

Заключительная часть (на суше) — 3 мин

Выход из воды, построение обучаемых	2	По команде руководителя
Подведение итогов занятия	1	руководителя занятия

Занятие 2

Задачи. 1. Разучивание движений ног способа "брасс" на спине и согласования движений ног с дыханием. 2. Разучивание прыжка в воду вниз ногами с шагом вперед.

Материальное обеспечение: поддерживающие средства (надувные резиновые пояса, вещевые мешки, заполненные легкоплавательным материалом или надувными резиновыми камерами; плавательные доски); спасательные средства (круги, шесты-указки, на открытом водоеме — лодка)*.

*Приведенный перечень является типовым для остальных занятий.

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
---	------------	---

Подготовительная часть (на суше) — 15 мин

Построение, проверка обучаемых и объяснение задач занятия	1	Учащихся построить по учебным отделениям и проверить по журналу. Рассказать о прикладном значении брасса. Показать технику плавания на плакате.
Ознакомление со способом плавания "брасс" на спине. Переход к местам занятий	1	

Разучивание:

Движения ног при плавании брассом на спине	10	Разомкнуть обучаемых на 3 шага
--	----	--------------------------------

Показ по разделениям (в медленном темпе) — 0,5 мин:

и.п.: полусидя на скамейке, упор руками сзади, ноги вытянуты, стопы слегка вовнутрь (рис. 20, а);

Показывает руководитель занятия на четыре счета. Большие пальцы касаются друг друга. Пятки на полу (на земле)



Рис. 20

на счет РА-А-А3 остаться в и.п.; на счет ДВА-А-А медленно, почти не сгибая ноги в тазобедренных суставах, максимально подтянуть пятки к тазу, колени на ширине плеч (рис. 20, б); на счет ТРИ-И-И медленно развернуть стопы и голени наружу, колени немного сузить (рис. 20, в); На счет ЧЕ-ТЫ-РЕ медленно выполнить толчок ногами через стороны, стопы и голени остаются развернутыми наружу, после толчка ноги выпрямить и соединить (рис. 20, г)

Стопы развернуты слегка вовнутрь, большие пальцы касаются друг друга. Стопы касаются пола (земли) Максимально развернуть стопы и голени наружу. Пятки упираются в пол (в землю) Обратить внимание на то, что при толчке пятки все время касаются пола (земли)

Выполнение по разделениям (в медленном темпе) — 4,5 мин:

и.п.: полусидя на скамейке, упор руками сзади, ноги вытянуты, стопы слегка вовнутрь — ПРИНЯТЬ (см. рис. 20, а) остаться в и.п. — делай РА-А-А3;

Показывает руководитель занятия или показчик. Большие пальцы касаются друг друга, пятки на полу (на земле)

Помощники исправляют ошиб-

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
медленно, почти не сгибая ноги в тазобедренных суставах, максимально подтянуть пятки к тазу, колени на ширине плеч — делай ДВА-А-А (см. рис. 20, б); медленно развернуть стопы и голени наружу, колени немного сузить, делай — ТРИ-И-И (см. рис. 20, в); медленно выполнить толчок ногами через стороны, стопы и голени держать развернутыми наружу, после толчка ноги выпрямить и соединить — делай ЧЕ-ТЫ-РЕ (см. рис. 20, г); Показ в целом (в медленном темпе) — 0,5 мин:		ки обучаемых Стопы остаются слегка вовнутрь, большие пальцы касаются друг друга Обучаемым сличать свое положение стоп и голени с показом Во время толчка касаться пятками пола (земли)
и.п.: полусидя, упор руками сзади, ноги вытянуты, выпрямлены в коленях, пятки касаются пола (земли), рис. 21, а; на счет РА-А-А3 остаться в и.п.; на счет ДВА-А-А медленно подтянуть пятки к тазу (рис. 21, б); на счет ТРИ-И-И развернуть стопы и голени наружу (рис. 21, в); на счет ЧЕ-ТЫ-РЕ — толчок ногами, ноги соединить (рис. 21, г)		Показывает руководитель занятия Стопы слегка вовнутрь, большие пальцы касаются друг друга Стопы касаются пола земли Носки ног взяты на себя, колени сузить. Пятки упираются в пол (землю) Во время толчка стопы развернуты наружу

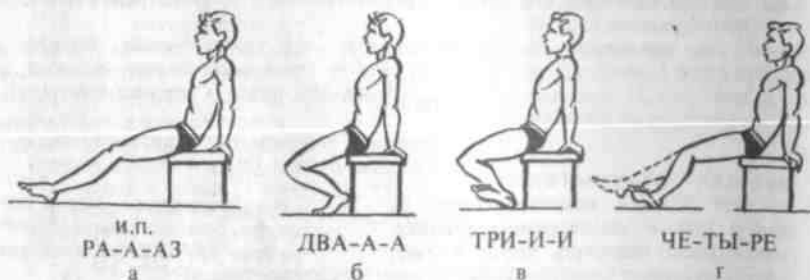


Рис. 21

Выполнение в целом (в медленном темпе) — 4,5 мин:

и.п.: полусидя, упор руками сзади, ноги вытянуты и выпрямлены — ПРИНЯТЬ (см. рис. 21, а);
остаться в и.п. — РА-А-А3;
подтянуть пятки к тазу — ДВА-А-А (см. рис. 21, б);
медленно развернуть стопы и голени наружу — ТРИ-И-И (см. рис. 21, в);
медленно выполнить толчок ногами, соединить ноги — ЧЕ-ТЫ-РЕ (см. рис. 21, г)

По командам руководителя и по показу движений показчиков

Колени на ширине плеч

Пятками упираться в пол (в землю)
Обучаемым сличать свои движения с движениями

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
Согласование движений ног способом "брасс" на спине с дыханием Показ в целом (в медленном темпе) — 0,5 мин: и.п.: полусидя, упор руками сзади, ноги вытянуты, выпрямлены в коленях (рис. 22, а); на счет РА-А-А3 остаться в и.п. и сделать вдох; на счет ДВА-А-А задержать дыхание, медленно подтянуть пятки к тазу (рис. 22, б); на счет ТРИ-И-И медленно развернуть стопы, начать выдох (рис. 22, в); на счет ЧЕ-ТЫ-РЕ медленно выполнить толчок ногами, закончить выдох (рис. 22, г)	2	показчиков Руководитель занятия Стопы слегка вовнутрь, большие пальцы касаются друг друга Большие пальцы продолжают касаться друг друга Пятки упираются в пол (в землю), носки на себя Во время толчка стопы и голени держать развернутыми наружу Обучаемые выполняют упражнение по командам руководителя и по показу движений показчиками
Выполнение в целом (в медленном темпе) — 1,5 мин: и.п.: полусидя, упор сзади, ноги выпрямлены и вытянуты, ПРИНЯТЬ (см. рис. 22, а); остаться в и.п., вдох — РА-А-А3; задержать дыхание, медленно подтянуть пятки к тазу — ДВА-А-А (см. рис. 22, б); медленно развернуть стопы, начать выдох — ТРИ-И-И (см. рис. 22, в); толчок ногами, закончить выдох — ЧЕ-ТЫ-РЕ (см. рис. 22, г)		Стопы слегка развернуты вовнутрь, касаются пола (земли) Максимально развернуть стопы и голени наружу По мере усвоения упражнения подавать счеты: РА-А-А3, ДВА-А-А, ТРИ-И-И, ЧЕ-ТЫ-РЕ и соответствующие им команды ВДОХ, ЗАДЕРЖКА, ВЫДОХ, ВЫДОХ

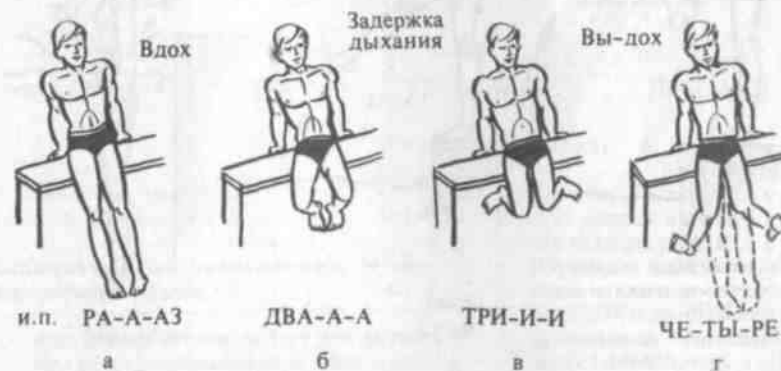


Рис. 22

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
Надевание поддерживающих средств	1	Проверить правильность крепления поддерживающих средств на теле
Основная часть (на воде) — 27 мин	2	Показывает руководитель занятия или показчик
Показ (рис. 23—30): прыжок в воду вниз ногами с шагом вперед		
плавание брассом на спине в целом (в медленном темпе) (см. рис. 5)		
Упражнения на месте у борта, на дорожке:		Показывающий выполняет движения по командам и показу
движение ног способом "басс" на спине — по разделениям, в целом (в медленном темпе);		Обратить внимание обучаемых на разворачивание стоп и голени наружу и удержание их в этом положении при выполнении толчка ногами (счет ТРИ и ЧЕТЫРЕ). Показывать шестом-указкой
согласование движений ног с дыханием — в целом (в медленном темпе);		Указать моменты вдоха, задержки дыхания, выдоха; положение головы при вдохе и выдохе
плавание одними ногами с доской в руках — по разделениям, в целом (в медленном темпе);		Показывающий выполняет движения по командам и показу

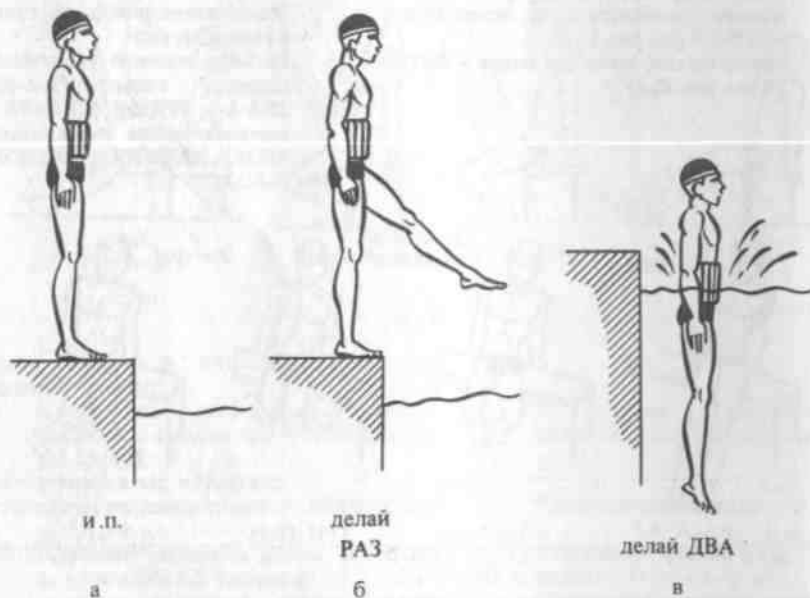


Рис. 23

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
плавание одними ногами с доской в руках в согласовании с дыханием — в целом (в медленном темпе)		
Переход к местам занятий	0,5	Переход к местам занятий, вход в воду производится по командам руководителя занятия
Разучивание:		
Вход в воду с борта прыжком с шагом вперед	0,5	
Выполнение по разделениям (в медленном темпе):		Помощники и показчики исправляют ошибки обучаемых
и.п.: стоя на краю борта, строевую стойку — ПРИНЯТЬ (рис. 23, а);		Голову не наклонять, смотреть вперед
поднять левую ногу для выполнения шага вперед — делай РАЗ (рис. 23, б);		Обратить внимание обучаемых на то, чтобы они запомнили свои места при выполнении упражне-
оттолкнуться правой ногой от борта, прыгнуть вниз — делай ДВА (рис. 23, в);	10	
Движения ног при плавании брассом на спине (на месте, у борта)		

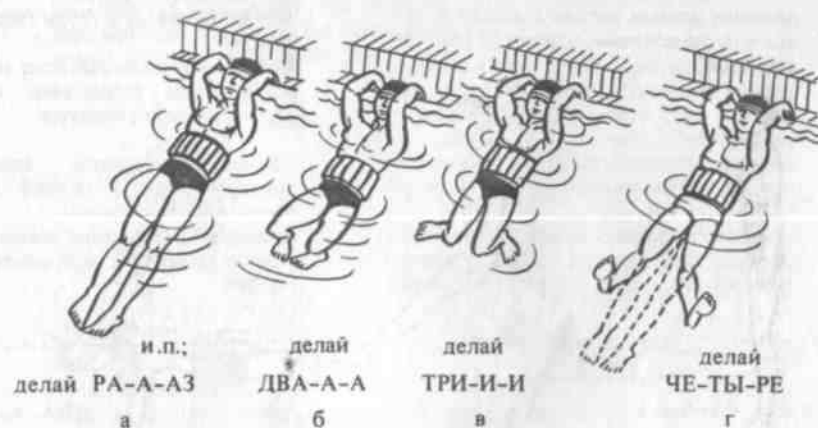


Рис. 24

Выполнение по разделениям (в медленном темпе) — 5 мин:

и.п.: взяться руками за борт или на мелком месте опереться руками сзади в дно, лечь на спину, подбородок и затылок в воде, ноги вытянуты у поверхности воды,

ний на месте, у борта. Обучаемые выполняют упражнение по командам и по показу движений показчиками. Держаться за борт так, чтобы локти были впереди.

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
---	------------	---

стопы слегка вовнутрь, большие пальцы касаются друг друга — ПРИНЯТЬ (рис. 24, а);
остаться в и.п. — делай РА-А-АЗ;

При отсутствии мелкого места, сливного желоба, поручней и.п. принимается с упором о борт

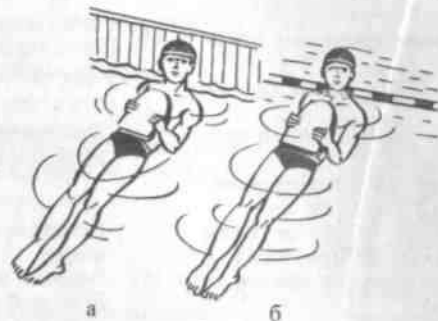
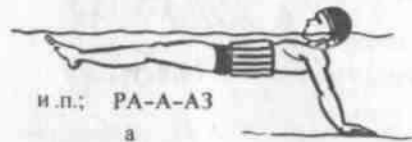


Рис. 25

медленно, почти не сгибая ноги в тазобедренных суставах, максимально подтянуть пятки к тазу, колени на ширине плеч — делай ДВА-А-А (рис. 24, б);
медленно развернуть стопы и голени наружу, колени немного сузить — делай ТРИ-И-И (рис. 24, в);
медленно выполнить толчок ногами через стороны, стопы и голени держать развернутыми наружу, после толчка ноги выпря-

или натянутую дорожку — с доской, прижатой к груди (рис. 25, а, б)
Колени не должны выходить из воды, стопы расслаблены и слегка повернуты вовнутрь.

Обучаемым сличать свое положение стоп и голени с положением показчиков
Помощники, используя шесты-указки, помогают исправлять ошибки



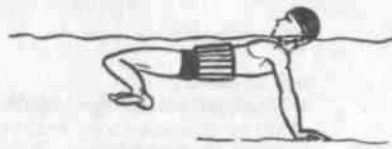
и.п.; РА-А-АЗ

а



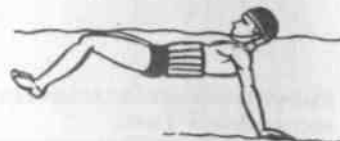
ДВА-А-А

б



ТРИ-И-И

в



ЧЕ-ТЫ-РЕ

г

Рис. 26

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
---	------------	---

мить и соединить — делай ЧЕ-ТЫ-РЕ (рис. 24, г)

Выполнение в целом (в медленном темпе) — 5 мин:

и.п.: взяться руками за борт или опереться руками в дно, лечь на спину, ноги вытянуты у поверхности воды, стопы вовнутрь — ПРИНЯТЬ (рис. 26, а);
остаться в и.п. — РА-А-АЗ;
подтянуть пятки к тазу — ДВА-А-А (рис. 26, б);
развернуть стопы и голени наружу — ТРИ-И-И (рис. 26, в);
выполнить толчок ногами, ноги выпрямить и соединить — ЧЕ-ТЫ-РЕ (рис. 26, г)

Согласование движений ног при плавании брассом на спине с дыханием (на месте, у борта).

Выполнение в целом (в медленном темпе):

и.п.: взяться руками за борт или на мелком месте — упор сзади; лечь на спину, ноги вытянуть у поверхности воды, стопы слегка вовнутрь — ПРИНЯТЬ (рис. 27, а);

По командам и показу

Колени на ширине плеч, стопы вовнутрь
Колени не разгибать

Во время толчка стопы и голени держать развернутыми наружу

По командам и показу движений показчиками



Рис. 27

остаться в и.п., вдох — РА-А-АЗ;

задержать дыхание, медленно подтянуть пятки к тазу — ДВА-А-А (рис. 27, б);
медленно развернуть стопы, начать выдох — ТРИ-И-И (рис. 27, в);
медленно выполнить толчок ногами,

Подбородок из воды не поднимать
Колени у поверхности воды, стопы вовнутрь
Обучаемым сличать свои движения с движениями показчиков
Во время толчка удерживать

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
закончить выдох - ЧЕ-ТЫ-РЕ Взятие плавательных досок, перестроение обучаемых на дорожке (рис. 28)	27, г)	стопы развернутыми наружу обучаемых на "первый" и "второй", построить в колонну по одному на дистан-

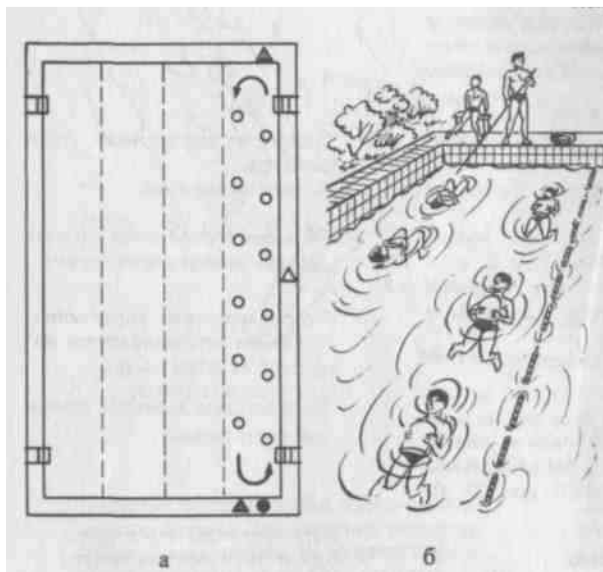


Рис. 28. Схема размещения мест руководителя занятия, по мощников, показчиков, обучаемых во время выполнения упражнений командам и показу: а — в бассейне, б — на водной станции **Условные обозначения:**
О — руководитель занятия;
• — помощник руководителя занятия; Д — показчик; А — обучаемые;
◎ — спасательный круг

П
л
а
в

ание одними ногами брассом на спине с доской в руках
Выполнение по разделениям (в медленном темпе — 50 м*) — 5 мин:
и.п.: доски прижать к груди, лечь спиной на воду, ноги вытянуты — ПРИНЯТЬ (рис. 29, в);
остаться в и.п. — делай РА-А-АЗ

ции 4—5 м. Обучаемым запомнить свои места на дорожке
Плывать на дорожке против часовой стрелки По командам и по показу

Затылок и подбородок находятся в воде
сличают свои движения с движениями показчиков

медленно подтянуть пятки к тазу — делай ДВА-А-А (рис. 29, б);
медленно развернуть стопы и голени наружу, колени сузить — делай ТРИ-И-И (рис. 29, в);
медленно выполнить толчок ногами через стороны, стопы держать развернутыми,

Стопы расслаблены, повернуты вовнутрь, колени на ширине плеч
При разворачивании стоп колени не разгибать

Толчок делать к поверхности воды

*Метраж, проплытый обучаемым, отсчитывается от места, где он начал выполнять упражнение или действие. 50

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
делай ЧЕ-ТЫ-РЕ г		



в Рис. 29

после толчка выпрямить и соединить ноги, делай - ЧЕ-ТЫ-РЕ (рис. 29, г)

Выполнение в целом (в медленном темпе — 50 м) — 4 мин:
и.п.: доски прижать к груди, лечь спиной на воду, ноги вытянуть — ПРИНЯТЬ (рис. 30, а);
остаться в и.п. — РА-А-АЗ;
подтянуть пятки — ДВА-А-А (рис. 30, б);
развернуть в стороны стопы и голени — ТРИ-И-И (рис. 30, в);
толчок ногами - ЧЕ-ТЫ-РЕ (рис. 30, г)

После выполнения упражнения обучаемые останавливаются на дорожке на своих местах По командам и показу

Колени из воды не вынимать
Колени максимально согнуты

Во время толчка удерживать стопы развернутыми наружу

Плавание одними ногами брассом на спине с доской в руках в согласовании с дыханием
Выполнение в целом (в медленном темпе) — 25..,50 м

По командам и показу



и.п.;
РА-А-АЗ ДВА-А-А ТРИ-И-И ЧЕ-ТЫ-РЕ
а б в

Рис. 30

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
---	------------	---



и.п.: доски прижать к груди, лечь спиной на воду, ноги вытянуть - ПРИНЯТЬ (рис. 31, а); остаться в и.п., вдох — РА-А-А3;

задержать дыхание, подтянуть пятки к тазу - ДВА-А-А (рис. 31, б); медленно развернуть стопы, выдох - ТРИ-И-И (рис. 31, в); толчок ногами, выдох — ЧЕ-ТЫ-РЕ (рис. 31, г);

Заключительная часть (на суше) — 3 мин

Выход из воды, построение, проверка, подведение итогов занятия* Снятие поддерживающих средств*

Всего за занятие проплыть 125—150 м.

Приведенный перечень является типовым для остальных занятий.

При вдохе подбородок из воды не поднимать
Стопы держать повернутыми вовнутрь
Затылок из воды не поднимать

Подавать команды-счеты РА-А-А3, ДВА-А-А, ТРИ-И, ЧЕ-ТЫ-РЕ

Построить обучаемых в одну шеренгу
Распределить по учебным отделениям в зависимости от результатов выполнения упражнения

Занятие 3

Задачи. 1. Совершенствование движений ног при плавании брассом на спине. 2. Разучивание движений ног брассом на груди и согласования движений ног с дыханием (на поверхности воды).

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
---	------------	---

Подготовительная часть (на суше) — 15 мин

Построение, проверка, объяснение задач занятия
Ознакомление со способом "брасс" на груди
Переход к местам занятий

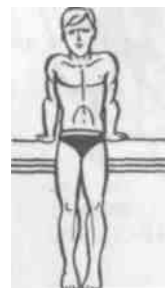
1	Построение по учебным отделениям. Проверка по журналу
1	Показ техники плавания брассом на груди (см. рис. 6)

Движения ногами при способе "брасс" на спине Показ по разделениям (в медленном темпе) — 0,5 мин:

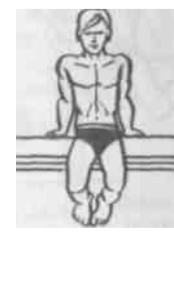
и.п.: полусидя на скамейке, упор руками сзади, ноги вытянуты вниз (рис. 32, а); на счет РА-А-А3 остаться в и.п.; на счет ДВА-А-А медленно подтянуть пятки к тазу, колени на ширине плеч (рис. 32,б);

Обучаемых разомкнуть на 3 шага
Показывает руководитель занятия
Стопы слегка вовнутрь; пятки на полу (земле)

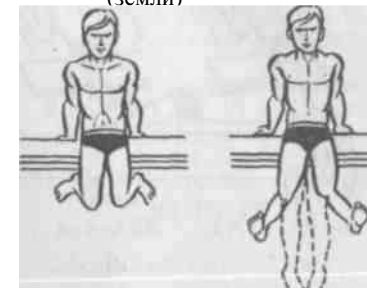
Большие пальцы касаются друг друга. Стопы касаются пола (земли)



и.п.; делай РА-А-А3



делай ДВА-А-А б



делай ТРИ-И-И

делай ЧЕ-ТЫ-РЕ

Рис. 32

на счет ТРИ-И-И медленно развернуть стопы и голени наружу (рис. 32, в); на счет ЧЕ-ТЫ-РЕ медленно выполнить толчок ногами через стороны, после толчка ноги выпрямить и соединить (рис. 32, г) Выполнение по разделениям (в медленном темпе) — 2,5 мин: **Разучивание:**

Движения ногами брассом на груди* Показ по разделениям (в медленном темпе) — 0,5 мин:

Пятки упираются в пол (землю)

Во время толчка пятки касаются пола (земли)

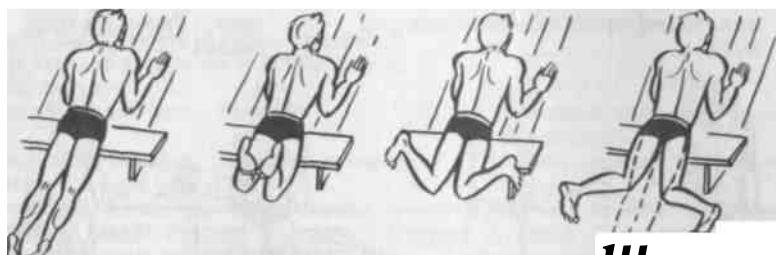
Показывает руководитель занятия или показчик

Руководитель занятия

*В дальнейшем, если не уточняется способ плавания брассом (на спине или на груди), подразумевается плавание брассом на груди.

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)
 и.п.: лежа на скамейке упор руками спереди, ноги вытянуты, стопы слегка вовнутрь (рис. 33, о); на счет РА-А-АЗ остаться в и.п.; на счет ДВА-А-А медленно, почти не сгибая ноги в тазобедренных суставах, подтянуть максимально пятки к тазу, колени на ширине плеч (рис. 33, б); на счет ТРИ-И-И развернуть стопы и голени наружу, колени слегка свести (рис. 33, в); на счет ЧЕ-ТЫ-РЕ медленно выполнить толчок ногами через стороны со стопами, развернутыми наружу, после толчка ноги соединить (рис. 33, г) Выполнение по разделениям (в медленном темпе) — 4,5 мин:

Время, мин
 Организационно-методические особенности
 Тазобедренные суставы имеют ограниченную подвижность
 Обратить внимание на положение стоп у таза и разведение колен
 Максимально развернуть стопы и голени наружу После толчка ноги в коленях выпрямить, стопы слегка вовнутрь
 По командам руководителя и показу показчиков



делай ТРИ-И-И

делай ЧЕ-ТЫ-РЕ

и.п.; делай РА-А-АЗ а делай ДВА-А-А б

Рис. 33

и.п.: лежа на скамейке упор руками спереди, ноги вытянуты, стопы вовнутрь — ПРИНЯТЬ (см. рис. 33, а); остаться в и.п. — делай РА-А-АЗ; медленно, почти не сгибая ноги в тазобедренных суставах, подтянуть максимально пятки к тазу,

Помощники, используя шесты-указки, исправляют ошибки и помогают принять правильное положение
 Обратить внимание на максимальное разворачивание стоп в стороны. Колени не разгибать - После толчка ноги выпрямлены, стопы вовнутрь

54

колени на ширине плеч — делай ДВА-А-А (см. рис. 33, б); медленно развернуть стопы и голени наружу, колени немного сузить — делай ТРИ-И-И (см. рис. 33, в); медленно выполнить толчок ногами через стороны со стопами, развернутыми наружу, после толчка ноги соединить — делай ЧЕ-ТЫ-РЕ (см. рис. 33, г)

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)
 Показ: целом (в медленном темпе) - 0,5 мин:
 и.п.: лежа, на скамейке, упор руками спереди, ноги вытянуты, стопы слегка вовнутрь (рис. 34, а); на счет РА-А-АЗ остаться в и.п.; на счет ДВА-А-А подтянуть пятки к тазу, колени на ширине плеч (рис. 34, б); на счет ТРИ-И-И — развернуть стопы и голени наружу (рис. 34, в); на счет ЧЕ-ТЫ-РЕ выполнить толчок ногами, после толчка ноги



соединить (рис. 34, г)



Выполнение в целом (в медленном темпе) — 1,5 мин:

и.п.: лежа на скамейке, упор спереди, ноги вытянуты, стопы вовнутрь — ПРИНЯТЬ (см. рис. 34, а); остаться в и.п.— РА-А-А3; максимально подтянуть пятки к тазу — ДВА-А-А (см. рис. 34, б); медленно развернуть стопы и голени наружу — ТРИ-И-И (см. рис. 34, в); выполнить толчок ногами, после толчка ноги соединить — ЧЕ-ТЫ-РЕ (см. рис.

34, г) Согласования движений ног с дыханием (выдох на поверхность воды)
Показ в целом (в медленном темпе)

— 0,5 мин:

и.п.: лежа на скамейке, упор спереди, ноги вытянуты (рис. 35, а); на счет РА-А-А3 остаться в и.п. и сделать вдох;

Организационно-методические особенности

Показывает руководитель (в профиль)
Большие пальцы стоп касаются друг друга

Стопы повернуты вовнутрь

Максимально развернуть стопы и голени наружу Во время толчка стопы держать развернутыми в стороны

ЧЕ-ТЫ-РЕ г



ДВА-А-А
б

По командам и показу

Колени на ширине плеч

Помощники исправляют ошибки обучаемых, используя шесты-указки

Показывает руководитель занятия

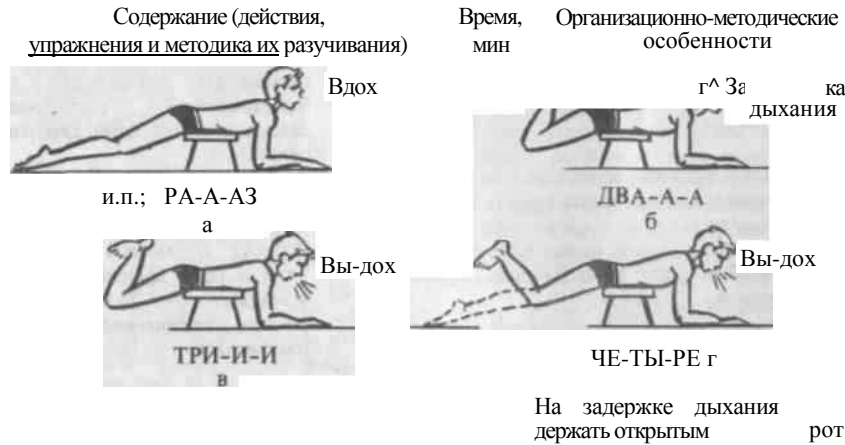


Рис. 35

на счет ДВА-А-А задержать дыхание, медленно подтянуть пятки к тазу (рис. 35, б); на счет ТРИ-И-И медленно развернуть стопы, начать выдох (рис. 35, в); на счет ЧЕ-ТЫ-РЕ толчок ногами, закончить выдох (рис. 35, г)
Выполнение в целом (в медленном темпе) — 1,5 мин:
и.п.: лежа на скамейке, упор спереди, ноги вытянуты - ПРИНЯТЬ (см. рис. 35, а); остаться в и.п., вдох — РА-А-АЗ; задержать дыхание, подтянуть пятки к тазу — ДВА-А-А (см. рис. 35, б);
медленно развернуть стопы, начать выдох - ТРИ-И-И (см. рис. 35, в); толчок ногами, закончить выдох — ЧЕ-ТЫ-РЕ (см. рис. 35, г)
Надевание поддерживающих средств (см. рис. 4)

Основная часть (на воде) — 27 мин

Показ (рис. 36-49):
плавание брассом на груди — в целом (в медленном темпе — см. рис. 6); упражнения на месте у борта: движение ногами способом "брасс" на спине — по разделениям, в целом (в медленном темпе); движение ногами способом "брасс" на груди — по разделениям, в целом (в медленном темпе); согласование движений ног с выдохом на поверхности воды — в целом (в медленном темпе);

Выдох делать продолжительный
При толчке стопы держать развернутыми наружу
Обучаемые выполняют упражнение по командам и показу
Большие пальцы стоп касаются друг друга
Ноги выпрямлены в коленях
На задержке дыхания рот остается открытым. Смотреть вперед. Стопы вовнутрь
Стопы максимально развернуть наружу
Конец выдоха делать энергично
Проверить правильность крепления поддерживающих средств у обучаемых

Руководитель занятия или показчик
Обратить внимание обучаемых на разворачивание стоп и голени наружу и удержание их в этом положении при выполнении толчка ногами (счет ТРИ и ЧЕТЫРЕ).

Указать на моменты вдоха, задержки дыхания, выдоха; положение головы при вдохе и

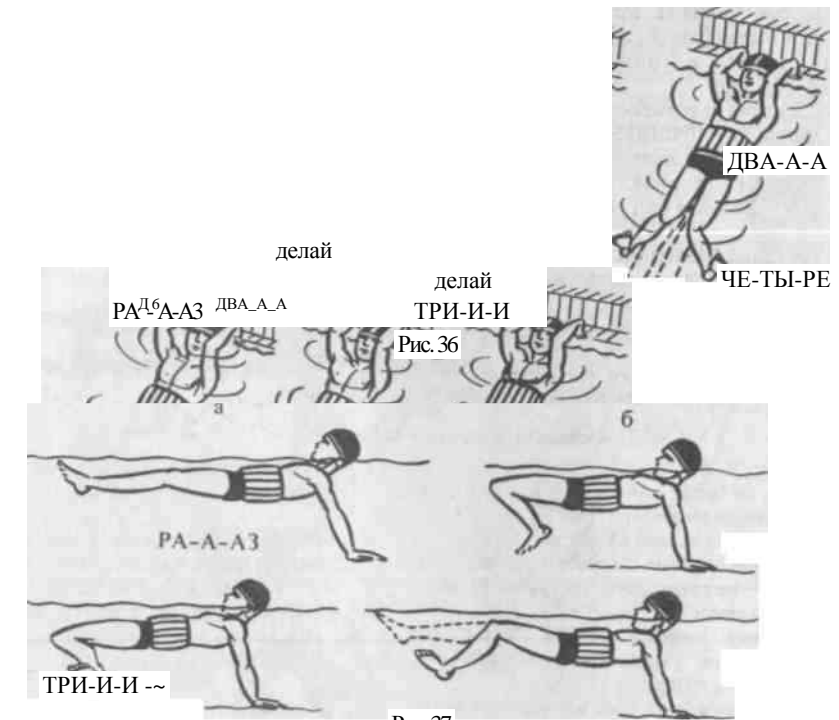
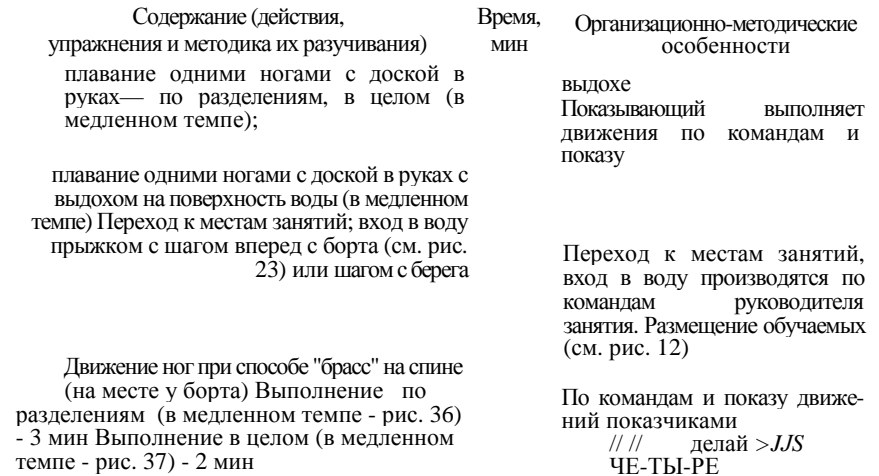


Рис. 37

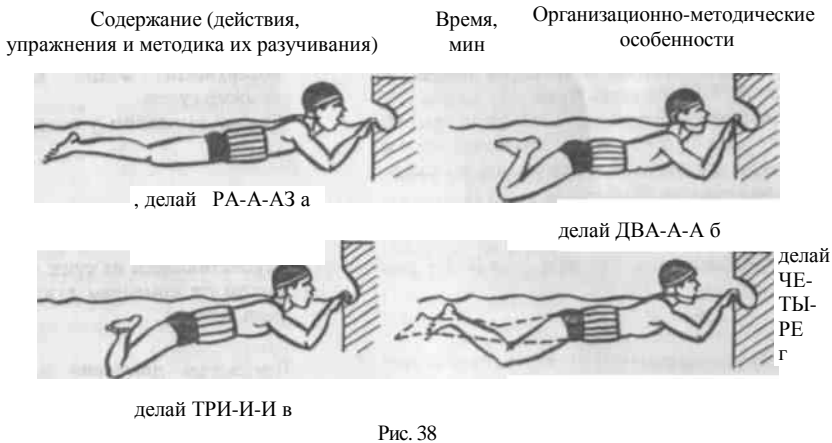


Рис. 38

Разучивание:

Движения ногами при плавании брассом на груди (на месте у борта) Выполнение по разделением (в медленном темпе — рис. 38) — 5 мин:

и.п.: взяться руками за борт, или на мелком месте опереться руками в дно, лечь грудью на воду, подбородок в воде, ноги вытянуть у поверхности воды, стопы слегка вовнутрь - ПРИНЯТЬ (рис. 38, в); остаться в и.п. — делай РА-А-А3; медленно у самой поверхности воды подтянуть максимально пятки к тазу, колени на ширине плеч — делай ДВА-А-А (рис. 38, б); медленно, не разгибая колен, максималь-

По командам и показу

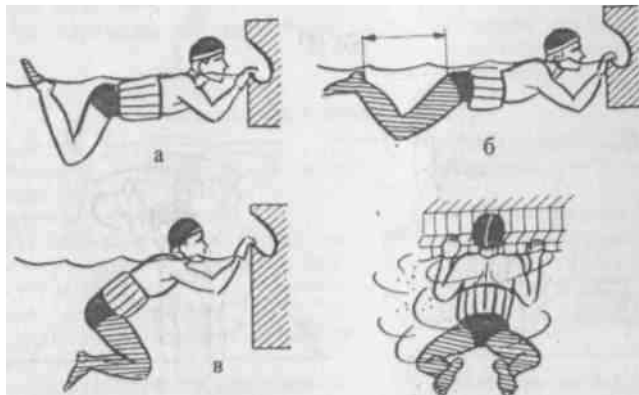
Ноги в коленях выпрямить, расслабить.
Большие пальцы касаются друг друга

Стопы остаются развернутыми слегка вовнутрь

Стопы разворачивать у самой

Рис. 39

58



г

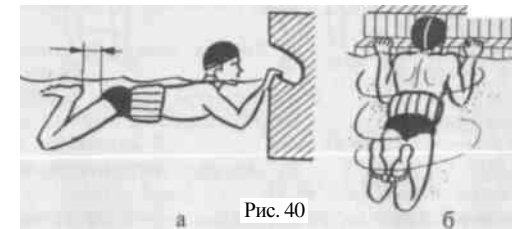
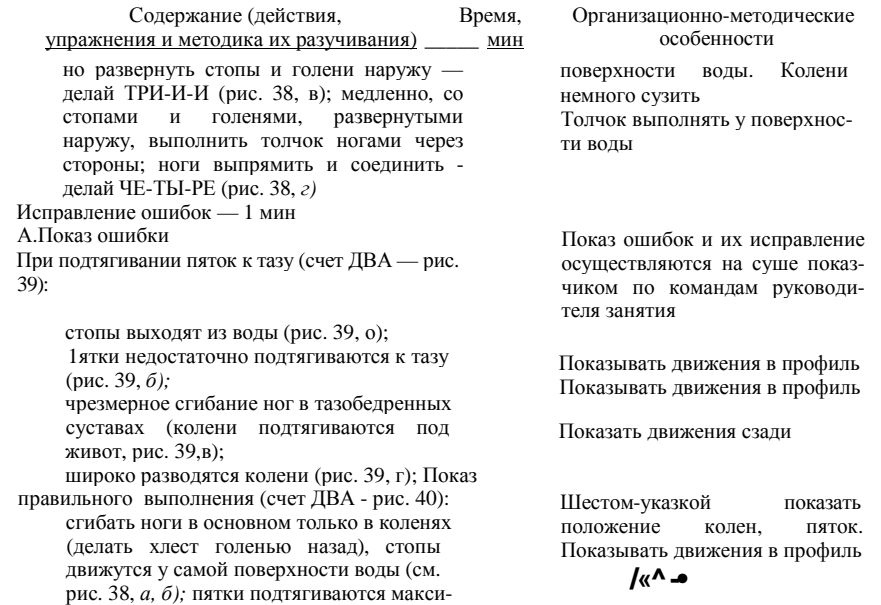


Рис. 41

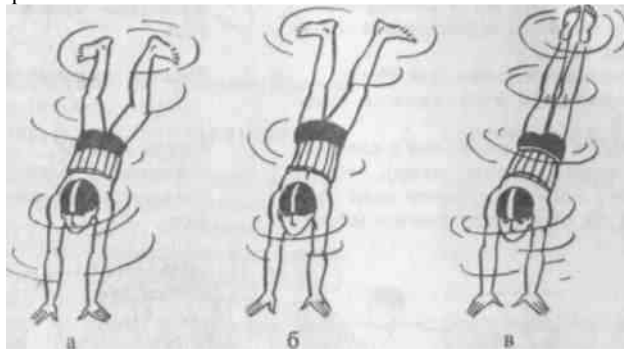
Рис. 42



Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
мально близко к тазу (рис. 40, а); колени разводятся на ширину плеч (рис. 40, б) Б. Показ ошибки		Показывать сзади Показывать в профиль
На счет ТРИ стопы не разворачиваются наружу, а оттягиваются пальцами вверх (рис. 41) Показ правильного выполнения На счет ТРИ стопы максимально разворачиваются наружу, пальцы вниз (см. рис. 38, в и 42) В. Показ ошибки		Разворачивать стопы у поверхности воды, колени не разгибать
При выполнении толчка ногами (счет ЧЕТЫРЕ, рис. 43):		Показывать в профиль
носки ног оттянуты (рис. 43, а);		
ноги после толчка не выпрямляются (рис. 43, б) или не соединяются (рис. 43, в)		В медленном темпе, использовать шест-указку

Рис. 43

Показ правильного выполнения На



счет ЧЕТЫРЕ (рис. 44)

толчок развернутыми стопами (рис. 44, а); в конце толчка ноги в коленях выпрямить (рис. 44, б) и соединить (рис. 44, в)

Большие пальцы касаются друг друга



Рис. 44

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
Выполнение в целом (в медленном темпе) — 2 мин:		По командам и показу
и.п.: взяться руками за борт или на мелком месте опереться руками в дно, лечь грудью на воду, подбородок в воде, ноги выпянуть у самой поверхности воды — ПРИНЯТЬ (рис. 45, а);		Большие пальцы стоп касаются друг друга. Мышцы ног расслабить

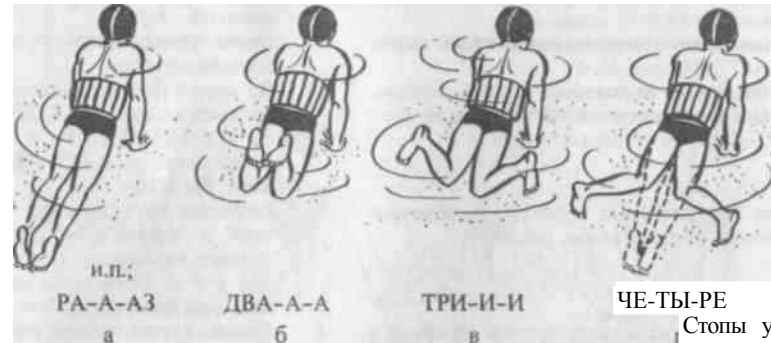


Рис. 45

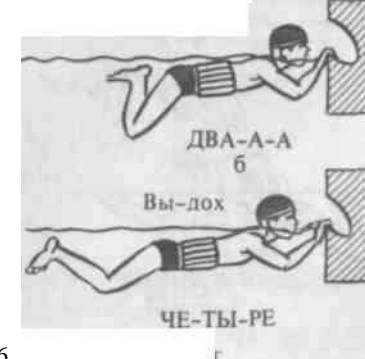
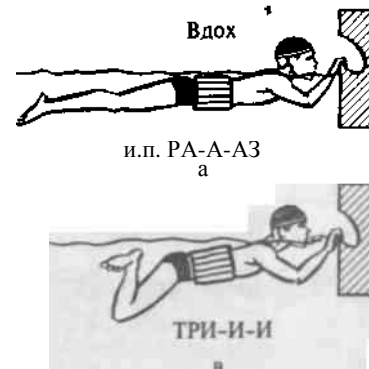
остаться в и.п. — РА-А-А3; подтянуть пятки к тазу — ДВА-А-А (рис. 45, б); развернуть стопы и голени наружу — ТРИ-И-И (рис. 45, в); выполнить толчок ногами, ноги выпрямить и соединить — ЧЕ-ТЫ-РЕ (рис. 45, г)

Согласование движений ног с выдохом на поверхность воды (на месте, у борта) Выполнение в целом (в медленном темпе):

Обучаемые выполняют упражнение по командам и показу

Задержка дыхания

61



с. 46

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
<p>и.п.: взяться руками за борт или на мелком месте опереться руками в дно, лечь на воду, подбородок в воде, ноги вытянуты - ПРИНЯТЬ (рис. 46, а); остаться в и.п., вдох — РА-А-АЗ;</p> <p>задержать дыхание, медленно подтянуть пятки к тазу — ДВА-А-А (рис. 46, б);</p> <p>медленно развернуть стопы, начать выдох - ТРИ-И-И (рис. 46, в); медленно выполнить толчок ногами, закончить выдох — ЧЕ-ТЫ-РЕ (рис. 46, г)</p>	62	

Взятие плавательных досок, перестроение обучаемых на дорожке (см. рис. 28)

Плавание одними ногами брассом на груди с доской в руках

Выполнение по разделениям (в медленном темпе) на дистанции 50 м — 4 мин:

и.п.: лечь на воду, руки и ноги вытянуты, подбородок в воде — ПРИНЯТЬ (рис. 47, а);
остаться в и.п. — делай РА-А-АЗ;
медленно подтянуть пятки к тазу — делай ДВА-А-А (рис. 47, б);

медленно развернуть стопы и голени наружу, колени сузить — делай ТРИ-И-И (рис. 47, в);

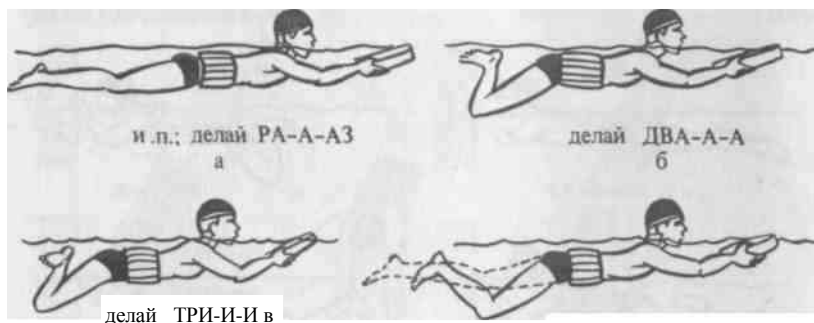
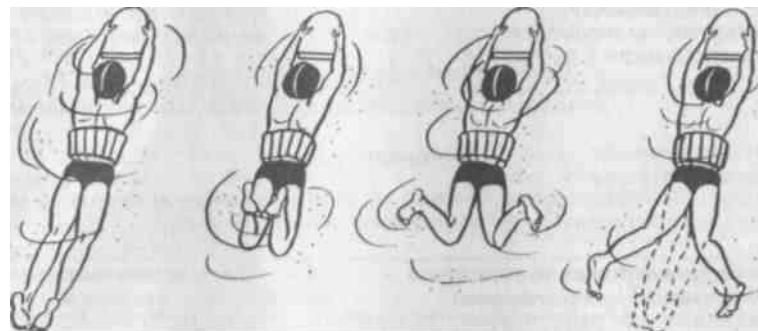


Рис. 47

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
<p>Помощники проверяют правильность принятия и.п.</p> <p>Вдох делать полный, подбородок из воды не поднимать На задержке дыхания рот держать открытым. Стопы вовнутрь Стопы разворачивать у самой поверхности воды По мере усвоения упражнения подавать команды РАЗ, ДВА-А-А, ТРИ-И-И, ЧЕ-ТЫ-РЕ и соответствующие им ВДОХ, ЗАДЕРЖКА, ВЫ-ДОХ</p>		<p>медленно выполнить толчок ногами через стороны, стопы держать развернутыми, после толчка выпрямить и соединить ноги - делай ЧЕ-ТЫ-РЕ (рис. 47, г) Выполнение в целом (в медленном темпе) на дистанции</p>

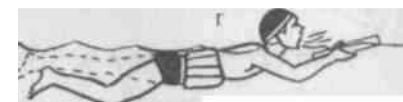
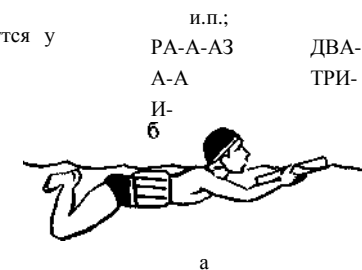


Рассчитать обучаемых на "первый" и "второй", построить в колонну по одному на дистанции 4—5 м. Обучаемым запомнить свои места на дорожке Плавать против часовой стрелки

По командам и показу

Доску удерживать за передний край

Стопы расслаблены, повернуты вовнутрь, движутся у поверхности воды
При разворачивании стоп колени не разгибать



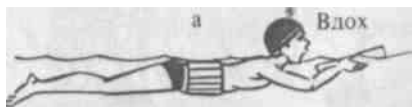
б

делай ЧЕ-ТЫ-РЕ

Рис. 48 в
остаться в и.п. — РА-А-АЗ;

подтянуть пятки к тазу — ДВА-А-А
(рис. 48,б);
развернуть стопы и голени наружу
— ТРИ-И-И (рис. 48, в);

выполнить толчок ногами, ноги выпрямить и
соединить - ЧЕ-ТЫ-РЕ (рис. 48, г) Плавание
одними ногами брассом на груди с 2 доской
в руках и выдохом на поверхность воды



И.п.; РА-А-АЗ

Рис.



ТРИ-И-И

После выполнения упражнения
обучаемые становятся на свои
места на дорожке

Выполнять движения по коман-
дам и показу. Сличать свои
движения с движениями
показчиков

ЧЕ-ТЫ-РЕ

Мышцы ног расслабить, стопы
вовнутрь.
Стопы движутся у поверхности
воды, колени на ширине плеч
Максимально развернуть стопы
в стороны
Во время толчка стопы держать
развернутыми в стороны

Задержка
дыхания

ДВА-А-А

Вы-дох

ЧЕ-ТЫ-РЕ

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
Выполнение в целом (в медленном темпе) на дистанции 25...50 м и.п.: лежа на воде, руки, ноги вытянуты — ПРИНЯТЬ (рис. 49, а); остаться в и.п., вдох - РА-А-А3; задержать дыхание, медленно подтянуть пятки — ДВА-А-А (рис. 49, б); медленно развернуть стопы, начать выдох - ТРИ-И-И (рис. 49, в); Толчок ногами, закончить выдох — ЧЕ-ТЫ-РЕ (рис. 49, г)		По командам и показу По мере усвоения движений обучаемыми руководитель подает только команды: РА-А-А3, ДВА-А-А, ТРИ-И-И, ЧЕ-ТЫ-РЕ Толчок выполнять у поверхности воды. После толчка ноги соединить и выпрямить
Заключительная часть (на суше) — 3 мин Всего на занятиях проплывь 125—150 м		

Занятия 4 и 5

Задачи. 1. Совершенствование движений ног при плавании брассом на груди. 2. Разучивание и совершенствование согласования движений ног с дыханием.

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
Подготовительная часть (на суше) Построение, проверка, объяснение задач занятия, переход к местам занятий	—15 мин	Построить обучаемых по учебным отделениям и проверить по журналу
Движения ног при плавании брассом на груди Показ по разделениям (в медленном темпе) — 0,5 мин: и.п.: лежа на скамейке, упор спереди, ноги вытянуты, стопы вовнутрь (рис. 50, а); на счет РА-А-А3 остаться в и.п.; на счет ДВА-А-А		Руководитель занятия Тазобедренные суставы имеют ограниченную подвижность Стопы остаются повернутыми

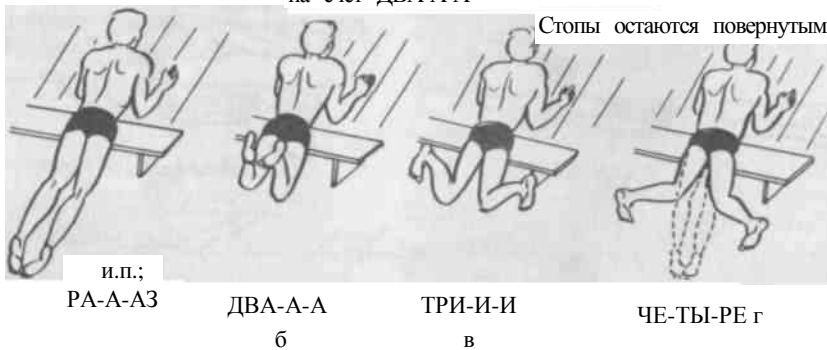
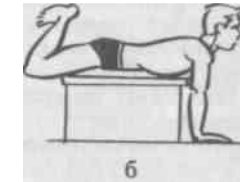
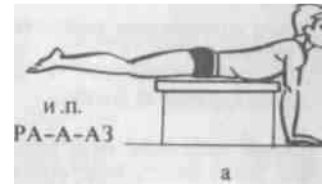


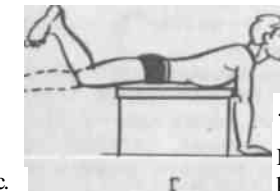
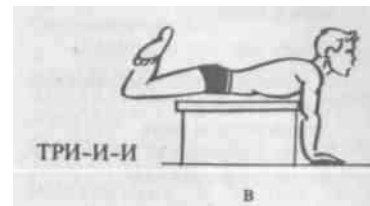
Рис. 50

медленно подтянуть

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
пятки к тазу, колени на ширине плеч (рис. 50, б); на счет ТРИ-И-И медленно развернуть стопы и голени наружу, колени немного сузить (рис. 50, в); на счет ЧЕ-ТЫ-РЕ медленно выполнить толчок ногами со стопами, развернутыми наружу и после этого ноги соединить (рис. 50, г) Выполнение по разделениям (в медленном темпе) — 4,5 мин Показ в целом (в медленном темпе) — 0,5 мин: и.п.: лежа на скамейке, упор спереди, ноги вытянуты, стопы слегка вовнутрь (рис. 51, а);		вовнутрь Максимально развернуть стопы и голени наружу После толчка ноги в коленях выпрямлены Показывает руководитель (в профиль) Большие пальцы стоп касаются друг друга



ДВА-А-А



Колени на ширине плеч
ЧЕ-ТЫ-РЕ

Максимально разворачивать стопы и голени наружу

Рис. 51

на счет РА-А-А3 остаться в и.п. (рис. 51, а);
на счет ДВА-А-А подтянуть пятки к тазу (рис. 51, б);
на счет ТРИ-И-И развернуть стопы и голени наружу (рис. 51, в);
на счет ЧЕ-ТЫ-РЕ выполнить толчок ногами, после толчка ноги выпрямить и соединить (рис. 51, г)
Выполнение в целом (в медленном темпе) — 3,5 мин:

Во время толчка стопы держать развернутыми наружу

Показывает руководитель

Согласование движений ног с выдохом в воду Показ в целом (в переменном темпе) — 0,5 мин:

Стопы вовнутрь, колени выпрямлены

и.п.: лежа на скамейке, упор спереди, ноги вытянуты (рис. 52, а);



на счет РАЗ остаться в и.п., сделать вдох; на счет ДВА-А-А задержать дыхание, опустить слегка голову вниз, подтянуть пятки к тазу (рис. 52, б); на счет ТРИ быстро развернуть стопы, начать выдох (рис. 52, в); на счет ЧЕ-ТЫ-РЕ толчок ногами с ускорением, закончить выдох (рис. 52, г)

Выполнение в целом (в переменном темпе) — 3,5 мин:

и.п.: лежа на скамейке, упор спереди, ноги вытянуты - ПРИНЯТЬ (см. рис. 52, а); остаться в и.п., сделать вдох — РАЗ; задержать дыхание, опустить голову слегка вниз, подтянуть пятки к тазу — ДВА-А-А (см. рис. 52, б); быстро развернуть стопы, начать выдох — ТРИ (см. рис. 52, в); толчок ногами с ускорением, закончить выдох - ЧЕ-ТЫ-РЕ (см. рис. 52, г)

Надевание поддерживающих средств

1

Основная часть (на воде) - 27

мин 2

Показ (рис. 53—58): Упражнения на месте у борта: движение ногами при плавании брассом на груди — в целом (в медленном темпе); согласование движений ног с выдохом на поверхность воды и в воду (в переменном темпе); плавание одними ногами с доской в руках (в медленном темпе);

Конец подтягивания выполнять с ускорением

Ноги в коленях не разгибать

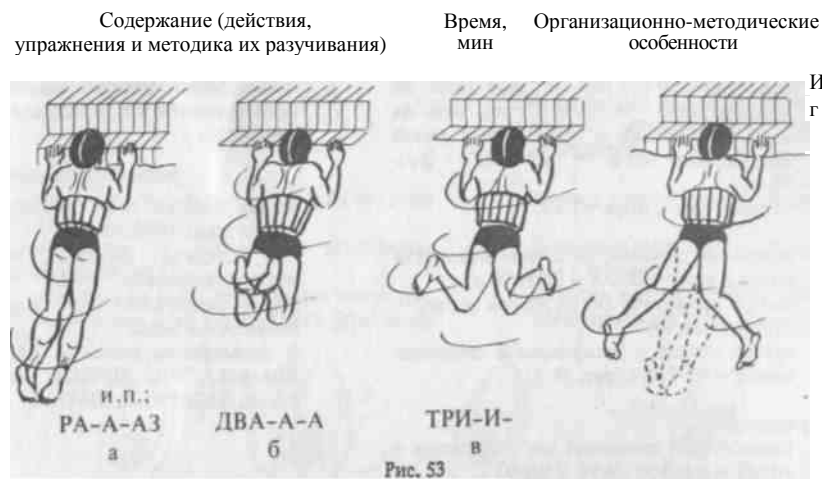
Толчок выполнить через стороны. После толчка ноги выпрямить и соединить

В коленях ноги выпрямлены. Стопы вовнутрь. Делать полный вдох. Стопы расслаблены, максимально приближены к тазу

Колени не разгибать, смотреть вперед. Толчок выполнять стопами, развернутыми наружу. Движение головы подобно движению маятника

Проверить правильность крепления

Руководитель занятия или показчик. Обратит внимание обучаемых на разворачивание стоп и голеней наружу и удержание их в этом положении при выполнении толчка ногами (счет ТРИ и ЧЕТЫРЕ)



плавание одними ногами с доской в руках в согласовании с выдохом на поверхности воды и выдохом в воду (в переменном темпе) Переход к местам занятий; вход в воду прыжком с шагом вперед с борта (см. рис. 23) или шагом с берега

Совершенствование:
Движения ног при плавании брассом на груди (на месте, у борта) Выполнение в целом (в медленном темпе - рис. 53)
Согласование движений ног с выходом на поверхность воды (на месте, у борта) Выполнение в целом (в переменном темпе):

Указать на моменты вдоха, задержки дыхания, выдоха, положение головы во время дыхания. Все действия выполняются по командам. Обучаемых размещают в соответствии со схемой (см. рис. 12)

По командам и показу



и.п.: РАЗ

Вы-дох



ТРИ

в



ЧЕ-ТЫРЕ

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
и.п.: встаться руками за борт (или на мелком месте упереться в дно), лечь на воду, подбородок в воде, ноги у самой поверхности воды — ПРИНЯТЬ (рис. 54, а); остаться в и.п., вдох — РАЗ;		Помощники проверяют правильность принятия и.п. и исправляют ошибки
задержать дыхание, медленно подтянуть пятки к тазу — ДВА-А-А (рис. 54, б); быстро развернуть стопы, начать выдох — ТРИ (рис. 54, в); толчок ногами с ускорением и закончить выдох - ЧЕ-ТЫРЕ (рис. 54, г)		Делать полный вдох, подбородок из воды не поднимать На задержке дыхания рот держать открытым Стопы разворачивать у самой поверхности воды В дальнейшем команды РАЗ, ДВА-А-А, ТРИ, ЧЕ-ТЫРЕ или ВДОХ, ЗАДЕРЖКА, ВЫ-ДОХ

Разучивание:

Согласование движений ног с выдохом в воду (на мелком месте, у борта)

Выполнение в целом (в переменном темпе):

и.п.: встаться руками за борт или упереться руками о дно, лечь на воду, подбородок в воде, ноги вытянуты у поверхности воды - ПРИНЯТЬ (рис. 55, а); остаться в и.п., вдох — РАЗ; задержать дыхание, опустить лицо в воду, подтянуть пятки — ДВА-А-А (рис. 55, б); быстро развернуть стопы, начать выдох — ТРИ (рис. 55, в);

толчок ногами с ускорением, закончить выдох - ЧЕ-ТЫРЕ (рис. 55, г) Взятие плавательных досок обучаемыми и перестроение их на дорожке (см. рис. 28)

Обучаемые выполняют упражнение по командам, по показу (в профиль) и самостоятельно Мышцы ног расслаблены

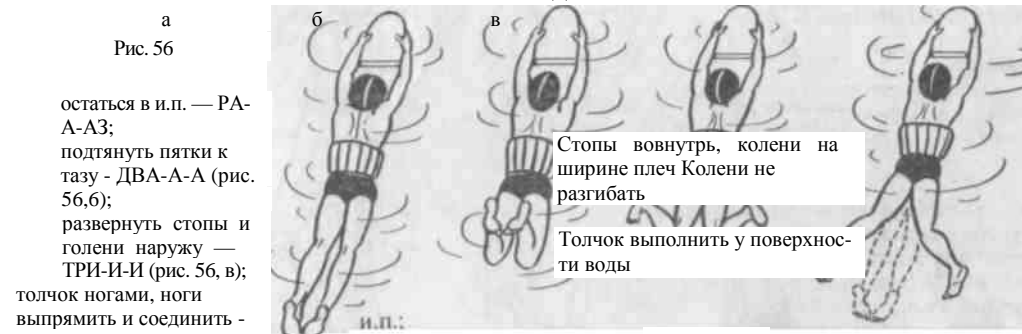
Лицо опускать в воду до линии волос, глаза в воде открыты Подавать команды — РАЗ, ДВА-А-А и т.д. Помощники исправляют ошибки у обучаемых

Рассчитать обучаемых на "первый" и "второй", построить на



Рис. 55

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
Плавание одними ногами брассом на груди с доской в руках Выполнение в целом (в медленном темпе), дистанция 50 м: и.п.: лечь на воду, руки и ноги вытянуты, подбородок в воде — ПРИНЯТЬ (рис. 56, а);		дорожке в колонну по одному на дистанции 4—5 м. Обучаемые должны запомнить свои места на дорожке
остаться в и.п. — РА-А-А3; подтянуть пятки к тазу - ДВА-А-А (рис. 56, б); развернуть стопы и голени наружу — ТРИ-И-И (рис. 56, в); толчок ногами, ноги выпрямить и соединить - ЧЕ-ТЫ-РЕ (рис. 56, г)		Плавать против часовой стрелки



остаться в и.п. — РА-А-А3; подтянуть пятки к тазу - ДВА-А-А (рис. 56, б); развернуть стопы и голени наружу — ТРИ-И-И (рис. 56, в); толчок ногами, ноги выпрямить и соединить - ЧЕ-ТЫ-РЕ (рис. 56, г)		Движения выполнять по командам и показу Мышцы ног расслабить, стопы повернуты вовнутрь РА-А-А3 ДВА-А-А ТРИ-И-И
Плавание одними ногами с доской в руках с 4 выдохом на поверхность воды Выполнение в целом (в переменном темпе), дистанция 100—150 м: и.п. - ПРИНЯТЬ (рис. 57, а); остаться в и.п. — ВДОХ;		Стопы вовнутрь, колени на ширине плеч Колени не разгибать Толчок выполнить у поверхности воды
подтянуть пятки и задержать дыхание (рис. 57, б); развернуть стопы — ВЫ-ДОХ (рис. 57, в); толчок - ВЫ-ДОХ (рис. 57, г) Разучивание: Плавание одними ногами с доской в руках	4	По командам и показу

При вдохе подбородок остается в воде Рот держать открытым, дыхание задержать Выдох продолжительный с усилием к концу

Обучаемые выполняют упраж-69

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)

Время, мин

Организационно-методические особенности

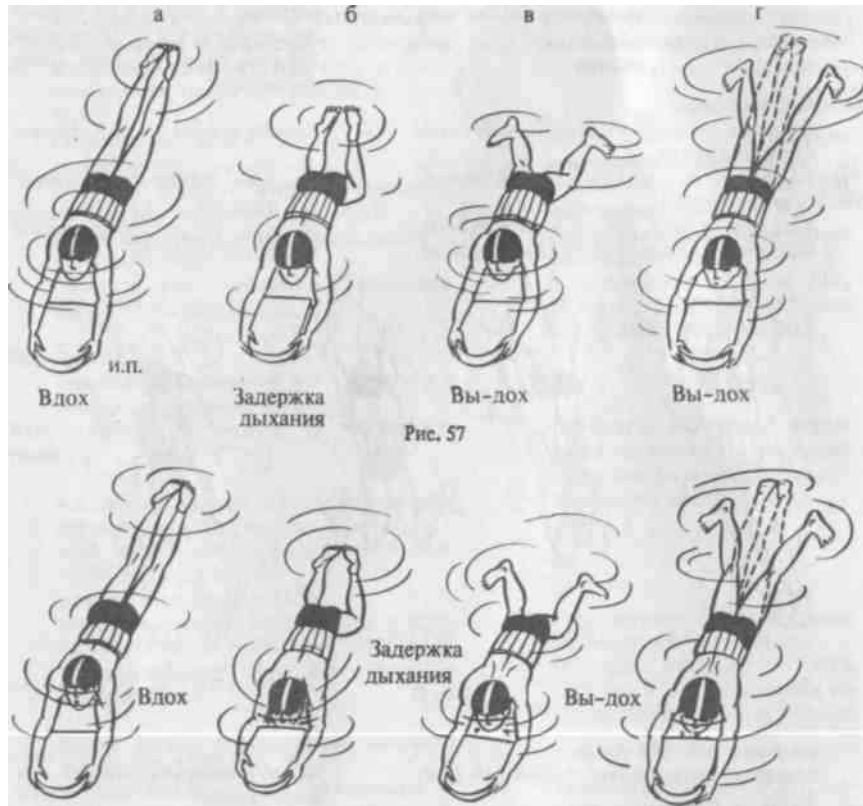


Рис. 57

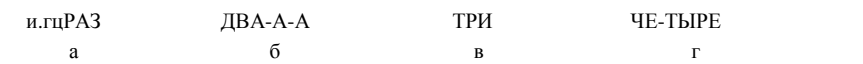


Рис. 58

с выдохом в воду (рис. 58)
Выполнение в целом (в переменном темпе), дистанция 100—150 м

нение самостоятельно, помощники и показчики исправляют их ошибки

Заключительная часть (на суше) — 3 мин

Всего за занятие проплыть 250—350 м.

Занятие 6

Задачи: 1. Совершенствование согласования движений ног с дыханием. 2. Разучивание движений рук и согласования их с дыханием при плавании брассом.

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)

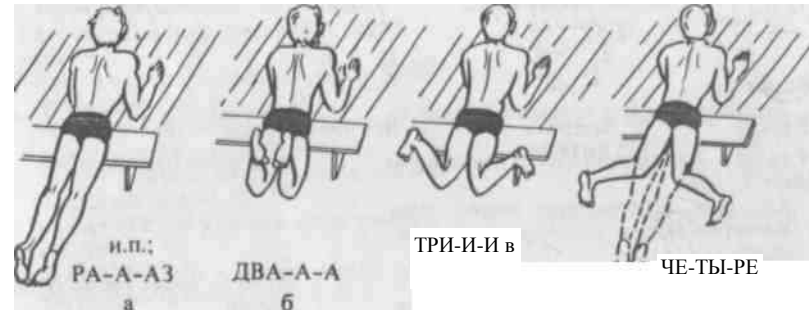
Время, мин

Организационно-методические особенности

Подготовительная часть (на суше) — 15 мин
Построение, проверка, объяснение задач занятия, переход к местам занятий — 1 тия, Построить обучаемых по учебным отделениям и проверить по журналу

Движения ног при плавании брассом на груди Показ в целом (в медленном темпе) — 5 0,5 мин:
и.п.: лежа на скамейке, упор спереди, ноги вытянуты, стопы вовнутрь (рис. 59, в) Рис. 59

Показывает руководитель занятия
Тазобедренные суставы имеют ограниченную подвижность



на счет РА-А-А3 остаться в и.п.;
на счет ДВА-А-А медленно подтянуть пятки к тазу, колени на ширине плеч (рис. 59, б);
на счет ТРИ-И-И медленно развернуть стопы и голени наружу, колени немного сужить (рис. 59, в);
на счет ЧЕ-ТЫРЕ медленно выполнить толчок ногами со стопами, развернутыми наружу, затем соединить ноги (рис. 59, г)

Выполнение в целом (в медленном темпе, рис. 59) - 2,5 мин Показ в целом (в переменном темпе) — 0,5 мин:

и.п.: лежа на скамейке, упор спереди, ноги вытянуты (рис. 60, о);
на счет РА3 остаться в и.п.;
на счет ДВА-А-А медленно подтянуть пятки к тазу (рис. 60, б);
на счет ТРИ быстро развернуть стопы и голени наружу (рис. 60, в);
на счет ЧЕ-ТЫРЕ — толчок ногами с ускорением (рис. 60, з) Выполнение в целом (в переменном темпе) (см. рис. 60) — 1,5 мин

Стопы остаются повернутыми вовнутрь

Максимально разворачивать стопы и голени наружу

После толчка ноги в коленях выпрямить

Руководитель занятия

Стопы вовнутрь

Конец подтягивания выполнять с ускорением
Ноги в коленях не разгибать

Толчок выполнять через стороны
Обучаемые выполняют упражнение по командам и показу

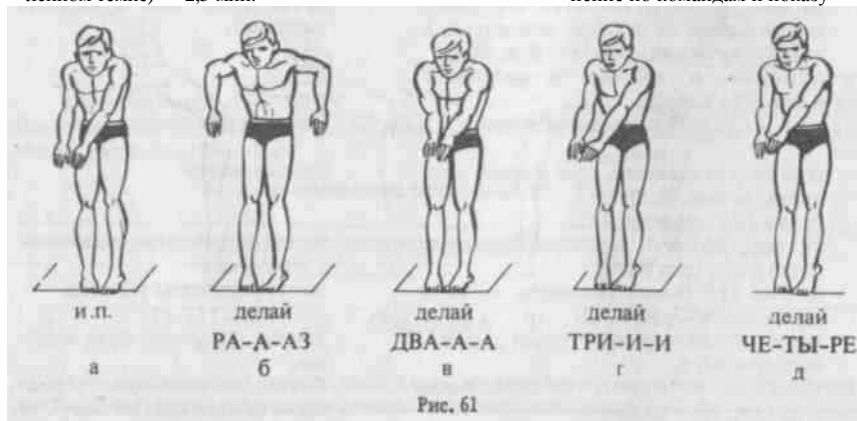


Разучивание:

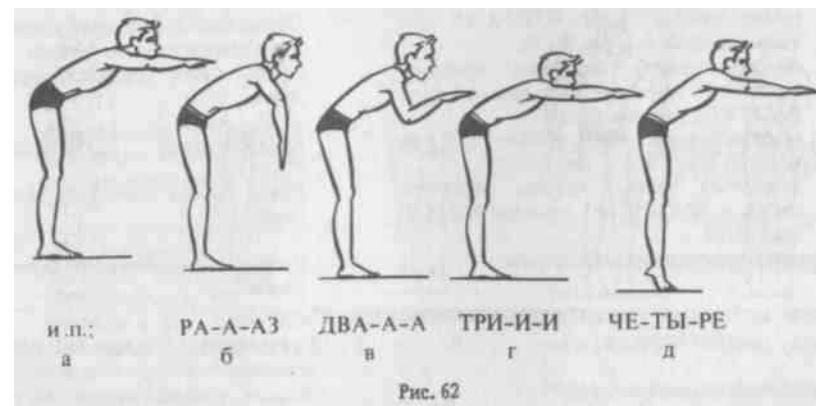
Движения рук при плавании брассом на груди
Показ по разделениям (в медленном темпе) — 0,5 мин:
и.п.: стоя, наклонившись вперед, руки вытянуты вперед ладонями вниз (рис. 61, а);
на счет РА-А-А3 повернуть ладони наружу, развести руки в стороны перед собой (рис. 61, б);
на счет ДВА-А-А согнуть руки в локтях под грудью, локти почти касаются друг друга (рис. 61, в);
на счет ТРИ-И-И вытянуть руки вперед в и.п. (рис. 61, г);
на счет ЧЕ-ТЫ-РЕ остаться в и.п., потянуться руками вперед (рис. 61, д)

Выполнение по разделениям (в медленном темпе) — 2,5 мин:

5 Обучаемых повернуть в пол-оборота
Показывает руководитель занятия
Локти во время гребка держать высоко
Кисти направлены вперед
Ладони обращены вниз
Встать на носки
Обучаемые выполняют упражнение по командам и показу



Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
<p>и.п.: стоя, наклонившись вперед, руки вытянуты вперед ладонями вниз — ПРИНЯТЬ (см. рис. 61, а); повернуть ладони наружу, развести руки в стороны перед собой — делай РА-А-А3 (см. рис. 61, б); согнуть руки в локтях под грудью — делай ДВА-А-А (см. рис. 61, в); вытянуть руки вперед в и.п. — делай ТРИ-И-И (см. рис. 61, г); остаться в и.п., потянуться руками вперед - делай ЧЕ-ТЫ-РЕ (см. рис. 61, д); Показ в целом (в медленном темпе) — 0,5 мин:</p> <p>и.п.: стоя, наклонившись вперед, руки вытянуты вперед, (рис. 62, а); на счет РА-А-А3 повернуть ладони наружу, развести руки в стороны (рис. 62, б); на счет ДВА-А-А согнуть руки в локтях под грудью (рис. 62, в); на счет ТРИ-И-И вытянуть руки вперед в и.п. (рис. 62, г); на счет ЧЕ-ТЫ-РЕ — остаться в и.п., потянуться руками вперед (рис. 62, д) Выполнение в целом (в медленном темпе) — 1,5 мин:</p> <p>и.п.: стоя, наклонившись, руки вытянуты вперед - ПРИНЯТЬ (см. рис. 62, а); сделать гребок руками — РА-А-А3 (см. рис. 62, б); согнуть руки под грудью — ДВА-А-А (см. рис. 62, в); вытянуть руки вперед в и.п. — ТРИ-И-И (см. рис. 62, г);</p>		<p>Локти высоко, предплечья и кисти опущены вниз</p> <p>Локти почти касаются друг друга</p> <p>Подать плечи вперед и встать на носки Показывает руководитель занятия</p> <p>Обратить внимание на разворачивание ладоней наружу Кисти направлены вперед</p> <p>Руки в локтях выпрямлены</p> <p>Подать плечи вперед, встать на носки По командам и показу</p> <p>Гребок выполнять перед собой, локти за плечи не заводить Локти почти касаются друг друга Движения выполнять плавно</p>



Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
остаться в и.п., потянуться вперед руками - ЧЕ-ТЫ-РЕ (см. рис. 62, д) Согласование движений рук с выдохом в воду — 3 Показ в целом (в переменном темпе) — 0,5 мин:		Встать на носки Показывает занятия руководитель
и.п.: стоя, наклонившись, руки вытянуты вперед (рис. 63, а); на счет РА-А-АЗ — гребок руками, вдох (рис. 63, б); на счет ДВА опустить голову, задержать дыхание, локти под грудь (рис. 63, в); на счет ТРИ руки выпрямить, начать выдох (рис. 63, г);		Вдох через рот Движения руками выполнять быстро, но плавно Выдох продолжительный через рот



Рис. 63

на счет ЧЕ-ТЫ-РЕ потянуться руками вперед, закончить выдох (рис. 63, д) Выполнение в целом (в переменном темпе) — 2,5 мин:		По командам и показу
и.п.: стоя, наклонившись, руки вытянуты вперед - ПРИНЯТЬ (см. рис. 63, а); гребок руками, вдох — РА-А-АЗ или команда ВДОХ (см. рис. 63, б); опустить голову, задержать дыхание, локти под грудь — ДВА или команда ЗАДЕРЖКА (см. рис. 63, в); руки выпрямить, начать выдох — ТРИ или команда ВЫ-ДОХ (см. рис. 63, г); потянуться руками вперед, закончить выдох — ЧЕ-ТЫРЕ или команда ВЫ-ДОХ (рис. 63, д)		Обучаемые сливают свои движения с движениями показчика Локти почти касаются друг друга Контролировать движения своих рук Конец выдоха выполнять энергично
Надевание поддерживающих средств	1	Проверить правильность крепления
Основная часть (на воде) — 27 мин		
Показ (рис. 64-75):	2	Руководитель занятия или показчик
Упражнения на месте, у борта:		Указать шестом-указкой поло-

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
движения рук — по разделениям, в целом (в медленном темпе); согласование движений рук с выдохом в воду — в целом (в переменном темпе); плавание одними руками с выдохом на поверхность воды — в целом (в переменном темпе); плавание одними руками с выдохом в воду — в целом (в переменном темпе); плавание одними ногами с доской в руках (без доски — руки вытянуты вперед) с выдохом в воду — в целом (в переменном темпе)		жение локтей во время гребка и под грудью Обратить внимание на положение головы при выполнении вдоха и выдоха Выполняется по командам и показу Обратить внимание на продолжительный выдох и удержание рукви.п.
Переход к местам занятий; вход в воду прыжком с шагом вперед с борта (см. рис. 23) или шагом с берега Разучивание: Движения руками (на месте у борта) Выполнение по разделениям (в медленном темпе) — 3 мин:	1	Все действия выполняются по командам. Размещение обучаемых по схеме (см. рис. 12)
и.п.: стоя, наклонившись вперед, руки вытянуты вперед ладонями вниз, подбо-		6 Движения выполнять по командам и показу Большие пальцы касаются друг друга



Рис. 64

родок в воде - ПРИНЯТЬ (рис. 64, а); развернуть ладони наружу, сделать гребок руками перед собой — делай РА-А-АЗ (рис. 64, б); согнуть руки в локтях под грудью — делай ДВА-А-А (рис. 64, в); вытянуть руки вперед в и.п. — делай ТРИ-И-И(рис. 64, г); остаться в и.п., потянуться руками вперед — делай ЧЕ-ТЫ-РЕ (рис. 64, д)		Обучаемые сличают свои движения с движениями показчика Локти почти касаются друг друга Кисти под водой на глубине 10-15 см Подбородок из воды не поднимать. Встать на носки
Исправление ошибок — 1 мин А.Показ ошибки		Показ ошибки и правильного

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
---	------------	---

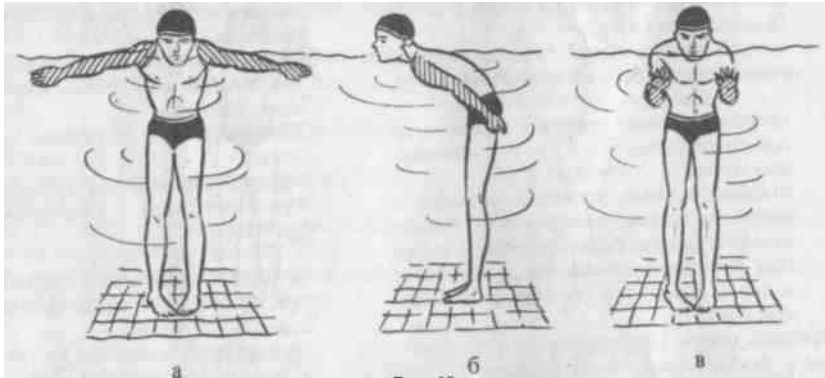


Рис. 65

При выполнении гребка руками на счет РАЗ (рис. 65):

делается широкий гребок руками (рис. 65,а); локти заходят за линию плеч (рис. 65, б); кисти выходят на поверхность воды (рис. 65, в) Показ правильного

выполнения

Гребок необходимо выполнять перед собой, локти держать высоко, кисти опустить вниз (рис. 66, а, б)

В. Показ ошибки

На счет ДВА локти широко расставлены под грудью (рис. 67)

Показ правильного выполнения

Локти почти касаются друг друга под грудью (рис. 68)

выполнения осуществляет на суше показчик по командам руководителя занятия

Следить за движением своих рук

Показать в фас, в профиль

Кисти касаются друг друга

76

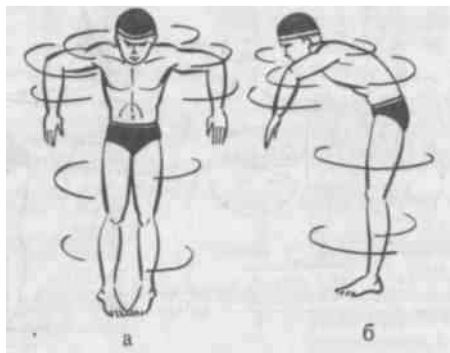


Рис. 66

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
---	------------	---

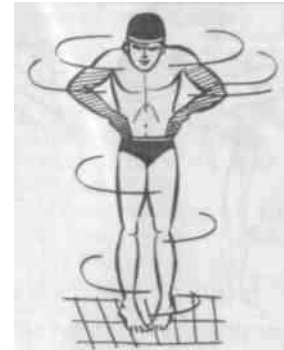


Рис. 67

Выполнение в целом (в медленном темпе) (рис. 69):

и.п.: стоя, наклонившись, руки вытянуты вперед, подбородок в воде - ПРИНЯТЬ (рис. 69, о);

сделать гребок руками — РА-А-АЗ (рис. 69, б);

руки под грудь - ДВА-А-А (рис. 69, в); вытянуть руки вперед в и.п. - ТРИ-И-И (рис. 69, г);

остаться в и.п., потянуться вперед руками - ЧЕ-ТЫ-РЕ (рис. 69, д) Согласование

движений рук с выдохом на 2 поверхность воды (на месте, у борта)

Выполнение в целом (в переменном темпе):

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
---	------------	---



Рис. 68

По командам и показу

Гребок выполнять перед собой

Локти почти касаются друг друга Движения выполнять плавно

Встать на носки

По командам и показу

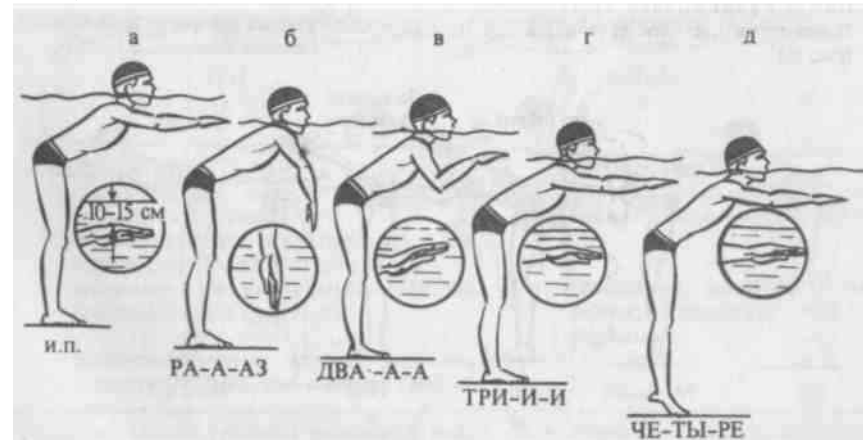
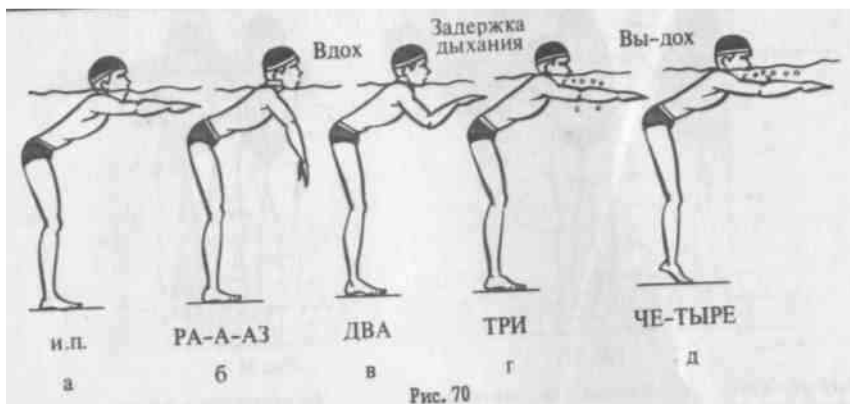


Рис. 69

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания) _____
 Время, мин _____
 Организационно-методические особенности _____



и.п.: стоя, наклонившись, руки вытянуты вперед, подбородок в воде — ПРИНЯТЬ (рис. 70, а);
 гребок руками, вдох — РА-А-А3 или команда ВДОХ (рис. 70, б);
 задержка дыхания, локти под грудь — ДВА или команда ЗАДЕРЖКА (рис. 70, в);

выпрямить руки, начать выдох — ТРИ или команда ВЫ-ДОХ (рис. 70, г);
 потянуться руками вперед; закончить выдох - ЧЕ-ТЫРЕ или команда ВЫ-ДОХ (рис. 70, д);

Подбородок из воды не поднимать
 Сгибание локтей под грудью и вытягивание рук вперед выполнять быстро, но плавно

Помощники, используя шесты-указки, исправляют ошибки обучаемых
 Конец выдоха выполнять энергично. Очередной гребок руками начинать только после полного выдоха

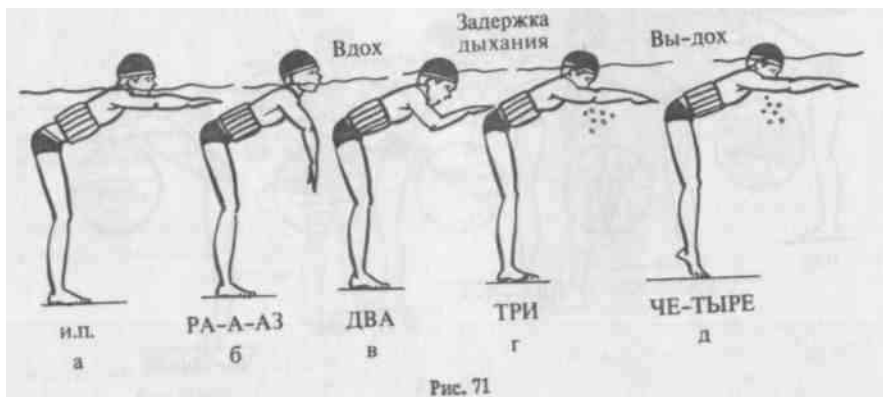


Рис. 71

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания) _____
 Время, мин _____
 Организационно-методические особенности _____

Согласование движений рук с выдохом в воду (на месте, у борта)
 Выполнение в целом (в переменном темпе):

и.п. - стоя, наклонившись, руки вытянуты вперед - ПРИНЯТЬ (рис. 71, а);
 гребок руками, вдох - РА-А-А3 или команда ВДОХ (рис. 71, б);
 задержать дыхание, опустить лицо в воду, согнуть руки под грудью — ДВА или команда ЗАДЕРЖКА (рис. 71, в);
 выпрямить руки, начать выдох - ТРИ или команда ВЫ-ДОХ (рис. 71, г);
 потянуться руками вперед, закончить выдох - ЧЕ-ТЫРЕ или команда ВЫ-ДОХ (рис. 71, д) Плавание на одних руках с выдохом

на поверх- 3 ность воды

Выполнение в целом (в переменном темпе, 2раза по 25 м):

и.п.: лежа, руки и ноги вытянуты -

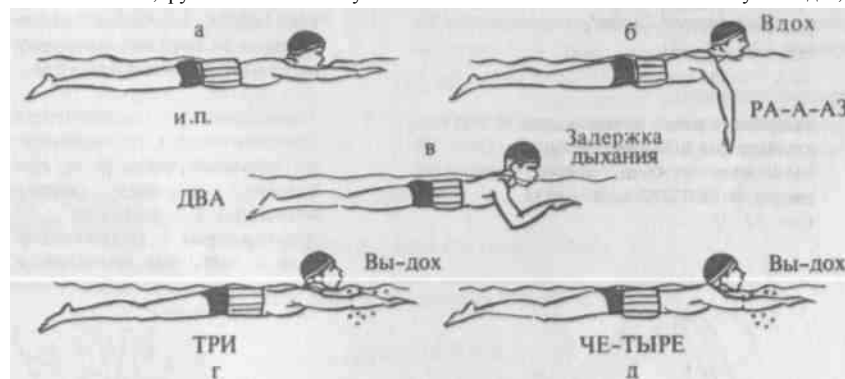


Рис. 72

ПРИНЯТЬ (рис. 72, а);
 гребок руками, вдох — РА-А-А3 или команда ВДОХ (рис. 72, б);
 задержка дыхания, локти под грудь — ДВА или команда ЗАДЕРЖКА (рис. 72, в);
 выпрямить руки, начать выдох — ТРИ или команда ВЫ-ДОХ (рис. 72, г);

потянуться руками вперед, закончить выдох - ЧЕ-ТЫРЕ или команда ВЫ-ДОХ (рис. 72, д)

Плавание одними руками с выдохом в воду (рис. 73)

Самостоятельно

Подбородок в воде

Следить за движениями своих рук
 Лицо опущено в воду до линии волос; глаза открыты; следить за движениями своих рук
 Выдох начинать спокойно с усилием к концу

По командам и показу

Плавать в колонну по два,

дистанция 3-4 м
 Обучаемым сличать свои движения с движениями показчика

Помощники, используя шесты-указки, исправляют ошибки обучаемых

Упражнение обучаемые выполняют самостоятельно

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания) _____ мин

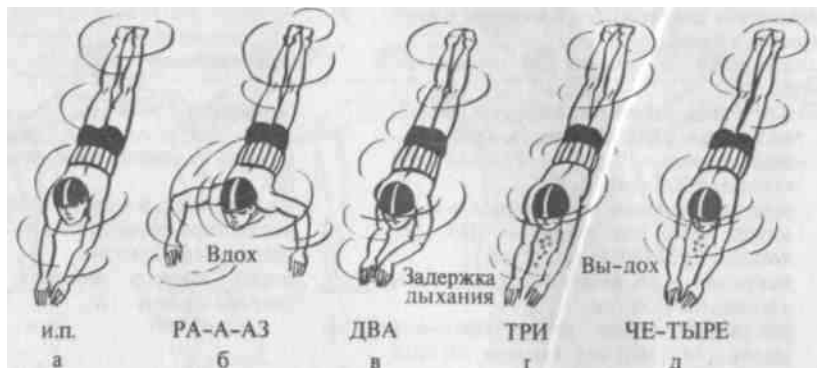


Рис. 73

Выполнение в целом (в переменном темпе) — 2 раза по 25 м

Взятие плавательных досок, перестроение на дорожке (см. рис. 28)

Совершенствование:

Плавание одними ногами с доской в руках и с выдохом на поверхность воды (рис. 74) Выполнение в целом (в переменном темпе), на дистанции 100—150 м

Плавать в колонну по два, дистанция 3—4 м. Помощники и показчики исправляют ошибки обучаемых индивидуально 1 Взав доски, обучаемые располагаются на дорожке в колонну по одному на дистанции 4—5 м

4 Упражнения выполняются самостоятельно с переключением внимания через 25 м; при плавании в одну сторону сосредоточить внимание на максимальном подтягивании стоп к тазу, при плавании в

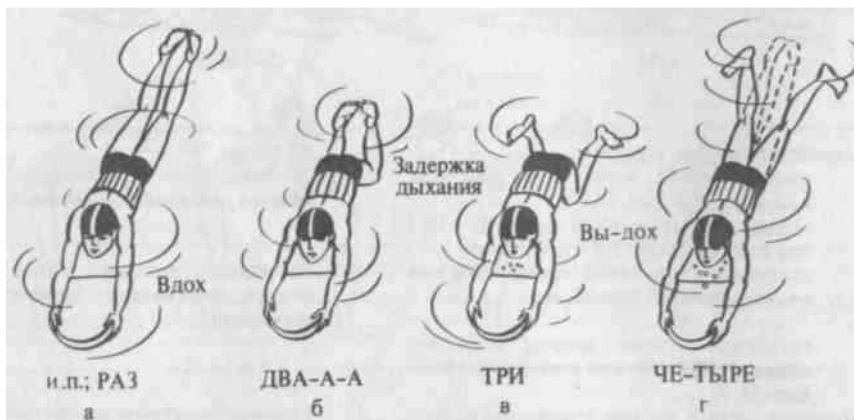


Рис. 74

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания) _____ мин

другую стоп и голени толчка- на наружу у разворачивании и выполнении поверхности воды 4 Обучаемые, не усвоившие технику движения ног, формируются в одно отделение и

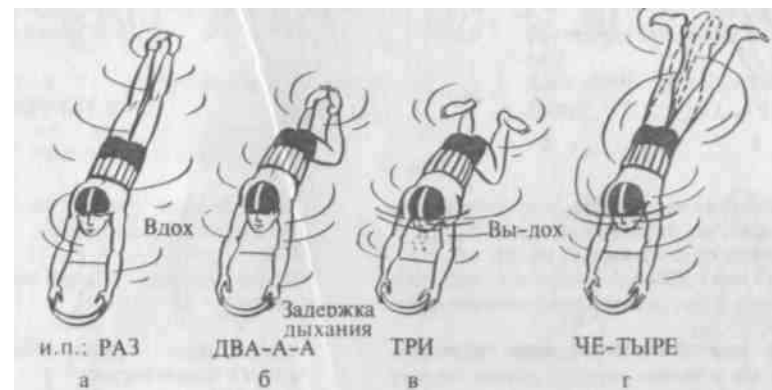


Рис. 75

Выполнение в целом (в переменном темпе), дистанция 100—150 м

Заключительная часть (на суше) — 3 мин

Всего за занятие проплыть 300—400 м

Занятия 7и8

Задачи: 1. Совершенствование согласования движений ног с дыханием. 2. Совершенствование согласования движений рук с дыханием.

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания) _____ мин

Подготовительная часть (на суше) — 15 мин

Построение, проверка, объяснение задач занятия, переход к местам занятий 1 Построить обучаемых по учебным отделениям и проверить по журналу

Совершенствование:

Движения ногами Показ в целом (в медленном темпе) — 0,5 мин:

5 Руководитель занятия



Рис. 76

и.п.: лежа на скамейке, упор спереди, ноги вытянуты, стопы вовнутрь (рис. 76, а); на счет РА-А-АЗ остаться в и.п.; на счет ДВА-А-А медленно подтянуть пятки к тазу, колени на ширине плеч (рис. 76, б); на счет ТРИ-И-И медленно развернуть стопы и голени наружу, колени немного сузить (рис. 76, в); на счет ЧЕ-ТЫ-РЕ медленно выполнить толчок ногами со стопами, развернутыми наружу (рис. 76, г) Выполнение в целом (в переменном темпе) (см. рис. 76) — 2,5 мин Показ в целом (в переменном темпе) — 0,5 мин:

и.п.: лежа на скамейке, упор спереди, ноги вытянуты (рис. 77, о); на счет РАЗ остаться в и.п.;

Тазобедренные суставы имеют ограниченную подвижность

Стопы остаются повернутыми вовнутрь

Максимально разворачивать стопы и голени наружу

После толчка ноги в коленях выпрямить и соединить

Показывает руководитель занятия
Стопы повернуты вовнутрь

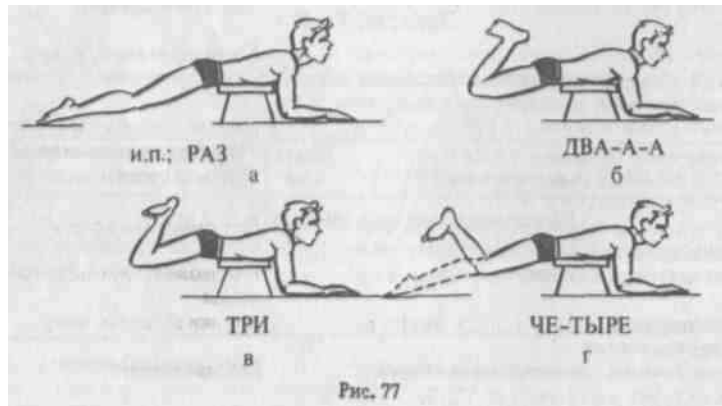


Рис. 77

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
<p>на счет ДВА-А-А медленно подтянуть пятки к тазу (рис. 77, б); на счет ТРИ быстро развернуть стопы и голени наружу (рис. 77, в); на счет ЧЕ-ТЫ-РЕ — толчок ногами с ускорением (рис. 77, г)</p> <p>Выполнение в целом (в переменном темпе, см. рис. 77) — 1,5 мин Движения рук</p> <p>Показ по разделениям (в медленном темпе) — 0,5 мин: и.п.: стоя, наклонившись вперед, руки вытянуты вперед (рис. 78, в);</p>		<p>Конец подтягивания выполнить с ускорением В коленях ноги не разгибать</p> <p>Толчок выполнять через стороны По командам и показу</p> <p>5 Обучаемых повернуть вполоборота Показывает руководитель занятия</p>

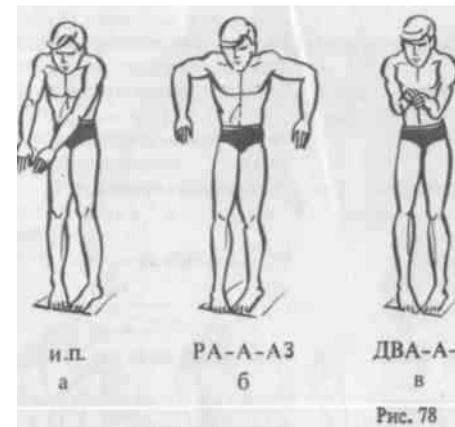


Рис. 78

на счет РА-А-АЗ повернуть ладони наружу, развести руки в стороны перед собой (рис. 78, б); на счет ДВА-А-А согнуть руки в локтях под грудью, локти почти касаются друг друга (рис. 78, в); на счет ТРИ-И-И вытянуть руки вперед в и.п. (рис. 78, г); на счет ЧЕ-ТЫ-РЕ остаться в и.п., потянуться руками вперед (рис. 78, д) Выполнение по разделениям (в медленном темпе) — 2,5 мин: Показ в целом (в медленном темпе) — 0,5 мин:
и.п.: стоя, наклонившись, руки вытянуты вперед (рис. 79, а); на счет РА-А-АЗ повернуть ладони наружу, развести руки в стороны (рис. 79, б);



Рис. 79

на счет ДВА-А-А - руки под грудь (рис. 79, в);
 на счет ТРИ-И-И вытянуть руки вперед в и.п. (рис. 79, г);
 на счет ЧЕ-ТЫ-РЕ остаться в и.п., потянуться руками вперед (рис. 79, д)

Выполнение в целом (в медленном

темпе, см. рис. 79) - 1,5 мин

3
 Согласование движений рук с выдохом в воду
 Показ в целом (в переменном темпе) - 0,5 мин:

и.п.: стоя, наклонившись, руки вытянуты вперед (рис. 80, в);
 на счет РА-А-А3 - гребок руками, вдох (рис. 80, б);
 на счет ДВА опустить голову, задержать дыхание, локти под грудь (рис. 80, в);
 на счет ТРИ руки выпрямить, начать выдох (рис. 80, г);

Кисти направлены вперед, локти под грудью
 Руки выпрямить в локтях

Подать плечи вперед, встать на носки

По командам и показу *

Руководитель занятия

Вдох делать через рот

Движения руками выполнять быстро, но плавно
 Выдох делать через рот, выдох продолжительный



Рис. 80

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
---	------------	---

на счет ЧЕ-ТЫ-РЕ потянуться руками вперед, закончить выдох (рис. 80, д)
 Выполнение в целом (в переменном темпе) — 2,5 мин

1 Проверить правильность крепления поддерживающих средств обучаемому указать на необходимость пользования поддерживающими средствами в зависимости от индивидуальной плавательной подготовленности)

Основная часть (на воде) — 27 мин

Показ:

1 Показывает руководитель занятия или показчик. Обратить внимание на положение стоп при толчке

Плавание одними ногами с доской в руках, выдохом на поверхность воды и в воду — в целом (в переменном темпе)
 Плавание одними руками с выдохом в воду — в целом (в переменном темпе)
 Переход к местам занятий: вход в воду прыжком с шагом вперед с борта (см. рис. 23) или шагом с берега

Совершенствование:
 Движения рук (на месте у борта) Выполнение в целом (в медленном темпе) — рис. 81

Обратить внимание на удержание рук в и.п. (счет ЧЕТЫРЕ) 1 Все действия выполняются по командам. Обучаемых размещают по схеме (см. рис. 12)



Рис. 81

Согласование движений рук с выдохом в воду (на месте у борта)

Выполнение в целом (в переменном темпе) — рис. 82

Плавание одними руками с выдохом в воду (рис. 83)

Выполнение в целом (в переменном темпе) 2 раза по 50 м. После выполнения упражнения вернуться к своему месту у борта или на мелкой части

4 Движение ног (на месте у борта)

3 По командам и показу

2 Выполняется самостоятельно. Обучаемые запоминают свои места у бортов или на мелком месте

5 Упражнение обучаемые выполняют самостоятельно. Плавать в колонну по одному, дистанция 4-5 м

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания) _____
 Время, мин _____
 Организационно-методические особенности _____



Рис. 83

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания) _____
 Время, мин _____
 Организационно-методические особенности _____

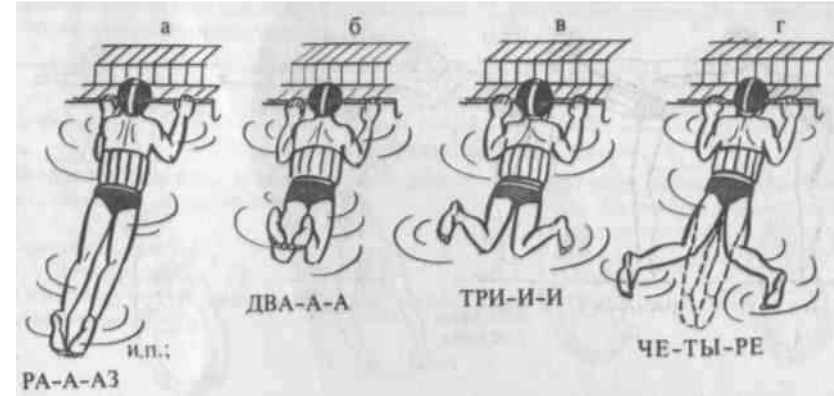
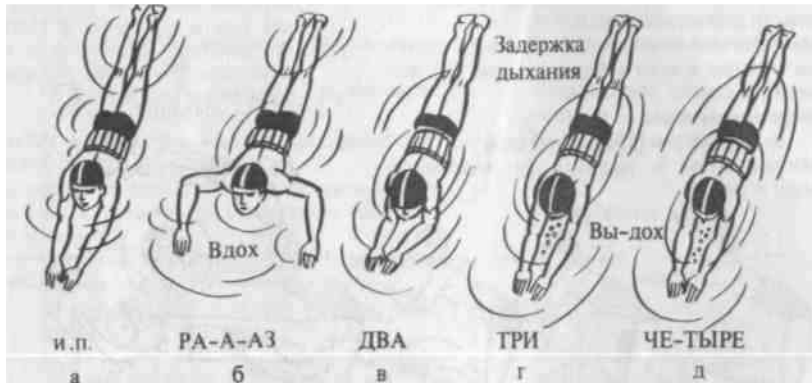


Рис. 84



Выполнение в целом (в медленном темпе)
 — рис. 84

Согласование движений ног с выдохом в воду
 (на мелком месте, у борта)

Выполнение в целом (в переменном темпе):

и.п.: взяться руками за борт или опереться руками о дно, лечь на воду, ноги вытянуты у поверхности воды — ПРИНЯТЬ (рис. 85, а); остаться в и.п., вдох — РАЗ;

задержать дыхание, опустить лицо в воду, подтянуть пятки — ДВА-А-А (рис. 85, б); быстро развернуть стопы, начать выдох —

По командам и показу

- Упражнение учащиеся выполняют самостоятельно. Помощники и показчики исправляют ошибки обучаемых

Подбородок в воде, глаза закрыты. Все внимание сосредоточить на движении ног

Подбородок из воды не поднимать
 * Пятки максимально подтягивать к тазу с ускорением в конце движения



Рис. 85

ТРИ (рис. 85, в);
 толчок ногами с ускорением, закончить выдох - ЧЕ-ТЫРЕ (рис. 85, г)

Обратить внимание на быстрое разворачивание стоп и удержание их в этом положении во время толчка
 Слабо усвоившие технику продолжают выполнять упражнение у борта под наблюдением помощников

Взятие плавательных досок, перестроение обучаемых на дорожке (см. рис. 28)
 Совершенствование:

Плавание одними ногами с доской в руках и выдохом на поверхность воды (рис. 86)
 Выполнение в целом (в переменном темпе), дистанция 100—150 м

- Обучаемые располагаются в колонну по одному на дистанции 4-5 м
- Упражнение выполняется самостоятельно с переключением внимания через 25 м; при плавании в одну сторону

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
---	------------	---

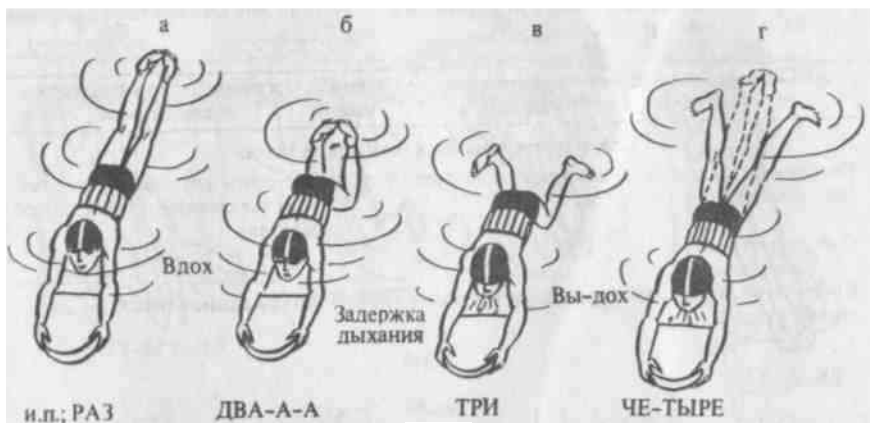


Рис. 86

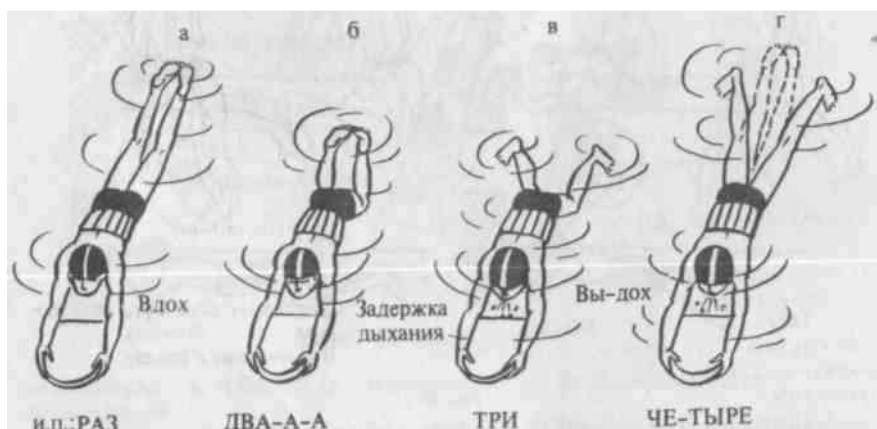


Рис. 87

Плавание одними ногами с доской в руках и выдохом в воду (рис. 87) Выполнение в целом (в переменном темпе), дистанция 100—150 м

Заключительная часть (на суше) — 3 мин

Всего за занятие проплыть 300—400 м 88

сосредоточить внимание на максимальном подтягивании стоп к тазу; при плавании в другую - на разворачивании стоп и голени наружу Упражнение выполняется самостоятельно

Занятие 9

Задачи. 1. Совершенствование согласования движений ног с дыханием. 2. Совершенствование согласования движений рук с дыханием. 3. Разучивание согласования движений рук, ног с дыханием раздельным брассом.

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
---	------------	---

Подготовительная часть (на суше) — 15 мин

Построение, проверка, объяснение задач занятия, переход к местам занятий	1	Построить обучаемых по учебным отделениям и проверить по журналу
--	---	--

Совершенствование: Движения ног	2	
Выполнение в целом (в медленном темпе) - рис. 88		По командам и показу



Рис. 88

Движения рук	2	Обучаемых повернуть вполоборота По командам и показу
--------------	---	--

Выполнение в целом (в медленном темпе) — рис. 89

Разучивание: Согласование движений рук и ног (раздельный брасс) Показ по разделениям (в медленном темпе) — 0,5 мин:

и.п.: стоя, наклонившись вперед, руки вытянуты вперед, ладони вниз (рис. 90, а) или лежа на скамейке, руки и ноги вытянуты (см. рис. 91, а);

на счет РА-А-АЗ сделать гребок руками (рис. 90,б);
на счет ДВА-А-А - руки под грудь и вытянуть их вперед (рис. 90,е);
на счет ТРИ-И-И подтянуть пятку (пятки) к тазу (рис. 90, ^);

Показывает руководитель занятия В положении лежа пальцы рук и ног касаются пола (земли). Ширина скамейки должна быть 40—50 см (или две составленные гимнастические скамейки)

При выполнении упражнения стоя опорную ногу поочередно менять

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
---	------------	---

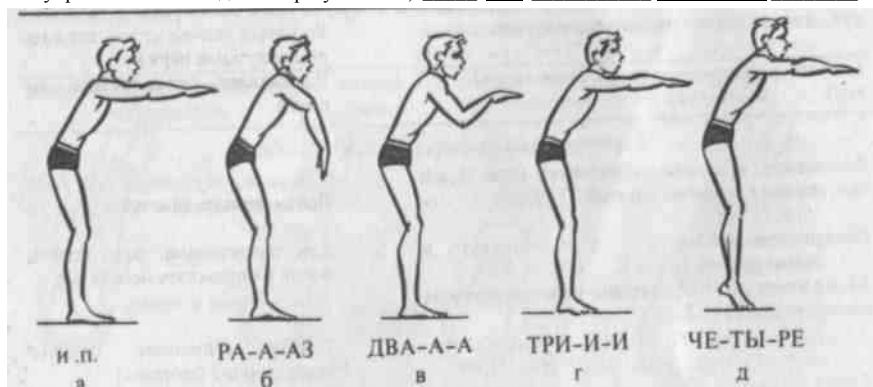


Рис. 89

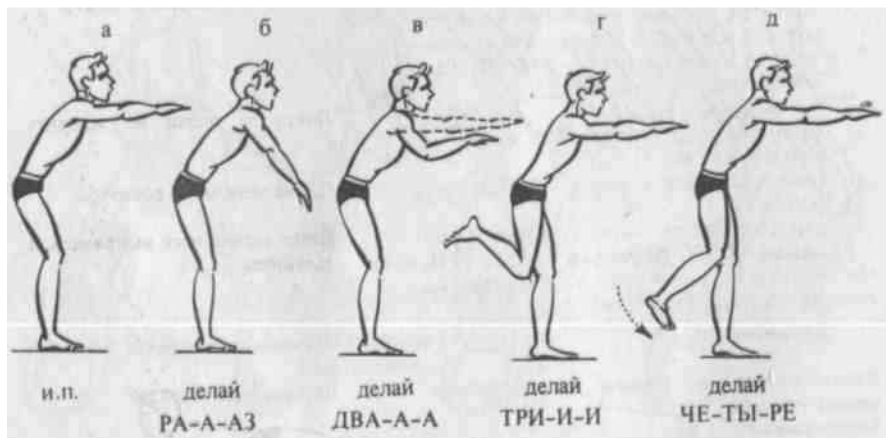


Рис. 90

на счет ЧЕ-ТЫ-РЕ развернуть стопу (стопы) наружу, выполнить толчок (рис. 90,д) Обратить внимание обучаемых на раздельную работу в движениях рук и ног По командам и показу

Выполнение по разделениям (в медленном темпе) — 2,5 мин:

и.п.: стоя, наклонившись, руки вытянуты вперед (см. рис. 90,а) или лежа на скамейке, руки и ноги вытянуты — ПРИНЯТЬ (см. рис. 91,а); сделать гребок руками — делай РА-А-АЗ (см. рис. 90,б); свести руки под грудь и вытянуть их вперед — делай ДВА-А-А (см. рис. 90, в); максимально подтянуть пятку (пятки) к тазу — делай ТРИ-И-И (см. рис. 90,г);

Локти под грудью почти касаются друг друга
В тазобедренном суставе ноги почти не сгибать

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
---	------------	---

развернуть стопу (стопы; наружу, выполнить толчок - делай ЧЕ-ТЫ-РЕ (рис. 90, д)
Показ в целом (в медленном темпе) — 0,5 мин:

и.п.: стоя, наклонившись, руки вытянуты вперед (см. рис. 90, а); или лежа на скамейке, руки и ноги вытянуты (рис. 91, а); на счет РА-А-АЗ сделать гребок руками (рис. 91,б); на счет ДВА-А-А — руки под грудь и вытянуть вперед (рис. 91,в); на счет ТРИ-И-И подтянуть пятку (пятки) к тазу (рис. 91,г); на счет ЧЕ-ТЫ-РЕ развернуть стопу (стопы) наружу и выполнить толчок (рис. 91, д)

Выполнение в целом (в медленном темпе) — 1,5 мин:

и.п.: стоя, наклонившись, руки вытянуты вперед (см. рис. 90, а) или лежа на скамейке, руки и ноги вытянуты — ПРИНЯТЬ (см. рис. 91, а); гребок руками — РА-А-АЗ (см. рис. 91, б); руки под грудь и вытянуть вперед — ДВА-А-А (см. рис. 91,в); подтянуть пятки к тазу — ТРИ-И-И (см. рис. 91,г); развернуть стопы наружу и выполнить толчок - ЧЕ-ТЫ-РЕ (см. рис. 91, д)

Согласование движений рук и ног с выдохом на поверхность воды (раздельный брасс)

Во время толчка стопы держать развернутыми наружу
Показывает руководитель занятия

Локти держать высоко

При вытягивании рук вперед локти выпрямлять полностью

Толчок выполнять широко через сторону (стороны)
Обучаемые выполняют упражнение по командам и показу

Локти за плечи не заводить

Стопы повернуты вовнутрь

После толчка ноги выпрямить и соединить 2

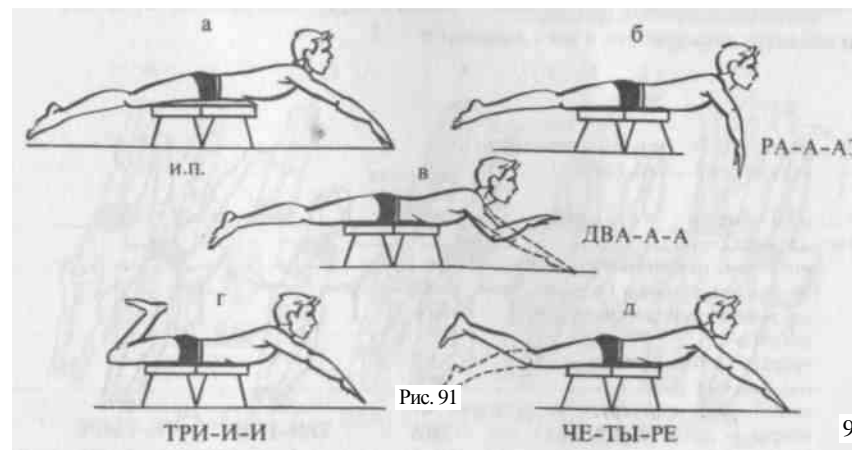


Рис. 91

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
Показ в целом (в переменном темпе) — 0,5 мин: и.п. — стоя, наклонившись, руки вытянуты вперед (см. рис. 90, о) или лежа на скамейке, руки и ноги вытянуты (рис. 92, в); на счет РА-А-А3 сделать гребок руками — ВДОХ (рис. 92, б); на счет ДВА задержать дыхание, руки под грудь и вытянуть их вперед (рис. 92, в); на счет ТРИ-И-И подтянуть пятку (пятки) к тазу, начать выдох (рис. 92, г); на счет ЧЕ-ТЫРЕ — развернуть стопу (стопы) наружу, выполнить толчок, закончить выдох (рис. 92, д)		Показывает руководитель занятия Вдох выполнять быстро При задержке дыхания рот держать открытым Выдох начинать выполнять медленно Конец выдоха выполнить энергично
Выполнение в целом (в переменном темпе) -1,5 мин: и.п.: стоя, наклонившись, руки вытянуты вперед (см. рис. 90, о) или лежа на скамейке, руки и ноги вытянуты — ПРИНЯТЬ (рис. 92, о); гребок руками, вдох — РА-А-А3 или команда ВДОХ (рис. 92, б); задержка дыхания, руки под грудь и вытянуть вперед — ДВА или команда ЗАДЕРЖКА (см. рис. 92, в); подтянуть пятку (пятки) к тазу, начать выдох - ТРИ-И-И или команда ВЫДОХ (см. рис. 92, г); развернуть стопу (стопы) наружу, выполнить толчок, закончить выдох ЧЕ-ТЫРЕ или команда ВЫДОХ (рис. 92, д)		По командам и показу Помощники исправляют ошибки у обучаемых Гребок выполнять перед собой Максимально подтянуть пятки к тазу, конец подтягивания выполнить с ускорением После толчка ногу (ноги) выпрямить
Согласование движений рук и ног с выдохом в	2	

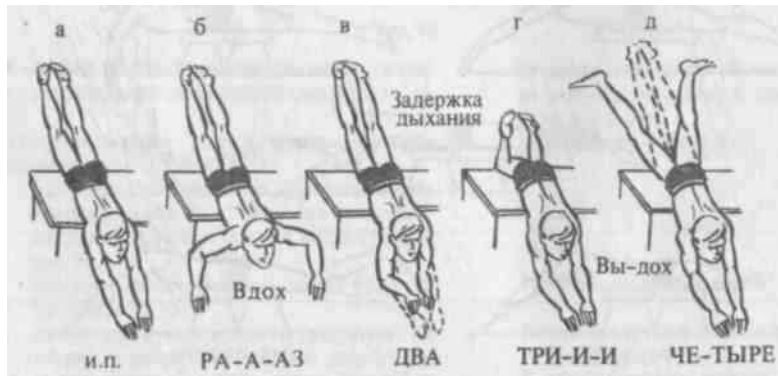


Рис. 92

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
воду (раздельный брасс) Показ в целом (в переменном темпе) — 0,5 мин: и.п.: стоя, наклонившись, руки вытянуты вперед (см. рис. 90, а) или лежа на скамейке, руки и ноги вытянуты (рис. 93, о); на счет РА-А-А3 сделать гребок руками и вдох (рис. 93, б); на счет ДВА задержать дыхание, опустить голову слегка вниз, руки под грудь и вытянуть их вперед (рис. 93, в); на счет ТРИ-И-И подтянуть пятки к тазу, начать выдох (рис. 93, г); на счет ЧЕ-ТЫРЕ развернуть стопу (стопы) наружу, выполнить толчок, закончить выдох (рис. 93, д) Выполнение в целом (в переменном темпе) — 1,5 мин: и.п.: стоя, наклонившись, руки вытянуты вперед (см. рис. 90, а) или лежа на скамейке, руки и ноги вытянуты — ПРИНЯТЬ (см. рис. 93, а); гребок руками, вдох — РА-А-А3 или команда ВДОХ (см. рис. 93, б); задержка дыхания, опустить голову слегка вниз, руки под грудь и вытянуть их вперед — ДВА или команда ЗАДЕРЖКА (см. рис. 93, в); подтянуть пятку (пятки) к тазу, начать выдох - ТРИ-И-И или команда ВЫДОХ (см. рис. 93, г); развернуть стопу (стопы) наружу, выпол-		Показывает руководитель занятия Пальцы рук и ног касаются пола (земли) Локти за плечи не заводят Смотреть вперед Конец подтягивания выполнить с ускорением Во время толчка стопы и голени держать развернутыми наружу По командам и показу Конец гребка выполнять с ускорением Локти под грудью почти касаются друг друга Стопа (стопы) повернута вовнутрь Стопу (стопы) разворачивать

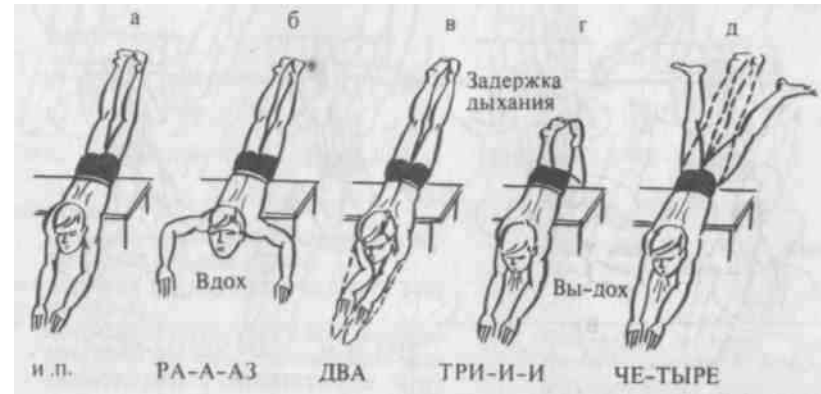


Рис. 93

<p>Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)</p> <p>нить толчок, закончить выдох — команда ВЫ-ДОХ (см. рис. 93, д) Надевание поддерживающих средств (каждому обучаемому указать на необходимость использования поддерживающих средств в зависимости от индивидуальной плавательной подготовленности)</p>	<p>Время, мин</p> <p>Организационно-методические особенности</p> <p>быстро, толчок выполнять с ускорением 1 Проверить правильность крепления поддерживающих средств. Плавающим без поддерживающих средств дать индивидуальное задание по метражу</p>
---	--

Основная часть (на воде) — 27 мин

Показ: 2

Техника раздельного брасса (рис. 96—108):

а) на мелком месте, у борта: согласование движений рук и ног по разделениям (в медленном темпе);

согласование движений рук и ног с выдохом на поверхность воды — в целом (в медленном темпе);

согласование движений рук и ног с выдохом в воду — в целом (в переменном темпе);

б) на дорожке:

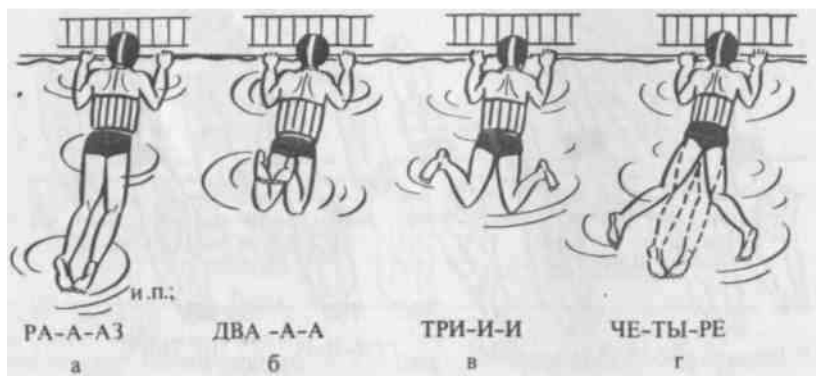
с выдохом на поверхность воды — в целом (в переменном темпе); с выходом в воду — в целом (в переменном темпе) Переход к местам занятий; вход в воду прыжком с шагом вперед с борта или шагом с берега

Обратить внимание обучаемых на очередность в движениях. Показывающий выполняет движения по командам и показу. Указать на моменты вдоха, задержки дыхания, выдоха, положение головы при вдохе и выдохе

Совершенствование:

Движения ног (на месте у борта)

Рис. 94 3



<p>Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)</p> <p>Выполнение в целом (в медленном темпе) — рис. 94</p> <p>Согласование движений рук с выдохом в воду (на мелком месте у борта)</p> <p>Выполнение в целом (в переменном темпе) - рис. 95</p>	<p>Время, мин</p> <p>Организационно-методические особенности</p> <p>По командам и показу</p> <p>1 Упражнение обучаемые выполняют самостоятельно</p>
---	---



Рис. 95

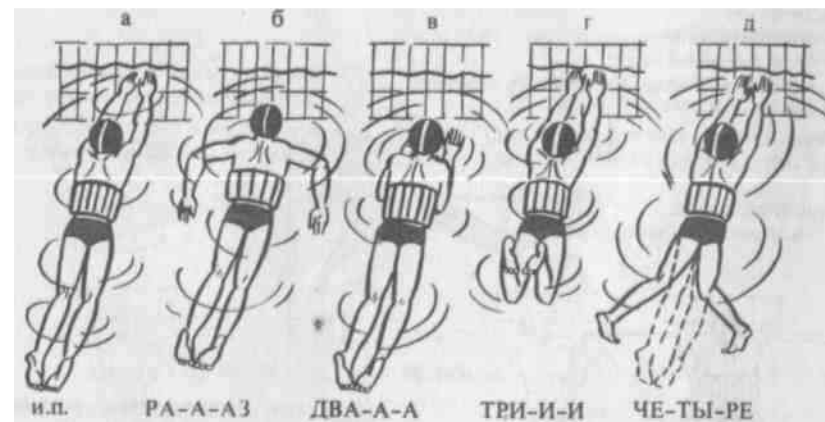


Рис. 96

Разучивание:

Согласование движений рук и ног раздельного брасса (на месте у борта) Выполнение по разделениям (в медленном темпе):

и.п.: лежа на груди, руки и ноги вытянуты (рис. 96, а) или стоя, наклонившись, руки вытянуты вперед - ПРИНЯТЬ (рис. 97, а);

сделать гребок руками — делай RA-A-A3

3 Обучаемые выполняют движения по командам и показу

Подбородок в воде. Стопы слегка повернуть вовнутрь, большие пальцы касаются друг друга

Гребок выполнять кистями,

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания) _____
 Время, _____ мин _____
 Организационно-методические особенности _____

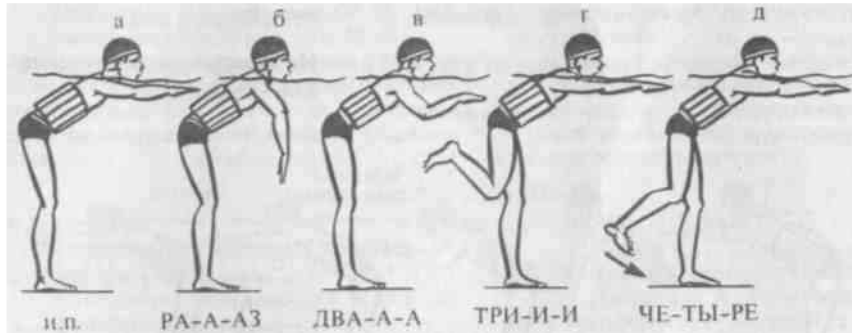


Рис. 97

(рис. 96, 97, б) свести руки под грудь и вытянуть их вперед — делай ДВА-А-А (рис. 96, 97, в); максимально подтянуть пятки (пяточку) к тазу - делай ТРИ-И-И (рис. 96, 97, г); развернуть стопы (стопу) наружу, выполнить толчок - делай ЧЕ-ТЫ-РЕ (см. рис. 96, 97, д)

развернутыми наружу Локти под грудью почти касаются друг друга
 В тазобедренном суставе ноги почти не сгибать
 Во время толчка стопы держась, развернутыми наружу

Исправление ошибок

А. Показ ошибки

Одновременное выполнение гребка руками и толчка ногами (рис. 98)

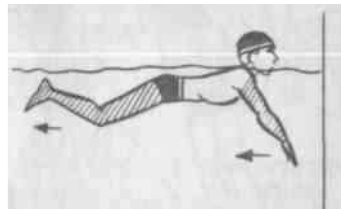


Рис. 98

Показ правильного выполнения

Во время гребка руками ноги остаются вытянутыми (рис. 99, а); во время толчка ногами руки вытянуты вперед (рис. 99, б) Б.

Показ ошибки

На счет РАЗ делается широкий и длинный гребок руками (рис. 100, а);

1

Показ ошибок и правильного выполнения осуществляется на

суше руководителем занятия или показчиком

Показывать ошибки и правильное выполнение необходимо в фас и в профиль, используя шест-указку

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания) _____
 Время, _____ мин _____
 Организационно-методические особенности _____

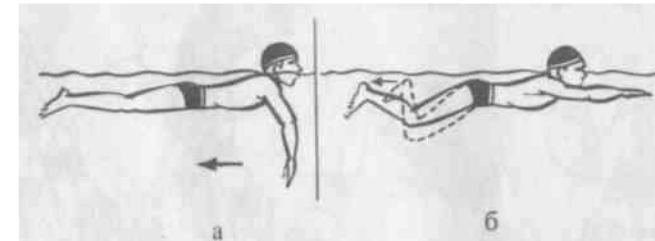


Рис. 99

на счет ДВА локти широко расположены под грудью (рис. 100, б); на счет ТРИ колени широко разводятся в стороны (рис. 100, б) Показ правильного выполнения

Гребок руками выполнять перед собой, предплечья и кисти опущены вниз (рис. 101, а); после гребка локти сводятся под грудью (рис. 101, б); при подтягивании пяток к тазу колени разводятся на ширину плеч (рис. 101, б)
 Рис. 100

Следить за движением своих рук

Локти почти касаются друг друга
 Стопы повернуты вовнутрь, большие пальцы касаются друг

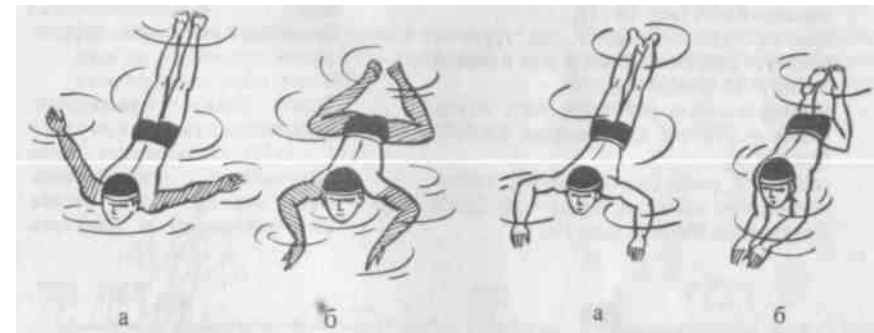


Рис. 101

В. Показ ошибки

На счет ЧЕТЫРЕ руки не до конца выпрямлены в локтях, ноги не выпрямлены или не соединены (рис. 102, а, б)

Показ правильного выполнения

Руки должны быть полностью выпрямлены в локтях (рис. 103, а), ноги выпрямляются в конце толчка (рис. 103, а) и соединяются (рис. 103, б)

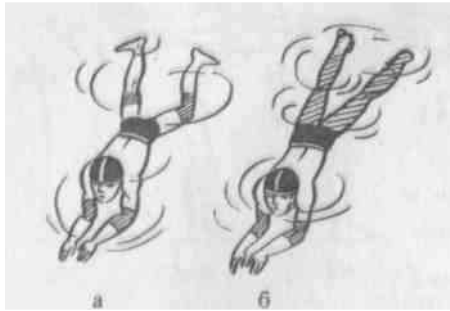
Согласование движений рук и ног раздельного брасса с выдохом на поверхность воды (на месте у борта)

друга
 В коленях ноги согнуты или ноги широко разведены

Нужно потянуться руками вперед (подать плечи вперед). Ноги в коленях выпрямить, носки соединить 2 Обучаемые выполняют движения по командам и показу

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
---	------------	---

Рис. 102

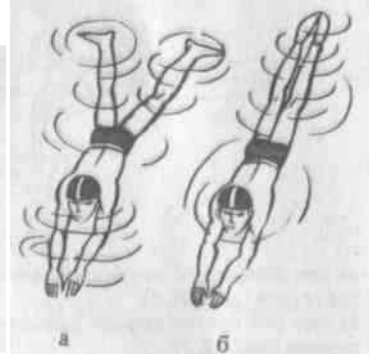


Выполнение в целом (в медленном темпе):

и.п.: лежа на груди, руки и ноги вытянуты (рис. 104, а) или стоя, наклонившись, руки вытянуты вперед - ПРИНЯТЬ (см. рис. 97, а); гребок руками, вдох — РА-А-АЗ или команда ВДОХ (рис. 104, б); задержка дыхания, руки под грудь и вытянуть вперед — ДВА-А-А или команда ЗАДЕРЖКА (рис. 104, в); подтянуть пятки (пятку) к тазу, начать выдох - ТРИ-И-И или команда ВЫ-ДОХ (рис. 104, г); развернуть стопы (стопу) наружу, выполнить толчок, закончить выдох — ЧЕ-ТЫ-РЕ или команда ВЫ-ДОХ (рис. 104, д)

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
---	------------	---

Рис. 103



Подбородок в воде. Колени выпрямлены, стопы вовнутрь

Подбородок из воды не поднимать Движения выполнять плавно

Пятки (пятку) максимально подтягивать к тазу

Максимально разворачивать стопы наружу. После толчка ноги выпрямить и соединить

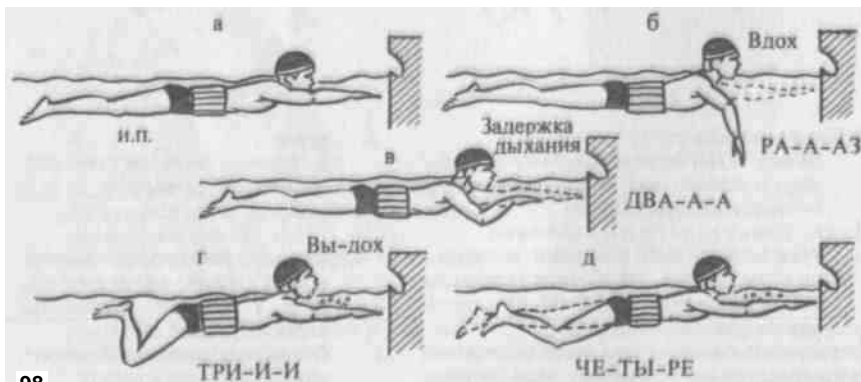


Рис. 104

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
---	------------	---

Рис. 105

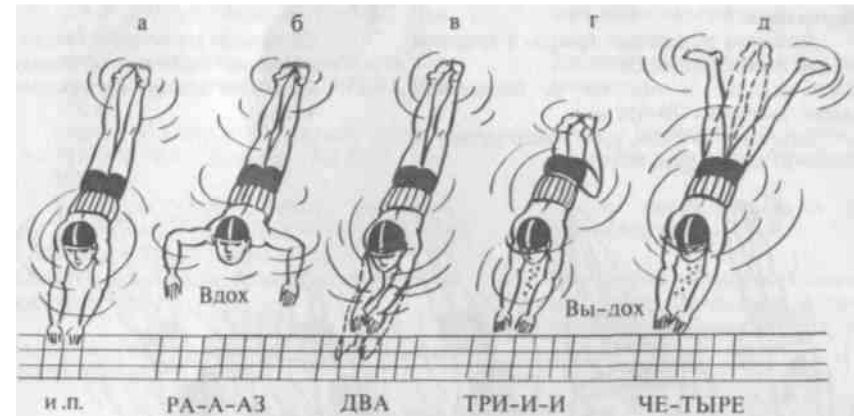


Рис. 105

Согласование движений рук и ног раздельного брасса с выдохом в воду (на месте у борта) Выполнение в целом (в переменном темпе) — рис. 105 **Совершенствование:**

Плавание одними ногами с доской в руках (или руки вытянуты вперед) и с выдохом на поверхность воды (рис. 106)

Выполнение в целом (в переменном темпе), дистанция 100—150 м

2 Обучаемые выполняют упражнение самостоятельно

4 Обучаемые выполняют упражнение самостоятельно. Толчок ногами выполнять у поверхности воды

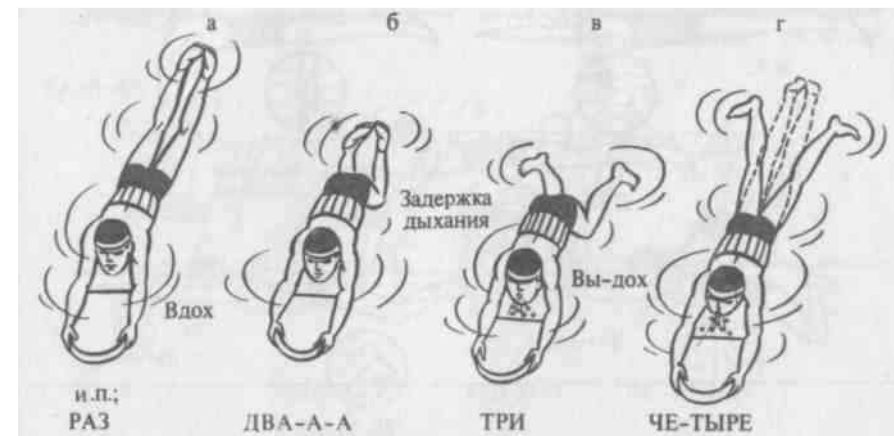


Рис. 106

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
Разучивание: Плавание раздельным брассом с выдохом на поверхность воды Выполнение, в целом (в переменном темпе), дистанция 100—150 м: и.п.: лежа на груди, руки и ноги вытянуты - ПРИНЯТЬ (рис. 107, а);	4	Обучаемые выполняют упражнение по командам и показу Дистанция между обучаемыми 4—5 м

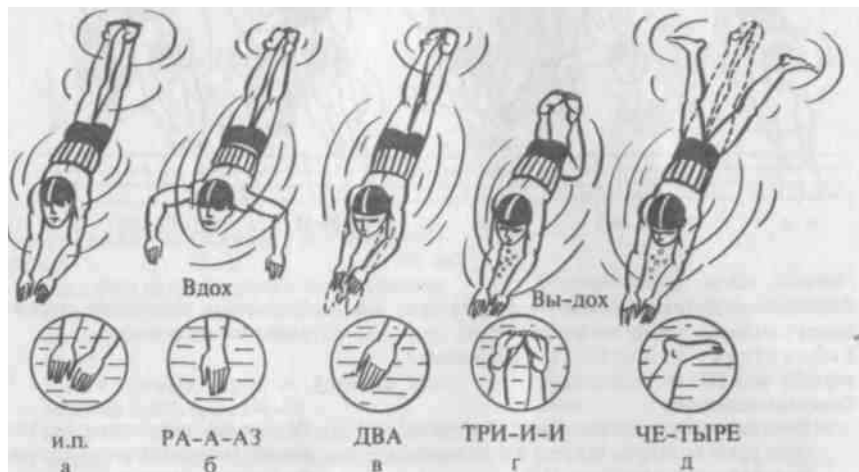


Рис. 107

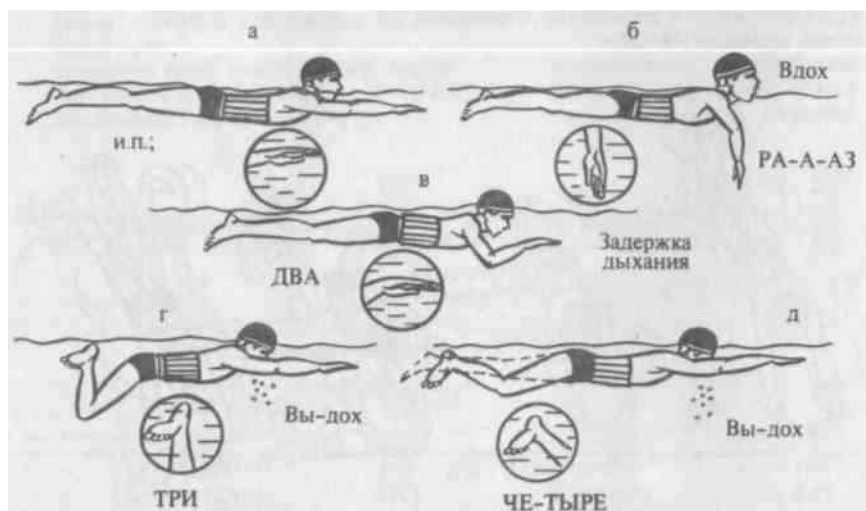


Рис. 108

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
гребок руками, вдох — РА-А-АЗ (рис. 107, б); задержка дыхания, руки вытянуть вперед - ДВА или команда ЗАДЕРЖКА (рис. 107, в); подтянуть пятки к тазу, начать выдох — ТРИ-И-И или команда ВЫ-ДОХ (рис. 107, г); развернуть стопы наружу, выполнить толчок, закончить выдох — ЧЕ-ТЫРЕ или команда ВЫ-ДОХ (рис. 107, д) Плавание раздельным брассом с выдохом в воду (рис. 108) казки исправляют ошибки у Выполнение в целом (в переменном темпе), дистанция 100-150 м	4	Выполнять медленно Движение выполнять быстро, но плавно Стопы повернуты вовнутрь, движутся у самой поверхности воды Толчок ногами выполнять у поверхности воды Упражнение выполняется самостоятельно. Помощники и по обучаемых

Заключительная часть (на суше) - 3 мин

Всего за занятие проплыть 300—450 м

Занятия 10 и 11

Задачи. 1. Совершенствование согласования движений ног с дыханием. 2. Разучивание и совершенствование согласования движений рук, ног с дыханием при слитном брассе.

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
---	------------	---

Подготовительная часть (на суше) — 13 мин

Построение, проверки, объяснение задач занятия, переход к местам занятий 1 Проверить по журналу

Совершенствование:
Движения ног 2 Обучаемые выполняют движения по командам с закрытыми глазами



Рис. 109

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)

Время, мин. Организационно-методические особенности

Выполнение в целом (в медленном темпе) — рис. 109,110

Разучивание:

Согласование движений рук и ног (слитный 5 брасс)

Показ по разделениям (в медленном темпе) — 0,5 мин:

и.п.: стоя, наклонившись, руки вытянуты вперед (рис. 111, а); или лежа на скамейке, руки и ноги вытянуты (рис. 112, а); на счет РА-А-А3 сделать гребок руками (рис. 111,б); на счет ДВА-А-А — руки под грудь, подтянуть пятку (пятки) к тазу (рис. 111, в); на счет ТРИ-И-И — руки вытянуть вперед, развернуть стопу (стопы) наружу (рис.

Ш,Г);

на счет ЧЕ-ТЫ-РЕ потянуться руками вперед, выполнить толчок ногой (ногами) (рис.Ш.д)

Показывает руководитель

В положении лежа пальцы рук и ног касаются пола (земли)

Гребок начинать с поворачивания ладоней наружу Локти почти касаются друг друга, колени на ширине плеч В локтях руки прямые, в коленях ноги не разгибать

Во время толчка стопы держать развернутыми наружу

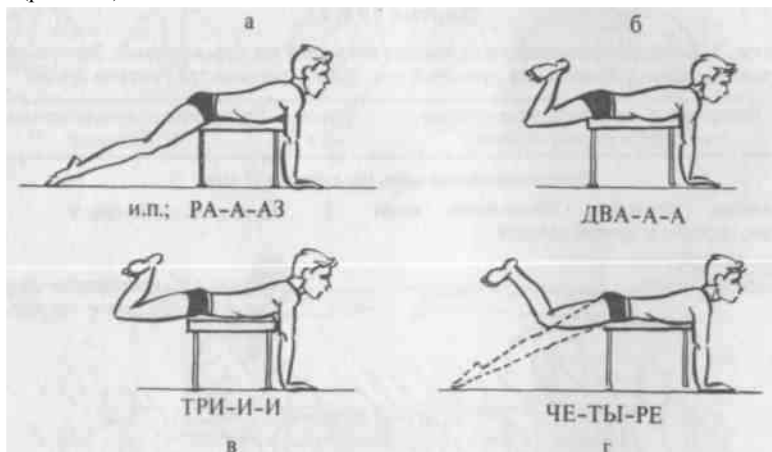


Рис. 110

Выполнение по разделениям (в медленном темпе) — 2,5 мин:

и.п.: стоя, наклонившись, руки вытянуты вперед (см. рис. 111, а) или лежа на скамейке, руки и ноги вытянуты — ПРИНЯТЬ (рис. 112,а); сделать гребок руками, делай — РА-А-А3 (рис. 112,б); свести руки под грудь; подтянуть пятки (пятку) к тазу — делай ДВА-А-А (рис. 112, в);

Обучаемые выполняют упражнение по командам и показу

Гребок делай перед собой

В тазобедренных суставах ноги почти не сгибать

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)

Время, мин. Организационно-методические особенности

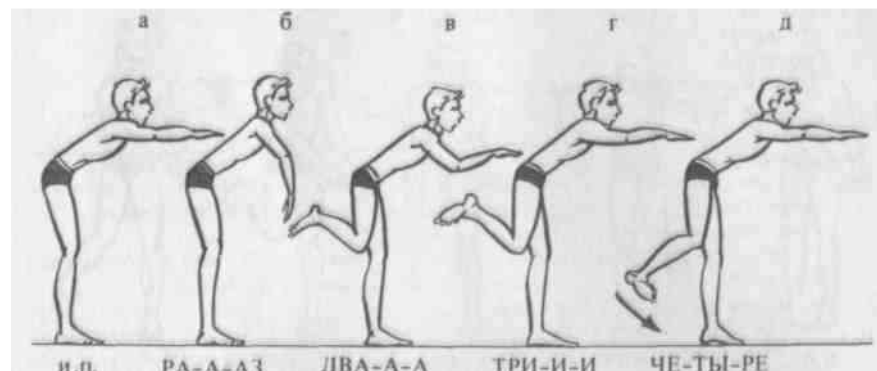


Рис.111

вытянуть руки вперед, развернуть стопы (стопу) наружу - делай ТРИ-И-И (рис. П2,г);

потянуться руками вперед, выполнить толчок ногами - делай ЧЕ-ТЫ-РЕ (рис. 112, а)

Показ в целом (в медленном темпе) — 0,5 мин:

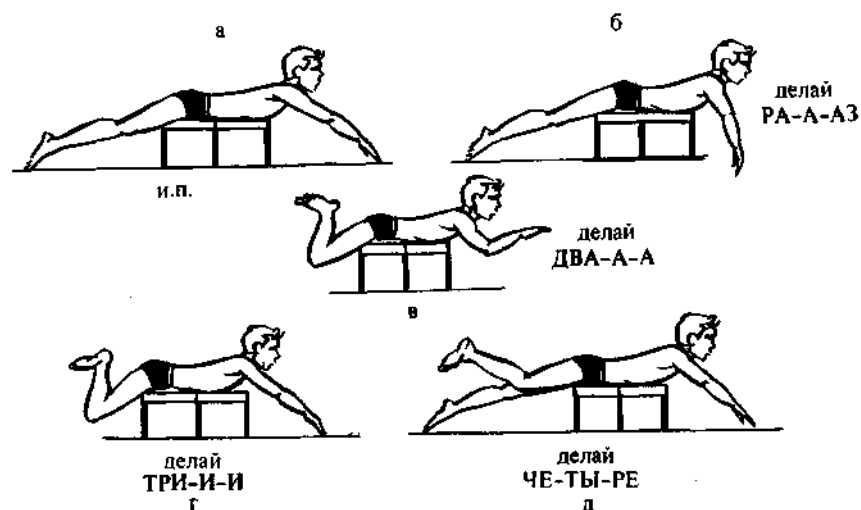
и.п.: стоя, наклонившись, руки вытянуты

Ладони обращены вниз

После толчка ноги выпрямить и соединить

Показывает руководитель занятия

Стопы слегка вовнутрь, большие



вперед (рис. И3, о) или лежа на скамейке,

пальцы касаются друг друга

Рис. 112

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
---	------------	---

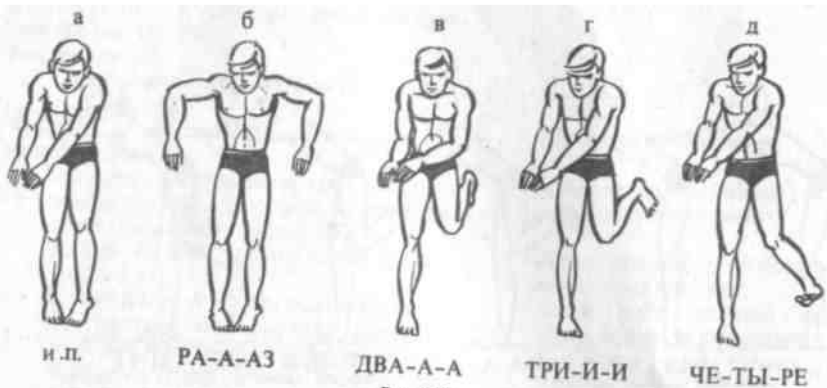


Рис. 113

руки и ноги вытянуты (см. рис. 114, а);
на счет РА-А-А3 сделать гребок руками (рис. 113, б);
на счет ДВА-А-А — руки под грудь, подтянуть пятку (пятки) к тазу (рис. 113, в);
на счет ТРИ-И-И — руки вытянуть вперед, развернуть стопу (стопы) наружу (рис. 113, г);
на счет ЧЕ-ТЫ-РЕ потянуться руками вперед, выполнить толчок ногами и соединить ноги (рис. 113, д)

Выполнение в целом (в медленном темпе) — 1,5 мин:

И.П.: стоя, наклонившись, руки вытянуты вперед (см. рис. 113, а);
или лежа на скамейке, руки и ноги вытянуты — ПРИНЯТЬ (рис. 114, а);
гребок руками — РА-А-А3 (рис. 114, б);
руки под грудь, пятки (пятку) к тазу — ДВА-А-А (рис. 114, в);
вытянуть руки вперед, развернуть стопы (стопу) наружу ТРИ-И-И (рис. 114, г);
потянуться руками вперед, выполнить толчок ногами — ЧЕ-ТЫ-РЕ (рис. 114, д)

Согласование движений рук и ног с выдохом на поверхность воды (слитный брасс)
Показ в целом (в переменном темпе) — 0,5 мин:

И.П.: стоя, наклонившись, руки вытянуты вперед (см. рис. 113, а) или лежа на скамейке, руки и ноги вытянуты (рис. 115, а);
на счет РА-А-А3 — гребок руками — ВДОХ (рис. 115, б);

Обратить внимание на высокое положение локтей
Стопы остаются повернутыми вовнутрь
Колено (колени) не разгибать

Толчок ногами выполнять широко через стороны

Обучаемые выполняют упражнение по командам и показу

Предплечья и кисти в конце гребка обращены вниз

Движения рук опережают движения ног
Руки остаются в И.П.

Руководитель занятия

Руки в локтях и ноги в коленях выпрямлены

Вдох выполнять быстро

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
---	------------	---

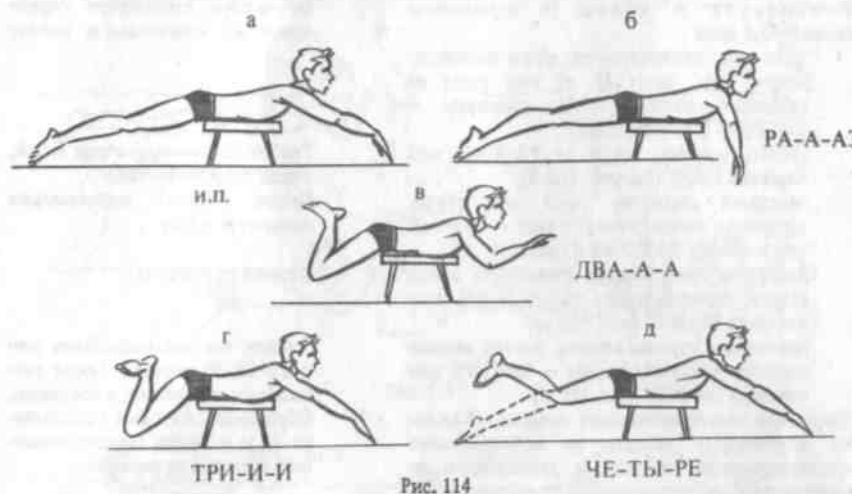


Рис. 114

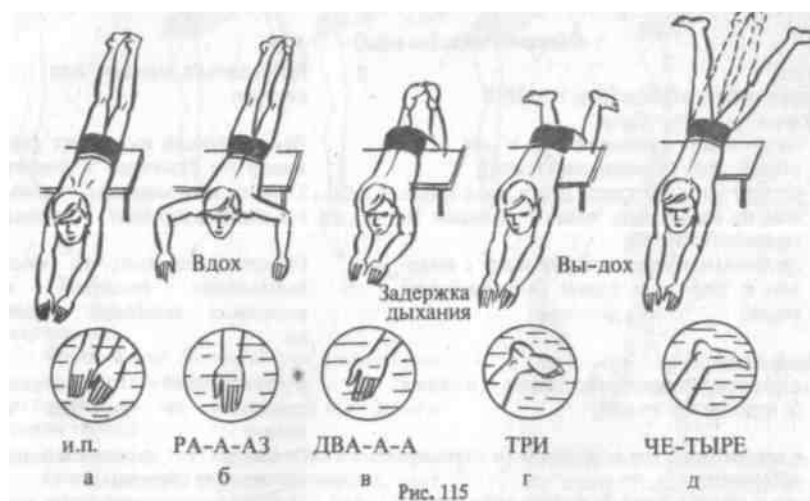


Рис. 115

на счет ДВА-А-А задержать дыхание, руки под грудь, подтянуть пятки (пятку) к тазу (рис. 115, в);
на счет ТРИ быстро вытянуть руки вперед, развернуть стопы (стопу) наружу, начать выдох (рис. 115, г);
на счет ЧЕ-ТЫРЕ потянуться руками вперед, толчок ногами (ногой) закончить выдох (рис. 115, д)

На задержке дыхания рот остается открытым

Вдох начинать спокойно

Толчок выполнять с ускорением к концу

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
Выполнение в целом (в переменном темпе) — 1,5 мин; и.п.: стоя, наклонившись, руки вытянуты вперед (см. рис. 113, а) или лежа на скамейке, руки и ноги вытянуты — ПРИНЯТЬ (см. рис. 115, а); гребок руками, вдох — РА-А-А3 или команда ВДОХ (см. рис. 115, б); задержка дыхания, руки под грудь, подтянуть пятки (пятку) к тазу — ДВА-А-А или команда ЗАДЕРЖКА (рис. 115, в); вытянуть руки вперед, развернуть стопы (стопу) наружу, начать выдох — ТРИ или команда ВЫ-ДОХ (рис. 115, г); потянуться руками вперед, толчок ногами (ногой), закончить выдох — ЧЕ-ТЫРЕ или команда ВЫ-ДОХ (рис. 115, д)		Обучаемые выполняют упражнение по командам и показу Гребок выполнять перед собой, локти держать высоко Пятки (пятку) максимально подтянуть к тазу Колени не разгибать Толчок ногами выполнять широко через стороны. После толчка ноги выпрямить и соединить
Надевание поддерживающих средств. (Каждому обучаемому указать на использование поддерживающих средств в зависимости от индивидуальной плавательной подготовленности.)	1	Обучаемые, которые проплывают 25 м и более, поддерживающие средства не надевают
Основная часть (на воде) — 29 мин		
Показ: Техника слитного брасса (рис. 118—128): а) на мелком месте у борта: согласование движений рук и ног — по разделениям (в медленном темпе); согласование движений рук и ног с выдохом на поверхность воды — в целом (в медленном темпе); согласование движений рук и ног с выдохом в воду — в целом (в переменном темпе)	2	Руководитель занятия или показчики Показывающий выполняет движения по командам и показу Указать на моменты вдоха, задержки дыхания, выдоха Обратить внимание на темп выполнения движений в различных элементах техники
б) на дорожке: с выдохом на поверхность воды — в целом (в переменном темпе); с выдохом в воду — в целом (в переменном темпе)		Показывающий выполняет движения по командам и показу Показать самостоятельное выполнение упражнения
Переход к местам занятий; вход в воду шагом вперед с борта или шагом с берега	1	Разомкнуть обучаемых на три шага. Обучаемых размещают по схеме (см. рис. 12)
Совершенствование: Движения ног (на месте у борта)	2	Обучаемые выполняют упражнение самостоятельно
Выполнение в целом (в переменном темпе — рис. 116)		То же
Согласование движений рук с выдохом в воду (на месте у борта)	2	Обратить внимание на паузу при
Выполнение в целом (в переменном темпе)		

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
---	------------	---

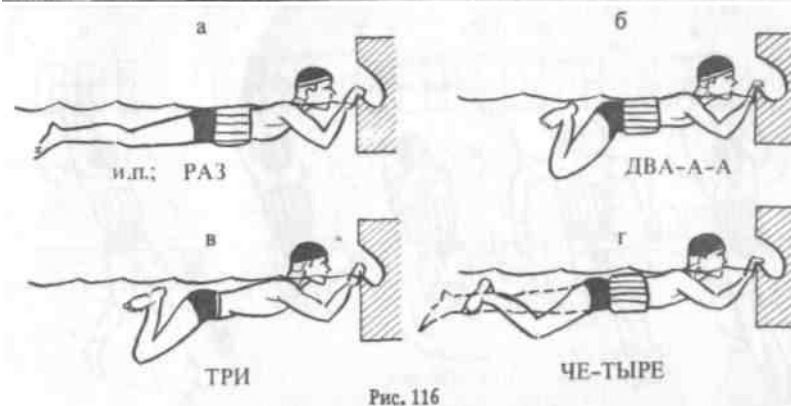


Рис. 116



Рис. 117

темпе) — рис. 117

Разучивание:

Согласование движений рук и ног слитного брасса (на месте у борта)
Выполнение по разделениям (в медленном темпе):
и.п.: лежа на груди, руки и ноги вытянуты (рис. 118, а) или стоя, наклонившись, руки вытянуты вперед — ПРИНЯТЬ (рис. 119, а); сделать гребок руками, делай — РА-А-А3 (рис. 118, 119, б); свести руки под грудь, подтянуть пятки (пятку) к тазу — делай ДВА-А-А (рис. 118, 119, в); вытянуть руки вперед, развернуть стопы (стопу) наружу — делай ТРИ-И-И (рис. 118, 119, г); потянуться руками вперед, выполнить

движению рук

4 Обучаемые выполняют упражнение по командам и показу

Подбородок в воде, стопы слегка повернуты вовнутрь, большие пальцы касаются друг друга
Гребок начинать с поворота кистей наружу
В положении лежа стопы движутся у самой поверхности воды
Колени не разгибать

Во время толчка стопы (стопу)

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
---	------------	---

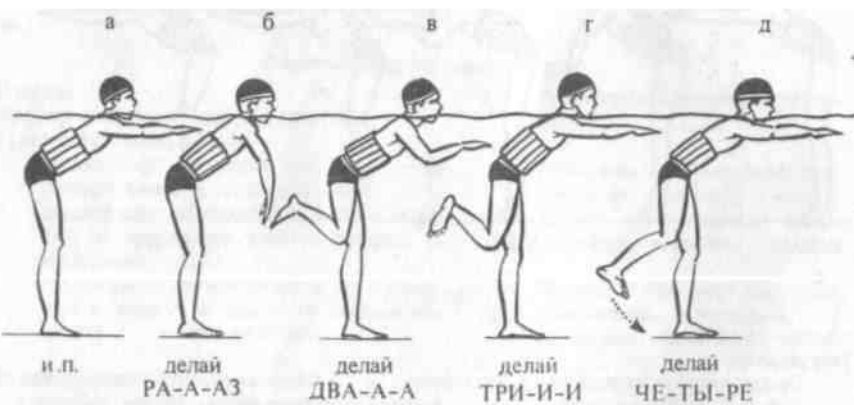
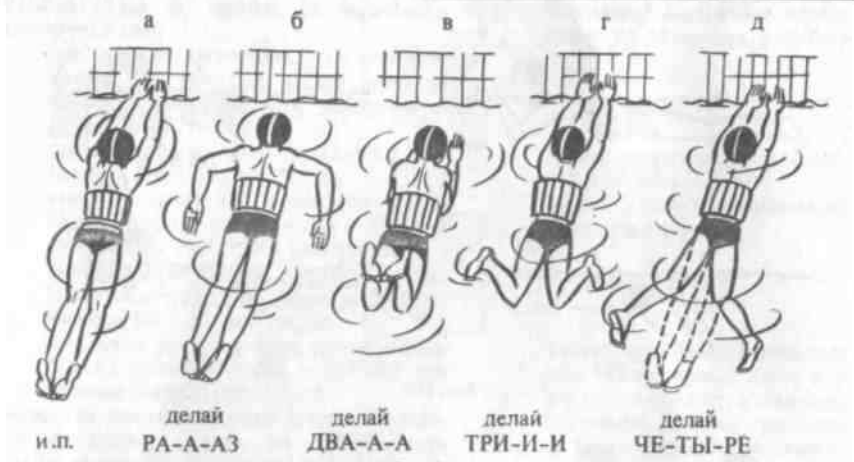


Рис. 119

толчок ногами (ногой) — делай ЧЕ-ТЫ-РЕ (рис. 118, 119, д)

Исправление ошибок

А. Показ ошибки
Безостановочное движение руками и ногами без пауз между циклами движений (рис. 120)

Показ правильного выполнения
Выполнять движения руками и ногами раздельным брассом (рис. 121, а, б)

Б. Показ ошибки
После выполнения гребка руками и толчка

1
держать развернутыми наружу. При выполнении упражнения стоя опорную ногу менять

На счет РАЗ ноги, на счет ЧЕТЫРЕ руки должны быть вытянутыми в и.п.

Следить за паузой в движениях рук и ног

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
---	------------	---

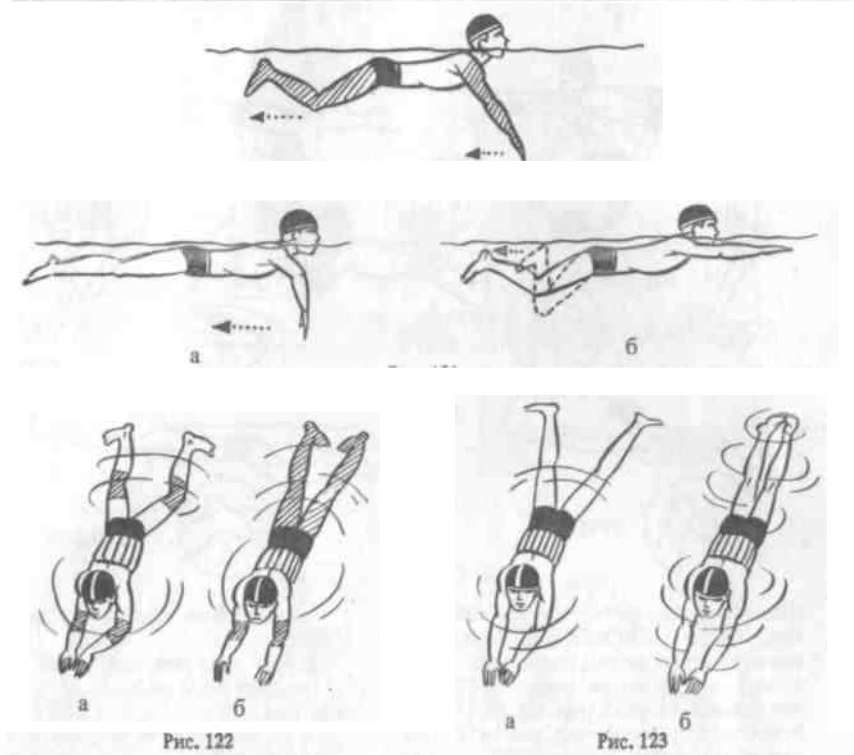


Рис. 122

Рис. 123

ногами руки и ноги полностью не выпрямляются и не соединяются (рис. 122, а, б)

Показ правильного выполнения
В и.п. после гребка руками и толчка ногами руки и ноги полностью выпрямлены и соединены (рис. 123, а, б)

Разучивание:

Согласование движений рук и ног слитного брасса с выдохом на поверхность воды (на месте у борта)

3
Выполнение в целом (в медленном темпе):

и.п.: лежа на груди, руки и ноги вытянуты (рис. 124, а) или стоя, наклонившись, руки вытянуты вперед — ПРИНЯТЬ (см. рис. 119, а);

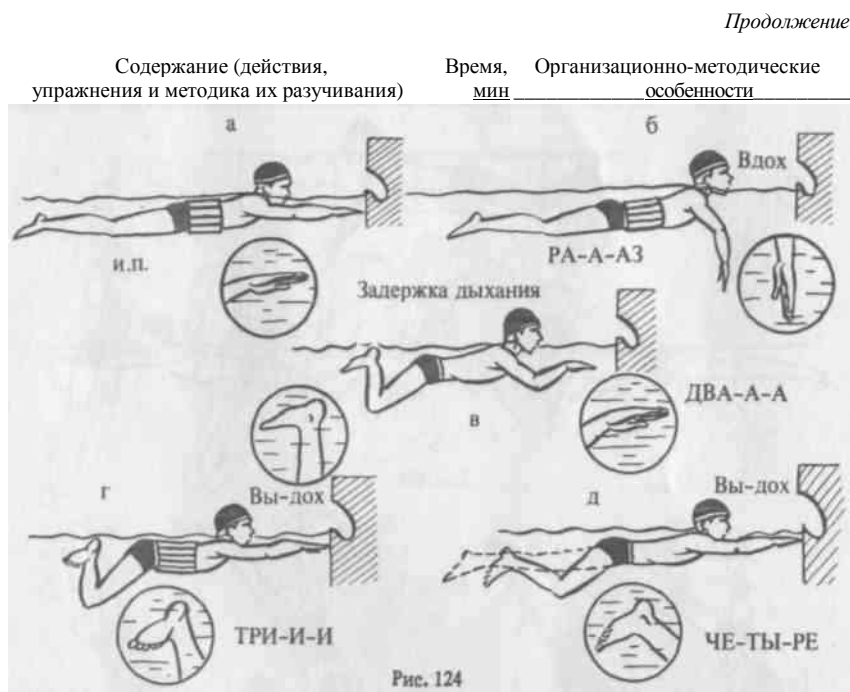
гребок руками, вдох — РА-А-А3 или команда ВДОХ (рис. 124, б); задержка дыхания, руки под грудь,

Потянуться руками вперед, выпрямить в коленях ноги. Большие пальцы касаются друг друга

Обучаемые выполняют упражнение по командам и показу

Подбородок в воде, колени выпрямлены, стопы вовнутрь

Подбородок из воды не поднимать
Рот держать открытым, пятки



подтянуть пятки (пятку) к тазу — ДВА-А-А или команда ЗАДЕРЖКА (рис. 124, в); вытянуть руки вперед, развернуть стопы (стопу) наружу, начать выдох — ТРИ-И-И или команда ВЫ-ДОХ (рис. 124, г); потянуться руками вперед, толчок ногами (ногой), закончить выдох ЧЕ-ТЫ-РЕ или команда ВЫ-ДОХ (рис. 124, д)

Согласование движений рук и ног слитного брасса с выдохом в воду (на месте у борта)

Выполнение в целом (в переменном темпе) — рис. 125

Совершенствование:

Плавание одними ногами с доской в руках (или руки вытянуты вперед) и с выдохом на поверхность воды (рис. 126) Выполнение в целом (в переменном темпе), дистанция 100 м

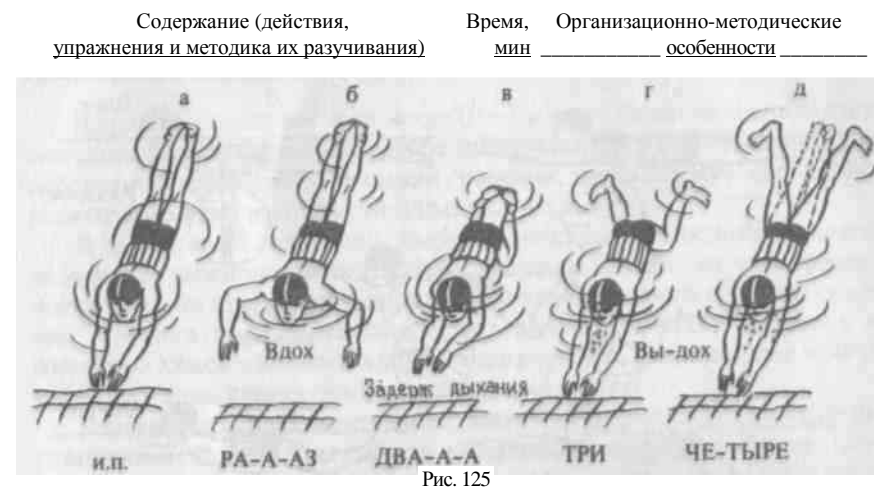
Разучивание:

Плавание слитным брассом с выдохом на поверхность воды

Выполнение в целом (в переменном

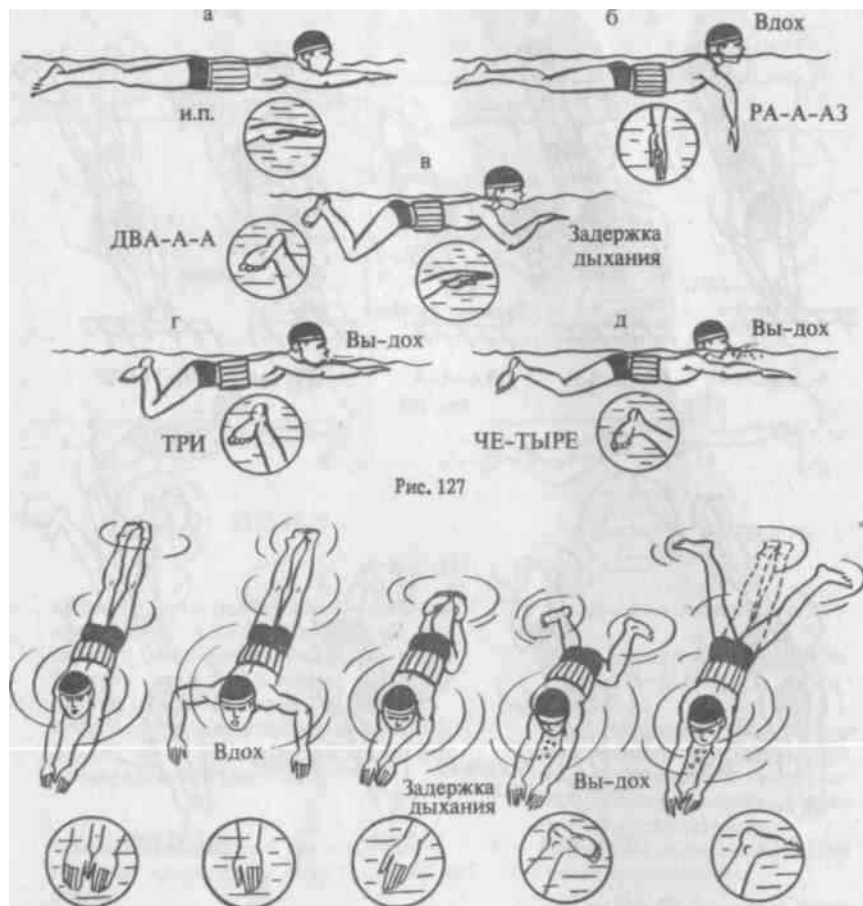
3 максимально подтянуть к тазу Кисти движутся под водой на глубине 10—15 см При выполнении упражнения стоя опорную ногу поочередно менять. Обучаемые, не усвоившие технику плавания, формируются в одно отделение Обучаемые выполняют упражнения самостоятельно

3 4 Помощники и показчики, используя шесты-указки, исправляют ошибки обучаемых Упражнение выполняется самостоятельно в колонну по одному, дистанция 4—5 м Вернуться к своему месту, к борту Обучаемые выполняют упражнение по командам и показу, дистанция 4—5 м



темпе), дистанция 100—150 м:
и.п.: лежа на груди, руки и ноги вытянуты -
ПРИНЯТЬ (рис. 127, о); гребок руками, вдох —
РА-А-АЗ или команда ВДОХ (рис. 127, б);
задержка дыхания, руки под грудь,
подтянуть пятки к тазу — ДВА-А-А или команда
ЗАДЕРЖКА (рис. 127, в); вытянуть руки вперед,
развернуть стопы наружу, начать выдох - ТРИ
или команда ВЫ-ДОХ (рис. 127, г);
потянуться руками вперед, толчок ногами,
закончить выдох - ЧЕ-ТЫРЕ или команда

Обучаемым сличать свои дви-
жения с движениями показчика
Гребок выполнять медленно.
Подбородок из воды не подни-
мать
Движение руками выполнять
быстро, но плавно, а ногами
медленно
Разворачивать стопы и выполнять
толчок ногами у самой
поверхности воды Конец
выдоха выполнять энергично



Ныряние (плавание под водой) - имеет большое прикладное значение. Навыки в нырянии необходимы при поиске и подъеме со дна небольших предметов, оказании помощи утопающему, свободном всплытии из отсека затонувшей техники и т.д.

В отличие от плавания ныряние связано с продолжительной задержкой дыхания. Длительность задержки зависит от тренированности, запасов кислорода в организме и интенсивности его расходования. Средняя продолжительность задержки дыхания у человека в состоянии покоя обычного вдоха составляет 55 с, после выдоха - 40 с, у тренированных спортсменов - несколько минут.

Известно, что предварительная гипервентиляция легких воздухом увеличивает продолжительность задержки дыхания в 1,5 раза. Осуществляется гипервентиляция легких путем выполнения 3-6 глубоких вдохов и полных выдохов. Этим достигается удаление возможно большего количества углекислого газа из крови. Заметим, что более продолжительная гипервентиляция не увеличивает длительности задержки дыхания и может привести к головокружению. Существенное влияние на продолжительность задержки дыхания оказывает выполняемая работа, температура воды и глубина погружения.

Ныряние выполняется в длину и в глубину вниз ногами и вниз головой, с поверхности воды или прыжком с опоры (берега, мостика, тумбочки, борта плавучего средства). Для лучшей ориентировки под водой нырять нужно только с открытыми глазами, а при плохой видимости - с вытянутыми вперед руками.

Ныряние в длину. При нырянии в длину туловище находится в положении, близком к горизонтальному, голова составляет с туловищем одну линию. Сохранение направления движения и глубины погружения обеспечивается руками.

Гребковые движения руками и ногами при нырянии должны выполняться плавно с большой амплитудой и максимальным использованием сил инерции. Из всех существующих способов ныряния в длину наибольшее практическое применение имеет брасс.

При нырянии брассом подготовительные движения ногами выполняются с меньшим сгибанием в тазобедренных суставах, благодаря чему пятки при отталкивании поднимаются несколько выше, чем при плавании брассом. Брассом ныряют с обычным согласованием движений с гребком руками до бедер (рис. 129, а) или с одновременным гребком руками и толчком ногами (рис. 129, б).

Взаимодействие рук и ног при нырянии с гребком руками до бедер обеспечивается следующим образом: из исходного положения выпол-

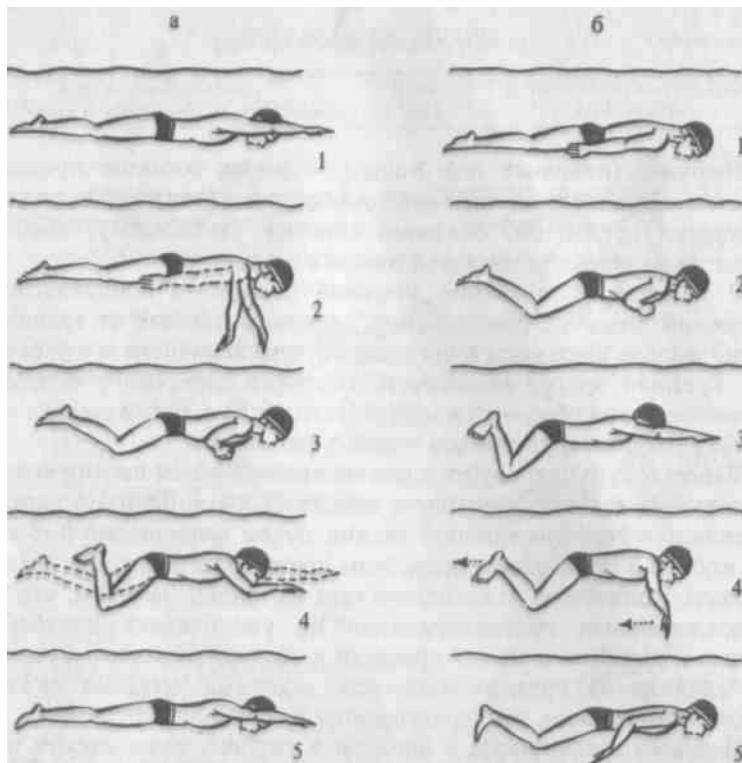


Рис. 129. Ныряние в длину: *а* — брассом с гребком руками до бедер (1 — исходное положение, 2 — гребок руками, 3 — подготовительные движения руками и ногами, 4 — толчок ногами, 5 — скольжение); *б* — брассом с одновременным гребком руками и толчком ногами (1 — исходное положение, скольжение, 2 и 3 — подготовительные движения руками и ногами, 4 и 5 — гребок руками и толчок ногами)

няется гребок руками, после окончания которого наступает пауза, при этом ноги вытянуты. Затем одновременно осуществляются подготовительные движения руками и ногами. При возвращении рук в и.п. совершается толчок ногами, после чего пловец выполняет скольжение.

При нырянии с одновременным гребком руками и толчком ногами ныряющий некоторое время скользит по инерции с прижатыми к бедрам руками. Затем руки возвращаются в исходное положение (вытягиваются вперед), а ноги подтягиваются и производят очередной толчок одновременно с гребком руками.

Старт может осуществляться с опоры, от опоры и с поверхности воды. При старте с опоры, который выполняется так же, как при обычном плавании, угол входа в воду достигает 40°. При старте с

опоры или с поверхности воды пловец, сделав вдох, отталкивается ногами от опоры или погружается в воду ногами вниз на глубину 1-1,5 м, принимает горизонтальное положение и начинает плыть в нужном направлении.

Ныряние в глубину. Ныряние в глубину осуществляется с использованием опоры или с поверхности воды. Оно может выполняться вниз головой и вниз ногами. При **нырянии с поверхности воды вниз головой** (рис. 130, *а*) следует приподняться из воды за счет гребка руками, сделать глубокий вдох, сгруппироваться и выполнить пол-оборота вперед быстрым движением головы вниз, одновременно резко выпрямляя ноги вверх. Для более быстрого погружения в воду входить перпендикулярно поверхности, а затем изменять направление движения.

При нырянии в глубину вниз головой с опоры старт почти не отличается от старта с тумбочки при обычном плавании, только угол входа в воду должен быть значительно больше. В обоих случаях при нырянии на небольшую глубину дно достигается по инерции. При

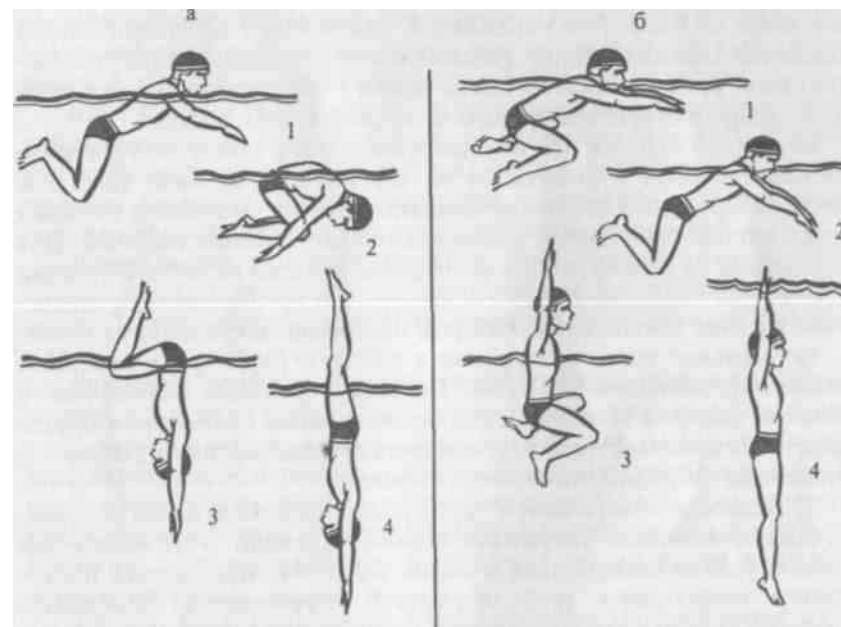


Рис. 130. Ныряние в глубину: *а* — вниз головой с поверхности воды (1 — исходное положение, 2 и 3 — группировка, 4 — выпрямление ног вверх и погружение в воду); *б* — вниз ногами с поверхности воды (1 — исходное положение, 2 — гребок руками и толчок ногами, 3 — приподнимание из воды со взмахом рук вверх, 4 — погружение в воду)

нырянии на большую глубину выполняются гребковые движения одним из тех же способов, что и при нырянии в длину.

При нырянии с поверхности воды вниз ногами (рис. 130, б) необходимо, выполнив энергичный гребок руками и жим ногами, приподняться из воды как можно выше и сделать вдох, одновременно резко поднимая руки вверх над водой, погрузиться в воду.

Всплывание с глубины осуществляется с помощью толчка ногами от дна и одновременных гребковых движений руками до бедер, в дополнение к которым можно выполнять движения (толчки) ногами. Во время всплытия на поверхность руки надо держать вытянутыми над головой, чтобы не удариться о какой-нибудь предмет на поверхности воды.

В процессе ныряния занимающиеся должны научиться задерживать дыхание на вдохе, уметь выравнивать давление на барабанные перепонки, плавать под водой с открытыми глазами, сохранять нужное направление движения и регулировать глубину погружения.

При изучении упражнений в нырянии особое внимание уделяется мерам безопасности и соблюдению принципа постепенности увеличения нагрузки. На протяжении одного учебного занятия разрешается выполнять не более 3-4 упражнений, связанных с продолжительной задержкой дыхания. Между упражнениями необходимо предусматривать отдых продолжительностью не менее 1 мин. Разучивать упражнения в нырянии лучше всего в начале основной части занятия.

На водной станции при обучении нырянию в длину на трех-четырех плавательных дорожках по их середине на глубине 1,2-1,5 м между поворотными щитами натягивается путеводный конец (веревка белого или желтого цвета), указывающий направление ныряния. Для обеспечения безопасности при проведении занятий на водной станции ныряние должно проводиться с обязательным использованием страховочного конца с поплавком, который ныряющий закрепляет на поясе.

Разучивание техники ныряния в длину и глубину начинается с освоения упражнений на суше. Сначала обучаемые знакомятся с техникой ныряния и мерами безопасности, затем проверяется проходимость евстахиевых труб, разучиваются приемы задержки дыхания и упражнения для освоения техники ныряния.

Проподимость евстахиевых труб проверяется следующим образом. Обучаемые пальцами закрывают носовые проходы и пытаются без больших усилий сделать вдох и выдох через нос. При хорошей проходимости евстахиевых труб ощущается перемещение барабанных перепонки, которое сопровождается своеобразным пощелкиванием в ушах. Лица с плохой проходимостью евстахиевых труб к нырянию в глубину не допускаются.

Упражнения в задержке дыхания разучиваются на вдохе и на выдохе с предварительной гипервентиляцией и без нее. Систематичес-

кое и регулярное выполнение упражнений в задержке дыхания способствует повышению выносливости организма занимающегося в условиях пониженного содержания кислорода и увеличения углекислоты в крови: на вдохе до 80 с, на выдохе до 50 с. После задержки дыхания на вдохе выдох делают постепенно в течение 10 с и более.

ОБУЧЕНИЕ ПОВОРОТУ-МАЯТНИКУ ПРИ ПЛАВАНИИ БРАССОМ НА ГРУДИ

Повороты делятся на открытые и закрытые. Все повороты, при выполнении которых делается вдох, называются **открытыми**; повороты, при которых вдох выполняется перед вращением тела, а вращение с опущенной в воду головой, - **закрытыми**.

Основой техники любого поворота является вращение тела у стенки бассейна (щита водной станции), во время которого пловец изменяет направление движения на 180°. Вращательное движение создается за счет инерции движения тела и воды, а также движений руками, головой и верхней частью туловища в направлении вращения.

Техника поворота складывается из подплывания к стене бассейна, вращения (поворота), толчка, скольжения и выхода на поверхность. Во время поворота тело пловца принимает положение плотной группировки, благодаря которой увеличивается скорость вращения.

При плавании брассом на груди пловцы обычно применяют открытый поворот - так называемый поворот-маятник (рис. 131). При этом они должны касаться при поворотах стенки бассейна (щита водной станции) двумя руками одновременно, не изменяя горизонтального положения плеч и симметрично расположенных кистей рук.

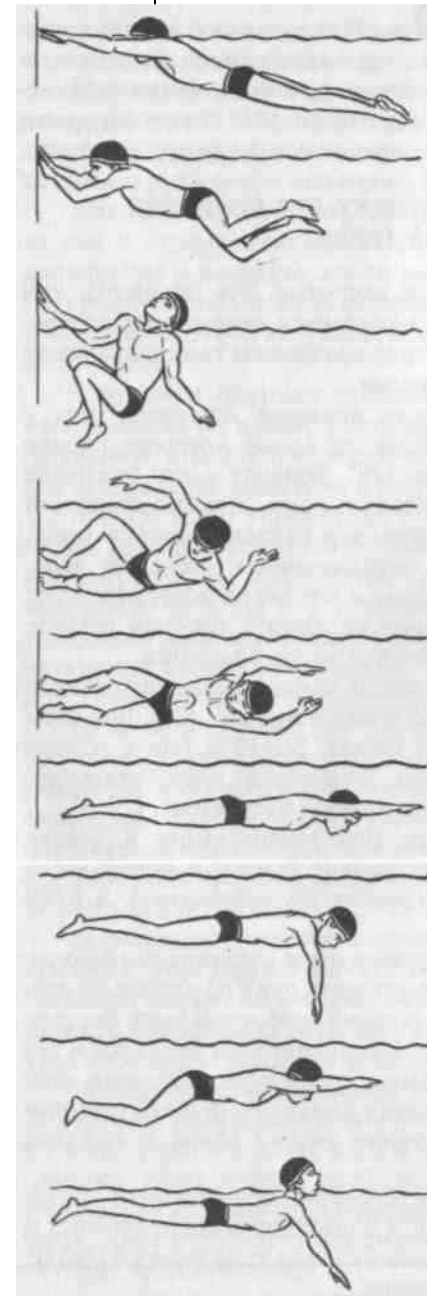
Подплывание к стенке бассейна. При подплывании к стенке пловец касается ее руками на одном уровне близко к поверхности воды. Одновременно с этим ноги начинают группироваться, а руки сгибаются в локтевых суставах.

Вращение (поворот). Вращение производится следующим образом: пловец, продолжая сгибать ноги, снимает одну руку со стенки бассейна, выводит ее вперед, производит в сторону свободной руки быстрое движение головой и плечевым поясом, выполняет вдох через рот и тут же опускает голову лицом в воду. Затем, продолжая вращение, пловец подтягивает ноги, ставит их на стенку (поворотный щит), отталкивается от стенки другой рукой, пронесит ее над водой и выводит впереди головы.

Толчок. Отталкивание от стенки бассейна производится путем энергичного ускоренного разгибания ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. В момент отталкивания тело разворачивается и принимает горизонтальное положение.

Скольжение и выход на поверхность. При плавании брассом разрешается во время скольжения под водой сделать один цикл движений.

9785170
014248



Первый гребок выполняется руками. Мощным движением через стороны до бедер тело подтягивается к поверхности воды, руки выводятся вперед, а ноги сгибаются и производят толчок.

Обучение повороту. Обучать технике поворота следует лишь после того, как занимающиеся овладеют основами техник!; изучаемого способа плавания и научатся проплывать в полной координации расстояние не менее 25 м.

При разучивании и совершенствовании открытого поворота на суше применяются повороты около стены, дерева или около партнера. В воде поворот выполняется: 1) из положения стоя на мелком месте лицом к стенке бассейна (к поворотному щиту); 2) с подплыванием к стенке бассейна (щиту) с расстояния 4-5 м и последующим выполнением поворота и проплыванием 8-10 м

Совершенствование в выполнении поворота производится на каждом занятии при плавании на различные дистанции. При повороте следует обращать внимание на правильное подплывание к стенке (щиту), быструю группировку и вращение, энергичный толчок ногами, скольжение и выход на поверхность воды. Для тренировки этих элементов поворота обучаемые могут получать индивидуальные задания.

Рис. 131. Поворот-маятник при плавании брассом на груди

Занятия 12 и 13

Задачи: 1. Совершенствование техники плавания способом брасс. 2. Разучивание ныряния в длину и глубину. 3. Разучивание поворота "маятник".

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
Построение, проверка, объяснение задач занятия, переход к местам занятий	1 мин	Построить обучаемых по учебным отделениям и проверить по журналу
Совершенствование: Согласование движений рук и ног (слитный брасс)	15 мин	Обучаемые выполняют упражнение по командам и показу
Выполнение в целом (в медленном темпе - рис. 132)		
Разучивание: Ныряние в длину		Ознакомить обучаемых с мерами безопасности при нырянии. Руководитель занятия

Показ в целом (в медленном темпе) — 0,5 мин:

и.п.: стоя, наклонившись вперед, руки вытянуты вперед, правой ногой упереться в стену или партнера (рис. 133, а); на счет РА-А-АЗ сделать вдох, опустить голову между руками (рис. 133, б); на счет ДВА-А-А задержать дыхание, оттолкнуться ногой от стенки (партнера), сделать 3—4 шага вперед (рис. 133, в); на счет ТРИ-И-И задержать дыхание, выполнить гребок руками до бедер (рис. 133, г); на счет ЧЕ-ТЫ-РЕ задержать дыхание, выполнить толчок правой ногой (рис. 133, д);

Глаза должны быть открыты; надо уметь выравнивать давление на барабанные перепонки, уметь пользоваться страховочным концом (шнуром). Показать выполнение упражнения по проверке проходимости евстахиевых труб: закрыть пальцами носовой проход и без особых усилий сделать вдох и выдох. При хорошей проходимости ощущается перемещение барабанной перепонки, которое сопровождается пощелкивани-

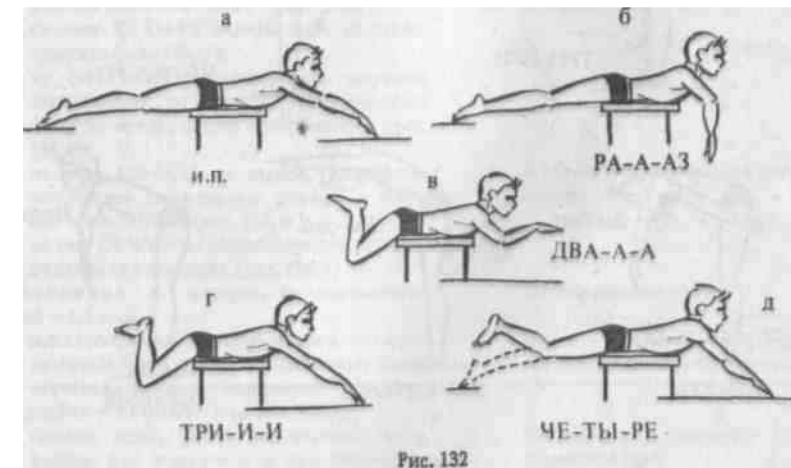


Рис. 132

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
на счет ПЯ-ЯТЬ начать выдох, выполнить гребок руками до бедер (рис. 133, е); на счет ШЕ-ЕСТЬ продолжать выдох, выполнить толчок левой ногой (рис. 133, ж); на счет СЕ-ЕМЬ выполнить гребок руками, закончить выдох, поднять голову — ВДОХ (рис. 133, з)		ем в ушах. Перед каждой задержкой дыхания делать гипервентиляцию легких (3—4 энергичных вдоха и выдоха)
Выполнение в целом (в медленном темпе) -1,5 мин: и.п.: стоя, наклонившись вперед, руки вытянуты вперед, правой ногой опереться в стенку или партнера — ПРИНЯТЬ (см. рис. 133,а);		По командам и показу

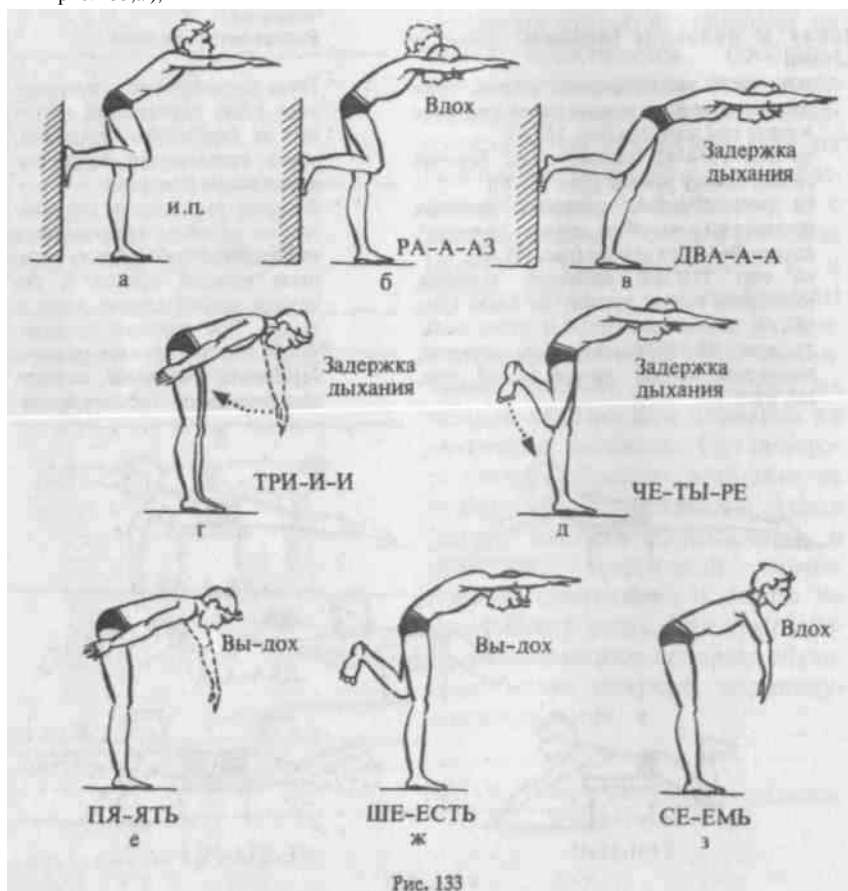


Рис. 133

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
сделать вдох, опустить голову между рук - РА-А-А3 (см. рис. 133,б); задержать дыхание, оттолкнуться ногой от стенки (партнера), сделать 3—4 шага вперед - ДВА-А-А (см. рис. 133,в); на задержке дыхания выполнить гребок руками - ТРИ-И-И (см. рис. 133,г); на задержке дыхания выполнить толчок правой ногой - ЧЕ-ТЫ-РЕ (см. рис. 133,д); начать выдох, выполнить гребок руками — ПЯ-ТЬ (см. рис. 133,е); продолжать выдох, выполнить толчок левой ногой - ШЕ-БСТЬ (см. рис. 133,ж); выполнить гребок руками, закончить выдох, поднять голову, вдох — СЕ-ЕМЬ (см. рис. 133,з);		Проверить у обучаемых проходимость евстахиевых труб Гребок руками делать до бедер Выдох выполнять медленно Конец выдоха выполнять энергично
Ныряния в глубину Показ в целом (в переменном темпе) — 0,5 мин: и.п.: стоя, наклонившись вперед с опорой на левую ногу; правая в положении пере» толчком, руки в положении середины гребка (рис. 134, а); на счет РАЗ сделать вдох, резко наклониться вниз, пальцы рук упираются в пол (рис. 134,б); на счет ДВА задержать дыхание, резко поднять правую ногу вверх (рис. 134,в); на счет ТРИ-И-И задерживать дыхание, выполнить поочередно движения ногой и руками способом "брасс" (рис. 134,г); на счет ЧЕ-ТЫ-РЕ задерживать дыхание, присесть (рис. 134, д); на счет ПЯ-ЯТЬ задерживать дыхание, выпрямиться, со взмахом рук выполнить прыжок вверх, мягко приземляться (рис. 134, е); на счет ШЕ-ЕСТЬ - выдох, выполнить поочередно движениями руками и ногой способом "брасс" (рис. 134,ж); на счет СЕ-ЕМЬ выполнить гребок руками, поднять голову, вдох (рис. 134,з)	2	Показывает руководитель занятия Правая нога остается согнутой в колене Обратить внимание обучаемых на выполнение гребка руками до бедер
Выполнение в целом (в переменном темпе) — 1,5 мин: и.п.: стоя, наклонившись вперед, с опорой на левую ногу, правая в положении перед толчком, руки в положении середины гребка - ПРИНЯТЬ (см. рис. 134, а); сделать вдох, резко наклониться вниз, пальцы рук упираются в пол (землю) — РАЗ (см. рис. 134,б);		В тазобедренном суставе ногу не сгибать По командам и показу После каждого выполнения движения менять опорную ногу Пальцами рук упираться ближе к опорной ноге

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
задержать дыхание, резко поднять правую ногу вверх — ДВА (см. рис. 134, в); задерживать дыхание, выполнить поочередно движения ногой и руками способом "басс" - ТРИ-И (см. рис. 134, г); задерживать дыхание, присесть - ЧЕ-ТЫ-РЕ (см. рис. 134, д); задерживать дыхание, выпрямиться, со взмахом рук выполнить прыжок вверх, мягко приземлиться — ПЯ-ЯТЬ (см. рис. 134, е); выдох, выполнить поочередно движения руками и ногой способом "басс" — ШЕ-ЕСТЬ (рис. 134, ж); выполнить гребок руками, поднять голову, вдох - СЕ-ЕМЬ (см. рис. 134, з)		Толчок ногой выполнять широко через сторону Выполнять глубокий присед Гребок руками выполнять до бедер

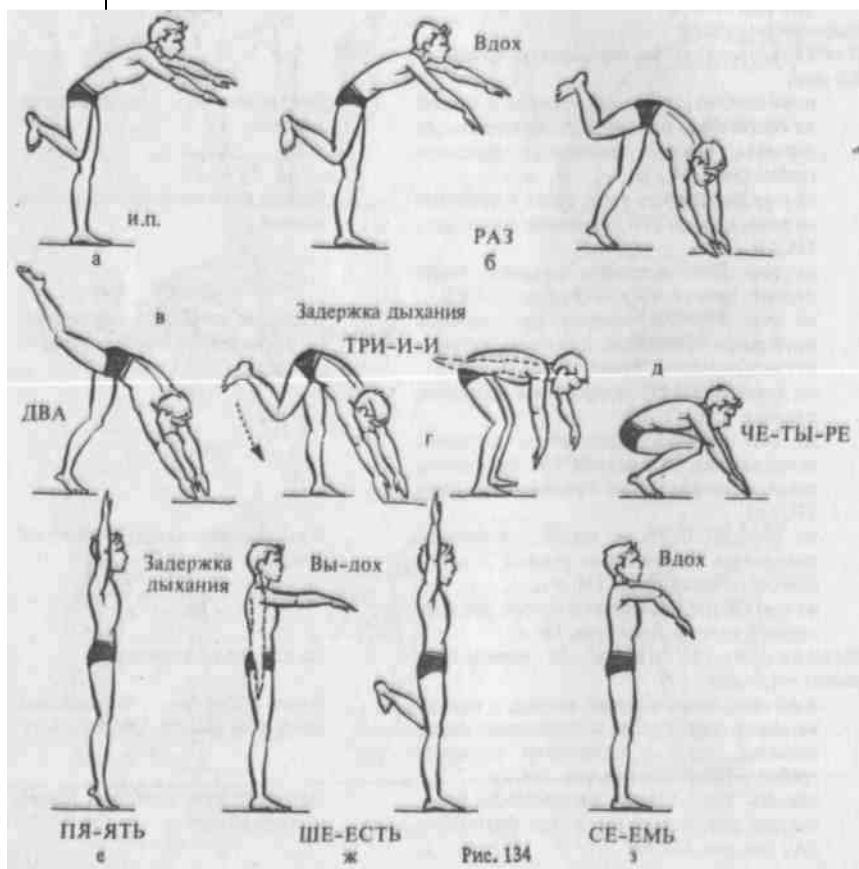


Рис. 134

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
Поворот-маятник Показ по разделениям (в медленном темпе) — 0,5 мин: и.п.: стоя в одном шаге от стенки (партнера), пальцы рук касаются стенки или плеч партнера (рис. 135,0); на счет РА-А-А3 сделать шаг правой ногой вперед, согнуть руки, положить пред-	?	Руководитель занятия Руки вытянуты вперед на высоте и ширине плеч

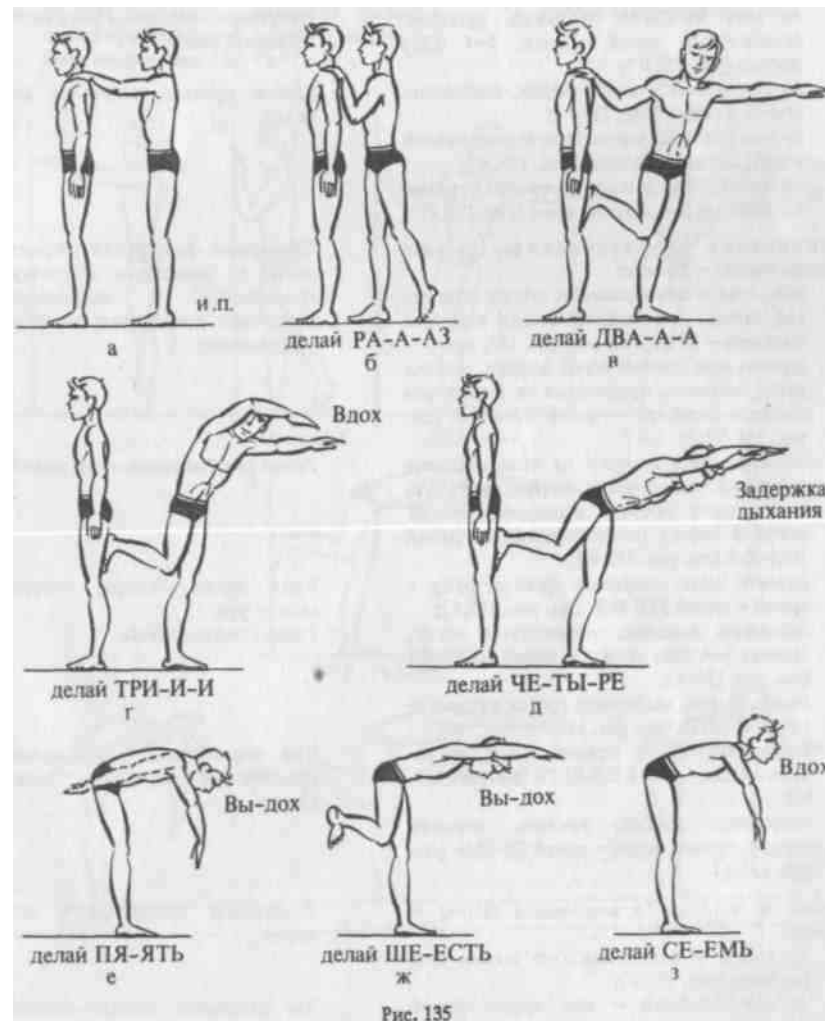


Рис. 135

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
плеча на стенку или на лопатки партнера (рис. 135,б); на счет ДВА-А-А оставить правую руку на стенке (плече партнера), повернуться налево, вытянуть левую руку вперед, опереться правой ногой в стенку или ногу партнера (рис. 135,в); на счет ТРИ-И-И сделать вдох, соединить правую руку с левой (рис. 135,г); на счет ЧЕ-ТЫ-РЕ задержать дыхание, оттолкнуться ногой, сделать 3—4 шага вперед (рис. 135,д); на счет ПЯ-ЯТЬ начать выдох, выполнить гребок руками (рис. 135,е); на счет ШЕ-ЕСТЬ выполнить толчок правой ногой, закончить выдох (рис. 135,ж); на счет СЕ-ЕМЬ выполнить гребок руками, поднять голову, сделать вдох (рис. 135,з) Выполнение по разделениям (в медленном темпе) — 2,5 мин: и.п.: стоя в одном шаге от стенки (партнера), пальцы рук касаются стенки или плеч партнера - ПРИНЯТЬ (см. рис. 135, а); сделать шаг правой ногой вперед, согнуть руки, положить предплечья на стенку или лопатки партнера — делай РА-А-АЗ (см. рис. 135,б); оставить правую руку на стенке (плече партнера), повернуться налево, вытянуть левую руку вперед и опереться правой ногой в стенку (ногу партнера) — делай ДВА-А-А (см. рис. 135, в); сделать вдох, соединить правую руку с левой — делай ТРИ-И-И (см. рис. 135, г); задержать дыхание, оттолкнуться ногой, сделать 3—4 шага вперед — делай ЧЕ-ТЫ-РЕ (см. рис. 135,д); начать выдох, выполнить гребок руками — делай ПЯ-ЯТЬ (см. рис. 135,е); выполнить толчок правой ногой, закончить выдох — делай ШЕ-ЕСТЬ (см. рис. 135,ж); выполнить гребок руками, поднять голову, сделать вдох — делай СЕ-ЕМЬ (см. рис. 135,з) Показ в целом (в медленном темпе) -0,5 мин: и.п.: стоя в одном шаге от стенки или партнера (рис. 136, в); на счет РА-А-АЗ — шаг правой ногой	1	Поворот выполнять не отходя от стенки (партнера) Ладони обращены вниз. Оставаться на левом боку На третьем, четвертом шаге ноги поставить вместе Гребок руками выполнять до бедер Обучаемые выполняют упражнение по командам и показу Помощники и свободные показчики исправляют ошибки у обучаемых Левая рука находится под водой Вдох делать быстро, голова между рук Голову не поднимать При выполнении упражнения опорную и толчковую ноги менять Показывает руководителю занятия Таз находится вблизи стенки

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
вперед, положить предплечья на стенку или лопатки партнера (рис. 136, б); на счет ДВА-А-А — правая рука на стенке (плече партнера), повернуться налево, вытянуть левую руку вперед и опереться правой ногой в стенку или ногу партнера (рис. 136, в); на счет ТРИ-И-И — вдох, соединить правую руку с левой (рис. 136, г); на счет ЧЕ-ТЫ-РЕ - задержка дыхания, оттолкнуться правой ногой, сделать 3—4 шага вперед (рис. 136, д);		Таз от стенки не отводить, правую ногу максимально согнуть в колене Вдох делать быстро Голова остается между рук

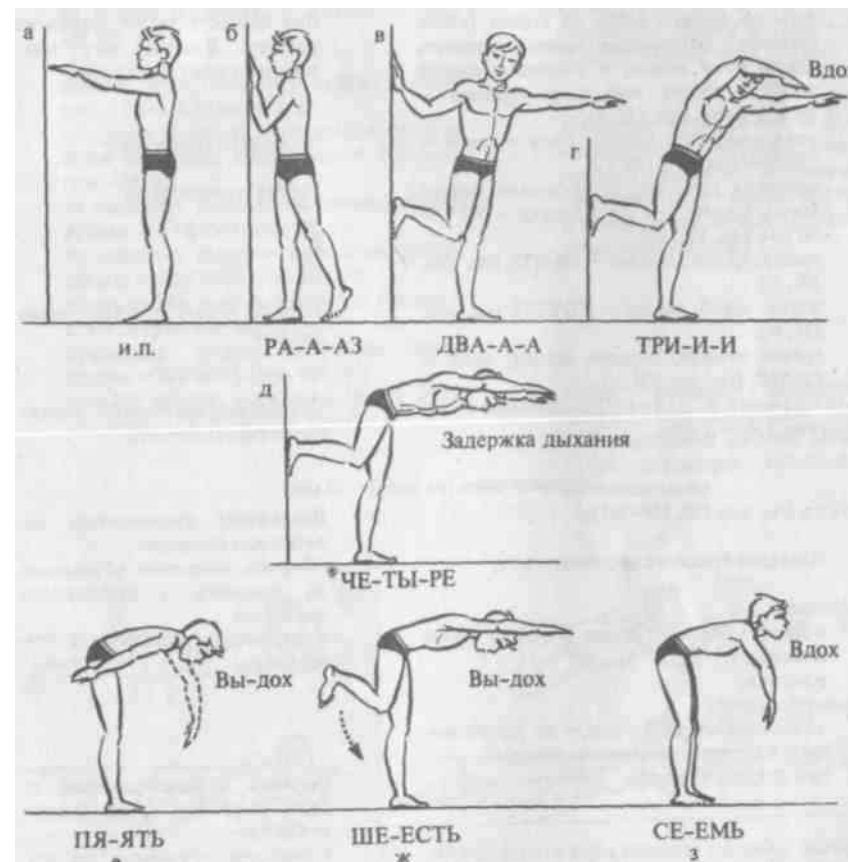


Рис. 136

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, Организационно-методические особенности
на счет ПЯ-ЯТЬ — выдох, выполнить гребок руками (рис. 136, е); на счет ШЕ-ЕСТЬ — толчок ногой, выдох (рис. 136, ж); на счет СЕ-ЕМЬ выполнить гребок руками, поднять голову, вдох (рис. 136, з) Выполнение в целом (в медленном темпе) — 1,5 мин:	Гребок руками делать до бедер По командам и показу
и.п.: стоя в одном шаге от стенки (партнера) - ПРИНЯТЬ (см. рис. 136, о); шаг правой ногой вперед, положить предплечья на стенку или лопатки партнера — РА-А-АЗ (см. рис. 136, б); оставить правую руку на стенке (плече партнера), повернуться налево, вытянуть левую руку вперед и опереться правой ногой в стенку или ногу партнера — ДВА-А-А (см. рис. 136, в); вдох, соединить правую руку с левой — ТРИ-И-И (см. рис. 136, г); задержка дыхания, оттолкнуться правой ногой, сделать 3—4 шага вперед — ЧЕ-ТЫ-РЕ (см. рис. 136, а); выдох, гребок руками — ПЯ-ЯТЬ (см. рис. 136, е); толчок ногой, выдох — ШЕ-ЕСТЬ (см. рис. 136, ж); гребок руками, поднять голову, вдох — СЕ-ЕМЬ (см. рис. 136, з)	При повороте таз от стенки не удалять. Правую ногу максимально согнуть в колене Остаться на левом боку Голову не поднимать Толчок делать широко через сторону
Выполнение в целом (в медленном темпе) — см. рис. 136) — 2 мин	Обучаемые выполняют упражнение самостоятельно
<p style="text-align: center;">Основная часть (на воде) — 27 мин</p>	
Показ (см. рис. 128, 138-141):	2 Показывает руководитель занятия или показчик
Плавание брассом с выдохом в воду Ныряние в длину — толчком от дна, борта, во время плавания; в глубину Поворот-маятник: на мелком месте, у борта — по разделением и в целом (в медленном темпе); при плавании брассом	Обратит внимание обучаемых на плавность в выполнении движений Упражнение выполняется по командам
Переход к местам занятий: вход в воду шагом	Показать с подплыванием к борту (партнеру) на расстоянии 4-5 м
вперед с борта или шагом с берега	Разомкнуть обучаемых на три шага
Совершенствование:	

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, Организационно-методические особенности
Движения ног (на месте, у борта) Выполнение в целом (в переменном темпе — рис. 137) Разучивание: Ныряние в длину (на мелком месте у борта) Выполнение в целом (в медленном темпе): и.п.: стоя, наклонившись вперед, руки вытянуты вперед, уровень воды по грудь, подбородок в воде, правой ногой опереться в борт (партнера) - ПРИНЯТЬ (рис. 138, а); сделать вдох, опустить голову между рук - РА-А-АЗ (рис. 138, б); задержать дыхание, оттолкнуться ногой от борта (партнера), скольжение — ДВА-А-А (рис. 138, в); на задержке дыхания выполнить гребок руками - ТРИ-И-И (рис. 138, г); не задержке дыхания выполнить толчок ногами - ЧЕ-ТЫ-РЕ (рис. 138, д); начать выдох, выполнить гребок руками — ПЯ-ЯТЬ (рис. 138, е); продолжать выдох, выполнить толчок ногами - ШЕ-ЕСТЬ (рис. 138, ж); поднять голову, выполнить гребок руками, вдох - СЕ-ЕМЬ (рис. 138, з)	2 3 Обучаемые выполняют упражнение самостоятельно По командам. Помощники и показчики исправляют ошибки обучаемых Обучение нырянию проводится поочередно шеренгами: в бассейне — поперек ванны, в мелкой части или в колонну по одному; на водной станции — в сторону мелкой части (берега) Дистанция ныряния 5—7 м. Выполнить по два ныряния. После каждого ныряния обучаемый поднимает руку. Смена шеренг и возвращение на и.п. производятся по командам Перед каждым нырянием делать гипервентиляцию легких. Движения на счет ДВА— СЕМЬ обучаемые выполняют самостоятельно

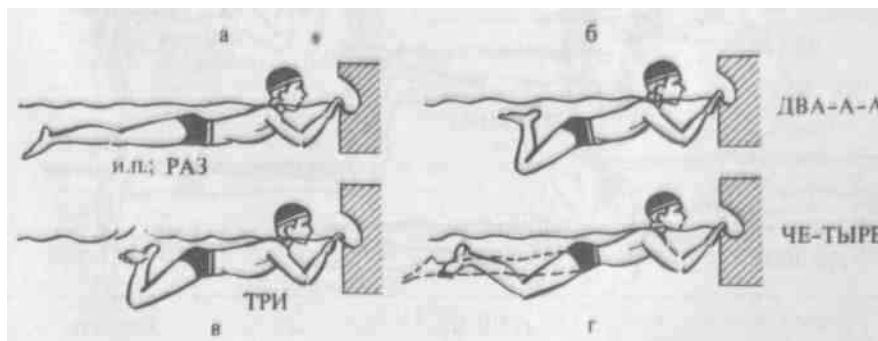


Рис. 137

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)

Ныряние в глубину

Выполнение в целом (в переменном темпе):

и.п.: — удерживаться гребками рук и толчками ног на поверхности воды — ПРИНЯТЬ (рис. 139, а); сделать вдох, резко подняться и наклониться вниз, сгруппироваться — РАЗ (рис. 139, б);

задержать дыхание, резко поднять ноги вверх - ДВА (рис. 139, в);

задерживать дыхание, выполнить поочередно движения ногами и руками способом "брасс" - ТРИ-И-И (рис. 139, г);

задерживать дыхание, коснуться руками дна, присесть - ЧЕ-ТЫ-РЕ (рис. 139, д); задерживать дыхание, вытянуть руки вверх, выпрямиться, оттолкнуться от дна ногами - ПЯ-ЯТЬ (рис. 139, е);

выдох, выполнить поочередные движения

Время, Организация-методические особенности

4 мин По командам. Обучение нырянию проводится у борта при глубине не более 2 м. Ныряние выполняется по учебным отделениям (по 2—3 человека). На водной станции используются страховочные концы. Страховку обеспечивают помощники, показчики
Счет ДВА-СЕМЬ обучаемые выполняют самостоятельно

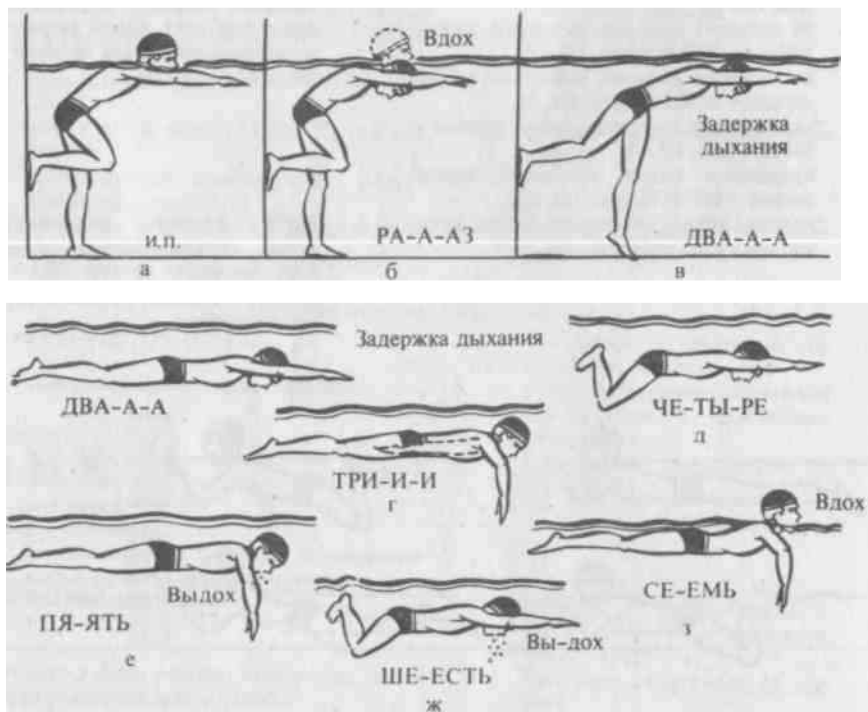
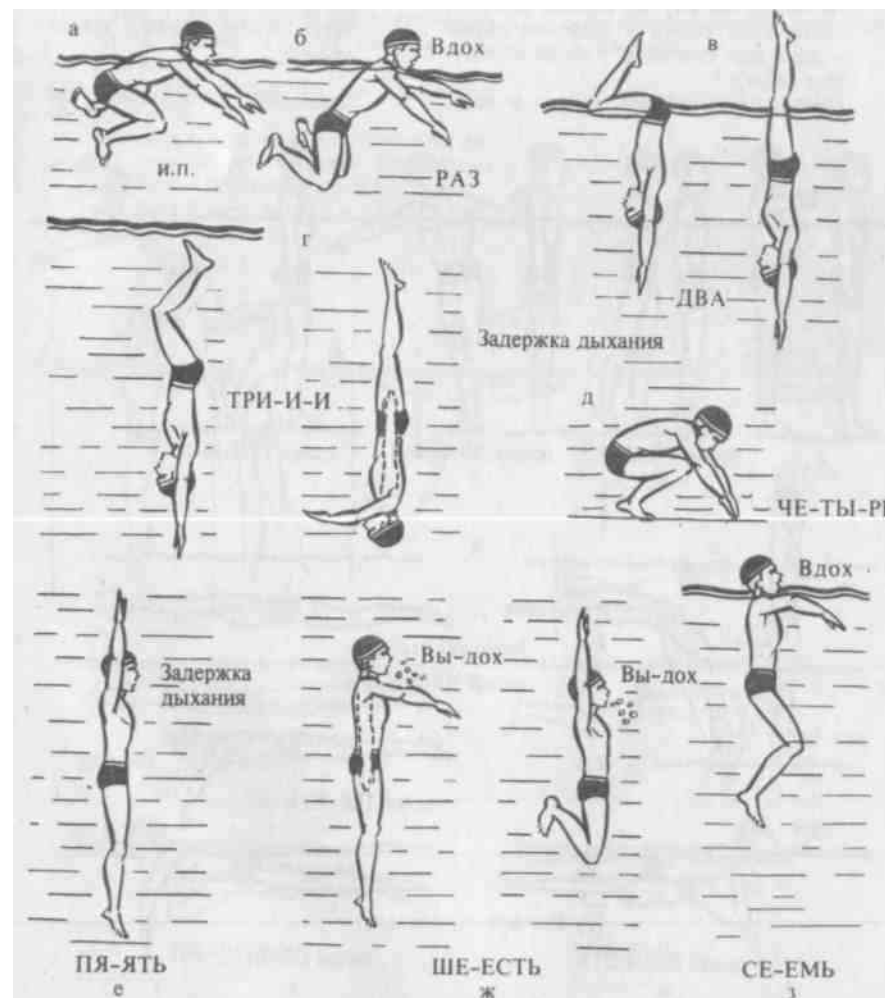


Рис. 138



<p>Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания) руками и ногами способом "брас" - ШЕ-ЕСТЬ(рис. 139,ж); выполнить гребок руками, поднять голову, вдох - СЕ-ЕМЬ (рис. 139,з) Поворот-маятник (на месте у борта) Выполнение по разделениям (в медленном темпе) — 3 мин:</p>	<p>Время , мин 6</p>	<p>Организационно-методические особенности Разучивание поворота производить: на водной станции — в сторону мелкой части; в бассейне —</p>
---	--------------------------------	--

Рис. 139

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)
 и.п.: стоя в одном шаге от борта (партнера), пальцы рук касаются борта или плеч партнера - ПРИНЯТЬ (рис. 140,в); сделать шаг правой ногой вперед, согнуть руки, положить предплечья на борт (лопатки партнера) — делай РА-А-А3 (рис. 140,б); оставить правую руку на борту (плече партнера), повернуться налево, вытянуть левую руку вперед и опереться правой ногой в борт (партнера) — делай ДВА-А-А (рис. 140, в); сделать вдох, опустить голову в воду,

Время, Организационно-методические особенности
 : я, особенности поперек бассейна (скольжение и ныряние делать на 4—5 м)
 ^ин Обучаемые выполняют упражнение по командам, помощники и показчики исправляют их ошибки
 Поворот выполнять возле борта. Нога, упирающаяся в борт (партнера), согнута в колене максимально
 Остаться в положении на

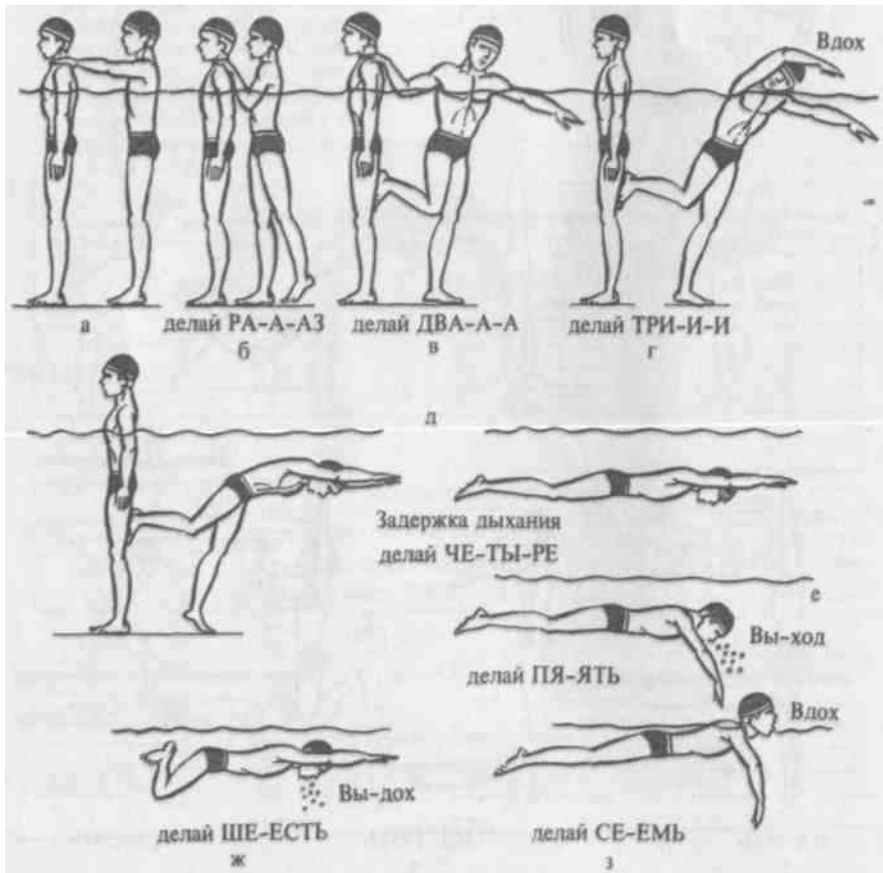


Рис. 140

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)
 соединить правую руку с левой — делай ТРИ-И-И(рис. 140, г); задержать дыхание, оттолкнуться ногой от борта (партнера), скольжение — делай ЧЕ-ТЫ-РЕ (рис. 140, д); начать выдох, выполнить гребок руками — делай ПЯ-ЯТЬ (рис. 140, е); выполнить толчок ногами, закончить выдох - делай ШЕ-ЕСТЬ (рис. 140, ж); поднять голову, сделать вдох, выполнить гребок руками — делай СЕ-ЕМЬ (рис. 140, з)
 Выполнение в целом (в медленном темпе) - 2 мин:

Время, Организационно-методические особенности
 мин боку, ногу в колене не разгибать
 После толчка ноги выпрямить и соединить. Счет ЧЕ-ТЫ-РЕ— СЕМЬ обучаемые выполняют самостоятельно
 Гребок руками выполнять до бедер
 Глаза в воде открыты, смотреть на поверхность воды, не поднимая головы
 По командам

и.п.: стоя в одном шаге от борта (партнера), пальцы рук касаются борта (плеч партнера) - ПРИНЯТЬ (рис. 141, а); шаг правой, согнуть руки — РА-А-А3 (рис. 141, б);

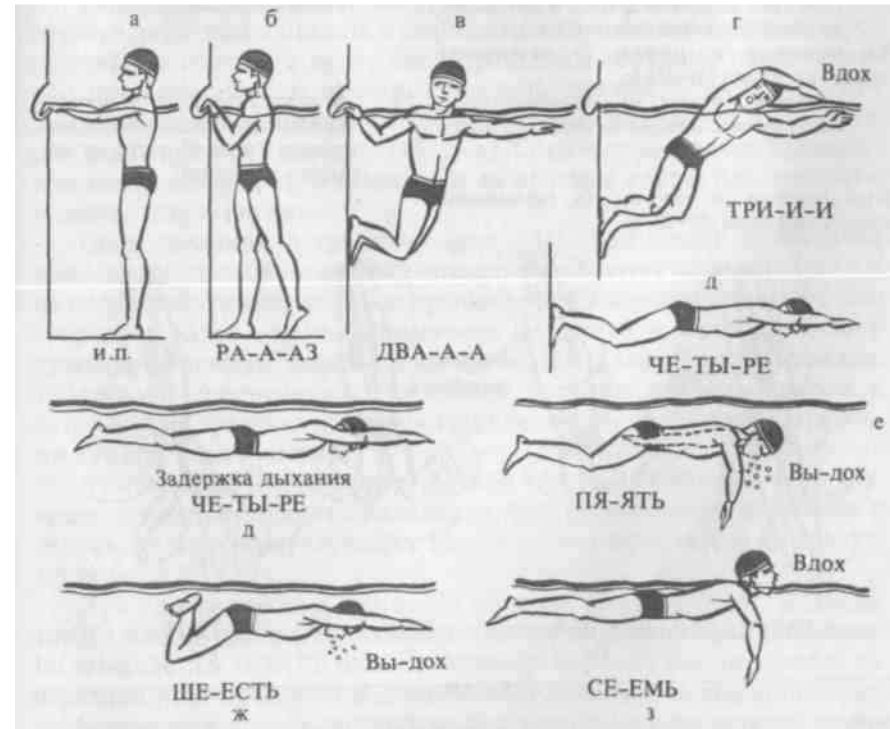


Рис. 141

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
поворот налево, левую руку вытянуть, опереться ногами в борт (партнера) — ДВА-А-А (рис. 141, в);	4	Правая рука остается на борту (плече партнера). Пронос руки по воздуху выполнять быстро
вдох, соединить правую руку — ТРИ-И-И (рис. 141, г);	5	Ноги в коленях не разгибать
задержка дыхания, толчок, скольжение — ЧЕ-ТЫ-РЕ (рис. 141, д);		Руки и ноги выпрямлены и соединены
выдох, гребок руками — ПЯ-ЯТЬ (рис. 141, е);		Движения на счет ЧЕ-ТЫ-РЕ — СЕМЬ обучаемые выполняют самостоятельно
толчок ногами, выдох — БЯ-ЕСТЬ (рис. 141, ж);		Обучаемые выполняют упражнение самостоятельно с подплыванием к борту (партнеру)
поднять голову, вдох, гребок руками — СЕ-ЕМЬ (рис. 141, з)		Обучаемые выполняют упражнения самостоятельно
Выполнение в целом (в медленном темпе) — 1 мин:		В каждой попытке обучаемые проплывают максимальную дистанцию (лучший результат отметить в журнале)
и.п. — стоя в 5 м от борта (партнера)		
Совершенствование:		
Плавание одними ногами с доской в руках (или руки вытянуты вперед) и с выдохом на поверхность воды (рис. 142)		
Выполнение в целом (в переменном темпе), дистанция 100—150 м.		
Плавание брассом на выносливость с выполнением поворотов (текущий контроль)*		
Выполнение в целом (в переменном темпе), дистанция 150—200 м		

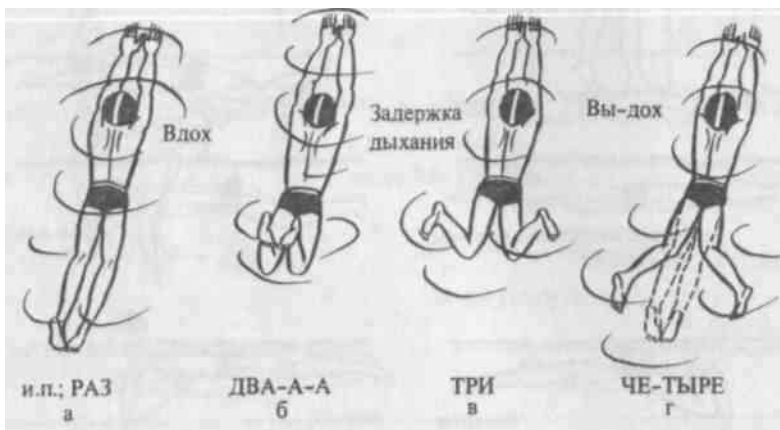


Рис. 142

*В дальнейшем текущий контроль осуществляется на каждом занятии. Результаты контроля отмечаются в журналах.

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
Заключительная часть (на суше)		— 3 мин
Выход из воды, построение, проверка, подведение итогов занятия	3 дение	Объявить результаты текущей проверки
Всего на занятие проплыть 250—350 м		

ОБУЧЕНИЕ СПАДАМ В ВОДУ ВНИЗ ГОЛОВОЙ И СТАРТОВОМУ ПРЫЖКУ

Умение прыгать в воду имеет большое прикладное значение. Его применяют в быту, трудовой и учебно-боевой деятельности - с берега, различных площадок, сооружений, плавучих средств, для оказания помощи пострадавшему на воде, подъема небольших грузов. Прыжки в воду развивают у занимающихся решительность, ловкость и смелость.

Спады в воду вниз головой (рис. 143). На занятиях по плаванию в группах неумеющих плавать и слабоплавающих вначале разучиваются простейшие прыжки в воду. Предварительное изучение таких прыжков позволяет быстро освоить стартовый прыжок с тумбочки. Для этого применяются различные спады в воду вниз головой из положения сидя, приседа, стоя (рис. 143, а-в). Спад - упражнение, при котором центр тяжести тела выводится за площадь опоры без предварительного отталкивания.

Старт прыжком с тумбочки (рис. 144). Технически правильное выполнение стартового прыжка позволяет пролететь по воздуху 3-4 м со скоростью, примерно втрое превышающей скорость плавания. Это сокращает общее время проплывания дистанции и помогает пловцу приобрести нужную начальную скорость для дальнейшего плавания. Правилами соревнований «в заплывах вольным стилем, брассом и баттерфляем предусматривается старт прыжком со стартовой тумбочки или стартового мостика.

Технику стартового прыжка можно условно расчленить на следующие элементы: исходное положение, подготовительные движения и толчок, полет в воздухе, вход в воду и скольжение, выход на поверхность воды.

Исходное положение. По команде УЧАСТНИКАМ ЗАНЯТЬ МЕСТА или по свистку обучающиеся встают на задний край тумбочки. По команде НА СТАРТ (или по второму свистку) они переходят на передний край тумбочки и должны подготовиться к старту, приняв неподвижное исходное положение для выполнения стартового прыжка.

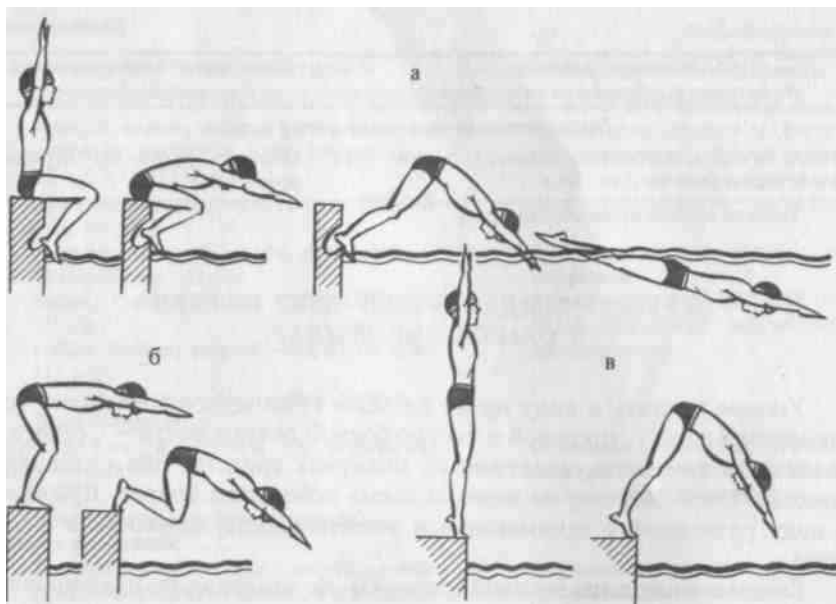


Рис. 143. Спад в воду вниз головой: а - из положения сидя, б — из приседа, в - из положения стоя

В практике плавания применяются различные исходные положения на старте, которые отличаются степенью сгибания ног, величиной наклона туловища вперед и положением рук. Наиболее распространенным вариантом при начальном обучении плаванию является исходное положение с оптимальным сгибанием ног (угол между голенью и бедром в пределах $110-150^\circ$), при этом стопы располагаются параллельно друг другу на расстоянии 15-20 см, пальцы ног захватывают передний край тумбочки, туловище наклонено вперед (угол между бедрами и туловищем в пределах $30-60^\circ$). Руки отводятся назад в стороны, голова слегка приподнята вверх (рис. 144, а).

В исходном положении центр тяжести тела должен находиться над передним краем тумбочки, что позволяет ему по стартовому сигналу легко и быстро вывести тело из равновесия.

Подготовительные движения и толчок. По команде МАРШ или выстрелу обучающиеся из исходного положения выполняют подготовительные движения и толчок. Одновременно с движением туловища вперед (падением) ноги сгибаются в коленных суставах для увеличения силы толчка, а руки выполняют маховое движение к туловищу вниз - вперед - вверх. В этот момент производится быстрый вдох через рот (рис. 144, б, в). 134

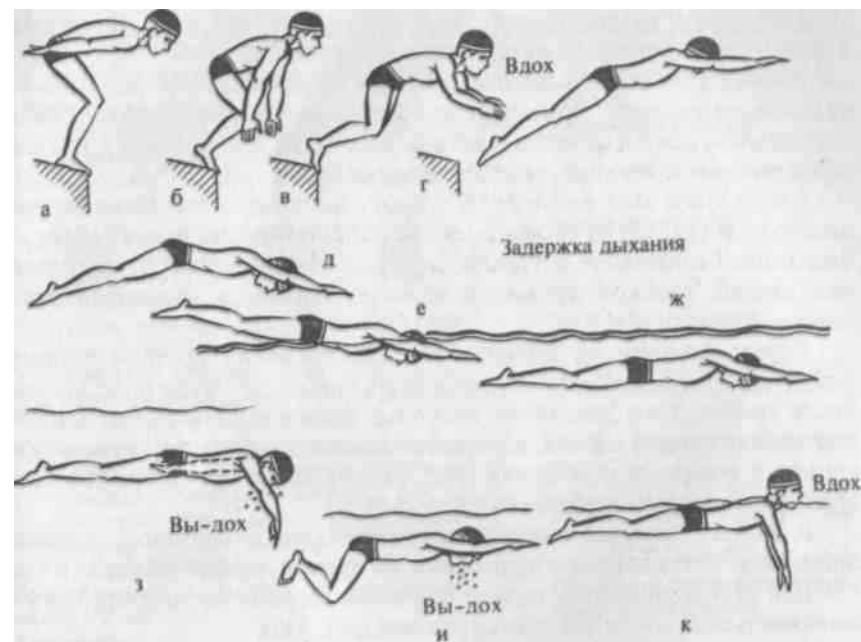


Рис. 144. Старт с тумбочки:

а — исходное положение, б, в, г — подготовительные движения и толчок, д — полет в воздухе, е, ж — вход в воду и скольжение, з, и, к — выход на поверхность воды

Толчок (энергичное разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах) выполняется одновременно с махом руками вперед. При отрыве стоп от тумбочки голова пловца направлена лицом вперед, руки вытянуты вперед ладонями вниз, ноги выпрямлены, носки оттянуты (рис. 144, г).

Оптимальный угол вылета при прыжке со стартовой тумбочки высотой 75 см составляет около 25° . При таком угле вылета обеспечивается наиболее выгодный путь полета, наибольшая скорость и правильный вход в воду, способствующий приобретению хорошего скольжения.

Полет в воздухе. Во время полета телу необходимо придать наиболее обтекаемую форму: выпрямить туловище, оттянуть носки ног, вытянуть руки вперед и затем соединить их вместе. В наивысшей точке полета легким движением головы и рук верхняя часть туловища подается вниз. Благодаря этому обеспечивается правильный вход в воду. Полет выполняется с задержкой дыхания на вдохе (рис. 144, д).

Вход в воду и скольжение. При входе в воду следует сохранять правильное положение тела и достаточно высокую скорость. При плавании брассом выгодно входить в воду под углом $20-25^\circ$. При

этом тело погружается на глубину 50-70 см (рис. 144, е, ж). При входе в воду тело должно быть выпрямлено и напряжено.

После входа в воду пловец скользит по инерции (см. рис. 144, ж) вниз-вперед-вверх, описывая в воде пологую траекторию. Длина скольжения, считая от места старта до выхода на поверхность с учетом плавательных движений, колеблется в пределах 6- 8 м.

Выход на поверхность воды. На поверхность воды всплывать надо тогда, когда скорость скольжения примерно равна скорости плавания. Всплытие осуществляется за счет небольшого поднимания кистей, гребков руками и толчков ногами и приподнимания головы.

Перед выходом на поверхность при плавании брассом первые движения совершают руками, производя гребок до бедер (рис. 144, з). После гребка руки двигаются вперед в исходное положение, а ноги подтягиваются для толчка, который выполняется после того, как руки вышли в исходное положение (рис. 144, и). Вдох производится, как правило, со вторым гребком рук (рис. 144, к).

Для более быстрого освоения техники спадов и стартового прыжка применяют специальные упражнения на суше и в воде (занятия 14 и 15). При необходимости в начале обучения стартовому прыжку могут выполняться прыжки без замаха руками (рис. 145).

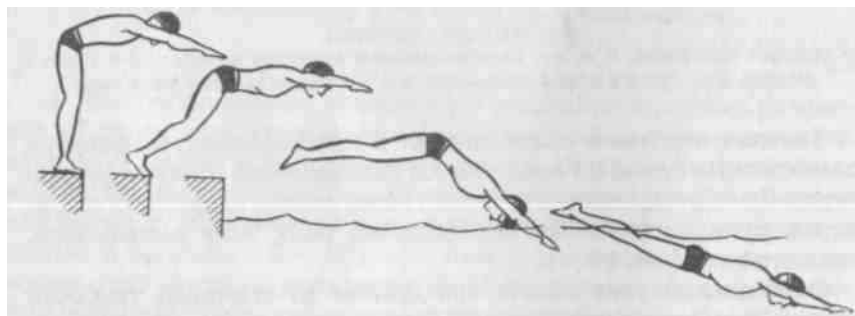


Рис. 145. Стартовый прыжок без замаха руками

Занятия 14 и 15

Задачи. 1. Совершенствование техники плавания брассом. 2. Разучивание спада в воду вниз головой и стартового прыжка.

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
---	------------	---

Подготовительная часть (на суше) — 10 мин

Построение, проверка, объяснение задач занятия, переход к местам занятий	1	Построить обучаемых по учебным отделениям
--	---	---

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
---	------------	---

Совершенствование:

Согласование движений рук и ног с выдохом в воду (рис. 146)

Выполнение в целом (в переменном темпе) — 1 мин

и.п.: стоя, наклонившись, руки вытянуты вперед (см. рис. 113, а) или лежа на скамейке, руки и ноги вытянуты — ПРИНЯТЬ (рис. 146,л);

гребок руками, вдох - РА-А-А3 или команда ВДОХ (рис. 146,б);

задержка дыхания, руки под грудь, подтянуть пятки (пятку) к тазу — ДВА-А-А или команда ЗАДЕРЖКА (рис. 146,в);

вытянуть руки вперед, развернуть стопы (стопу) наружу, начать выдох - ТРИ или команда ВЫДОХ (рис. 146,г);

потянуться руками вперед, толчок ногами (ногой), закончить выдох — ЧЕ-ТЫРЕ или команда ВЫ-ДОХ (рис. 146,д)

Выполнение в целом (в переменном темпе) — 2 мин

Разучивание:

Спад в воду вниз головой (рис. 147)

Показ по разделениям (в медленном темпе) — 0,5 мин:

и.п.: строевая стойка (рис. 147, а); на счет РА-А-А3 вытянуть руки вверх, большие пальцы касаются друг друга, ладони обращены вперед (рис. 147,б"); на счет ДВА-А-А сделать вдох, наклониться вниз, голова между рук (рис. 147, е);

По командам и показу

Стопы слегка вовнутрь

Локти держать высоко

Голову слегка наклонить вниз
Стопы (стопу) разворачивать быстро

Толчок выполнять с ускорением
Обучаемые выполняют упражнения самостоятельно

3 3



Рис. 146

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания) на счет ТРИ-И-И задержать дыхание, выполнить падение вперед на руки (рис. 147,г); на счет ЧЕ-ТЫ-РЕ лечь, руки и ноги вытянуть и соединить, сделать выдох (рис. 147, д); на счет ПЯ-ЯТЬ встать, принять строевую стойку (см. рис. 147, а) Выполнение по разделениям (в медленном темпе) — 1,5 мин: и.п.: строевая стойка — ПРИНЯТЬ (см. рис. 147, в);
 Руки вытянуть вверх, большие пальцы касаются друг друга — делай РА-А-АЗ (см. рис. 147, б);
 сделать вдох, наклониться вниз, голова между рук — делай ДВА-А-А (см. рис. 147, в);
 задержать дыхание, выполнить падение вперед на руки — делай ТРИ-И-И (рис. 147,г);
 лечь, руки и ноги вытянуть, сделать выдох - делай ЧЕ-ТЫ-РЕ (рис. 147,д);

Время, Организационно-методические особенности
 Падение вперед выполнять мягко на согнутые руки, сгибая ноги
 По командам и показу
 Подбородок прижать к груди, живот подобрать
 Падение делать на согнутые руки
 Ноги соединить *

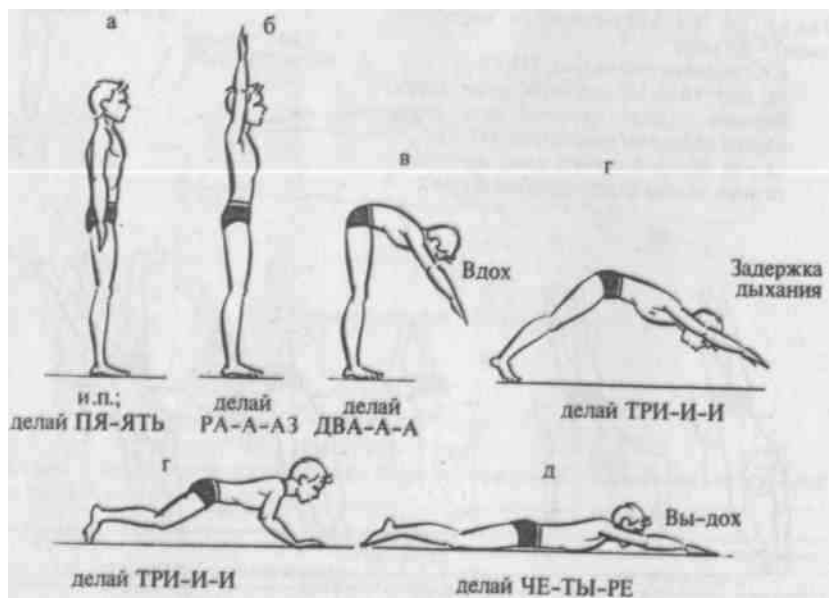


Рис. 147

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)
 встать, принять строевую стойку — делай ПЯ-ЯТЬ (см. рис. 147,а) Выполнение по разделениям (в медленном темпе — рис. 147) — 1 мин **Разучивание:**
 Стартовый прыжок (рис. 148) Показ в целом (в переменном темпе) — 0,5 мин:
 и.п.: строевая стойка (рис. 148,а); на счет РАЗ или по команде УЧАСТНИКАМ ЗАНЯТЬ МЕСТА сделать шаг влево, принять строевую стойку — и.п.; на счет ДВА-А или по команде НА СТАРТ сделать полшага вперед, стопы поставить параллельно на ширину 15—20 см, согнуть ноги в коленях, наклониться вперед, руки отвести назад (рис. 148,б); на счет ТРИ или по команде МАРШ! сделать вдох со взмахом рук, выполнить прыжок вверх, руки соединить над головой, подбородок прижать к груди, живот подобрать, мягко приземлиться на носки (рис. 148,в);
 на счет ЧЕ-ТЫ-РЕ или по команде СКОЛЬЖЕНИЕ задержать дыхание, фиксировать положение полета в течение 3—5 с, оставаясь на носках в положении счета ТРИ (рис. 148, г); на счет ПЯ-ЯТЬ или по команде ГРЕБОК

Время, Организационно-методические особенности
 3 мин
 Обучаемые выполняют упражнение самостоятельно
 Руководитель занятия
 Обратит внимание на сгибание ног в тазобедренных и коленных суставах, положение туловища и головы
 Руки и ноги вытянуты, большие пальцы касаются друг друга.
 Ноги во время прыжка не разводятся
 Гребок руками выполнять до

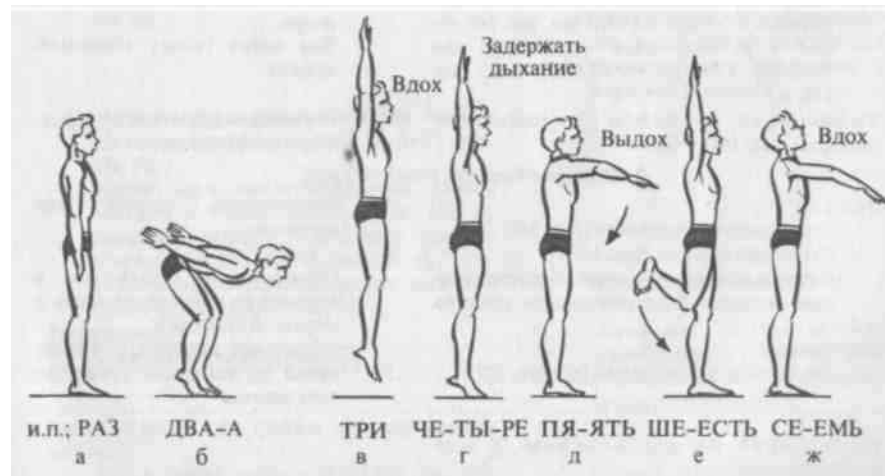
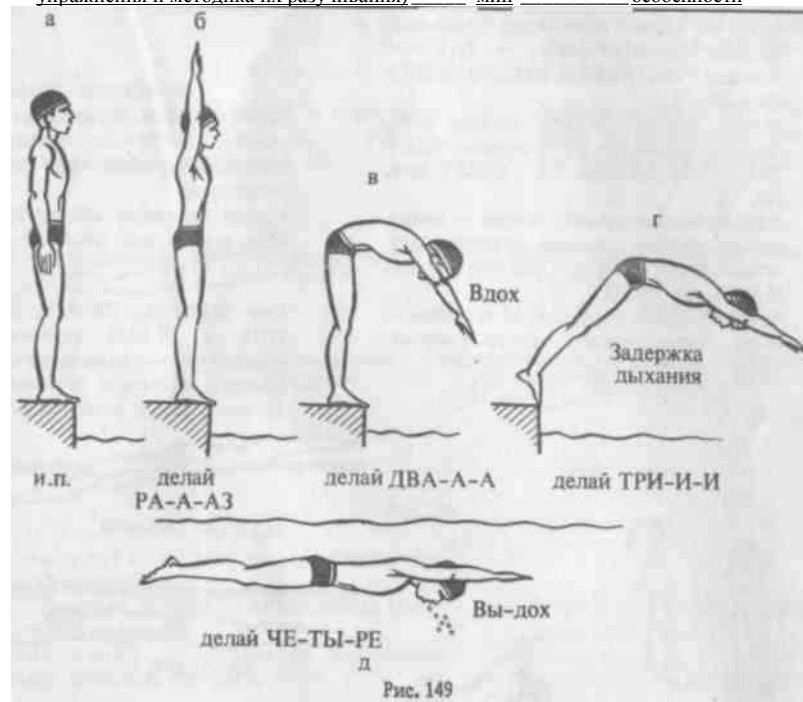


Рис. 148

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
РУКАМИ сделать выдох и выполнить гребок руками (рис. 148, д); на счет ШЕ-ЕСТЬ или по команде ТОЛЧОК НОГАМИ выполнить толчок ногой (рис. 148, е);	бедер	В тазобедренном суставе ногу считать незначительно
на счет СЕ-ЕМЬ или по команде ВДОХ, ГРЕБОК РУКАМИ — выполнить гребок руками, поднять голову, сделать вдох (рис. 148, ж)		
Выполнение в целом (в переменном темпе) — 1,5 мин:		Обучаемые выполняют упражнения по команде и по показу
и.п.: — строевая стойка — ПРИНЯТЬ (см. рис. 148, а);		
сделать шаг влево, принять строевую стойку — РАЗ или команда УЧАСТНИКАМ ЗАНЯТЬ МЕСТА (см. рис. 148, а);		Стопы поставить параллельно на ширину 15–20 см
сделать полшага вперед, согнуть ноги в коленях, наклониться вперед, руки отвести назад — ДВА-А или команда НА СТАРТ (см. рис. 148, б);		Руки соединить над головой, подбородок прижать к груди, живот подобрать
вдох, со взмахом рук выполнить прыжок вверх, приземлиться на носки — ТРИ или команда МАРШ! (см. рис. 148, в);		
задержать дыхание, остаться на носках в положении счета ТРИ — ЧЕ-ТЫ-РЕ или команда СКОЛЬЖЕНИЕ (см. рис. 148, г);		
выдох, гребок руками — ПЯ-ЯТЬ или команда ГРЕБОК РУКАМИ (см. рис. 148, д);		
выдох, толчок ногой — ШЕ-ЕСТЬ или команда ТОЛЧОК НОГОЙ (см. рис. 148, е);		Руки остаются вытянутыми вверх
гребок руками, вдох — СЕ-ЕМЬ или команда ГРЕБОК РУКАМИ (см. рис. 148, ж)		Для вдоха голову поднимать плавно
Выполнение в целом (в переменном темпе, см. рис. 148) — 1 мин		Обучаемые выполняют упражнение самостоятельно
Основная часть (на воде) — 32 мин		
Показ	1	Руководитель занятия или показчик
Спад в воду вниз головой (рис. 149)	1	Обучаемые по отделениям, в колонну по два располагаются у стартовой тумбочки
Стартовый прыжок (рис. 150)	1	Обучаемые выполняют упражнения по командам руководителя занятия
Переход к местам занятий. Слабоплавающие надевают поддерживающие средства		
Разучивание:		
Спад в воду вниз головой (см. рис. 149)	5	
Выполнение по разделениям (в медленном темпе):		

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания) Время, мин Организационно-методические особенности



и.п.: строевая стойка - ПРИНЯТЬ (рис. 149,0);

Спад выполняют одновременно два человека. После выполнения спада обучаемые выходят из воды и возвращаются к стартовой тумбочке

вытянуть руки вверх, большие пальцы касаются друг друга — делай РА-А-А3 (рис. 149,6);
сделать вдох, наклониться вниз, голова между рук — делай ДВА-А-А (рис. 149, в);
задержать дыхание, выполнить падение вперед — делай ТРИ-И-И (рис. 149, г);
выполнить скольжение, сделать выдох — делай ЧЕ-ТЫ-РЕ (рис. 149, д)

Проскользить под водой

Разучивание:
Стартовый прыжок (рис. 150)

Обучаемые (по два человека одновременно) выполняют упражнения по командам руководителя занятия

Выполнение в целом (в переменном темпе):

и.п.: строевая стойка — ПРИНЯТЬ (рис. 150, а);

Первый старт выполнить с борта, последующие с тумбочки

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
встать на задний край борта (гумбочки) принять строевую стойку – РАЗ или команда УЧАСТНИКАМ ЗАНЯТЬ МЕСТА (рис. 150, б);		
сделать полшага вперед, согнуть ноги, наклониться вперед, руки отвести назад – ДВА-А или команда НА СТАРТ (рис. 150, в);		Стопы поставить параллельно на ширину 15–20 см, захватив пальцами передний край борта (гумбочки) Голова находится между рук. Вход в воду под углом 20–25°
выполнить мах руками вперед – вверх, сделать толчок ногами, выпрямиться, вдох, прыгнуть в воду – ТРИ или команда МАРШ! (рис. 150, г);		Счет ЧЕ-ТЫ-РЕ, ПЯ-ЯТЬ, ШЕ-ЕСТЬ и СЕ-ЕМЬ обучаемые выполняют самостоятельно. Обратить внимание обучаемых на выполнение скольжения и
проплыть после старта 5–7 м и выйти из воды. После последнего старта проплыть 25 м		

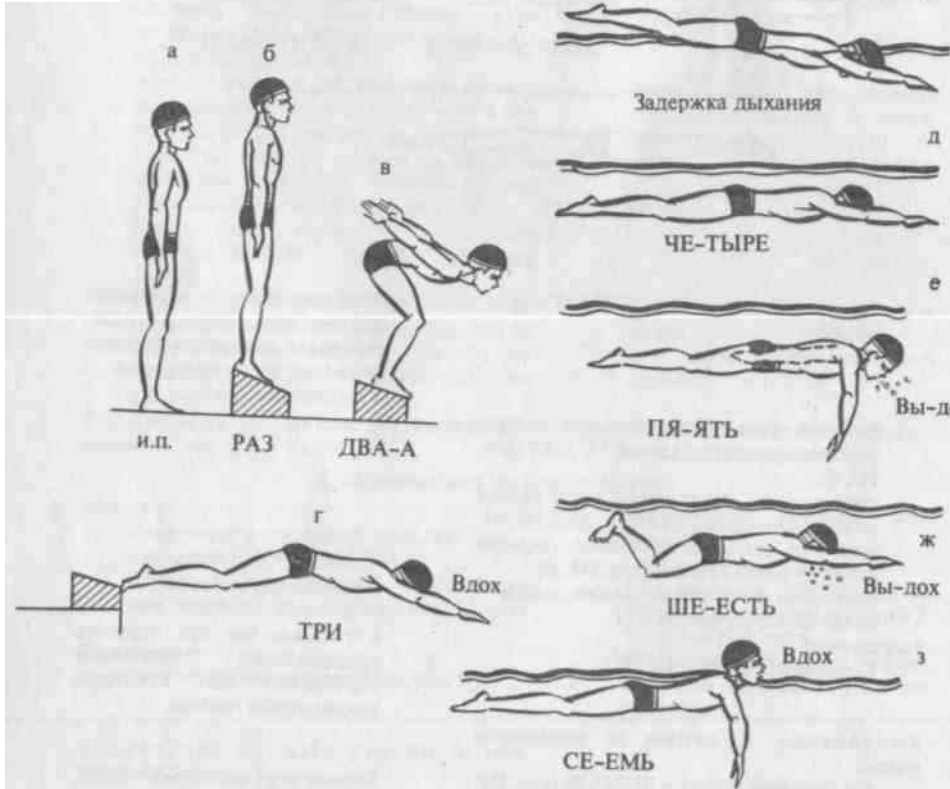
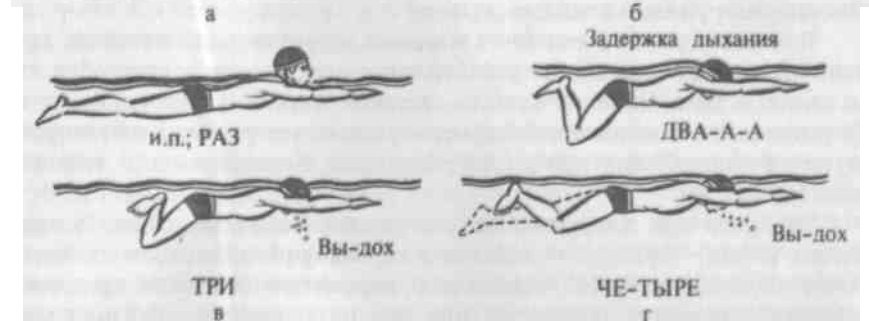


Рис. 150

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
Совершенствование: Плавание одними ногами с выдохом в воду с доской в руках (или с руками, вытянутыми вперед) – рис. 151	6	одного полного цикла движения брассом под водой (рис. 150, д, е, ж, з) Обучаемые выполняют упражнение самостоятельно. Дистанция между обучаемыми 4–5 м



Выполнение в целом (в переменном темпе) -150-200 м
Плавание брассом на выносливость (текущий контроль)
Выполнение в целом (в переменном темпе), дистанция 150—200 м
Плавание брассом на скорость (2—3 раза по 25 м, старт с тумбочки)
Выполнение в целом (в переменном темпе)

7 6

Обучаемые выполняют упражнение самостоятельно Помощники и показчики исправляют их ошибки индивидуально
После проплывания последнего отрезка выполнить выдохи в воду

3

а

к

л

ю

ч

и

т

е

л

ь

и

а

я

ч

асть (на суше) — 3 мин Всего за занятие проплыть 350—500 м.

ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ В РАЗЛИЧНЫХ УСЛОВИЯХ

В практике прикладного плавания приходится действовать в различных сложных условиях.

Неожиданные или сложные ситуации на воде (холодная вода, волны, течение, воронки, водовороты на воде, водоросли, темное время суток) и другие причины (судороги или травмы, плавание с предметами, в одежде и др.) могут вызвать у неопытных пловцов растерянность и страх, которые являются основными причинами

неправильных действий и гибели людей. В связи с этим очень важно знать, как действовать на воде в тех или иных сложных условиях.

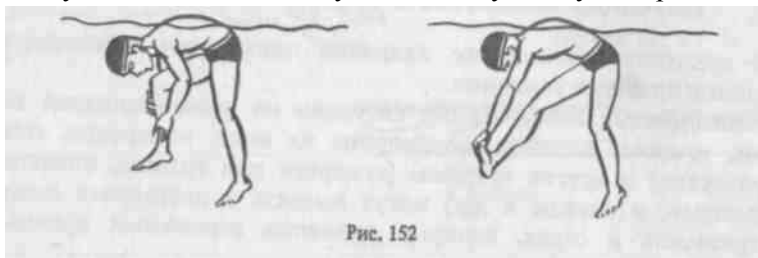
Плавание в холодной воде. Чтобы предотвратить переохлаждение организма, температуру воды в бассейнах обычно поддерживают на уровне $+ (24-28)^\circ\text{C}$. Заниматься плаванием в открытых водоемах при температуре воды ниже $+15^\circ\text{C}$ не рекомендуется. В холодной воде, температура которой ниже $+15^\circ\text{C}$, может возникнуть внезапная потеря сознания и смерть от холодового шока. Развитию шока нередко способствует перегревание организма перед плаванием и неожиданно быстрое погружение в холодную воду.

При нахождении в холодной воде не следует плавать на спине, так как при этом охлаждаются наиболее чувствительные к холоду области затылка и шеи. Высокая степень устойчивости к холодной воде и формирование совершенной терморегуляции могут быть достигнуты путем закалывающих процедур, регулярно выполняемых в течение нескольких лет.

Судороги при плавании. Возникновение непроизвольного сокращения мышц - судорог - связано с перенапряжением, охлаждением или эмоциональным возбуждением. Судороги при плавании представляют определенную опасность. При возникновении судороги нужно прежде всего прекратить плавание или изменить способ плавания. Чтобы расслабить мышцу, сведенную судорогой, надо сделать массаж этой мышцы и растянуть ее с силой, разогнуть конечность в соответствующем суставе. Массаж мышцы лучше выполнять в положении согнувшись (упражнение "всплывание" или "поплавок"), предварительно сделав вдох (рис. 152).

Плавание в воде, покрытой водорослями. На небольших реках, озерах участки поверхности воды бывают покрыты водными растениями (водорослями). В некоторых случаях (на рыбной ловле, охоте и т.п.) приходится плыть через подводные заросли.

Наиболее удобен для плавания в этих условиях способ "брасс" на груди с выдохом на поверхность воды. При этом гребки руками выполняют у самой поверхности воды, что позволяет раздвигать стебли растений. Плыть в таких зарослях приходится с частыми остановками, необходимыми, чтобы освободиться от стеблей растений. При остановке нужно сделать вдох, опустить голову в воду, задержать дыха-



ние, принять положение согнувшись (упражнение "всплывание" или "поплавок"). Находясь в таком положении, надо снять поочередно стебли растений с рук, с одной и другой ноги (рис. 153).

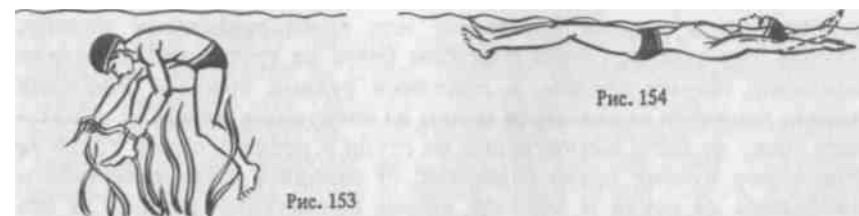
Плавание при сильной волне, течении, водоворотах. При сильном волнении можно плыть любым способом, однако наиболее удобным из них является брасс на груди. В таких условиях нужно чаще проверять направление движения, ориентируясь по видимым на берегу предметам или по направлению волн. Чтобы волны не нарушали дыхания, вдох лучше выполнять в сторону от надвигающейся волны. При встречной и большой волне рекомендуется плыть кролем на груди или на боку, при попутной - брассом.

Входить в море и выходить на берег нужно в интервалах между прибойной и отраженной волнами. При сильном волнении выход на берег лучше всего производить в районе песчаной или галечной отмели. Подплывая к берегу, принять горизонтальное положение на спине ногами вперед для того, чтобы опереться на подводные камни, дно. Тело удерживать на плаву и продвигаться к берегу с помощью гребковых движений руками у бедер. При спаде волны опустить ноги, как только они коснутся дна, встать на грунт и быстро продвигаться за волной. С приближением волны, отраженной от берега, встать боком, сильно наклониться к ней, упираясь ногами в дно, стремиться устоять на месте. После прохождения волны продолжать выход на берег. Поскольку величина волны постепенно нарастает, а затем спадает, при входе и выходе из моря лучше держаться наименьшей волны.

При попадании в сильное течение не следует пытаться его преодолеть, так как можно не рассчитать свои силы. Надо стараться плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу. При попадании в водоворот нужно пересечь зону водоворота или изменить направление движения и устремиться в сторону берега.

Плавание в ночное время. Оно осуществляется, как правило, брассом или на боку. Направление плавания определяется по видимым на берегу ориентирам, силуэты которых просматриваются на фоне неба или по звездам. При плавании необходимо учитывать снос течением.

Способы отдыха на воде. При необходимости отдохнуть на воде или невозможности продолжать плавание из-за усталости, судороги,

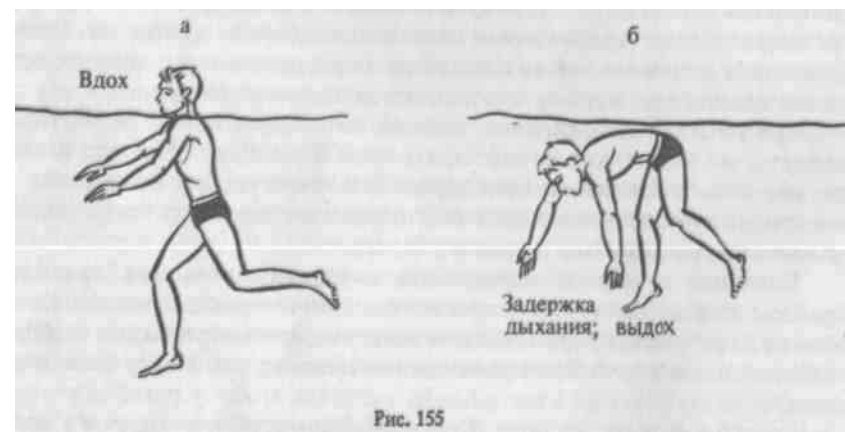


ранения, плохой видимости и других причин надо уметь удерживаться у поверхности воды с минимальной затратой усилий.

При отсутствии волн лучше всего отдыхать в положении на спине. Чтобы обеспечить горизонтальное положение тела, следует вытянуть руки за головой, а ноги развести в стороны и слегка согнуть. Если этого окажется недостаточно, то надо слегка согнуть руки в лучезапястных суставах и приподнять кисти над поверхностью воды (рис. 154). Можно отдыхать на спине, выполняя медленные и плавные движения ногами и руками под водой, затрачивая на это минимальные усилия.

Удобен способ отдыха на воде в вертикальном положении тела, когда пловец выполняет попеременные движения ногами, напоминающие плавание брассом, на боку, и поочередные движения руками в воде. Вдох и выдох при этом осуществляются на поверхности воды.

Другой разновидностью вертикальной позы отдыха является положение, когда для выполнения вдоха пловец выполняет незначительные движения руками и ногами, а затем опускает голову в воду, делает задержку дыхания и продолжительный выдох. В это время мышцы рук и ног максимально расслабляются и пловец удерживается у поверхности воды за счет плавучести своего тела (рис. 155, а, б).

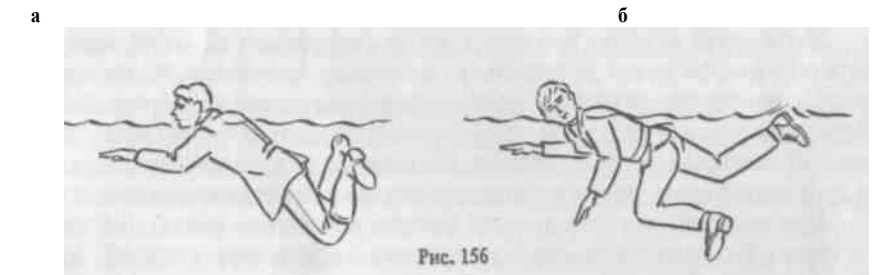


Помощь уставшему пловцу. Во время плавания может возникнуть необходимость помочь уставшему или слабоплавающему пловцу. Помочь ему можно, плывя способом брасс на груди или выполняя движения ногами кролем, а движения руками брассом. Уставший пловец держится за спасателя одним из следующих приемов: а) находясь сбоку от него, вытянувшись на груди и держась одной рукой за ближайшее к нему плечо спасателя; б) находясь сзади спасателя в положении на груди и держась двумя вытянутыми руками за его

плечи; в) находясь перед спасателем в положении на спине с разведенными в стороны ногами и держась двумя вытянутыми руками за его плечи.

Если спасателей двое, то они могут плыть с уставшим пловцом следующими способами: а) спасатели плывут параллельно друг другу в положении на груди, а уставший пловец располагается между ними на груди или на спине, держась руками за плечи спасателей; б) спасатели плывут друг за другом в положении на груди, уставший пловец располагается между ними в положении на груди, держась руками за плечи впереди плывущего и положив стопы на плечи плывущего сзади.

Плавание в одежде. При необходимости плыть в одежде применяются способы плавания без выноса рук из воды. Как правило, это брасс на груди и способ на боку с подготовительным движением "верхней" руки под водой (рис. 156, а, б). Гребковые движения выполняются при



этом так, чтобы тело удерживалось у поверхности воды в горизонтальном положении. Движения ног и рук должны быть неторопливыми и плавными с сохранением при этом ритма дыхания.

При плавании брассом гребковые движения руками и ногами выполняются непрерывно, голова после очередного вдоха полностью погружается в воду.

Раздевание в воде. В холодной воде полностью раздеваться не рекомендуется, так как одежда несколько предохраняет человека от охлаждения. Во всех случаях надо обязательно снять обувь и хотя бы верхнюю одежду.*

Чтобы снять в воде обувь, необходимо сделать вдох, сгруппироваться, взяться одной рукой за каблук, другой за носок ботинка или сапога и снять его с ноги. Таким же приемом снимают и второй ботинок.

Верхнюю одежду (пальто, пиджак, брюки, юбку и т.п.) лучше снимать в положении на спине. Вначале ее полностью расстегивают, затем движением рук снимают вниз. Рубашку снимают, находясь в вертикальном положении, удерживая себя у поверхности с помощью движений ногами способом брасс. Расстегнув все пуговицы на вороте и рукавах, надо взять подол рубашки левой рукой справа, а правой рукой слева и, предварительно сделав вдох, снять ее через голову.

ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ УТОПАЮЩЕМУ

Умение оказывать помощь утопающему необходимо в повседневной жизни, трудовой деятельности и учебно-боевой обстановке. Когда отсутствует возможность использования спасательных средств (удаленность пострадавшего от берега, отсутствие лодки и т.п.), спасение осуществляется вплавать. Спасатель должен хорошо плавать, владеть приемами оказания помощи пострадавшему на воде, действовать спокойно, решительно и быстро. Если спасающий поддается панике, начинает делать беспорядочные движения в воде, он сам может оказаться в положении тонущего.

Действия спасателя можно подразделить на такие этапы: вхождение в воду, подплывание к пострадавшему, поиск под водой пострадавшего, освобождение от возможных захватов, транспортировка к берегу, оказание первой помощи после извлечения из воды.

Вхождение в воду. Входить в воду следует в том месте, откуда можно быстрее всего подплыть к тонущему человеку. Подбежав к воде, надо быстро раздеться, не теряя при этом из виду пострадавшего. Перед тем как войти в воду, следует наметить для себя на берегу и на воде ориентиры (столбы, деревья, навигационные знаки, бакены, вехи и др.); это поможет найти тонущего в случае его погружения под воду.

При наличии течения в воду входят выше того места, где тонет человек. В незнакомом месте не следует нырять вниз головой. Если берег крутой, нужно прыгать в воду ногами вниз.

Подплывание к тонущему. Плывя к тонущему, спасатель должен держать голову над водой, чтобы видеть его. При подплывании к пострадавшему может случиться так, что спасатель потеряет его из виду в связи с волнением воды, погружением тонущего, направлением движения навстречу солнцу и др. В таком случае могут пригодиться ориентиры, которые спасатель заметил перед входом в воду.

Приближаться к тонущему лучше всего сзади, чтобы избежать его захватов. Если же он все время поворачивается к спасателю лицом, следует за 2-3 м нырнуть под него, взять за бедра, повернуть спиной к себе, всплыть и, захватив пострадавшего одним из способов транспортировки, плыть с ним к берегу.

Поиск пострадавшего под водой. Необходимо прежде всего уточнить, есть ли под водой течение. Если оно имеется, то нужно нырять по течению чуть выше того места, где погрузился под водой пострадавший. Если течения нет или оно незначительное, то нужно нырять в глубину там, где пострадавший погрузился под воду. Опускаясь, необходимо осматриваться вокруг себя, а достигнув дна, осмотреться еще раз.

Поиск проводят по расширяющейся спирали вокруг того места, где спасатель достиг дна. Если там, где затонул человек, большая глубина

и достичь дна не представляется возможным, спасатель должен, достигнув максимальной глубины, описывать спирали в толще воды. После каждой неудачной попытки необходимо всплыть на поверхность, провести гипервентиляцию легких, а затем продолжать поиск.

При отсутствии пострадавшего на предполагаемой глубине следует обязательно продолжать поиск, но уже с помощью специального снаряжения и оборудования.

Обнаружив пострадавшего под водой, необходимо прежде всего обратить внимание на его положение. Если он лежит на дне лицом вверх, то лучше всего приблизиться к нему со стороны головы, взять его под мышки и, оттолкнувшись от дна, всплыть на поверхность воды. Если же пострадавший лежит на грунте лицом вниз, надо подплыть к нему со стороны ног, взять под мышки и, оттолкнувшись от дна, всплыть на поверхность.

При нахождении пострадавшего в толще воды нужно взять его под мышки или за одежду со стороны спины и всплыть вместе с ним, работая ногами.

Освобождение от захватов. Оказывая помощь тонущему, спасатель должен помнить, что главное - это успокоить обессилевшего человека, вселить в него уверенность в оказываемой помощи.

В критических ситуациях тонущие ведут себя различным способом. Те из них, кто боролся за свою жизнь, осознанно контролируя свои действия, при приближении спасателя успокаиваются и доверяются ему. Кто был охвачен паническим страхом, потерял самообладание, изо всех сил стараются сразу ухватиться за своего спасателя, подтянуться к нему и даже влезть на него.

Освобождение от захватов, борьба в воде требует дополнительных усилий. Поэтому даже пловцам, хорошо владеющим способами освобождения от захватов, при оказании помощи пострадавшему следует применять их только в критических обстоятельствах.

К наиболее опасным и чаще всего встречающимся захватам относятся захват за руки (рис. 157, а), захват за туловище спереди (рис. 157, б), захват за шею сзади (рис. 157, в).

От некоторых захватов можно вообще не освобождаться. Так, если утопающий схватил спасающего за руку, можно, вытянув ее, плыть к берегу, увлекая за собой пострадавшего. Так же можно поступать при захвате за одежду. Во всех случаях необходимо вести наблюдение за пострадавшим и стараться его успокоить. Если он отпустит спасающего, тот должен сразу же подхватить его одним из способов транспортировки.

Если захват пострадавшего мешает спасателю, надо освободиться от захвата, а затем взять пострадавшего так, как это необходимо для транспортировки. Применяя способы освобождения от захватов тонущего, спасающий должен помнить следующие правила:

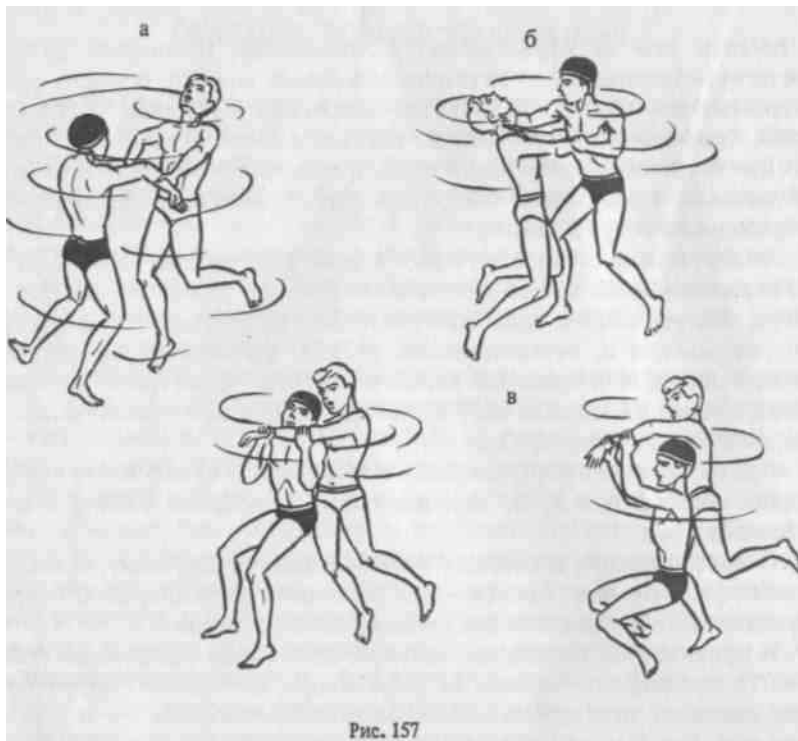


Рис. 157

1. Освобождаясь от захвата, самому сделать глубокий вдох л уходить вниз, а спасаемого подталкивать вверх. Когда пловец уходит вниз под воду, тонущий, как правило, выпускает его и освобождает от захвата.

2. Заканчивая освобождение от захвата, надо повернуть тонущего спиной к себе, всплыть на поверхность и сразу же применить один из способов транспортировки.

Способы транспортировки. Основными требованиями к приемам транспортировки являются быстрота передвижения с утопающим и обеспечение ему дыхания. При плавании с утопающим нельзя его класть на себя. Следует придать ему более горизонтальное положение так, чтобы рот и нос его находились на поверхности воды. Наиболее распространенными способами транспортировки утопающего являются следующие (рис. 158):

первый способ - спасатель поддерживает пострадавшего двумя руками за подбородок и нижнюю челюсть и плывет, выполняя движения ногами способом "брасс" на спине (рис. 158, а);

второй способ - спасатель просовывает сзади свою руку под ближайшую руку пострадавшего, захватывает пальцами этой руки

нижнюю челюсть пострадавшего и плывет брассом или на боку, работая свободной рукой и ногами (рис. 158, б);

третий способ - спасатель просовывает свою руку под обе руки утопающего, захватывает дальнюю руку выше локтя и плывет брассом или на боку, выполняя движения свободной рукой и ногами (рис. 158, в). Этот способ рекомендуется для плавания с утопающим, оказавшим сопротивление;

четвертый способ - пострадавший удерживается руками сверху за плечи спасателя, который плывет брассом (рис. 158, г). Этот способ применяется для оказания помощи уставшему пловцу.

Транспортировка пострадавшего в воде утомительна. Поэтому желательно, чтобы спасающему помогали другие пловцы или подменяли друг друга.

Если на помощь спасателю вышла лодка, то при приближении к нему ее следует развернуть кормой или носом (в случае, если на корме расположен мотор). Принимать из воды пострадавшего через борт не рекомендуется; это допустимо только на очень устойчивых лодках и при соблюдении необходимых мер предосторожности.

Вынос пострадавшего на пологий берег не представляет собой трудности. Если вес пострадавшего большой, лучше взять его за плечи со стороны головы, приподнять переднюю часть тела и, двигаясь спиной, вытащить его на сухое место. Если же вес пострадавшего небольшой, его можно вынести на руках или плечах.

Сложнее поднять тонущего на отвесный берег или в лодку. В этом случае надо взять две его руки, поднять их вверх и положить ладонями одна на другую на землю. Затем, прижав обе ладони пострадавшего

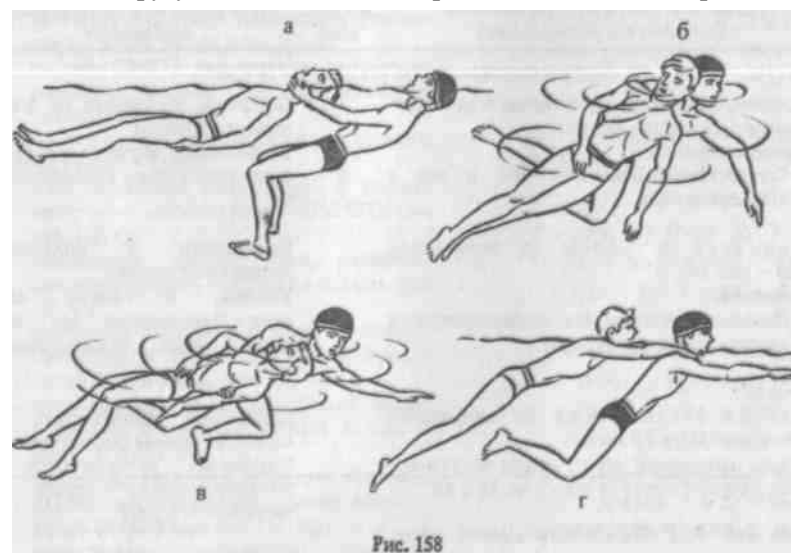


Рис. 158

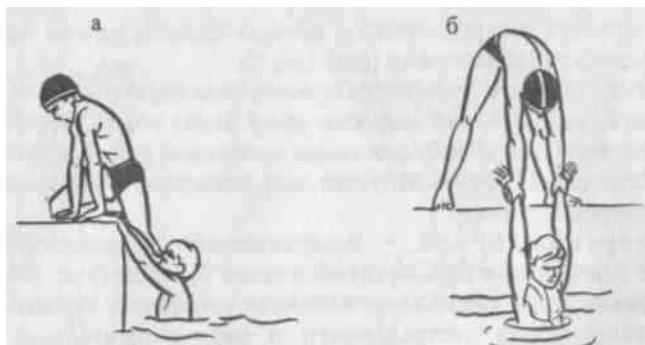


Рис. 159

своей рукой к земле и поставив рядом вторую свою руку, надо подтянуться на руках и вылезти на берег (рис. 159, а). После этого, взяв двумя руками руки пострадавшего и повернув его спиной к берегу, сильным движением поднять его на берег или лодку (рис. 159, б).

После выноса пострадавшего на берег или подъема в лодку следует немедленно оказать ему первую помощь.

Занятие 16

Задачи. 1. Разучивание подплывания и способов транспортировки утопающего. 2. Плавание брассом на выносливость с выполнением сбивающих упражнений. 3. Плавание брассом на скорость.

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
Подготовительная часть (на суше) — 10 мин		
Построение, проверка, объяснение задач занятия, переход к местам занятий	1	Построить обучаемых по учебным отделениям
Совершенствование: Согласование движений рук и ног с выдохом в воду	3	После показа обучаемые выполняют упражнение самостоятельно
Выполнение в целом (в переменном темпе) - рис. 160		Помощники и показчики исправляют ошибки
Разучивание: Подплывание и способы транспортировки утопающего (рис. 161—164) <i>1-й способ</i>	6	Указать, в каких случаях применяется тот или иной способ транспортировки
Показ по разделениям (в переменном темпе - рис. 161) - 0,5 мин: и.п.: спасающий стоит лицом к утопающему в 3—4 шагах от него (рис. 161, а);		Показывает руководитель занятия на одном из обучаемых расположенных в двухпереножном строю с интервалом 3 шага
на счет РАЗ спасающему сделать вдох,		

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания) Время, мин Организационно-методические особенности

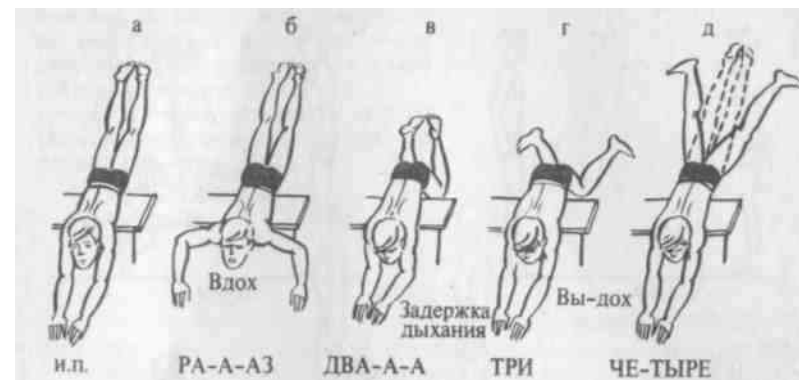


Рис. 160

задержать дыхание, присесть (рис. 161, б); на счет ДВА-А-А выполнить руками движения, имитирующие брасс, и сделать 3—4 шага вперед (рис. 161, в); на счет ТРИ взять утопающего за бедра (ноги), быстро повернуть его на 180° спиной к себе (рис. 161, г); на счет ЧЕТЫРЕ быстро выпрямиться, захватить ладонями подбородок утопающего, сделать выдох (рис. 161, д); на счет ПЯ-ЯТЬ имитировать поочередно движения ногами, как при плавании брассом (рис. 161, е)

Выполнение по разделениям (в переменном темпе) — 1 мин: По командам руководителя занятия

и.п.: спасающий стоит лицом к утопающему в 3—4 шагах от него — ПРИНЯТЬ (см. рис. 161, а); спасающему сделать вдох, задержать дыхание, присесть — делай РА-А3 (см. рис. 161, б); выполнить движения руками, имитирующие брасс, и сделать 3—4 шага вперед — делай ДВА-А-А (см. рис. 161, в); взять утопающего за бедра (ноги), быстро повернуть его на 180° спиной к себе — делай ТРИ (см. рис. 161, г); быстро выпрямиться, захватить ладонями подбородок утопающего, сделать выдох — делай ЧЕТЫРЕ (см. рис. 161, д); имитировать поочередные движения

Спасающий и утопающий меняются ролями по команде руководителя занятия

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания) _____
 Время, мин _____
 Организационно-методические особенности _____

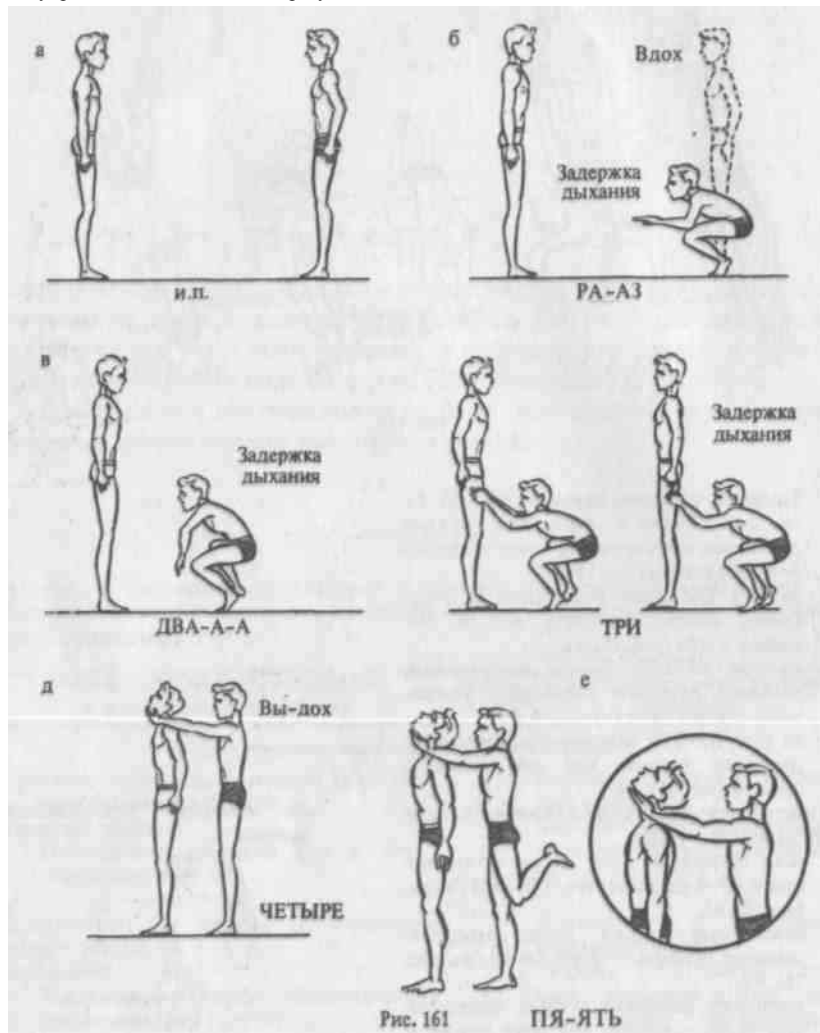


Рис. 161 ПЯ-ЯТЬ

ногами способом "басс" — делай ПЯ-ЯТЬ (см. рис. 161, е) 2-й способ
 Показ по разделениям (в переменном темпе - рис. 162) - 0,5 мин:
 и.п.: спасающий стоит лицом к утопающему в 3—4 шагах от него (рис. 162, а); на счет РА-А3 спасающему сделать вдох,

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания) _____
 Время, мин _____
 Организационно-методические особенности _____

задержать дыхание, присесть (рис. 162, б); на счет ДВА-А-А выполнить руками движения, имитирующие басс, и сделать 3—4 шага вперед (рис. 162, в); на счет ТРИ взять утопающего за бедра (ноги), быстро повернуть его на 180° спиной к себе — (рис. 162, г);

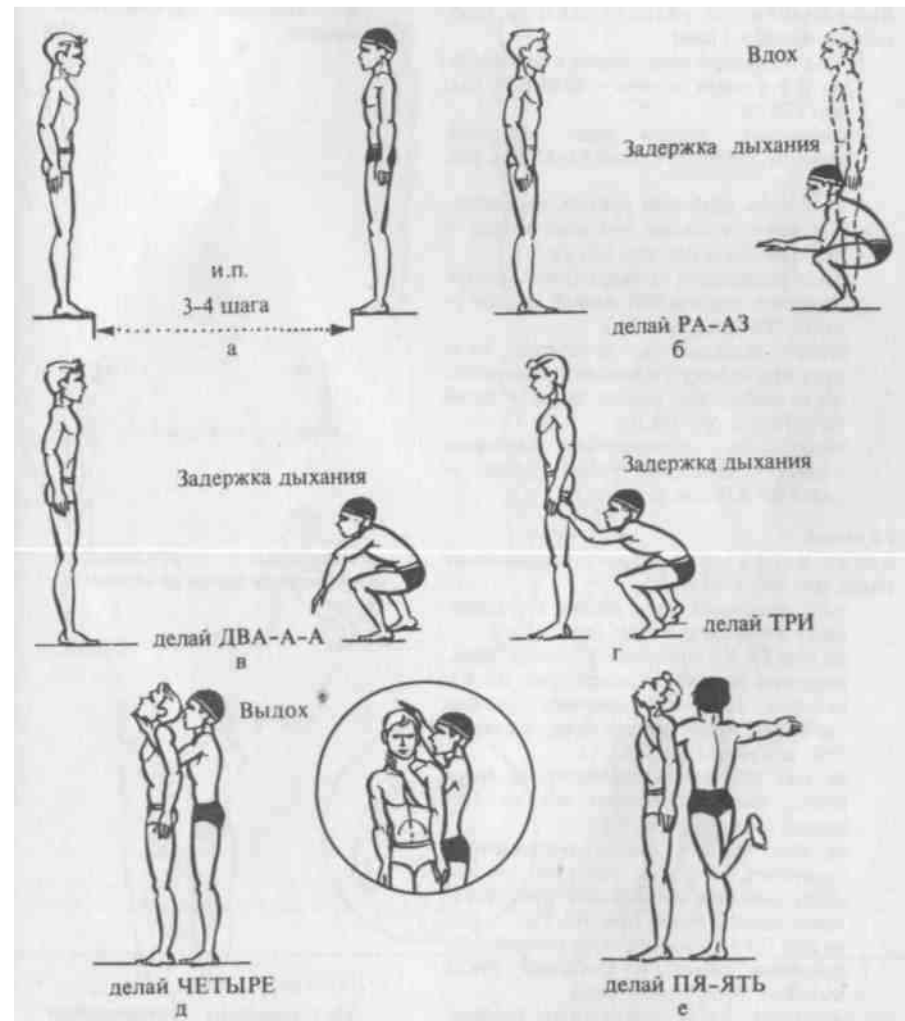


Рис. 162

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
---	------------	---

на счет ЧЕТЫРЕ быстро выпрямиться, пропустить свою руку под мышку утопающего и захватить его за подбородок, сделать выдох (рис. 162, д); на счет ПЯТЬ имитировать поочередно движения ногами, как при плавании брассом (рис. 162, е)

Выполнение по разделениям (в переменном темпе) — 1 мин:

и.п.: спасающий стоит лицом к утопающему в 3—4 шагах от него — ПРИНЯТЬ (см. рис. 162, а); спасающему сделать вдох, задержать дыхание, присесть — делай РА-АЗ (см. рис. 162, б); выполнить движения руками, имитирующие брасс, и сделать 3—4 шага вперед — делай ДВА-А-А (см. рис. 152, в); взять утопающего за бедра (ноги), быстро повернуть его на 180° спиной к себе — делай ТРИ (см. рис. 162, г); быстро выпрямиться, пропустить свою руку под мышку утопающего и захватить его за подбородок, сделать выдох — делай ЧЕТЫРЕ (см. рис. 162, д); имитировать поочередные движения ногами и свободной рукой брассом — делай ПЯ-ЯТЬ (см. рис. 162, е)

3-й способ

Показ по разделениям (в переменном темпе, рис. 163) - 0,5 мин:

и.п.: спасающий стоит лицом к утопающему в 3—4 шагах от него (рис. 163, а); на счет РА-АЗ спасающему сделать вдох, задержать дыхание, присесть (рис. 163, б); на счет ДВА-А-А выполнить руками движения, имитирующие брасс, и сделать 3—4 шага вперед (рис. 163, в); на счет ТРИ взять утопающего за бедра (ноги), быстро повернуть его на 180° спиной к себе (рис. 163, г); на счет ЧЕТЫРЕ быстро выпрямиться, пропустить свою руку под руки утопающего, захватить его дальнюю руку выше локтя, сделать выдох (рис. 163, д); на счет ПЯ-ЯТЬ имитировать поочередные движения ногами и свободной рукой способом "брасс" (рис. 163, е);

Выполнение по разделениям (в переменном темпе) — 1 мин:

По командам руководителя занятия

Показывает руководитель занятия на одном из обучаемых

По командам руководителя занятия

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
---	------------	---

и.п. — спасающий стоит лицом к утопающему в 3-4 шагах от него - ПРИНЯТЬ (см. рис. 163, а); спасающему сделать вдох, задержать дыхание, присесть - делай РА-АЗ (см. рис. 163, б); выполнить движения руками, имитирую-

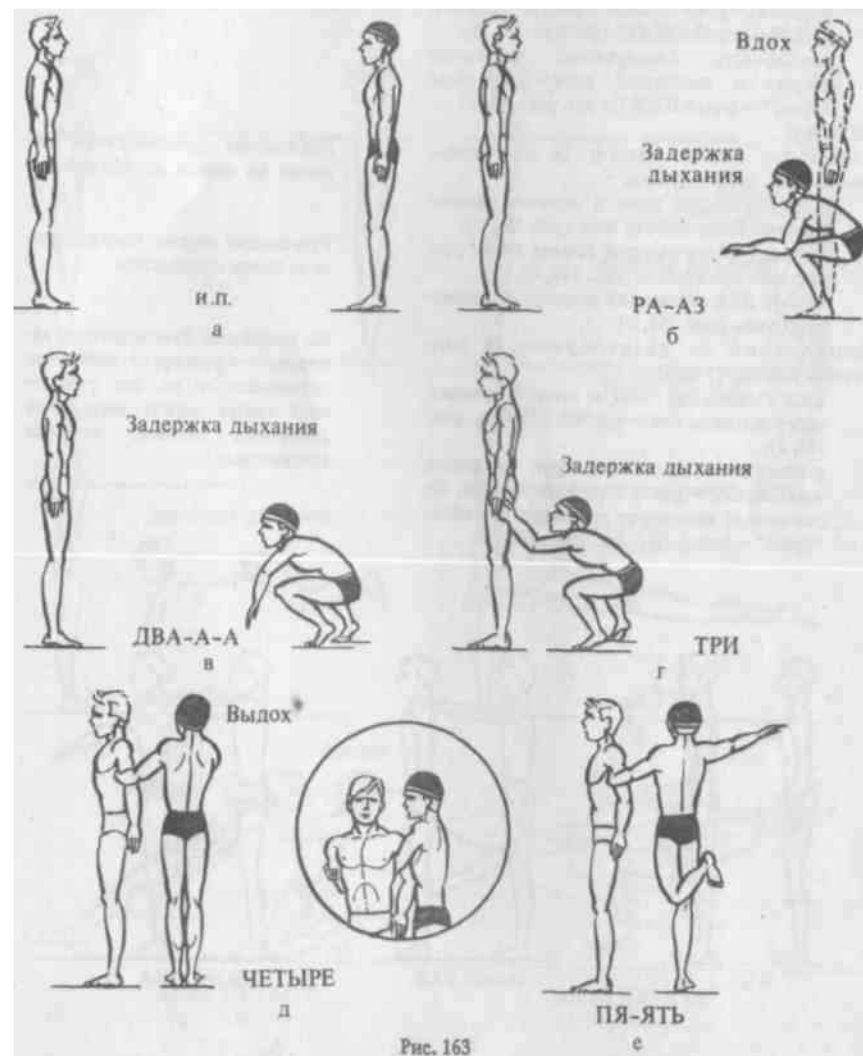


Рис. 163

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
и сделать 3—4 шага вперед — делай ДВА-А-А (см. рис. 163, в); взять утопающего за бедра (ноги), быстро повернуть его на 180° спиной к себе — делай ТРИ (см. рис. 163, г); быстро выпрямиться, пропустить свою руку под руку утопающего, захватить его дальнюю руку выше локтя, сделать выдох — делай ЧЕТЫРЕ (см. рис. 163, д); имитировать поочередное движение ногами и свободной рукой способом "басс" - делай ПЯ-ЯТЬ (см. рис. 163, е)		

4-й способ

Показ по разделениям (в медленном темпе — рис. 164) — 0,5 мин:

и.п.: утопающий стоит в затылок спасающему в одном шаге от него (рис. 164, а); на счет РАЗ утопающий кладет кисти рук на плечи спасающего (рис. 164, б); на счет ДВА спасающий имитирует движения басса (рис. 164, в)

Выполнение по разделениям (в медленном темпе) — 1 мин:

и.п.: утопающий стоит в затылок спасающему в одном шаге — ПРИНЯТЬ (см. рис. 164,0); утопающий кладет кисти рук на плечи спасающему — делай РАЗ (см. рис. 164, б); спасающий имитирует движения способом "басс" — делай ДВА (см. рис. 164, в)

Показывает руководитель занятия на одном из обучаемых

Утопающий слегка удерживает за плечи спасающего

По командам руководителя занятия. Обратит внимание обучаемых на то, что утопающий также может выполнять движения ногами, помогая спасающему

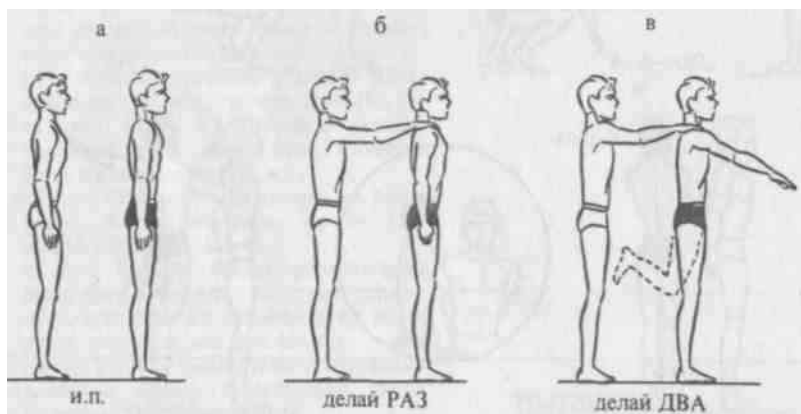


Рис. 164

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
Основная часть (на воде) — 32 мин		
Показ (рис. 165—168): Подплывания к утопающему со стороны спины Способы транспортировки утопающего Переход к местам занятий, вход в воду на мелкой части	2 1	Руководитель занятия на одном из обучаемых или показчики, Каждым способом транспортировки проплывать по 5 м Обучаемые располагаются на мелкой части в двух-шереножном строю на дистанции и

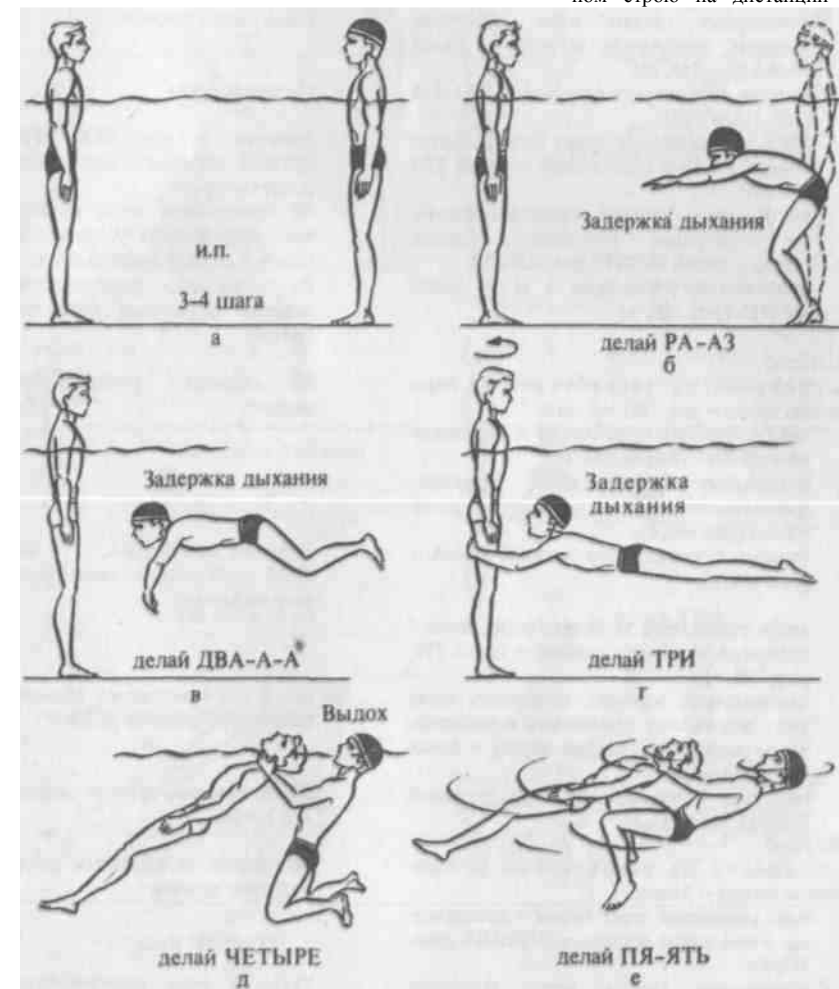


Рис. 165

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
Разучивание:		
Подплывание и транспортировка утопающего (рис. 165—168)	10 щего	интервалах 3—4 шага
1-й способ		
Выполнение по разделениям (в переменном темпе, рис. 165) - 3 мин: и.п.: спасающий стоит лицом к утопающему - ПРИНЯТЬ (рис. 165, о); спасающему сделать вдох, задержать дыхание, погрузиться в воду — делай РА-А3 (рис. 165, б); нырнуть к утопающему — делай ДВА-А-А (рис. 165, в); взять утопающего за бедра (ноги), быстро повернуть его к себе спиной - делай ТРИ (рис. 165, г); выпрямиться, всплыть, захватить ладонями подбородок утопающего, сделать выдох - делай ЧЕТЫРЕ (рис. 165, д); проплыть с утопающим 5м — делай ПЯ-ЯТЬ (рис. 165, е)		По командам руководителя занятия Уровень воды по грудь Глаза в воде открыты Нырять брассом Действия на счет ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ обучаемые выполняют самостоятельно На поверхности воды должно быть только лицо утопающего, Плыть в сторону мелкой части По команде руководителя занятия обучаемые меняются ролями
2-й способ		
Выполнение по разделениям (в переменном темпе - рис. 166) - 3 мин: и.п.: спасающие стоят лицом к утопающему - ПРИНЯТЬ (рис. 166, а); спасающему сделать вдох, задержать дыхание, погрузиться в воду — делай РА-А3 (рис. 166, б); нырнуть к утопающему - делай ДВА-А-А (рис. 166, в); взять утопающего за бедра (ноги), быстро повернуть его к себе спиной — делай ТРИ (рис. 166, г); выпрямиться, всплыть, пропустить свою руку под мышку утопающего и захватить его за подбородок, сделать выдох — делай ЧЕТЫРЕ (рис. 166, д); проплыть с утопающим 5 м - делай ПЯ-ЯТЬ (рис. 166, е)		По командам руководителя занятия Действия на счет ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ обучаемые выполняют самостоятельно Рот и нос утопающего должны быть на поверхности воды Плыть брассом, работая свободной рукой
3-й способ		
Выполнение по разделениям (в переменном темпе) - 3 мин: и.п.: спасающий стоит лицом к утопающему в 3-4 шагах от него - ПРИНЯТЬ (рис. 167, в); спасающему сделать вдох, задержать дыхание, погрузиться в воду — делай		Глаза в воде должны быть открытыми

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
РА-А3 (рис. 167, б); нырнуть к утопающему - делай ДВА-А-А (рис. 167, в); взять утопающего за бедра (ноги), быстро повернуть его к себе спиной - делай ТРИ (рис. 167, г);		Действия на счеты ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ обучаемые выполняют самостоятельно

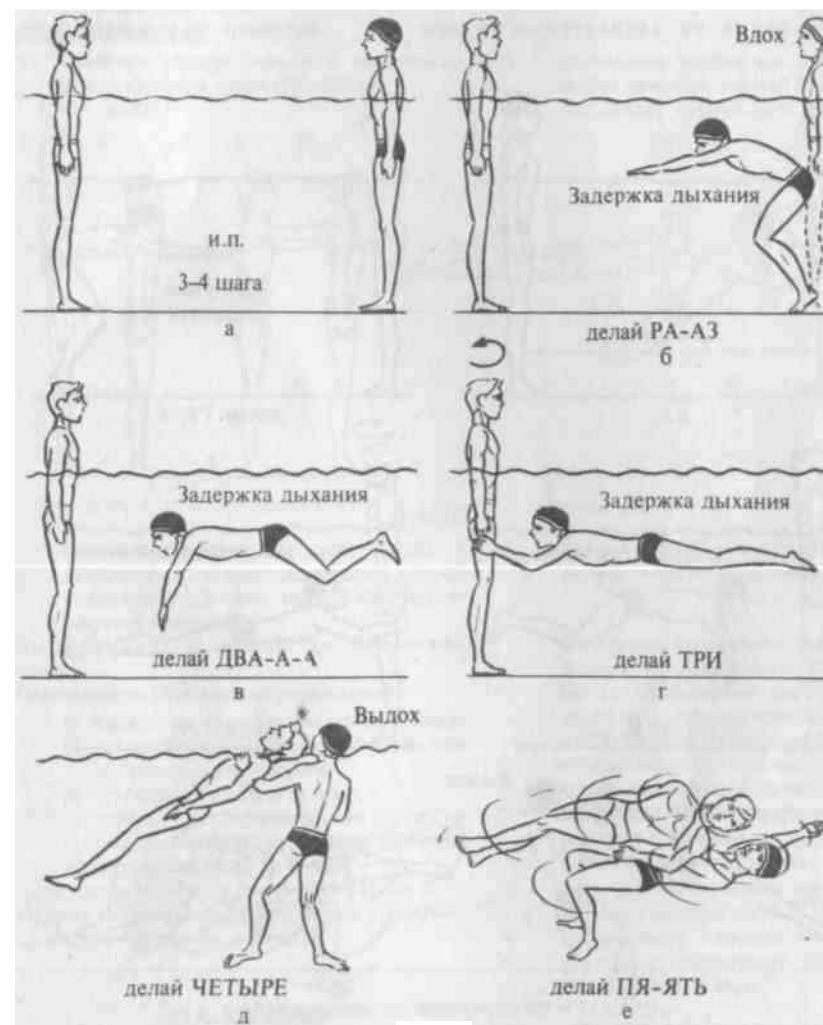


Рис. 166

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)
выпрямиться, всплыть, пропустить свою руку под руки утопающего, захватить его дальнюю руку выше локтя, сделать выдох-делай ЧЕТЫРЕ (рис. 167, д); проплыть с утопающим 5 м — делай ПЯ-ЯТЬ (рис. 167, е)
4-й способ
Выполнение по разделением (в пере-

Время, мин
1
Организационно-методические особенности
Плыть брассом, работая свободной рукой. По команде обучаемые меняются ролями
Выполнять по командам руко-

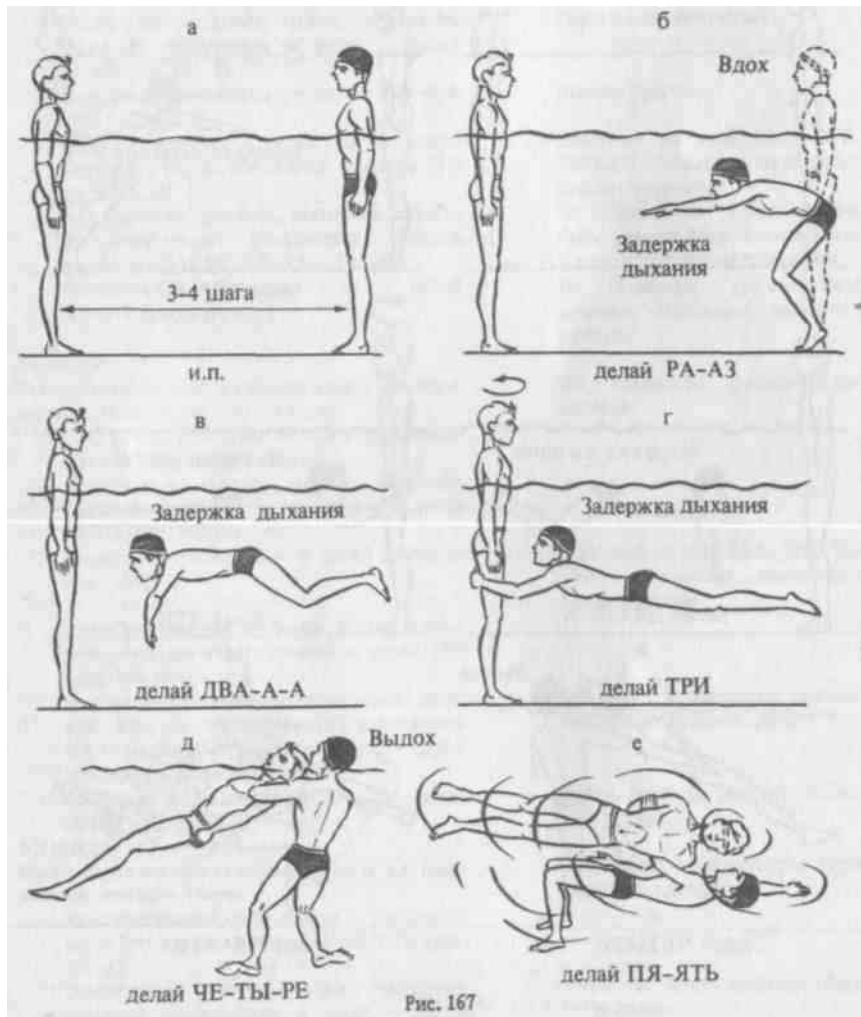


Рис. 167

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)
менном темпе, рис. 168) — 1 мин:
и.п. — утопающий стоит в затылок спасающему в одном шаге - ПРИНЯТЬ (рис. 168, а);
утопающий кладет кисти рук на плечи спасающему — делай РА3 (рис. 168, б);
проплыть с утопающим 8—10 м — делай ДВА-А-А (рис. 168, в)

Время, мин
Организационно-методические особенности

водителя занятия
По команде руководителя занятия обучаемые меняются ролями

Совершенствование:

Плавание одними ногами с выдохом в воду с доской в руках (150—200 м)

5 Обучаемые выполняют упражнения самостоятельно. Дистанция между обучаемыми 4—5 м

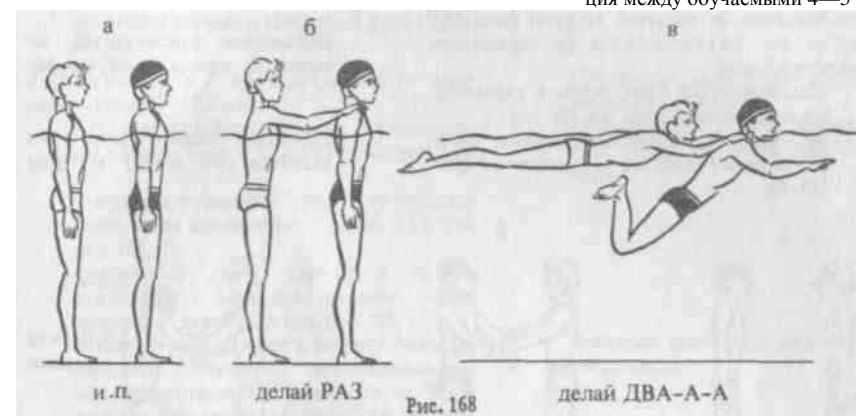


Рис. 168

Плавание брассом на выносливость с включением сбивающих (ритм, темп) упражнений (2 раза по 100—200 м) — текущий контроль

9 Первые 100—200 м выполняются со сбивающими упражнениями

Выполнение в целом (в переменном темпе):

Отвлекающие (сбивающие) упражнения:

- а) кашель на поверхности воды, в воду;
- б) всплывание; имитация действий при возникновении судороги;
- в) остановка и стояние на воде;
- г) переход из положения на груди в положение на спине и снова на грудь;
- д) ныряние в длину на 5-8 м

Плавание брассом на скорость (2—3 раза по 25 м, старт на глубоком месте с борта или тумбочки, на мелком — толчком от борта)

5 Старт по два человека друг за другом с интервалом 5 с. После проплывания каждого отрезка

обучаемые выполняют упражнение "Выдох в воду"
Заключительная часть (на суше) — 3 мин

Всего за занятие проплыть 400—650 м.

Задачи. 1. Разучивание способов освобождения от захватов утопающего. 2. Плавание брассом на выносливость.

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
Подготовительная часть (на суше) — 10 мин		
Построение, проверка, объяснение задач занятий, переход к местам занятий	1	Построить обучаемых по учебным отделениям и проверить по журналу
Разучивание: Способы освобождения от захватов утопающего	9	Указать, в каких случаях применяется тот или иной способ освобождения от захватов
Освобождение от захватов за руки (рис. 169) Показ по разделениям (в переменном темпе) — 0,5 мин: и.п.: спасающий стоит лицом к утопающему в одном шаге (рис. 169, а); на счет РАЗ спасающему поднять руки, утопающему взять их за предплечья (рис. 169,б);		Показывает руководитель занятия на одном из обучаемых Показать освобождение от захватов рук сверху и снизу

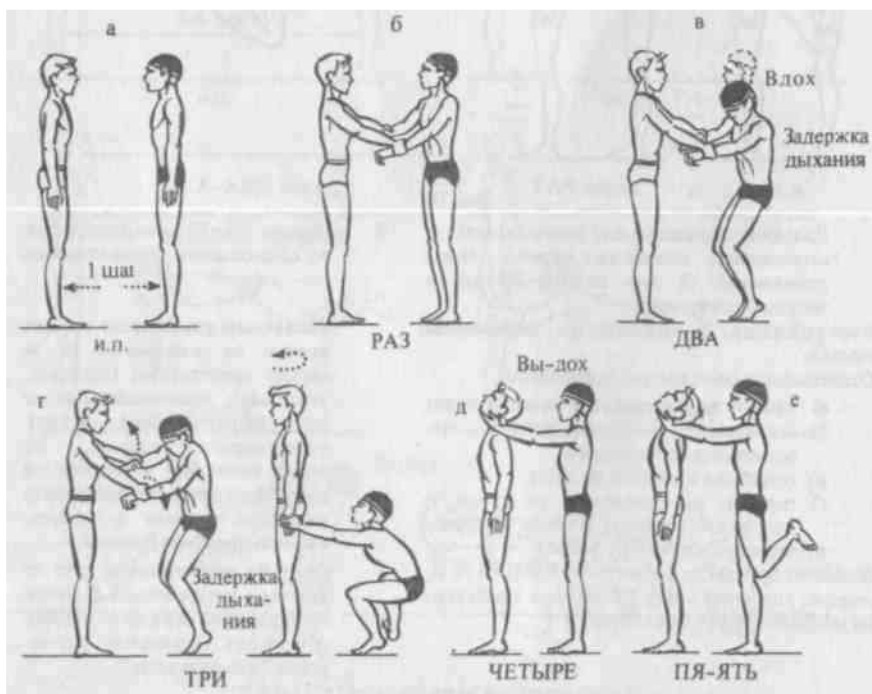


Рис. 169

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
---	------------	---

на счет ДВА спасающему сжать пальцы в кулак, сделать вдох, задержать дыхание, слегка присесть (рис. 169, в); на счет ТРИ сделать рывок руками в сторону больших пальцев утопающего, освободиться от захвата, повернуть утопающего за бедра (ноги) к себе спиной (рис. 169, г); на счет ЧЕТЫРЕ выпрямиться, сделать выдох, взять утопающего одним из способов транспортировки (рис. 169, д); на счет ПЯ-ЯТЬ имитировать поочередные движения ногами и свободной рукой (рис. 169, е)		Обратить внимание обучаемых на выполнение быстрого поворота утопающего Руководитель занятий указывает способ транспортировки
Выполнение по разделениям (в переменном темпе) - 2,5 мин: и.п.: спасающий стоит лицом к утопающему в одном шаге-ПРИНЯТЬ (см. рис. 169, а); спасающему поднять руки, утопающему взять их за предплечья — делай РАЗ (см. рис. 169, б); спасающему сжать пальцы в кулак, сделать вдох, задержать дыхание, слегка присесть - делай ДВА (см. рис. 169, в); сделать рывок руками в сторону больших пальцев утопающего, освободиться от захвата, повернуть утопающего за бедра (ноги) к себе спиной — делай ТРИ (см. рис. 169, г); выпрямиться, сделать выдох, взять утопающего одним из способов транспортировки - делай ЧЕТЫРЕ (см. рис. 169, д); имитировать поочередные движения ногами и свободной рукой — делай ПЯ-ЯТЬ (см. рис. 169, е)		Обучаемые выполняют упражнения по командам Располагаются в двухшереножном строю на интервалах 3-4 шага
Освобождение от захвата за туловище спереди		Действия выполнять на задержке дыхания Способ транспортировки указывает руководитель занятия По команде руководителя занятия обучаемые меняются ролями
Показ по разделениям (в переменном темпе) — 0,5 мин: и.п.: спасающий стоит лицом к утопающему в одном шаге (рис. 170, о); на счет РАЗ спасающему поднять руки в стороны, утопающему сделать шаг вперед, обхватить руками туловище спасающего (рис. 170, б); на счет ДВА спасающему наложить ладонь на подбородок, закрывая рот и нос утопающего, другой рукой придерживать его туловище (рис. 170, в);		Показывает руководитель занятия на одном из обучаемых Обратить внимание спасающих на необходимость удержания утопающего возле себя

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
на счет ТРИ спасателю сделать вдох, слегка присесть и резко оттолкнуть от себя утопающего, повернуть его спиной к себе (рис. 170, г); на счет ЧЕТЫРЕ выпрямиться, сделать выдох, взять утопающего на один из способов транспортировки (рис. 170, д); на счет ПЯ-ЯТЬ имитировать поочередные движения ногами и свободной рукой брассом (рис. 170, е)		Действия выполнять на задержке дыхания
Выполнение по разделениям (в переменном темпе) — 2,5 мин: и.п.: спасатель стоит лицом к утопающему в одном шаге — ПРИНЯТЬ (см. рис. 170, \triangleleft); спасателю поднять руки в стороны, утопающему сделать шаг вперед, обхва-		Руководитель занятия указывает способ транспортировки
		Обучаемые выполняют упражнение по командам
		Проверить правильность выполняемых действий

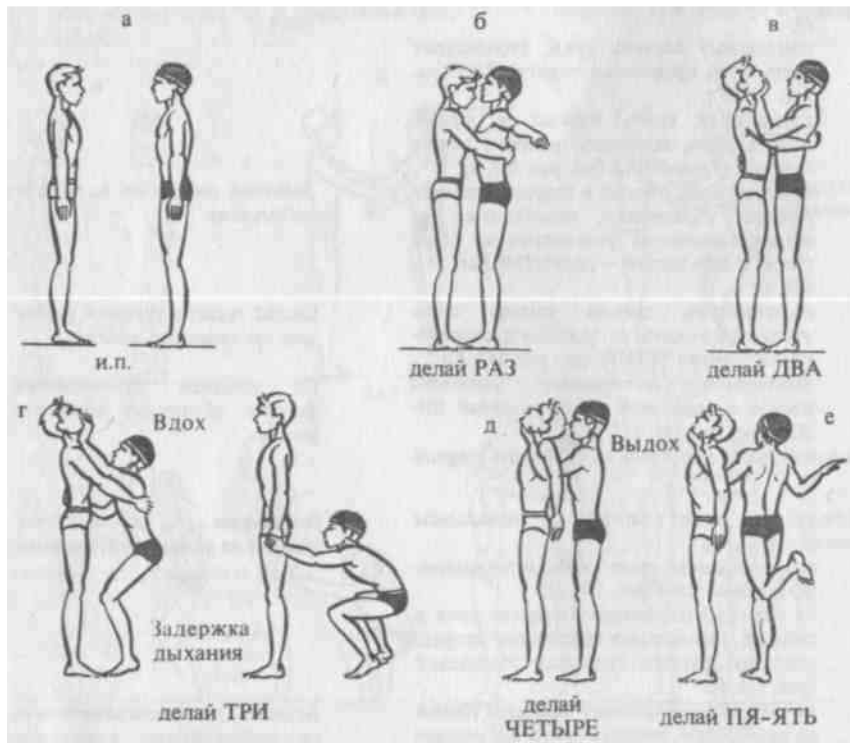


Рис. 170

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
туть руками туловище спасателю — делай РАЗ (см. рис. 170, В); спасателю наложить ладонь на подбородок, закрывая рот и нос утопающего, другой рукой придерживать его за туловище - делай ДВА (см. рис. 170, в); спасателю сделать вдох, слегка присесть и резко оттолкнуть от себя утопающего, повернуть его спиной к себе — делай ТРИ (см. рис. 170, г); выпрямиться, сделать выдох, взять утопающего на один из способов транспортировки - делай ЧЕТЫРЕ (см. рис. 170, д); имитировать поочередные движения ногами и свободной рукой — делай ПЯ-ЯТЬ (см. рис. 170, е)		Во время отталкивания утопающего не забывать об удержании его за туловище
Освобождение от захвата за шею сзади Показ по разделениям (в переменном темпе) — 0,5 мин: и.п.: утопающий стоит в затылок спасателю в одном шаге от него (рис. 171, а); на счет РАЗ утопающий делает шаг вперед и захватывает спасателя за шею сзади (рис. 171,б); на счет ДВА спасателю взять одной рукой за кисть, другой за локоть утопающего (рис. 171,в); на счет ТРИ сделать вдох, задержать дыхание, приседая, быстрым движением перебросить руку утопающего через голову, повернуть его спиной к себе (рис. 171,8); на счет ЧЕТЫРЕ быстро выпрямиться, сделать выдох, взять утопающего на один из способов транспортировки (рис. 171, д); на счет ПЯ-ЯТЬ имитировать поочередные движения ногами и Свободной рукой брассом (рис. 171, е)		Менять способы транспортировки
Выполнение по разделениям (в переменном темпе) — 2,5 мин: и.п.: утопающий стоит в затылок спасателю в одном шаге — ПРИНЯТЬ (см. рис. 171, а); утопающий делает шаг вперед и захватывает спасателя за шею сзади — делай РАЗ (см. рис. 171, б); спасателю взять одной рукой за кисть, другой за локоть утопающего — делай ДВА (см. рис. 171, в); сделать вдох, задержать дыханием, приседая, быстрым движением перебро-		Показывает руководитель занятия на одном из обучаемых
		Обратить внимание обучаемых на захват спасателем верхней руки утопающего. Выкручивать руку утопающему за спину
		Руководитель занятия показывает способ транспортировки
		Обучаемые выполняют упражнения по командам Спасатель и утопающий меняются ролями по команде руководителя
		Спасателю захватывать верхнюю руку утопающего
		Выкручивая утопающему руку за спину, быстро взять его на

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания) свить руку утопающего через голову, повернуть его спиной к себе — делай ТРИ (см. рис. 171, г); быстро выпрямиться, сделать выдох, взять утопающего на один из способов транспортировки — делай ЧЕТЫРЕ (см. рис. 171, д); имитировать поочередные движения ногами и свободной рукой способов "брасс" - делай ПЯ-ЯТЬ (см. рис. 171, е)	Время, мин 11	Организационно-методические особенности один из способов транспортировки (по выбору обучаемого)
---	------------------	--

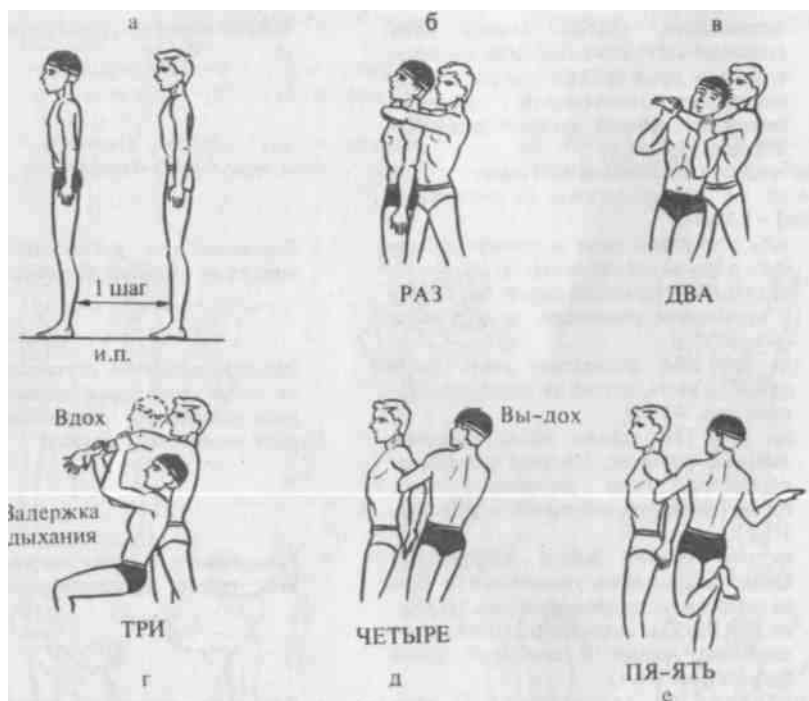


Рис. 171

Основная часть (на воде) - 32 мин

Показ:

Способы освобождения от захватов утопающего (рис. 172-174) 2 Показывает руководитель занятия на одном из обучаемых

Плавание в парах (см. рис. 175)

Переход к местам занятий, вход в воду на мелкой части 1 Обучаемые располагаются на мелкой части в двухшереножном строю на дистанции и интервалах 3—4 шага

Разучивание:

Способы освобождения от захватов 6
168

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания) утопающего: Освобождение от захватов за руки Выполнение по разделением (в переменном темпе) — 2 мин: и.п.: спасающий стоит лицом к утопающему в одном шаге - ПРИНЯТЬ (рис. 172, в); спасающему поднять руки утопающего, взять их за предплечья — делай РАЗ (рис. 172,б); спасающему сжать пальцы в кулак, сделать вдох, задержать дыхание, погрузиться в воду - делай ДВА (рис. 172, в); сделать рывок в сторону больших пальцев утопающего, освободиться от захвата, повернуть утопающего за бедра (ноги) к себе спиной — делай ТРИ (рис. 172, г); выпрямиться, всплыть, сделать выдох,	Время, мин 11	Организационно-методические особенности Обучаемые выполняют упражнение по командам Уровень воды — по грудь Глаза в воде должны быть открыты Способ транспортировки по
---	------------------	--

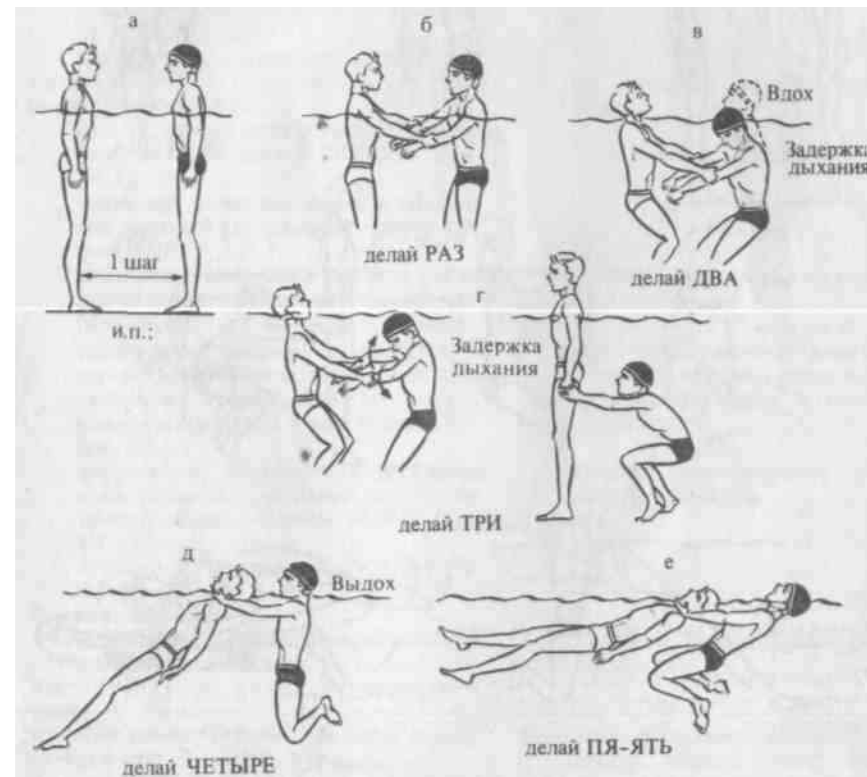


Рис. 172

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)
 взять утопающего одним из способов транспортировки - делай ЧЕТЫРЕ (рис. 172, д);
 проплыть с утопающим 5 м — делай ПЯ-ЯТЬ (рис. 172, е)
 Освобождение от захвата за туловище спереди Выполнение по разделениям (в переменном темпе) — 2 мин:
 и.п.: спасающий стоит лицом к утопающему в одном шаге - ПРИНЯТЬ (рис. 173, а);

Время, мин
 Организационно-методические особенности
 выбору спасающего
 Обучаемые выполняют упражнение по командам Уровень воды по груди

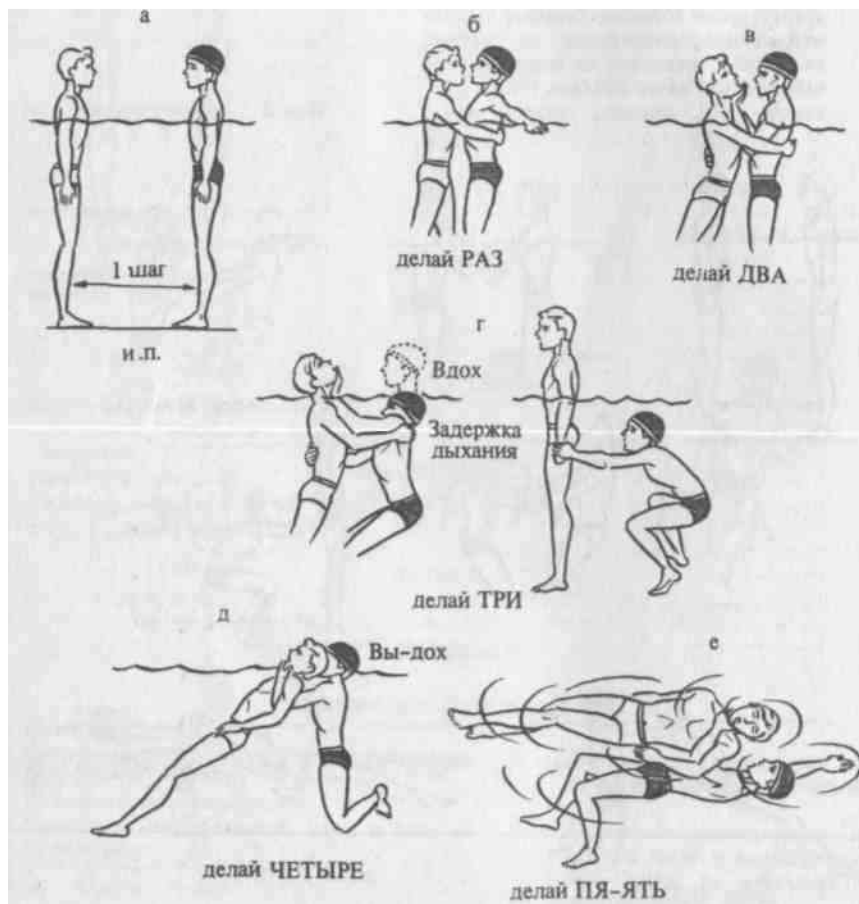


Рис. 173

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
спасающему поднять руки в стороны, утопающему сделать шаг вперед, обхватить руками туловище спасающего — делай РАЗ (рис. 173, б); спасающему наложить ладонь на подбородок, закрывая рот и нос утопающего, другой рукой придержать его за туловище — делай ДВА (рис. 173, в); спасающему сделать вдох, задержать дыхание, погрузиться в воду и резко оттолкнуть от себя утопающего, повернуть его спиной к себе — делай ТРИ (рис. 173, г); выпрямиться, всплыть, сделать выдох, взять утопающего на один из способов транспортировки — делай ЧЕТЫРЕ (рис. 173, д); проплыть с утопающим 5 м — делай ПЯ-ЯТЬ (рис. 173, е) Освобождение от захвата за шею сзади Выполнение по разделениям (в переменном темпе) — 2 мин: и.п.: утопающий стоит в затылок спасающему в одном шаге — ПРИНЯТЬ (рис. 174, а); утопающий делает шаг вперед и захватывает спасающего за шею сзади — делай РАЗ (рис. 174, б); спасающему взять одной рукой за кисть, другой за локоть утопающего — делай ДВА (рис. 174, в); сделать вдох, задержать дыхание, погрузиться в воду; присесть, выкручивая руку утопающего, освободиться от захвата, повернуть его спиной к себе — делай ТРИ (рис. 174, г); выпрямиться, всплыть, сделать выдох, взять утопающего на одним из способов транспортировки — делай ЧЕТЫРЕ (рис. 174, д); проплыть с утопающим 5 м — делай ПЯ-ЯТЬ (рис. 174, е)		Пальцами зажать нос, а ладонью закрыть рот утопающего При отталкивании поддерживать утопающего за туловище Способ транспортировки по выбору спасающего
Свершенствование: Плавание 100 м одними ногами с доской в руках и выдохом в воду Выполнение в целом (в переменном темпе) Плавание одними руками с выдохом в воду (2–4 раза по 25 м) Выполнение в целом (в переменном темпе)	4 5	Дистанция между обучаемыми 4–5 м Упражнение можно выполнять с доской, зажатой между ног

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания) Время, мин Организационно-методические особенности

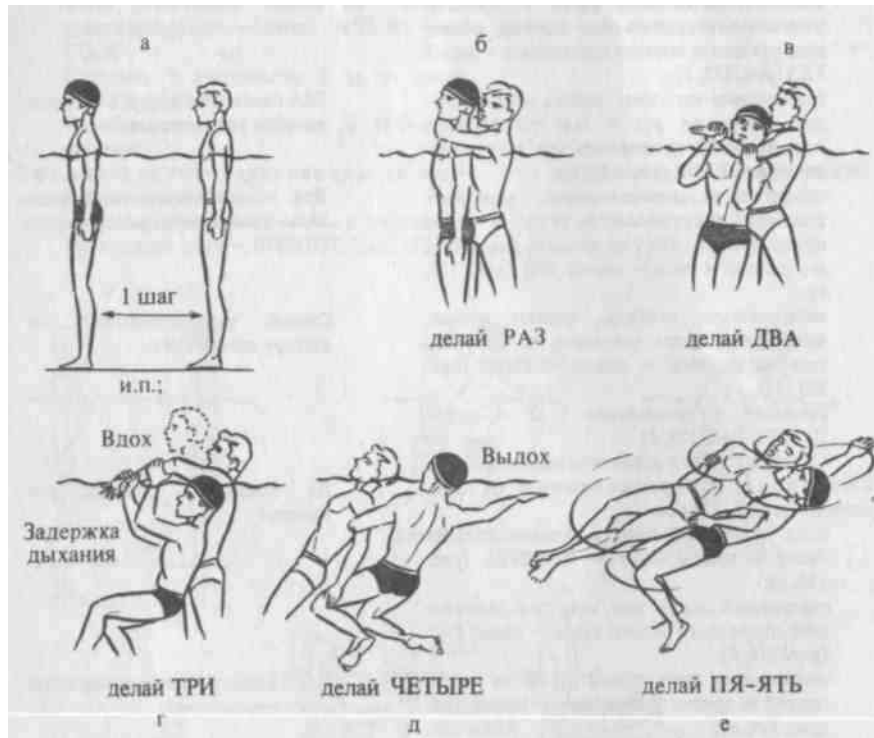


Рис. 174

Плавание брассом на выносливость 2 раза по 100 м или без остановки 300 м (текущий контроль) 9 Плавание с переключением внимания (25 м - все внимание на движение ног, 25 м — на движение рук) Выполнение в целом (в переменном темпе) 5
 Плавание брассом в парах (4 раза по 25 м, старт - толчком от борта) - рис. 175 5 "Верхний" держится за плечи "нижнего", помогая ему дви-

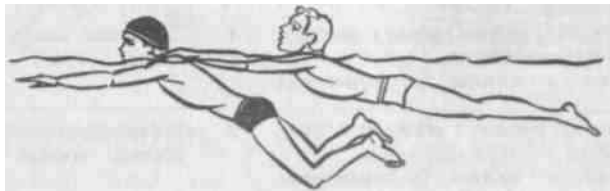


Рис. 175

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
Выполнение в целом (в переменном темпе)		Смена "нижнего" ногами. Смена "нижнего" через 25 м. После проплытия 25 м выполнять упражнение "Выдох в воду"
Заклочительная часть (Выход из воды, построение, проверка, подведение итогов занятия)	3	— 3 мин. Проставить в журнал результаты текущего контроля (максимальное проплавание дистанции без остановок)

Всего за занятие проплыть 450—600 м.

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ УТОНУВШЕМУ

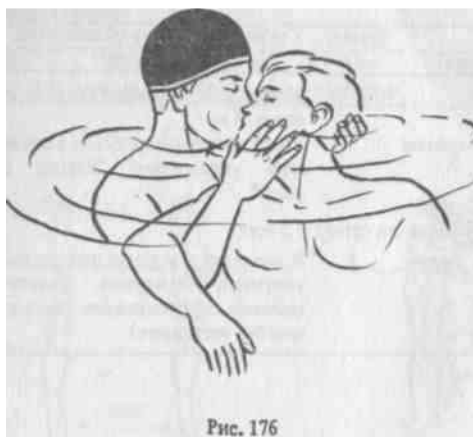
Прежде чем приступить к оказанию первой помощи утонувшему, его необходимо быстро и тщательно осмотреть. Основное внимание обратить на окраску кожных покровов, состояние дыхания, сердечной деятельности, глазные рефлексы, ширину зрачка. Помощь пострадавшему надо оказывать в зависимости от тяжести его состояния.

1. В тех случаях, когда пострадавший, извлеченный из воды, находится в сознании, принимаются меры к тому, чтобы его успокоить и согреть. С пострадавшего необходимо снять мокрую одежду, интенсивно растереть тело, переодеть в сухое белье, укутать, дать горячего чая и после этого проводить домой.

2. В некоторых случаях пострадавшего извлекают из воды в бессознательном состоянии. При этом сердечная деятельность сохранена, прощупывается пульс на лучевой артерии, дыхание поверхностное или отсутствует. Глазные рефлексы сохранены, кожные покровы холодны, слегка синюшны. При оказании помощи основное внимание следует обратить на восстановление дыхания. Для этого нужно удалить воду из легких и желудка, очистить полость рта и приступить к искусственному дыханию (одним из способов, описанных ниже). Госпитализация таких больных обязательна.

3. При извлечении из воды пострадавшего с отсутствием сердечной деятельности проводятся мероприятия по оживлению (реанимация). Признаки остановки сердца: а) отсутствие пульса на сонной, лучевой артериях; б) отсутствие дыхания; в) расширение зрачков.

Доврачебные мероприятия по оживлению сводятся к подготовке утопающего к искусственному дыханию (восстановление проходимос-



ти дыхательных путей); искусственному дыханию: выполнению действий, направленных на восстановление кровообращения и согревание пострадавшего.

Эти мероприятия должны немедленно после извлечения пострадавшего из воды и проводиться непрерывно. В связи с этим реанимация может проводиться на воде, на лодке или на берегу.

Реанимация на воде (рис. 176) заключается в периодических вдуваниях воздуха в рот или в нос пострадавшего во время его транспортировки к берегу. Когда в полости рта есть рвотные массы, пена или водоросли, препятствующие прохождению воздуха, их следует удалить пальцем. Приемы искусственного дыхания на воде могут проводить только опытные и хорошо тренированные пловцы. Эти вдувания воздуха в легкие пострадавшего повышают шансы на оживление.

Подготовка к искусственному дыханию. Как только утопающего вытащили из воды, тотчас же необходимо вызвать врача, а до его прибытия немедленно оказать помощь пострадавшему для приведения его в чувство. Если пострадавший одет, в первую очередь необходимо быстро расстегнуть и ослабить на нем все то, что стесняет кровообращение и дыхание. Снимать одежду не следует, так как это отнимет много времени.

У некоторых пострадавших невозможно открыть рот из-за спазма жевательных мышц. Если при этом носовые ходы свободны, следует проводить искусственное дыхание "изо рта в нос". Только в том случае, когда вдуваемый воздух не поступает в легкие через нос, следует открыть рот. Для этого нужно проделать энергичный массаж мышц челюстей, потом разжать их, поместив между коренными зубами небольшой деревянный предмет (палку, ветку) и очистить полость рта (рис. 177). Открыть рот пострадавшего можно с помощью плоского металлического предмета (ложки, лезвия ножа, обернутого носовым платком, марлей, чистой тряпкой).

Затем пострадавшего кладут на колено так, чтобы верхняя часть туловища и голова свисали вниз. Воду удаляют, сдавливая руками нижнюю часть грудной клетки в ритме 14-18 раз в минуту (рис. 178).



Рис. 177. Подготовка дыхательных путей к выполнению искусственного дыхания

Рис. 178. Удаление воды из легких и желудка

При этом спасателю нужно следить, чтобы рот утопающего был открыт. При необходимости спасатель, пропустив руку (руки) подмышки пострадавшего и нажимая пальцами на подбородок, открывает рот.

Все это следует делать очень быстро, за 15-20 с. Добиваться полного освобождения дыхательных путей от жидкости не следует, так как это практически невыполнимо и задержит начало искусственного дыхания.

После удаления воды из легких и желудка необходимо приступить к искусственному дыханию. Наиболее эффективными являются способы, осуществляемые с помощью специальных аппаратов. Из других способов самые эффективные "изо рта в рот" и "изо рта в нос" (рис. 179, а, б). Они просты по выполнению, не требуют фиксации языка пострадавшего и обеспечивают поступление в его легкие 1000-2000 мл теплого воздуха.

Другие ручные способы искусственного дыхания менее эффективны, чем способы со вдуванием воздуха в легкие пострадавшего, поскольку при каждом вдохе обеспечивают поступление в легкие лишь 150-500 мл воздуха. К наиболее распространенным из них

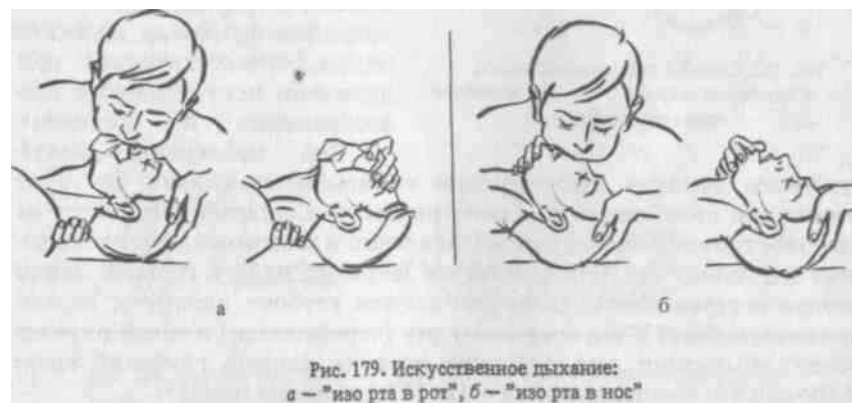


Рис. 179. Искусственное дыхание: а - "изо рта в рот", б - "изо рта в нос"

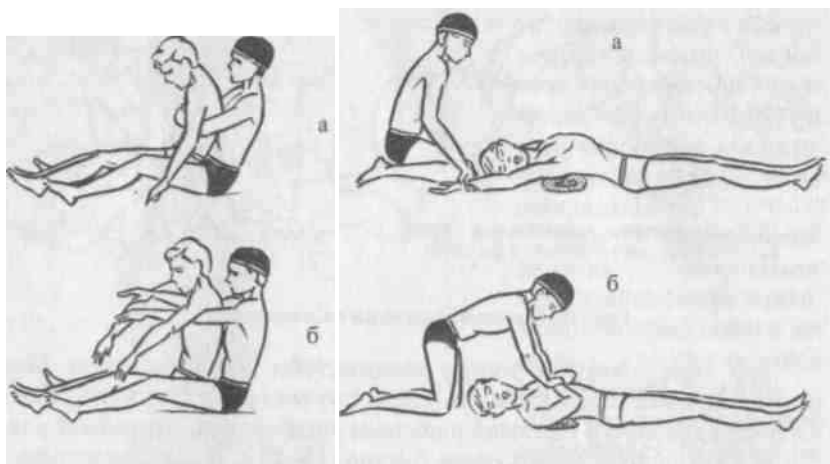
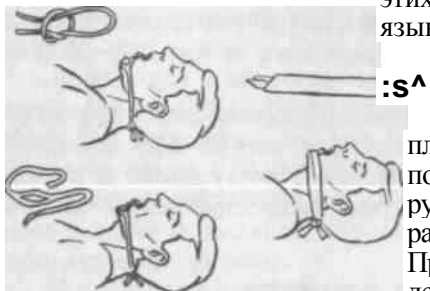


Рис. 180 Рис. 181

относятся способы с отведением рук пострадавшего в стороны (момент вдоха) и нажимами на нижнюю часть его груди (момент выдоха), которые могут производиться в положении пострадавшего сидя (рис. 180, а, б) или лежа на спине (рис. 181, а, б). В последнем случае пострадавшему под нижние края лопаток надо подложить свернутую валиком одежду, чтобы грудь была несколько выше головы и ног. При этих способах необходимо вытянуть язык пострадавшего и привязать его



:s^

платком, веревкой или бинтом к подбородку (рис. 182). Движения руками необходимо повторить 12-14 раз в минуту.

При отсутствии сердечной деятельности искусственное

дыхание необходимо сочетать с закрытым непрямом массажем сердца, способствующим поддержанию искусственного кровообращения в

организме. Для проведения искусственного дыхания пострадавший укладывается

спиной на грунт настил или положенную под лопатки доску. Спасатель становится на колени с правой стороны от пострадавшего и максимально запрокидывает его голову так, чтобы язык не закрывал вход в гортань. Зажав ноздри пострадавшего, спасатель должен глубоко вдохнуть, плотно прижать свой рот к его открытому рту (через платок) и силой вдуть воздух. Выдохнув весь свой запас воздуха, сделать глубокий вдох. Оптимальная частота дыхания - 12-15 вдуваний в минуту.

Если у пострадавшего не прощупывается пульс, делается закрытый массаж сердца. Для этого нащупать нижний конец грудины и на два пальца выше положить нижнюю часть ладони, а сверху - ладонь другой руки под прямым углом. Пальцы кистей не должны касаться грудной клетки. Резкие ритмичные (но не слишком сильные) надавливания производить, не сгибая рук в локтях и помогая тяжестью туловища (рис. 183).

После каждого толчка расслаблять руки, не отнимая их от грудины. При надавливании на грудину она смещается по направлению к позвоночнику на 3-4 см. Сердце при этом сжимается и кровь из него поступает в артерии. В минуту делают примерно 60 толчков на грудину.

При оказании помощи одним человеком сначала производят 7-8 надавливаний на грудину, а затем делают одно вдувание. Если помощь пострадавшему оказывают два человека, то после 4-5 надавливаний на грудину проводят одно вдувание воздуха в рот утонувшего (рис. 184).

Искусственное дыхание необходимо производить до тех пор, пока пострадавший не начнет самостоятельно дышать (иногда это происходит через 2 ч). При возобновлении дыхания надо перенести пострадавшего в теплое помещение и прикладывать к ногам грелки. Для усиления кровообращения рекомендуется растирать тело по направлению к сердцу полотенцем или губкой.

Когда дыхание совсем восстановится, дать пострадавшему теплого крепкого чая.

Прекращать искусственное дыхание можно только при наличии явных признаков смерти (появление трупных пятен, окоченении мышц) или по разрешению врача.

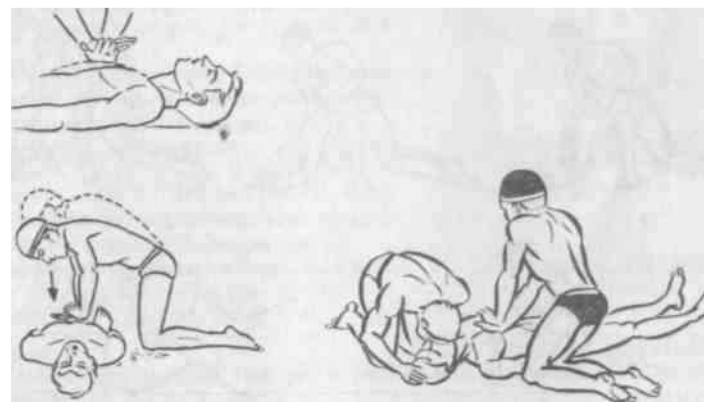


Рис. 183. Выполнение закрытого массажа сердца

Рис. 184. Оказание помощи пострадавшему двумя спасателями

Занятие 18

Задачи. 1. Разучивание приемов подготовки к искусственному дыханию. 2. Разучивание способа искусственного дыхания "изо рта в рот". 3. Сдача учебных нормативов по плаванию.

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
Подготовительная часть (на суше) — 15 мин		
Построение, проверка, объяснение задач занятия, переход к местам занятий	1	Построить по учебным отделениям. Проверит В
Разучивание:		
Подготовка к искусственному дыханию (рис. 185):	8	ние может проводиться на гимнастическом коврике
Показ по разделениям — 1 мин:		нас руководитель занятия
и.п.: пострадавший лежит на спине,		из обучаемых

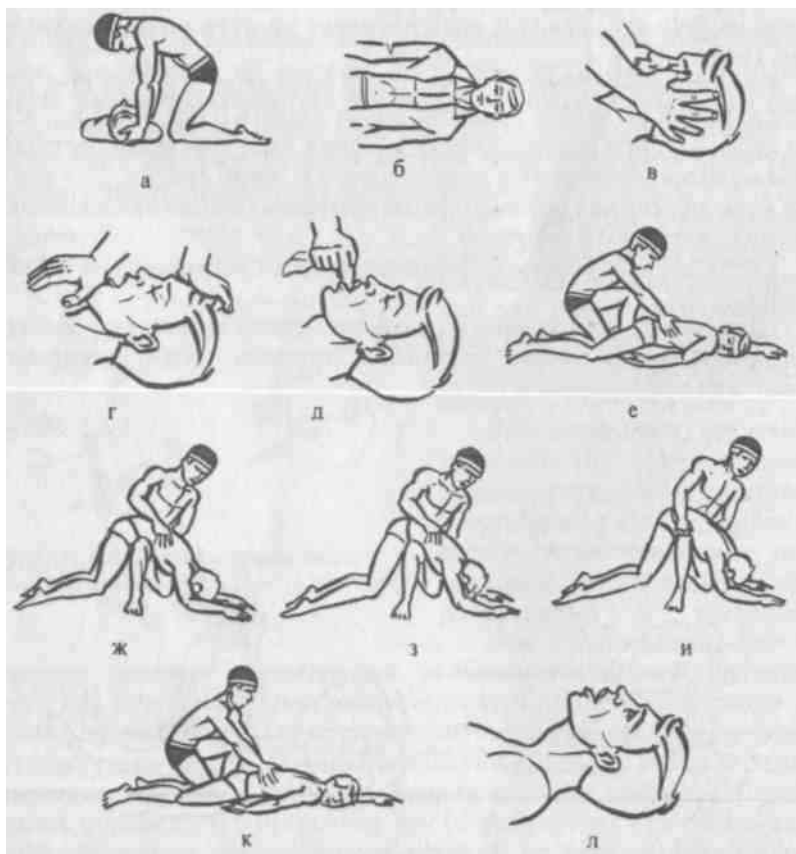


Рис. 185

Продолжение

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
спасатель располагается с правой стороны от него в положении на коленях (рис. 185, а); на счет РАЗ расстегнуть на пострадавшем рубашку (куртку), ослабить ремень (рис. 185, б); на счет ДВА ладонями сделать массаж мышц челюстей (рис. 185, в), левой рукой упереться в лоб, правой — в подбородок и открыть рот (рис. 185, г); на счет ТРИ спасатель имитирует очистку полости рта носовым платком (рис. 185, д); на счет ЧЕТЫРЕ повернуть пострадавшего на живот (рис. 185, е), поднять и положить его к себе на правое бедро (рис. 185, ж); на счет ПЯТЬ сдавливать руками нижнюю часть грудной клетки (рис. 185, з); на счет ШЕСТЬ поднять пострадавшего с бедра (рис. 185, и), положить на землю (пол) (рис. 185, к), повернуть на спину (рис. 185, л)		Обернуть указательный палец носовым платком, имитировать очистку рта Обратить внимание обучаемых на то, чтобы рот пострадавшего был открыт. Для этого нажать пальцами левой руки на подбородок и открыть рот. Ладонью правой руки несколько раз ударить пострадавшего между лопаток
Выполнение по разделениям — 7 мин: и.п.: пострадавший лежит на спине, спасатель располагается с правой стороны от него в положении на коленях — ПРИНЯТЬ (см. рис. 185, а); расстегнуть на пострадавшем рубашку (куртку), ослабить ремень — ДЕЛАЙ РАЗ (см. рис. 185, б); ладонями сделать массаж мышц челюстей, упереться левой рукой в лоб, правой — в подбородок и открыть рот — ДЕЛАЙ ДВА (см. рис. 185, в, г); пострадавший высовывает язык, спасатель имитирует очистку полости рта носовым платком — ДЕЛАЙ ТРИ (см. рис. 185, д); повернуть пострадавшего на живот, поднять и положить его к себе на правое бедро — ДЕЛАЙ ЧЕТЫРЕ (см. рис. 185, е, ж); сдавливать руками нижнюю часть грудной клетки — ДЕЛАЙ ПЯТЬ (см. рис. 185, з); поднять пострадавшего с бедра, положить на землю (пол), повернуть на спину — ДЕЛАЙ ШЕСТЬ (см. рис. 185, и, к, л)		По командам руководителя и показу
Разучивание: Искусственное дыхание "изо рта в рот" (рис. 186)	6	Нажать пальцами левой руки на подбородок пострадавшего, открыть его рот По команде руководителя занятия обучаемые меняются ролями Показывает руководитель занятия на одном из обучаемых
Показ по разделениям — 1 мин: и.п.: пострадавший лежит на спине, рот закрыт, спасатель — с правой стороны от		

Содержание (действия, упражнения и методика их разучивания)	Время, мин	Организационно-методические особенности
него в положении на коленях (рис. 186, а); на счет РАЗ максимально запрокинуть голову пострадавшего назад, пострадавшему открыть рот, положить на рот носовой платок (рис. 186, б); на счет ДВА спасателю вдохнуть, зажать пальцами нос пострадавшего (рис. 186, в); на счет ТРИ наклониться и выдохнуть воздух в свой правый кулак (рис. 186, з); на счет ЧЕТЫРЕ положить две ладони на левую часть грудной клетки пострадавшего в районе сердца (пальцы не касаются грудной клетки) (рис. 186, д); на счет ПЯТЬ сделать 7—8 несильных надавливаний на грудную клетку (рис. 186, е);		Правую руку спасатель подкладывает под затылок пострадавшего, левую помещает в области темени
Выполнение по разделениям — 5 мин:		Имитировать выдох в рот пострадавшего
пострадавший лежит на спине, рот закрыт, спасатель в положении на коленях — ПРИНЯТЬ (см. рис. 186, а);		Одновременно с вдуванием воздуха выполнять закрытый массаж сердца
максимально запрокинуть голову пострадавшему назад, пострадавшему открыть рот, спасателю положить на рот пострадавшего носовой платок — делай РАЗ (см. рис. 186, б);		Руки в локтях не сгибать, помогать надавливать тяжестью своего тела
		Обучаемые выполняют действия по командам и показу
		— с правой стороны от него
		Спасателю правую руку подложить под затылок пострадавшего, левую — на темя

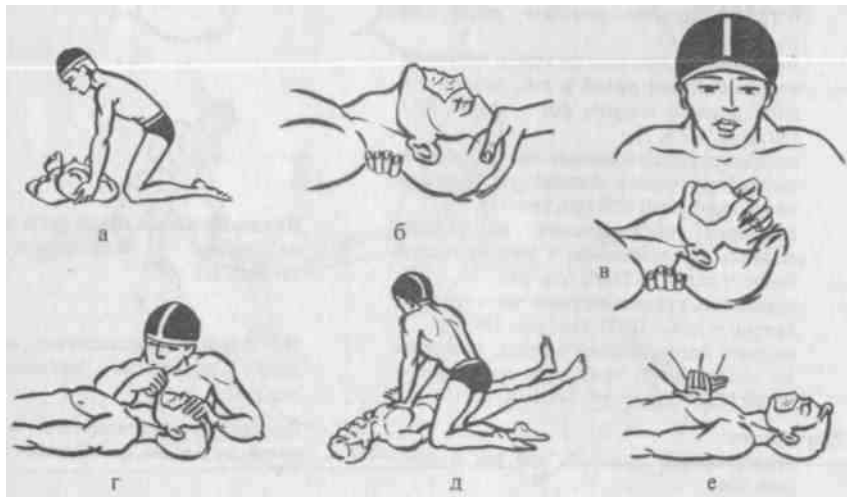


Рис. 186

спасателю набрать воздух, зажать пальцами нос пострадавшего — делай ДВА (см. рис. 186, в); наклониться и выдохнуть воздух в свой правый кулак — делай ТРИ (см. рис. 186, з); положить две ладони на левую часть грудной клетки пострадавшего в области сердца (пальцы не касаются грудной клетки) — делай ЧЕТЫРЕ (см. рис. 186, д); сделать 7—8 несильных надавливаний на грудную клетку пострадавшего — делай ПЯТЬ (см. рис. 186, е)

Руки в локтях не сгибать, помогать надавливать тяжестью своего тела

Основная часть (на воде) — 27 мин

Построение, объявление заплывов, переход к местам занятий	2	Помощники и поквочки выполняют обязанности спасателей
Сдача учебных нормативов по плаванию	25	Слабоплаваящие плывут возле бортов или по дорожке, крайней к берегу
Учебные нормативы — плавание брассом без учета времени (разрешается волным стилем): отлично — 100 м, хорошо — 50 м, удовлетворительно — 25 м		

Заключительная часть (на суше) — 3 мин

Построение, проверка, объявление результатов	3	Результаты записать в журнал
--	---	------------------------------

ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ БРАССОМ (8 ЗАНЯТИЙ)

Ниже приведены план-график и конспекты 8 занятий по обучению брассу умеющих плавать.

Поурочный план-график по обучению плаванию брассом на 8 занятий (для умеющих плавать)

№ п/п	Учебный материал	Номера занятий							
		1	2	3 и 4	5	6 и 7	8		
1	Проверка исходной плавательной подготовленности	+	-	-	-	-	-	-	-
2	Разучивание и совершенствование прыжка в воду вниз ногами с шагом вперед	+	+	+	+	+	-	-	-
3	Разучивание и совершенствование элементов брасса на спине: движения ног и согласование движений ног с дыханием	-	+	+	-	-	-	-	-
4	Разучивание и совершенствование способа "брасс" на груди: движения ног и согласование движений ног с	-	+	-	-	-	-	-	-

		Продолжение						
№ п/п	Учебный материал	Номер занятий						
		1	2	3 и 4	5	6 и 7	8	
	дыханием	-	+	+	+	-	-	
	плавание одними ногами	-	+	+	-	-	-	
	движения рук и согласование движений рук с дыханием	+	-	-	-	-	-	
	плавание одними руками	+	-	-	-	-	-	
	согласования движений рук и ног	-	-	+	+	-	-	
	согласование движений рук и ног с дыханием	-	-	+	-	-	-	
5	Плавание брассом на выносливость и скорость	-	-	+к	к	к	-	
6	Разучивание ныряния в длину и глубину	-	-	-	+	-	-	
7	Разучивание и совершенствование поворота-маятника	-	-	-	+	+	-	
8	Разучивание и совершенствование стартового прыжка	-	-	-	+	+	-	
9	Разучивание способов транспортировки утопающего	-	-	-	-	+	-	
10	Разучивание способов освобождения от захватов утопающего	-	-	-	-	-	+	
11	Разучивание приемов подготовки к искусственному дыханию и способа искусственного дыхания "изо рта в рот"	-	-	-	-	-	-	+
12	Сдача учебных нормативов по плаванию	-	-	-	-	-	-	+

Примечание, к — занятия, на которых проводится текущий контроль за результатами обучения.

В соответствии с программой и поурочным планом-графиком составляется расписание занятий, в котором указываются дни и часы проведения практических занятий по плаванию.

Занятие 1

Задачи. 1. Проверка исходной плавательной подготовленности (ИПП) обучаемых. 2. Разучивание движений рук и согласования их с дыханием при плавании брассом на груди.

Место проведения: бассейн, открытый водоем*.

Материальное обеспечение: плавательные доски, спасательные средства (круги, шести-указки; на открытом водоеме — лодка)*

Подготовительная часть (на суше) — 11 мин

1. Построение, проверка обучаемых; ознакомление с мерами безопасности на воде; объяснение задач занятия. Составление списков учащихся для заплывов — 3 мин.

2. Ознакомление со способами плавания: брасс на спине и на груди (см. рис. 5, 6). Переход к местам занятий — 1 мин.

3. Разучивание движений рук при плавании брассом на груди (см. рис. 61, 62) — 5 мин:

Показ по разделениям (в медленном темпе — 0,5 мин).

Выполнение по разделениям (в медленном темпе — 2,5 мин). Показ в целом (в медленном темпе — 0,5 мин). Выполнение в целом (в медленном темпе — 1,5 мин).

4. Разучивание согласования движений рук с выдохом в воду (см. рис. 63) — 2 мин:

Показ в целом (в переменном темпе — 0,5 мин). Выполнение в целом (в переменном темпе — 1,5 мин).

5. Разучивание согласования движений рук с выдохом в воду (на месте у борта — см. рис. 71) — 2 мин.

Приведенный перечень является типовым для остальных занятий.

Показ в целом (в переменном темпе — 0,5 мин).
Выполнение в целом (в переменном темпе — 1,5 мин).

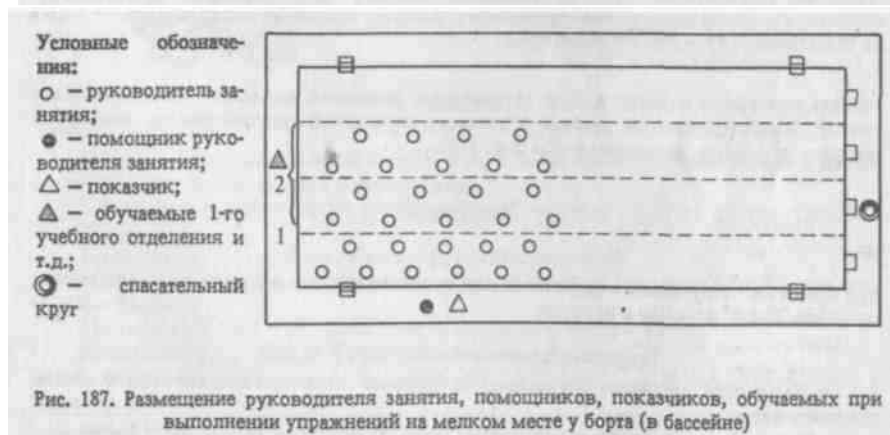
Основная часть (на воде) — 31 мин

- Индивидуальная проверка исходной плавательной подготовленности (ИПП) обучаемых на дистанцию 50 м способом брасс без учета времени (15 мин).
- Комплектование учебных отделений по результатам проверки ИПП — 3 мин.
- Показ (см. рис. 23, 64–73) — 2 мин:
прыжок вниз ногами с шагом вперед (см. рис. 23);
плавание брассом на спине и на груди — в целом (в медленном темпе);
упражнение на месте у борта:
движение рук — по разделениям, в целом (в медленном темпе — см. рис. 64–69);
согласование движений рук с выдохом в воду — в целом (в переменном темпе — см. рис. 71);
плавание одними руками с выдохом в воду — в целом (в переменном темпе (см. рис. 72, 73)
- Переход к местам занятий; вход в воду с борта прыжком вниз ногами с шагом вперед (см. рис. 23) или шагом с берега — 1 мин.
- Разучивание движений рук (на месте, у борта — см. рис. 64, 69) — 4 мин.
Выполнение по разделениям (в медленном темпе — 2 мин).
Выполнение в целом (в медленном темпе — 2 мин).
- Разучивание согласования движений рук с выдохом в воду (на месте у борта — см. рис. 71) — 2 мин.
Выполнение в целом (в переменном темпе).
- Плавание одними руками с выдохом в воду (см. рис. 73) — 4 мин.
Выполнение в целом (в переменном темпе — 4 раза по 25 м).

Заключительная часть (на суше) — 3 мин

- Выход из воды, построение — 2 мин.
- Проверка и подведение итогов занятия — 1 мин*.

Всего за занятие проплыть 150 м.



Приведенный перечень является типовым для остальных занятий.

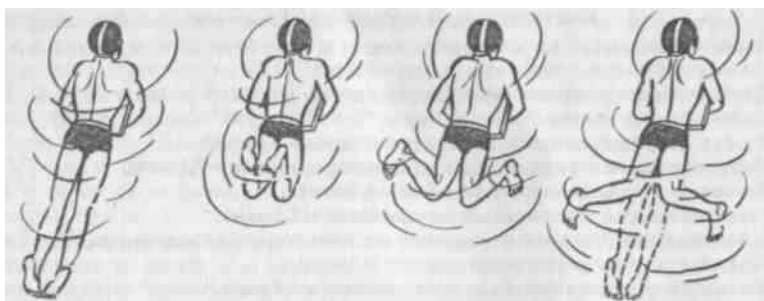


Рис. 190

Выполнение в целом (в медленном темпе).

6. Взятие плавательных досок, перестроение обучаемых на дорожках (см. рис. 188) — 1 мин.

7. Плавание одними ногами способом "брасс" на спине с доской в руках (см. рис. 29) - 3 мин:

Выполнение по разделениям (в медленном темпе) — 2 раза по 25 м*.

8. Плавание одними ногами с согласованием дыхания способом "брасс" на спине с доской в руках (см. рис. 31) — 2 мин:

Выполнение в целом (в медленном темпе) — 50 м.

9. Плавание одними ногами способом "брасс*" на груди с доской в руках (под животом, см. рис. 189,190) — 6 мин:

Выполнение по разделениям (в медленном темпе, 50 м — 4 мин).

Выполнение в целом (в медленном темпе, 50 м — 2 мин).

Заключительная часть (на суше) — 2 мин

Всего за занятие проплыть 200 м.

Организационно-методические указания.

На суше: построить обучаемых по учебным отделениям; разокнуть на 3 шага. Упражнения показывает руководитель занятия или показчик. Упражнения выполняются обучаемыми по командам и показу.

На воде: показывает руководитель занятия или показчик, а обучаемые выполняют движения по командам и показу. Обратит внимание обучаемых на то, чтобы они запомнили свои места при выполнении упражнений на месте, у борта. При плавании на дорожках обучаемые располагаются в колонну по одному на дистанции 4—5 м. После выполнения упражнения обучаемые занимают на дорожках свои места. В конце занятия обучаемых надо перераспределить по двум отделениям в зависимости от результатов выполнения последнего упражнения.

Занятия 3 и 4

Задачи. 1. Совершенствование согласования движений ног с дыханием. 2. Разучивание и совершенствование согласования движений рук, ног с дыханием способом "брасс" (слитный брасс).

*Метраж каждого обучаемого отсчитывается от места, где он начал выполнять упражнение (действие).

Подготовительная часть (на суше) — 15 мин

1. Построение, проверка, объяснение задач занятия, переход к местам занятий - 1 мин.

2. Совершенствование движений ног способом "брасс" на спине (см. рис. 20, 21, 32) - 5 мин:

Показ по разделениям (в медленном темпе-0,5 мин). Выполнение по разделениям (в медленном темпе-2,5 мин). Показ в целом (в медленном темпе - 0,5 мин). Выполнение в целом (в медленном темпе-1,5 мин).

3. Разучивание согласования движений рук и ног (слитный брасс) - см. рис. 111-114) — 7 мин:

Показ по разделениям (в медленном темпе-0,5 мин). Выполнение по разделениям (в медленном темпе-3,5 мин). Показ в целом (в медленном темпе - 0,5 мин). Выполнение в целом (в медленном темпе-2,5 мин).

4. Разучивание согласования движений рук и ног с выдохом на поверхность воды (слитный брасс - см. рис. 115) - 2 мин.

Показ в целом (в переменном темпе — 0,5 мин).

Выполнение в целом (в переменном темпе — 1,5 мин).

Основная часть (на воде) — 28 мин

1. Показ техники слитного брасса — 2 мин:

На мелком месте у борта:

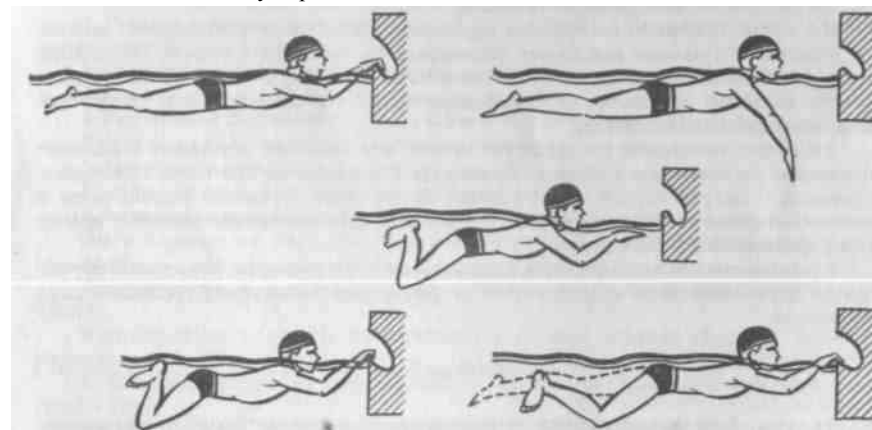


Рис. 191

согласование движений рук и ног с выдохом на поверхность воды — в целом (в переменном темпе — см. рис. 119,191);

согласование движений рук и ног с выдохом в воду - в целом (в переменном темпе — см. рис. 125).

Плавание брассом:

с выдохом на поверхность воды — в целом (в медленном темпе — см. рис. 127);

с выдохом в воду — в целом (в переменном темпе — см. рис. 128).

2. Переход к местам занятий, вход в воду - с борта прыжком вниз ногами с шагом вперед (см. рис. 23) или шагом с берега — 1 мин.

3. Совершенствование движений ног способом "брасс" на спине (на месте у борта — см. рис. 36) — 3 мин:

Выполнение по разделениям (в медленном темпе).

4. Совершенствование движений ног способом брасс на груди (на месте у борта — см. рис. 38) — 3 мин:
Выполнение по разделениям (в медленном темпе).
5. Совершенствование согласования движений ног с выдохом в воду (на месте у борта — см. рис. 85) — 2 мин:
Выполнение в целом (в переменном темпе).
6. Разучивание согласования движений рук и ног слитного брасса с выдохом на поверхность воды (на месте у борта — см. рис. 119, 191) - 3 мин.
Выполнение в целом (в переменном темпе).
7. Разучивание согласования движений рук и ног слитного брасса с выдохом в воду (на мелком месте, у борта — см. рис. 125) — 2 мин:
Выполнение в целом (в переменном темпе).
8. Взятие плавательных досок, перестроение обучаемых на дорожках (см. рис. 189) — 1 мин.
9. Плавание одними ногами с доской в руках с выдохом на поверхность воды (см. рис. 49, 57) - 4 мин:
Выполнение в целом (в медленном темпе) - 100—150 м.
10. Плавание слитным брассом с выдохом на поверхность воды и в воду* (см. рис. 127, 128) - 7 мин:
Выполнение в целом (в переменном темпе) - 250—300 м.

Заключительная часть (на суше) — 2 мин

Всего за занятие проплыть 350—450 м.

Организационно-методические указания.

На суше: построить по учебным отделениям. Показывает руководитель занятия или показчик. Обучаемые выполняют упражнения по командам и показу. Обучаемым сличать свои движения с движениями показчика. При разучивании слитного брасса обратить внимание обучаемых на опережающее движение руками. Часть упражнений* выполнять с закрытыми глазами.

На воде: показывает руководитель занятия или показчик, обучаемые выполняют упражнения по командам и показу. Разомкнуть обучаемых на три шага. Размещение обучаемых — см. рис. 12, 188. При плавании на дорожках обучаемые располагаются в колонну по одному на дистанции 4—5 м. При плавании слитным брассом половину дистанции проплывать с выдохом в воду.

В заключительной части объявить результаты текущей проверки. Перестроить обучаемых по двум отделениям в зависимости от результатов выполнения последних двух упражнений.

Занятие 5

Задачи. 1. Совершенствование техники плавания способом "брасс". 2. Разучивание ныряния в длину и глубину. 3. Разучивание поворота-маятника. 4. Разучивание стартового прыжка.

Подготовительная часть (на суше) — 15 мин

1. Построение, проверка, объяснение задач занятия, переход к местам занятий — 1 мин.
2. Совершенствование согласования движений рук и ног слитным брассом (см. рис. 132) - 2 мин:
Выполнение в целом (в медленном темпе).
3. Разучивание ныряния в длину (см. рис. 133) — 3 мин: Показ в целом (в медленном темпе — 0,5 мин). Выполнение в целом (в медленном темпе — 2,5 мин).
4. Разучивание ныряния в глубину (см. рис. 134) — 2 мин:

*Здесь и в дальнейшем текущий контроль осуществляется на каждом занятии.

Показ в целом (в переменном темпе - 0,5 мин). Выполнение в целом (в переменном темпе - 1,5 мин).

5. Разучивание поворота-маятника (см. рис. 135,136) - 5 мин: Показ по разделениям (в медленном темпе-0,5 мин). Выполнение по разделениям (в медленном темпе-2,5 мин). Показ в целом (в медленном темпе - 0,5 мин). Выполнение в целом (в медленном темпе-1,5 мин).
6. Разучивание стартового прыжка (см. рис. 148) - 2 мин: Показ в целом (в переменном темпе — 0,5 мин). Выполнение в целом (в переменном темпе — 1,5 мин).

Основная часть (на воде) - 28 мин

1. Показ -2мин:
Плавание брассом с выдохом в воду — в целом (в переменном темпе — см. рис. 128).
Ныряние в длину: толчком от дна, борта, во время плавания — в целом (в медленном темпе - см. рис. 129,138).
Ныряние в глубину с поверхности воды — в целом (в переменном темпе — см. рис. 130,139).
Поворот-маятник:
на мелком месте у борта — по разделениям и в целом (в медленном темпе— см. рис. 131,140,141);
при плавании слитным брассом.
Стартовый прыжок (см. рис. 144,145,150).
2. Переход к местам занятий, вход в воду — прыжком с борта вниз ногами с шагом вперед (см. рис. 23) — 1 мин.
3. Совершенствование движений ног (на месте у борта — см. рис. 54) — 2 мин:
Выполнение в целом (в переменном темпе).
4. Разучивание ныряния в длину (на месте у борта — см. рис. 138) — 2 мин:
Выполнение в целом (в медленном темпе).
5. Разучивание ныряния в глубину (см. рис. 139) - 5 мин:
Выполнение в целом (в переменном темпе).
6. Разучивание поворота-маятника (см. рис. 140,141) — 6 мин:
Выполнение по разделениям (на месте у борта, с партнером в медленном темпе— 3 мин).
Выполнение в целом (на месте у борта, с партнером в медленном темпе — 2 мин).
Выполнение в целом с подплыванием к борту, партнеру способом "брасс" (в медленном темпе — 1 мин).
7. Плавание брассом на выносливость с выполнением поворотов (текущий конт роль) — 5 мин:
Выполнение в целом (в переменном темпе), дистанция 150—200 м.
8. Разучивание стартового прыжка (см. рис. 150) — 5 мин:
Выполнение в целом (в переменном темпе).

Заключительная часть (на суше) - 2 мин

Всего за занятие проплыть 200—300 м.

Организационно-методические указания.

На суше: построить обучаемых по учебным отделениям. Обучаемые выполняют упражнения по командам и показу. Показ осуществляет руководитель занятия или показчик. Ознакомить обучаемых с мерами безопасности при нырянии. Обратить внимание на то, чтобы при нырянии глаза были открыты. Уметь выравнивать давление на барабанные перепонки, уметь пользоваться страховочным концом (шнуром). Поворот и стартовый прыжок вначале разучиваются по командам и показу, а затем самостоятельно.

На воде: показ осуществляет руководитель занятия или показчик. Упражнения по

совершенствованию движений обучаемые выполняют самостоятельно. Обучение нырянию проводится поочередно шеренгами или в колонну по одному. Дистанция ныряния 8—10 м. Обучение повороту производится: на водной станции — в сторону мелкой части; в бассейне — поперек дорожек. Упражнения выполняются по командам и самостоятельно. Стартовый прыжок вначале разучивается с борта (одновременно по два человека на дорожке), а затем с тумбочки (по одному).

Занятия 6 и 7 Задачи. 1. Разучивание подплывания, способов транспортировки и освобождения от захватов. 2. Плавание брассом на выносливость и скорость.

Подготовительная часть (на суше)—15 мин

1. Построение, проверка, объяснение задач занятия, переход к местам занятий — 1 мин.

2. Разучивание подплывания и способов транспортировки утопающего (см. рис. 161-164) - 6 мин:

Первый способ (см. рис. 161). Показ по разделениям (в переменном темпе — 0,5 мин).

Выполнение по разделениям (в переменном темпе — 1 мин).

Второй способ (см. рис. 162). Показ по разделениям (в переменном темпе — 0,5 мин).

Выполнение по разделениям (в переменном темпе — 1 мин).

Третий способ (см. рис. 163). Показ по разделениям (в переменном темпе — 0,5 мин).

Выполнение по разделениям (в переменном темпе — 1 мин).

Четвертый способ (см. рис. 164). Показ по разделениям (в медленном темпе — 0,5 мин).

Выполнение по разделениям (в медленном темпе — 1 мин).

2. Разучивание способов освобождения от захватов утопающего (см. рис. 169—171) — 8 мин:

Освобождение от захватов за руки (см. рис. 169).

Показ по разделениям (в переменном темпе — 0,5 мин).

Выполнение по разделениям (в переменном темпе — 1,5 мин).

Освобождение от захватов за туловище спереди (см. рис. 170).

Показ по разделениям (в переменном темпе — 0,5 мин).

Выполнение по разделениям (в переменном темпе — 2,5 мин).

Освобождение от захвата за шею сзади (см. рис. 171).

Показ по разделениям (в переменном темпе — 0,5 мин).

Выполнение по разделениям (в переменном темпе — 2,5 мин).

Основная часть (на воде)—28 мин

1. Показ — 2 мин:

Подплывание к утопающему со стороны спины (в медленном темпе). ч

Способы транспортировки утопающего — по разделениям, в целом (в переменном темпе — см. рис. 165—168).

Способы освобождения от захватов утопающего — по разделениям, в целом (в переменном темпе — см. рис. 172—174).

2. Переход к местам занятий, вход в воду на мелкой части — 1 мин.

3. Разучивание подплывания и способов транспортировки утопающего — 10 мин:

Первый способ (см. рис. 165). Выполнение по разделениям (в переменном темпе — 3 мин).

Второй способ (см. рис. 166). Выполнение по разделениям (в переменном темпе — 3 мин).

Третий способ (см. рис. 167). Выполнение по разделениям (в переменном темпе — 3 мин).

Четвертый способ (см. рис. 168). Выполнение по разделениям (в медленном темпе — 1 мин).

4. Разучивание способов освобождения от захватов утопающего - 6 мин: Освобождение от захватов за руки (см. рис. 172). Выполнение по разделениям (в переменном темпе - 2 мин).

Освобождение от захвата за туловище спереди (см. рис. 173). Выполнение по разделениям (в переменном темпе - 2 мин).

Освобождение от захвата за шею сзади (см. рис. 174). Выполнение по разделениям (в переменном темпе-2 мин).

Для занятия 6

5. Плавание брассом (разрешается вольным стилем) на выносливость с выполнением сбивающих упражнений (текущий контроль) — 9 мин:

Выполнение в целом (в переменном темпе) дистанция 300—400 м.

Сбивающие упражнения: имитация кашля на поверхность воды и в воду;

всплывание, имитация действий при возникновении судорог икроножной мышцы и т.п.;

остановка и стояние на воде с выполнением поворотов на 360°;

переходы из положения на груди в положение на спину и обратно при плазании;

проныривание в длину участков 8—10 м.

Для занятия 7

Вариант I. 5. Плавание брассом на скорость: 4 раза по 25 м (первые 25 м со старта, остальные с толчка от борта) — 6 мин.

6. Плавание брассом (разрешается вольным стилем), дистанция 100—150 м — 3 мин.

Вариант II. При наличии поясов с отягощениями — грузами массой 12 кг (рис. 192 на с. 187) на 7-м занятии проводится:

5. Плавание вольным стилем — 9 мин: с

отягощением на дистанцию 25...50 м; без

отягощения на дистанцию 150...200 м.

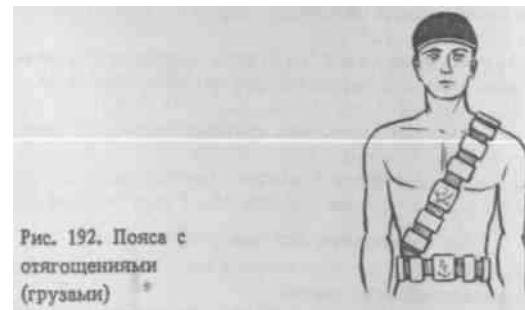


Рис. 192. Пояс с отягощениями (грузами)

Заклочительная часть (на суше)—2 мин

Всего за занятие проплыть 400-500 (300...350) м.

Организационно-методические указания.

На суше: построить обучаемых по учебным отделениям и рассказать, в каких случаях применяется тот или иной способ транспортировки, освобождения от захвата. Показывает руководитель занятия, обучаемые располагаются в две шеренги с интервалом и дистанцией 3-4 шага. Вначале действия выполняются по командам, а затем самостоятельно. При самостоятельном выполнении действий способ транспортировки выбирает обучаемый.

На воде: показывает руководитель занятия на одном из обучаемых. Транспортировку обучаемые осуществляют при каждом способе на 10—12 м. Вначале действия выполняются по командам, а затем самостоятельно. При плавании на выносливость на дистанцию

300... м первые ISO...200 м учащиеся выполняют со сбивающими упражнениями. При плавании на скорость на дорожке одновременно плывут два обучаемых. После проплывания 25 м выполнять упражнение "выдох в воду".

С отягощениями одновременно плывут два обучаемых на дорожке. Передача поясов с грузами между обучаемыми производится по командам руководителя занятия. Обратит внимание обучаемых на меры безопасности и взаимную помощь при надевании поясов с грузами.

Занятие 8

Задачи. 1. Разучивание приемов подготовки к искусственному дыханию. 2. Разучивание способа искусственного дыхания "изо рта в рот". 3. Сдача учебных нормативов по плаванию.

Подготовительная часть (на суше) — 15 мин

1. Построение, проверка, объяснение задач занятия, переход к местам занятий — 1 мин.

2. Разучивание приемов подготовки к искусственному дыханию (см. рис. 185) — 8 мин:

Показ по разделениям — 1 мин.

Выполнение по разделениям — 7 мин.

3. Разучивание способа искусственного дыхания "изо рта в рот" (см. рис. 186) — 6 мин:

Показ по разделениям — 1 мин.

Выполнение по разделениям — 5 мин.

Основная часть (на воде) — 25 мин

1. Построение, объявление заплывов, переход к местам занятий — 2 мин.

2. Сдача учебных нормативов по плаванию — 23 мин.

Учебные нормативы:

*

Плавание брассом (разрешается вольным стилем):

юноши:

отлично: 50 м за 50 с или 200 м без учета времени, или 10 мин безостановочного плавания;

хорошо: 150 м без учета времени или 8 мин безостановочного плавания;

удовлетворительно: 100 м без учета времени или 5 мин безостановочного плавания;

девушки:

отлично: 50 м за 70 с или 100 м без учета времени, или 10 мин безостановочного плавания;

хорошо: 75 м без учета времени или 8 мин безостановочного плавания;

удовлетворительно: 50 м без учета времени или 5 мин безостановочного плавания.

Заклочительная часть (на суше) — 5 мин

Построение, проверка, объявление результатов (результаты сдачи занести в журнал).

Организационно-методические указания.

На суше: построить обучаемых по учебным отделениям в две шеренги. Приемы подготовки к искусственному дыханию, способа искусственного дыхания "изо рта в рот" показывает руководитель занятия на одном из обучаемых. Обучаемые производят действия вначале по командам руководителя занятия, затем самостоятельно. Заплывы для сдачи учебных нормативов надо составлять с учетом плавательной подготовленности обучаемых. Помощники и показчики выполняют обязанности спасателей.

На воде: порядок сдачи учебных нормативов: вначале по выбору обучаемых сдается скоростной норматив в плавании на дистанцию 50 м на время (норматив ГТО). При сдаче этого норматива на дорожке плавают по одному обучаемому.

Не выполнившие скоростной норматив и не участвующие в плавании на дистанцию 50 м сдают норматив в проплывании установленных дистанций без учета времени или выполняют норматив, ориентируясь по установленному времени. При сдаче этих нормативов на дорожках плавают все обучаемые.

Слабоплавающие плавают возле борта или по крайней к берегу дорожке.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Задачи обучения прикладному плаванию.....	4
Принципы и методы обучения.....	5
Обучение прикладному плаванию с использованием метода программирования ...	7
Содержание и организация занятий.....	11
Последовательность обучения прикладному плаванию	18
Содержание конспектов занятий.....	22
Подготовка руководителя к занятиям	25
Обучение плаванию брассом (18 занятий).....	27
Обучение нырянию.....	цз
Обучение повороту-маятнику при плавании брассом на груди	117
Обучение спадом в воду вниз головой и стартовому прыжку	133
Обучение плаванию в различных условиях	143
Оказание помощи утопающему.....	148
Оказание первой помощи утонувшему	пз
Обучение плаванию брассом (8 занятий).....	пз

40 к.

