

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное образовательное учреждение высшего
профессионального образования
«Оренбургский государственный университет»

М.В. СТЕПАНОВА, В.М. ЧЕРКЕСОВ, О.В. ПОДКОПАЕВА,
Ж.И. КИСЕЛЕВА, В.М. ПЕРЕВОЗКИН, БИКСИТОВ Т.А.

УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Рекомендовано Ученым советом государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет» в качестве учебного пособия для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования по всем специальностям.

Оренбург 2008

УДК 796(075.8)

ББК 75.1 я 73

С 79

Рецензенты

- кандидат педагогических наук – В.В.Баранов

- кандидат педагогических наук

Мастер спорта по плаванию - Г.В. Боброва

С 79 Учебно-методический комплекс дисциплины « Физическая культура»: учебное пособие /М.В.Степанова, В.М.Черкесов, О.В. Подкопаева, Ж.И.Киселёва, В.М. Перевозкин, Т.А. Бикситов - Оренбург. ГОУ ОГУ, 2008. – 122 с.

Материал учебного пособия позволяет систематизировать и углубить знания по основам теории, методике и практики учебной дисциплины «Физическая культура» как основополагающие для формирования культуры личности. Использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности студентов вузов.

При его разработке мы исходили из того, что хорошая подготовка студентов по плаванию на 1 курсе зависит от разностороннего и квалифицированного руководства преподавателями физического воспитания. Этому будут способствовать учебно-методические рекомендации, содержащиеся в пособии.

Студенты, следуя этим рекомендациям, будут иметь достаточно четкое представление о таких видах плавания, как брасс, кроль на груди, кроль на спине.

Учебное пособие предназначено для студентов, аспирантов и преподавателей высших учебных заведений.

С 4201000000

ББК 75.1я 73

© Степанова М.В.,
Черкесов В.М.,
Подкопаева О.В.
Киселёва Ж.И.,
Перевозкин В.М.
Бикситов Т.А.

© ГОУ ОГУ, 2008

ISBN

Содержание

1	Организационно-методические основания дисциплины «Физическая культура» на 1 курсе.....	4
1.1	Цель дисциплины	4
1.2	Задачи дисциплины	4
1.3	Место дисциплины в профессиональной подготовке студента.	
1.4	Требования к уровню освоения содержания дисциплины	5
2	Программное обеспечение дисциплины «Физическая культура» на 1 курсе	7
3	Содержание дисциплины «Физическая культура» на 1 курсе...	9
3.1	Теоретический раздел дисциплины для самостоятельной работы	9
3.2	Практический раздел дисциплины.	45
3.3	Контрольный раздел дисциплины	114
4	Тематика рефератов.....	116
5	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	117
5.1	Рекомендуемая литература (основная)	117
5.2	Рекомендуемая литература (дополнительная)	118
	Список использованных источников.....	119
	Приложение А Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на бортике бассейна для обучения спортивным способам плавания (кроль на груди, кроль на спине).....	120
	Приложение Б Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на бортике бассейна для обучения спортивным способам плавания (брасс, баттерфляй).....	121
	Приложение В Разрядные нормы.....	122

1 Организационно-методические основания дисциплины « Физическая культура» на 1 курсе

1.1 Цель курса

В настоящее время особую актуальность приобретает развитие плавания, как одного из наиболее прогрессивно развивающихся средств физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. **Целью курса** является создание у студентов целостного представления о плавании, как об олимпийском виде спорта, как о высокоэффективном средстве оздоровления, физического и нравственного совершенствования различных возрастных групп населения и как самого популярного в России олимпийского вида спорта. А так же приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для преподавания плавания.

1.2 Задачи курса

За последнее десятилетие физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность во всем мире перешла в сферу производства научных знаний и наукоемких технологий. В полной мере это характерно и для плавания, в котором на старте нового столетия создана научная информационная база для теоретических обобщений и совершенствования на этой основе физкультурно-оздоровительной и спортивной практики. На базе фундаментальных знаний необходимо сформировать навыки творческого мышления и вполне осознанных самостоятельных практических действий, обеспечить целенаправленную профессиональную подготовку, направленную на привлечение к активным занятиям плаванием всех слоев населения и повышение эффективности системы подготовки резервов спорта высших достижений. Развитие плавания как средства оздоровления и физического воспитания населения и как олимпийского вида спорта тесно взаимосвязано.

1.3 Место курса в профессиональной подготовке выпускника

Особое место плавания в профессиональной подготовке выпускника базируется на том, что плавательная подготовка включена в государственные программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ, средних специальных и высших учебных заведений. В системе физического воспитания плавание является, с одной стороны, видом спорта для всех, популярным средством оздоровления, разностороннего развития, закаливания, активного отдыха, профессионально-прикладной подготовки к напряженной трудовой деятельности, с другой - самым массовым в России олимпийским видом спорта, нацеленным на высшие спортивные достижения.

Курс логично взаимосвязан прежде всего с такими дисциплинами, как история и теория физической культуры, анатомия, биомеханика, физиология, педагогика, психология, математика, культурология и др.

Овладение данным курсом, обеспечивает необходимый уровень знаний, умений и навыков, переводит студентов по направлению подготовки «Физическая культура» на более высокий уровень профессиональной деятельности.

1.4 Требования к уровню освоения содержания курса

В результате изучения курса «Плавание» студенты должны:

Знать:

- историю развития плавания,
- санитарно-гигиенические и основы в работе по плаванию
- эстетические, нравственные, духовные ценности плавания, как составной части физической культуры и спорта,

Преподавание курса обеспечивает профессиональные знания, умения и навыки по технике и методике обучения способам плавания, методике оздоровительно-спортивной плавательной подготовки различных групп населения, специфике организации и проведения соревнований по плаванию разного возраста, пола, уровня подготовленности и квалифицированных спортсменов. Наряду с этим освоение курса включает подготовку к выполнению требований по профессиональной физической подготовке.

Особое внимание обращено на внеаудиторную самостоятельную работу студентов и индивидуальные занятия.

На теоретических занятиях закладываются основы знаний по истории развития и общей характеристике всех олимпийских видов плавания, формируется фундамент для последующего усвоения студентами учебного материала по технике плавания, использованию плавания в оздоровлении различных групп населения.

Практические занятия формируют профессиональные умения и навыки. Они предусматривают овладение техникой всех видов плавания. Наряду с этим студенты овладевают практическими умениями и навыками по определению личных и командных результатов соревнований, а также готовятся к выполнению требований по профессиональной физической подготовке. Основные задачи практической формы занятий - углубление профессиональных знаний и овладение навыками их применения в реальной практической деятельности, формирование умений и навыков самостоятельной работы.

Учебные занятия по каждому разделу программы обязательно сочетаются с *внеаудиторной самостоятельной работой* студентов - ключевой формой занятий в подготовке специалиста. Самостоятельная работа включает выполнение контрольно-тестовых заданий/вопросов по всему программному материалу (по учебному пособию «Плавание», 2004). Она направлена на овладение умениями и навыками внедрения знаний в реальную практику для решения конкретных профессиональных задач. Наряду с этим необходимы

дополнительные тренировки с целью подготовки к выполнению нормативов по профессиональной физической подготовке.

Индивидуальные занятия предусматривают регулярный контроль за самостоятельной работой студентов. Их проводят как отчеты-консультации по каждому выполненному заданию.

Критерием освоения учебного материала служит выполнение зачетно - экзаменационных требований, обязательной составной частью которых являются результаты текущей аттестации по каждому самостоятельно выполненному заданию.

2 Программное обеспечение дисциплины « Физическая культура» на 1 курсе.

Таблица 1
1 семестр

Наименование тем	Всего	Аудиторные работы		Само-стоятельная работа
		Лек-ции	Прак-тика	
1	2	3	4	5
1 семестр				
1 Легкая атлетика	20		20	
1.1 Упражнения общефизической и специальной подготовки легкоатлета	2		2	
1.2 Освоение специальных упражнений спринтера	2		2	
1.3 Техника бега на короткие и длинные дистанции	4		4	
1.4 Техника бега по пересеченной местности	4		4	
1.5 Прыжковые упражнения, отталкивание и приземление	2		2	
1.6 Контрольные упражнения в соревновательных условиях	6		6	
2 Плавание	48		48	
2.1 Методические основы занятий по плаванию. Техника безопасности и правила поведения на воде. Медосмотр.	4		4	
2.2 Обучение технике плавания кролем на груди.	10		10	
2.3 Обучение технике плавания брассом	10		10	
2.4 Обучение технике плавания кролем на спине.	10		10	
2.5 Обучение технике плавания баттерфляй.	10		10	
2.6 Контрольное плавание – 50м вольным стилем, 50м кролем на спине.	4		4	
Итого за семестр (часы)	68		68	

Таблица 2
2 семестр

1	2	3	4	5
2 семестр	4 8		48	
1 Плавание.	4 8		48	
1.1 Методические основы занятий по плаванию. Техника безопасности и правила поведения на воде. Медосмотр.	4		4	
1.2 Совершенствование техники плавания кролем на груди.	8		8	
1.3 Совершенствование техники плавания брассом.	8		8	
1.4 Совершенствование техники плавания кролем на спине.	8		8	
1.5 Совершенствование техники плавания баттерфляем.	8		8	
1.6 Техника прикладного плавания.	8		8	
1.7 Контрольное плавание – 100 м вольным стилем, 100 м кролем на спине.	4		4	
2 Легкая атлетика	2 0		20	
2.1 Упражнения общефизической и специальной подготовки легкоатлета	4		4	
2.2 Освоение специальных упражнений спринтера	4		4	
2.3 Техника бега на короткие и длинные дистанции	4		4	
2.4 Техника бега по пересеченной местности	2		2	
2.5 Прыжковые упражнения, отталкивание и приземление	2		2	
2.6 Контрольные упражнения в соревновательных условиях	4		4	
Итого за 2 семестр (часы)	68		68	-
Всего часов за 1 курс	136		136	-

3 Содержание дисциплины « Физическая культура» на 1 курсе

3.1 Теоретический раздел дисциплины для самостоятельной работы на 1 курсе (плавание)

3.1.1 История развития плавания

Плавание относится к числу основных средств физического воспитания и важным прикладным двигательным навыкам. Плавание - жизненно важный для человека навык в быту, труде и военном деле. Умение плавать необходимо каждому человеку. Еще древние греки придавали большое значение плаванию. Греческий историк Геродот писал о замечательном пловце Скиллиде и его дочери Циане, которые во время войны с персами в 480 г. до н.э. ночью подплыли к вражеским кораблям и перерезали якорные канаты. Скиллид и Циана проплыли 15 км.

Известный римский полководец Юлий Цезарь был отличным пловцом и обучал своих воинов плаванию. Он устраивал в Риме театрализованное представление, сражение на воде – «нормахия», показывая доблести своих воинов. Первые зимние плавательные бассейны – «термы» были сооружены за много веков до н.э. Термы Диоклетиана сооружены в 302 году в древнем Риме, имели гигантскую искусственную ванну размером 1100 x 50 метров. Хотя и популярно было в то время плавание, но сведений о состязании пловцов до нас не дошло. Лишь в средневековье - в период рыцарства - интерес к плаванию вновь возрос. Каждый рыцарь должен был уметь хорошо плавать. Но и история средних веков не донесла до нас сведений о состязании рыцарей в плавании. В начале XIX века молодежь европейских стран широко интересовалась плаванием на дальние дистанции, проплывали через проливы, реки и другие водные преграды. Например, 1810 г. - английский поэт Гордон Байрон с офицером фрегата «Сальситта» проплыл через пролив Геллесонт, отделяющий Европу от Азии. Более чем шестикилометровое расстояние они проплыли за 1 час 10 мин. Во второй половине прошлого века состязания по плаванию проводились в Англии, Франции, Швеции, Австрии и Германии. Тогда в крупных городах этих стран стали строиться первые зимние бассейны для плавания. Но состязания проводились на открытых водоемах и на длинные дистанции. Не раз устраивались состязания в заплыве через пролив Па-де-Кале, отделявший Англию от Франции. Ширина была довольно большой - до 32-34 километров. 24 августа 1875 года английский моряк Матно Вебб пересек весь пролив за 21 час 44 мин 55 с. Все время плыл брассом. С тех пор до наших дней вот уже более 80 лет состязания между Англией и Францией стали традиционными. Делались попытки в последние десятилетия прошлого века проводить состязания пловцов нескольких стран - Франции, Англии, Германии, Венгрии, Австрии, Швеции, Голландии. В 1894 году по инициативе спортсмена и педагога Пьера де Кубертена на Конгрессе нескольких стран было решено

возобновить Олимпийские игры, то по единодушному согласию в число девяти олимпийских видов спорта было включено плавание. Начиная с I Олимпийских игр, плавание получило всеобщее признание. В I Олимпийских играх состязания по плаванию проводились примитивно, на необорудованном естественном водоеме, без стартовых тумбочек и дорожек, в одном лишь вольном стиле. Победителями I Олимпийских игр были Альфред Кайоша и Пауль Неманн. С достижениями этих лучших пловцов XIX века плавание вступило в 20 век бурного прогресса всех видов спорта. Организованное плавание стало применяться значительно позднее. Первые учебные группы плавания появились в XVIII веке. Большая заслуга в этом принадлежит Петру I. Плавание было обязательным в военных учебных заведениях. Следующая веха в развитии плавания связана с именем русского полководца А.В. Суворова. Он считал, что умение плавать есть важнейший навык, необходимый солдату для преодоления водных преград. Применявшийся в тот период метод обучения плаванию описан в «Экономическом месяцеслове» за 1776 г. Техника плавания была описана в 1792 г. в «Собрании сочинений, выбранных из месяцеслова за разные годы».

В 1803-1837 гг. в России (в основном, в Петербурге) были открыты первые школы плавания. В 1834 г. на реке Нева была открыта общедоступная школа плавания. В этой школе обучали всем известным в то время способам плавания: брассу на груди, на спине, на боку, дельфину, «по-собачьи» и саженками. Также обучали прикладному плаванию (с оружием, спасение утопающего) и прыжкам в воду.

В 1908 г. в местечке Шувалово (под Петербургом) была открыта первая в России спортивная школа плавания. Немалая заслуга в развитии плавания в России принадлежала выдающемуся русскому пловцу, рекордсмену мира, популяризатору искусства плавания Л. Романченко. В 1913 г. Л. Романченко преподавал на курсах плавания при обществе «Богатырь». С 1926 по 1929 г. в Ленинграде - центре плавательного спорта того времени - получил широкое распространение «комплексный метод» обучения плаванию, созданный преподавателями Ленинградского института культуры. В 1931 г. был введен комплекс ГТО, а в 1934 - БГТО, плавание было неизменным обязательным элементом. Включено оно было в новый комплекс ГТО, введено в действие в 1972 г.

II Олимпийские игры разыгрывались в Париже в 1900 г. с 14 мая по 28 октября. Разыгрывалось первенство по 10 видам среди лучших. Это больше, чем в наши дни. Женщины в то время не участвовали. III Олимпийские игры проводились в США в Сент-Луис в 1904 г. Впервые в программу плавания были включены брасс и прыжки в воду с вышки. Явное преимущество пловцов США, Венгрии, Германии. За многолетнюю историю Олимпийских игр редко случалось, когда два победителя одной Олимпиады могли успешно бороться за звание Олимпийских чемпионов на следующей Олимпиаде. Обычно четырехлетний межолимпийский период всегда выдвигал новые спортивные таланты, новых фаворитов олимпийского первенства. В год проведения IV Олимпийских игр была создана Международная Федерация любителей

плавания (ФИНА) в Лондоне. Начиная с 1924 г. состязания по плаванию проводятся в бассейнах 50-метровой длины. С 1 мая 1957 г. ФИНА стала регистрировать мировые рекорды, только в бассейнах длиной 50 м. V Олимпийские игры в Стокгольме в 1912 г. - европейцам не удалось блеснуть высокими результатами, сдали свои позиции американцам, австралийцам и канадцу Горцону. На V Олимпийских играх впервые появились проведенные женские старты. В состязаниях приняли участие спортсмены Австралии, США, Англии, Швеции, Германии, Австрии, Франции. Только дистанция была 100 м. Первой олимпийской чемпионкой стала представительница Австралии Фэнни Дюрэк.

Также в V Олимпийских играх приняла участие делегация России в составе 20 человек - воспитанники Шуваловской школы. Не имея опыта участия в крупных соревнованиях, русские пловцы и прыгуны в воду не смогли показать приличных результатов. Мировая война 1914-1918 гг. надолго затормозила развитие мирового плавания, особенно в Европе, из-за войны не проводились VI Олимпийские игры в 1916 году. Спортивная работа по плаванию особенно оживилась, когда война закончилась и стало известно о проведении в 1920 году летом VII Олимпийских игр. Начался новый период в развитии спортивного плавания. Уже в те годы наметились 3 главных направления, по которым строилась борьба за повышение скорости плавания на всех олимпийских дистанциях. Это - совершенствование методов тренировки пловцов, расширение строительства как открытых, так и закрытых искусственных бассейнов, наконец, создание новых способов плавания и модернизация уже известных. Последнее направление в то время было ведущим и наиболее эффективным.

Советские пловцы впервые приняли участие в XV Олимпийских играх в 1952 году в Хельсинки. Первое выступление пловцов оказалось не совсем удачным. Только М. Гавриш удалось участвовать в финальном заплыве, где на дистанции 200 м брасс она заняла шестое место с результатом 2,58,9.

Заплывы проходили по 11 номерам программы. В борьбе за медали участвовали 12 стран.

Первое место заняли пловцы США, завоевав 4 золотые, 2 серебряные и 3 бронзовые медали. Второе место заняли пловцы Венгрии - 4 золотые, 2 серебряные и 1 бронзовую медаль. На третьем месте пловцы Франции - 1 золотая, 1 серебряная и 1 бронзовая медаль.

На XVI Олимпийских играх в Мельбурне в 1956 году советские пловцы выступили гораздо успешнее, завоевав две бронзовые медали - на дистанции 200 м брасс (Х. Юничев) и эстафетном плавании 4 x 200 м вольный стиль (В. Сорокин, В. Стружанов, Г. Николаев, Б. Никитин).

На XX Олимпийских играх в Мюнхене в 1972 году советские пловцы завоевали 2 серебряные и 3 бронзовые медали. Серебряные медали на счету - Г. Прозуменщиковой 200 м брасс и квартета в эстафетном плавании 4 x 100 м вольный стиль (В. Буре, В. Мазанов, В. Абоимов, И. Гривенников). Бронзовые медали выиграли - Г. Прозуменщикова 100 м брасс, В. Буре 100 м вольный

стиль, и в эстафетном плавании 4 x 100 м вольный стиль (И. Гривенников, В. Мазанов, Г. Куликов, В. Буре).

Заплывы проводили по 29 номерам программы. В борьбе за медали участвовали 11 стран.

На первом месте (в 5-й раз) пловцы США - 17 золотых.

Значительных успехов достигли советские пловцы на XXII Олимпийских играх в Москве в 1980 году. Ими было завоевано 8 золотых, 9 серебряных и 5 бронзовых медалей. Подлинным героем Московской Олимпиады стал Владимир Сальников, завоевавший 3 золотые медали. На дистанции 1500 м вольным стилем он впервые преодолел рубеж в 15 мин (14,58,27), долгие годы казавшийся недоступным.

Уверенно выступили советские брассистки Лина Качюшите, Светлана Варганова и Юлия Богданова, повторив в плавании на 200 м успех своих предшественников, заняв весь пьедестал почета.

Заплывы проводили по 26 номерам программы. В борьбе за медали участвовали 11 стран.

Первое место заняли спортсмены ГДР - 12 золотых, 10 серебряных и 8 бронзовых медалей. Второе место - пловцы СССР - 8 золотых, 9 серебряных и 5 бронзовых медалей. На третьем месте спортсмены Швеции - 2 золотые, 2 серебряные и 1 бронзовая медаль.

3.1.2 Оздоровительное значение плавания

Не менее велико оздоровительное значение плавания. Вода очищает кожу человека, способствует улучшению кожного дыхания и укреплению самой кожи. Она вызывает усиление деятельности различных внутренних органов: учащается дыхание, увеличивается частота сердечных сокращений, изменяется тонус периферических кровеносных сосудов, усиливается обмен веществ. Это объясняется тем, что вода по сравнению с воздухом имеет увеличенную теплопроводность и теплоемкость, а также значительную плотность, в результате чего теплоотдача и давление воды на поверхность тела человека резко возрастают. Плавание является таким физическим упражнением, которое способствует росту тела подростков, т.к. во время плавания человек находится в условиях частичной невесомости и в горизонтальном положении, вследствие чего позвоночник временно разгружается от обычных гравитационных нагрузок. Плавание оказывает положительное влияние на состояние центральной нервной системы: устраняется излишняя возбудимость и раздражительность, появляется уверенность в своих силах. Это является следствием благотворного действия водной среды и физических упражнений на организм человека. Оно улучшает работу внутренних органов, развивает сердечно-сосудистую и дыхательную систему. В условиях продолжительного пребывания в воде совершенствуются процессы терморегуляции. Происходит закаливание организма, растет сопротивляемость неблагоприятным факторам внешней среды. Вот почему дозированное плавание может быть полезно людям, склонным к простудным заболеваниям. В плавании практически нет

статических нагрузок, поэтому оно в первую очередь рекомендуется тем, чья работа связана с постоянной позой: сидением, стоянием и т.д. Плавание предотвращает венозный застой, облегчая возврат венозной крови в сердце, поскольку горизонтальное положение пловца и отсутствие сил гравитации значительно способствует этому. Регулярные занятия плаванием стимулируют газообмен в легких больше, чем гимнастика. Специалисты определили, что простое стояние в воде в течении 3-5 минут при температуре 24 °С увеличивает глубину дыхания вдвое, а обмен веществ на 50-75 %. Следовательно, плавание является незаменимым видом физической активности для лиц, страдающих избыточной полнотой. Плавание – наименее травматичный вид физических упражнений. Эффект «гидроневесомости», возникающий в воде, освобождает хрящевые межпозвоночные диски от постоянного сдавливания их позвонками. В раскрепощенном состоянии в диске лучше проходит обмен веществ, питание, восстановительные процессы. Это оказывает оздоравливающее действие при распространенных сейчас остеохондрозах позвоночника, позволяет исправить дефекты осанки, искривление позвоночника. В детском возрасте улучшение обмена веществ в дисках способствует более интенсивному росту.

Занимающиеся оздоровительным плаванием не ставят перед собой задачу, связанную с достижением высокой скорости преодоления дистанции, а имеют ввиду с помощью плавательной нормы снять, например, усталость, взбодриться, поднять устойчивость организма против различных заболеваний, повысить работоспособность, укрепить сон. Для этого достаточно плавать в среднем или медленном темпе. А это для умеющих плавать также доступно и неопасно для здоровья, как обычная ходьба. Каждый занимающийся им должен регулярно (по крайней мере раз в год) проверять состояние своего здоровья и физического развития (вес, рост, окружность грудной клетки) в районной поликлинике, физкультурном диспансере, а перед началом занятий получить разрешение врача. Кроме того, в процессе занятий надо повседневно осуществлять самоконтроль.

Для оздоровительных целей наиболее полезно, пожалуй, плавание брассом. Он может быть рекомендован лицам среднего и пожилого возраст, т.к. является отличной дыхательной гимнастикой и наиболее экономным способом передвижения в воде. Тренирующий эффект возникает при продолжительном плавании – не менее 20-30 минут суммарного времени. В этот период равномерно нагружаются мышцы всего тела, что способствует пропорциональному и гармоничному их развитию. Замечено, что у тех кто занимается плаванием с детства, наиболее правильное телосложение.

Положительные результаты от одного проплыва оздоровительной дистанции, повышающие готовность организма к новым нагрузкам, сохраняются от 2 до 3 суток. Поэтому для получения максимального эффекта таких проплывов необходимо на протяжении всей жизни повторять их минимум 2-3 раза в неделю, а лучше (особенно в летние месяцы, во время отпуска – 4-5 раз в неделю).

Оздоровительные проплывы полезнее всего выполнять одним из спортивных способов – кролем на груди или брассом, потому что в их основе

лежат особенности, повышающие оздоровительную роль плавания и усиливающие его профилактическое воздействие

3.1.3 Техника спортивных видов плавания

3.1.3.1 Кроль на груди

Кроль на груди - самый быстрый способ передвижения человека в воде. При хорошо освоенных движениях кролем можно переплывать большие расстояния и не ощущать усталости в мышцах. Ритмичное дыхание создает благоприятные условия для достаточного насыщения крови кислородом.

Кроль на груди как спортивный способ плавания сформировался в начале нашего века. В 1898 году в австралийском городе Бранте А. Викхем на соревнованиях проплыл стоярдовую дистанцию с высокой для того времени скоростью. Его руки выполняли попеременные гребки и проносились над водой, согнутые в локтях. Ноги работали вертикально, тело лежало на воде плоско, с высоко поднятой головой. Один из известных тогда тренеров по плаванию Джордж Фармер воскликнул: «Смотрите на этого ползущего ребенка!». По-английски «ползти» звучит «кроул». Считается, что с этих пор и появилось название этого способа.

Стиль Алека Викхема начал быстро распространяться в Австралии. В 1902 году австралиец Дик Кэвилл уже демонстрировал кроль в Европе. Однако стиль Кэвилла имел отличительную особенность: он делал по воде два удара ногами при сильном разгибании коленей. Каждый удар согласовывался с началом гребка противоположной руки. Стиль Кэвилла стал называться в Европе австралийским кролем.

На Олимпийских играх в 1904 году американец Чарлз Даниэльз выиграл дистанцию 40 ярдов, применив австралийский кроль, но с малой амплитудой движений ног. Заметный вклад в развитие кроля внес американец, уроженец Гавайских островов Д. Каханомоку. В Стокгольме в 1912 году он победил на стоярдовой дистанции с высоким для того времени результатом - 1.03,4 с. Особенностью стиля Каханомоку была работа ног, отличавшаяся мягкими быстрыми движениями, с небольшими сгибаниями в коленных суставах. Такая работа ног обеспечивала равномерное продвижение тела вперед.

Применяя этот же стиль, Дюк Каханомоку одержал победу на стоярдовой дистанции и на Олимпиаде 1920 года. На этой же Олимпиаде австралиец Н. Росс, победитель на дистанциях 400 и 1500 ярдов, продемонстрировал новый вариант австралийского кроля. Он первым применил многоударный вариант согласования движений рук и ног, при котором на два гребка руками выполнялось шесть ударов ногами.

В 1922 году американец Д. Вейсмюллер показал технику кроля, близкую современной. Этот выдающийся пловец преодолевал дистанцию 100 м с феноменальным результатом для того времени - 57,4 с. Он был победителем Олимпийских игр 1924 и 1928 годов, установив мировые рекорды на дистанциях от 100 до 800 м. Д. Вейсмюллер был известен и как киноактер,

снимавшийся в 30-х годах в многосерийном фильме «Тарзан». Его атлетическое телосложение, отличная физическая подготовка позволили создать образ юноши, способного ловко передвигаться по ветвям деревьев и, что самое удивительное, плавать быстрее нильских крокодилов.

Благодаря высокой скорости передвижения кроль на груди стал наиболее распространенным способом плавания. В соревнованиях вольным стилем кролем плавают дистанции 100, 200, 400, 800 и 1500 м. Кроме того, этим способом плавают в эстафетах 4 x 100 и 4 x 200 м. Он входит в комплексное плавание на 200 и 400 м и в комбинированную эстафету 4 x 100 м. Кролем плавают сверхдлинные дистанции.

В современном кроле тело находится у поверхности воды, причем плечи располагаются несколько выше, чем таз. При таком положении туловища появляется так называемый угол атаки, способствующий возникновению подъемных сил. В кроле на груди он может быть равным $3-5^{\circ}$. На спринтерских дистанциях угол больше, чем на длинных дистанциях. Положение головы в кроле естественное, она располагается в плоскости туловища. Туловище при выполнении гребковых движений не только движется вперед. Грудная часть его совершает повороты вокруг продольной оси на $23-25^{\circ}$ в одну и в другую сторону. Повороты грудной части туловища создают благоприятные биомеханические условия для выполнения гребка руками.

Работа ног при этом способе плавания, несмотря на кажущуюся простоту, является сложной кинематической цепью последовательно связанных между собой движений бедра, голени и стопы. Доказательством этого могут служить примеры, когда люди, освоившие технику движений ногами, способны передвигаться легко, свободно и практически не уставая. И наоборот, неправильные движения вызывают быстрое утомление мышц бедра, голени при малом или отсутствующем движении тела вперед.

Движения ног в кроле на груди совершаются попеременно в вертикальной плоскости (рисунок 1). Когда одна нога делает удар, другая начинает подготовительное движение. Ударное движение (его еще называют гребковым) производится вниз, а подготовительное - вверх.

Анализ кинематики движения ног надо начинать из исходного положения, когда закончился удар. В этом положении ноги всегда выпрямлены в коленном суставе и находятся под определенным углом к туловищу пловца.

Подготовительное движение состоит из двух фаз. В первой фазе движение совершается прямой ногой по достижению ею горизонтального положения. В этот момент мышцы бедра расслаблены и работают, главным образом, ягодичные мышцы. Для второй фазы характерно изменение направления движения бедра. Бедро в начале останавливается, а затем колено начинает опускаться вниз. Стопа в этот момент продолжает движение вверх до положения, когда пятка сравняется с поверхностью воды или немного поднимется выше ее. В этой фазе мышцы ног отдыхают. Они максимально расслаблены, идет подготовка к ударному движению.

В ударном движении также различаются две фазы. В первой фазе ударного движения бедро с нарастающей скоростью движется вниз и колено занимает

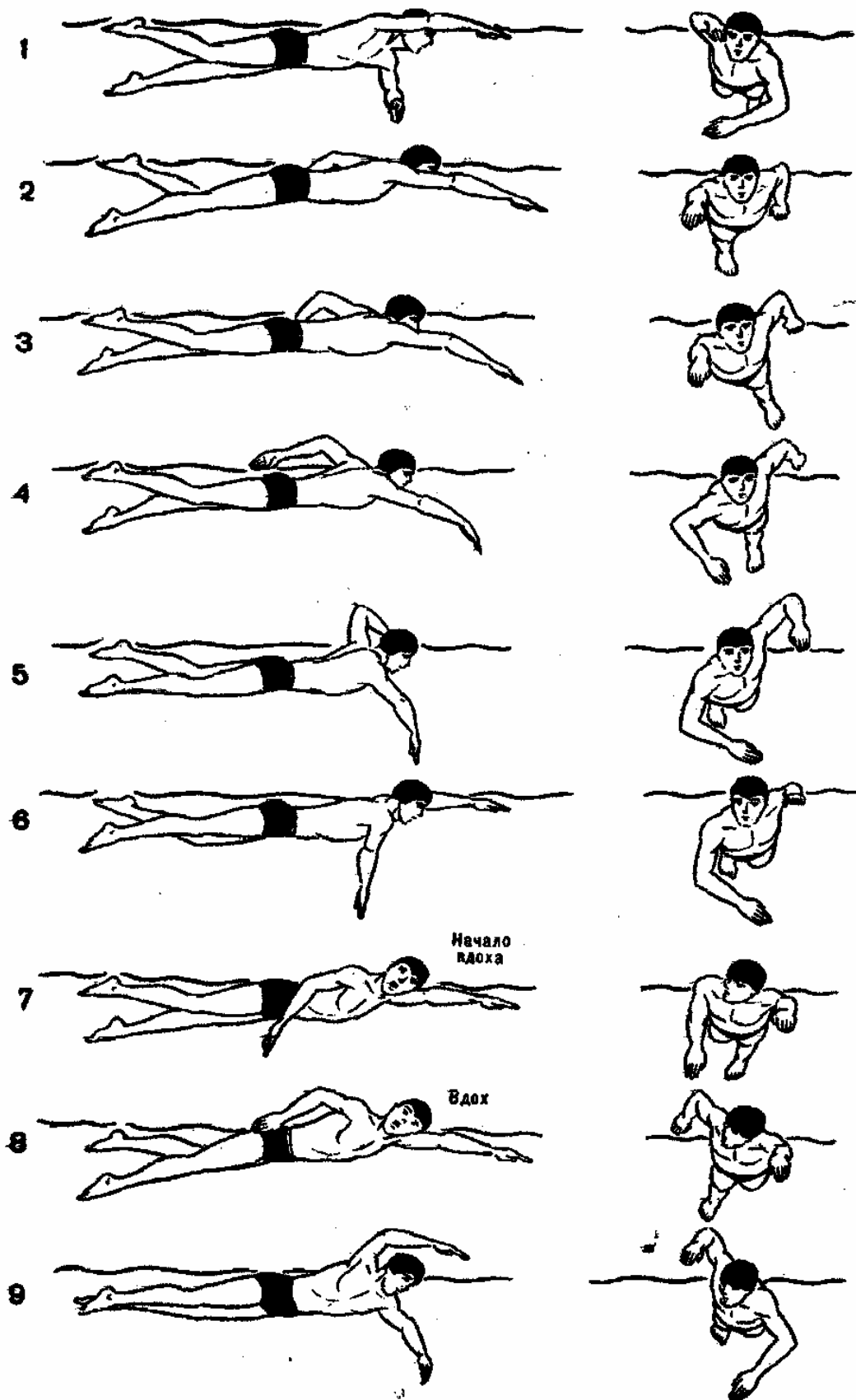


Рисунок 1 – Кроль на груди

крайнее нижнее положение. Голень также движется вниз, но по скорости отстает от движения бедра. Нога сгибается в коленном суставе на $10-15^\circ$, а стопа принимает вытянутое положение носком вовнутрь. В этой фазе часто встречается вариант движения бедра вниз без сгибания в коленном суставе. Такое движение характерно для людей с сильными мышцами бедра и с небольшой длиной бедра и голени. Во второй фазе ударного движения бедро меняет направление, поднимаясь вверх, а голеностоп продолжает движение вниз.

Нога разгибается в коленном суставе. Стопа также разгибается и заканчивает движение в направлении изнутри - вниз - наружу. Эта фаза ударного движения самая эффективная, так как она создает наибольшую движущую силу.

Главной задачей ног при плавании кролем на груди является обеспечение равновесия тела, и создание подъемной силы, которая позволяет уменьшить объем погруженной части тела.

Задачу же продвижения тела вперед решают руки.

До настоящего времени среди исследователей техники плавания нет единого мнения о наиболее рациональном варианте гребка рукой. При создании его модели поиски специалистов направлены на изучение техники плавания наиболее выдающихся пловцов и последующего внедрения в практику плавания этих движений. На определенных этапах развития теории спортивного плавания такой метод себя оправдывал. Однако на современном уровне развития спорта, когда физиологические резервы организма приближаются к пределам, особое значение приобретают глубокие исследования и поиск неиспользованных возможностей в технической подготовке с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

В спортивном плавании, и в частности в способе кроль на груди, пока еще не решен вопрос о рациональных траекториях движений кистей рук, о задачах первой части гребка и о других действиях, по-разному проявляющихся в технике высококвалифицированных пловцов. В связи с этим здесь будут изложены те понятия, которые встречаются в учебно-методических изданиях и находят применение в практической работе преподавателей, тренеров-методистов и инструкторов по плаванию.

Гребки руками в кроле на груди выполняются поочередно. Когда одна рука заканчивает рабочее движение, другая начинает развивать усилие. Перед началом гребка кисть входит в воду ладонью вниз впереди одноименного плечевого сустава. При этом локоть находится выше, а кисть с предплечьем составляют одну линию. В этот момент рука расслаблена, но при входе в воду не падает вниз. Войдя в воду, кисть с предплечьем движутся в направлении вперед и немного вниз. При этом движении кисть начинает медленно выполнять ладонное сгибание в запястном суставе.

Некоторые пловцы выполняют движение кисти вперед и вниз без выраженного сгибания в лучезапястном суставе. Такое движение называют наплывом или опорной частью гребка. Функция такого движения - вывести ладонь кисти в положение, благоприятное для развития усилия в направлении

спереди назад и произвести опору о воду, чтобы поддержать тело в более высоком положении. Другие пловцы гораздо быстрее сгибают кисть в лучезапястном суставе. Это позволяет им раньше развивать усилия в направлении движения, но при этом уменьшается опора о воду. После того, как кисть будет готова к работе, начинается гребок. Первая часть гребка заметно отличается от второй, конечной части движения. Большинство пловцов в первой части гребка выполняют так называемое опережающее движение кистью и предплечьем в направлении назад, то есть такое движение, при котором угловая скорость кисти больше, чем у предплечья, а скорость движения предплечья больше скорости движения плеча. При этом кисть и предплечье занимают близкое к вертикали положение, создавая благоприятные условия для появления силы тяги.

В вертикальном положении рука оказывается согнутой в локтевом суставе до угла $100-110^{\circ}$, а кисть, плечо и предплечье располагаются в одной фронтальной плоскости.

Во второй половине гребка, после пересечения вертикали, скорость движения по отношению к телу пловца продолжает увеличиваться. Кисть разгибается в лучезапястном суставе, все время сохраняя вертикальное положение. После пересечения вертикали плечо обгоняет предплечье. И рука движется по направлению назад вверх. В этот момент появляется топящая гидродинамическая сила, погружающая тело вниз. Чтобы уменьшить эту силу и ее вредное влияние, предплечье и кисть постоянно стремятся сохранить вертикальное положение. При этом локоть приближается к туловищу и согнутая в локтевом суставе рука уже располагается не во фронтальной плоскости, а в продольной.

После прохождения вертикали сила тяги руки начинает уменьшаться и с появлением плеча на поверхности воды исчезает. Поднимая локоть, пловец выводит руку из воды и маховым движением пронесит ее по воздуху вперед.

Движение руки по воздуху пловцы совершают по-разному. Мужчины чаще выполняют это движение с высоко поднятым локтем, женщины - почти прямой рукой через сторону. Многие специалисты считают, что пронос руки с высоким локтем вызывает увеличение угла поворота плеч, что влечет за собой поворот таза и ног пловца. А это отрицательно сказывается на скорости передвижения. После окончания проноса руки над водой кисть и предплечье занимают положение для входа в воду, и цикл повторяется.

Для кроля на груди свойственно равномерное продвижение тела вперед, что позволяет пловцу развивать высокую, среднюю скорость движения. Главным фактором, обеспечивающим равномерное продвижение тела в воде, являются поочередные движения рук. За счет большей скорости движения по воздуху рука, закачивающая подготовительное движение, успевает развивать усилие в начальной части гребка в тот момент, когда противоположная еще не закончила гребок.

Дыхание в кроле на груди, как и в других способах плавания, трехфазное. Пловец выполняет вдох, задерживает дыхание на вдохе, а затем делает выдох. Считается, что задержка дыхания на вдохе обеспечивает лучшее

насыщение крови кислородом, так как в этот момент повышается внутрилегочное давление, способствующее увеличению диффузии кислорода через легочную мембрану в плазму крови. Частота дыхания кролиста определена темпом движения. Для вдоха пловец поворачивает голову в тот момент, когда рука, в сторону которой пловец повернул голову, закончила гребок.

Согласование движений рук и ног в кроле на груди бывает шести-, четырех- и двухударное. В настоящее время пловцы чаще делают шесть или четыре удара ногами на два гребка руками. При начальном обучении используется только шестиударный вариант согласования, так как при этом обучающийся меньше совершает ненужных колебательных движений телом.

В шестиударном кроле гребковые движения рук и удары ногами согласуются следующим образом. В момент касания кистью правой руки воды и начала ее движения вниз, удар выполняет левая нога. Когда кисть правой руки начинает развивать усилие вниз, удар делает правая нога. В средней части гребка рукой рабочее движение совершает левая нога, и в конце гребка правой руки удар делает левая нога. В начале подготовительного движения руки над водой выполняет удар правая нога, и после пересечения рукой линии плеча левая нога движением вниз заканчивает цикл.

3.1.3.2 Кроль на спине

Кроль на спине как спортивный способ плавания был включен в программу Олимпийских игр в 1904 году. Сначала в этом виде плавания соревновались только мужчины. Но с 1924 года на спине стали плавать и женщины.

Первые пловцы выполняли гребковые движения руками и движения ногами, напоминая брасс. Прямыми руками выполнялся гребок у поверхности воды. Затем руки поднимались и вкладывались в воду за головой параллельно друг другу. Ноги, предварительно согнутые в коленях, делали гребок внутренней поверхностью стопы, разгибаясь в коленях вначале в стороны, а затем вовнутрь.

В 1912 году на Олимпиаде в Стокгольме американец Гарри Хебнер впервые применил попеременную работу рук в сочетании с движениями ног, схожими с движениями австралийского кроля. Этот пловец положил начало развитию кроля на спине.

Значительное усовершенствование в технику плавания кролем на спине внес американец Адольф Кифер. Он так же, как и его предшественники, выполнял попеременные гребковые движения прямыми руками близко у поверхности воды. Однако его движения ног напоминали «порхающие» движения ног кролистов. Координация рук и ног у А. Кифера была шестиударной, что позволяло ему продвигаться равномерно, без характерной для спинистов пульсирующей скорости. На Олимпийских играх в Берлине в 1936 году А. Кифер показал феноменальный для того времени результат, проплыв стометровую дистанцию за 1 мин. 05,9 с.

В 60-70-х годах наметились изменения в технике плавания этим способом. Вначале пловцы стали выполнять во время гребка сгибание рук в локтевых суставах, когда рука лишь пересекала линию плеч, а затем и на всем протяжении гребка. Благодаря этому кисть пловца стала располагаться перпендикулярно направлению движения, что позволило увеличить движущую силу руки. Увеличилась также мощность работы ног, благодаря чему тело стало занимать более высокое положение. Наиболее ярким представителем такой техники явился талантливый пловец из ГДР Рональд Матес. В настоящее время современная техника плавания кролем на спине позволяет плыть 100 м со скоростью, близкой к 2 м/с.

Работа ногами в кроле на спине имеет большее значение, чем в кроле на груди. Поэтому пловцы-спинисты, как правило, выполняют шесть ударных движений ногами на два гребка руками. В отличие от кроля на груди движения ног в кроле на спине имеют больший размах и большее сгибание в коленных суставах. Ноги плывущего на спине работают ритмично и лишь незначительно отклоняются в своем движении от вертикальной плоскости.

Кинематика движений ног в положении на спине очень похожа на движения ног в кроле на груди. Ударная, или рабочая фаза выполняется вверх, подготовительная - вниз. После окончания удара нога выпрямлена в коленном суставе и стопа занимает положение у поверхности воды. Величина угла, на который согнута нога в тазобедренном суставе, зависит от погруженности таза пловца.

Подготовительное движение начинается с разгибания прямой ноги в тазобедренном суставе до такого момента, пока нога не займет горизонтальное положение. Затем разгибание в тазобедренном суставе заканчивается и сразу же начинается его сгибание. Стопа же продолжает опускаться вниз, и нога сгибается в коленном суставе. На этом заканчивается подготовка к удару.

В начальной части ударного движения бедро с нарастающей скоростью продолжает сгибаться в тазобедренном суставе, колено при этом поднимается вверх, увлекая за собой голень. Носок стопы, поднимаясь вверх и встречая сопротивление воды, вытягивается и поворачивается вовнутрь. Эту часть ударного движения пловцы выполняют по-разному. У людей с длинными с легкими ногами наблюдается сгибание коленного сустава, а у людей с развитой мышечной силой ног изменение угла сгибания не происходит. В заключительной части ударного движения бедро резко меняет направление, разгибаясь в тазобедренном суставе, а стопа с нарастающей скоростью продолжает перемещаться вверх. Заканчивается движение разгибанием стопы в голеностопном суставе, при этом носок движется изнутри вверх.

Так же, как и в кроле на груди, основное тяговое усилие при плавании на спине создают руки (рисунок 2). После окончания гребка рука проносится над водой, выпрямленная в локтевом суставе и входит в воду по линии, проходящей параллельно оси тела через центр одноименного плечевого сустава. Перед входом в воду ладонь поворачивается наружу. Гребковое движение начинается со сгибания кисти в лучезапястном суставе, ладонью в направлении вниз наружу. Погрузившись на глубину 30-40 см, она движется назад и, пересекая

линию плеч, приближается к поверхности воды. В этот момент рука согнута в локтевом суставе до угла $75-90^{\circ}$ и все ее звенья располагаются в одной плоскости.

Во второй половине гребка скорость движения руки возрастает. Кисть и предплечье отстают от плеч, стараясь сохранить перпендикулярное положение по отношению к направлению движения. В конце второй половины гребка кисть, продолжая движение назад, погружается, поворачиваясь ладонью вниз вовнутрь. Этим последним движением решается, главным образом, задача создания опоры о воду, необходимой для поддержания тела в более высоком положении. После окончания гребка выпрямленная рука поднимается из воды и принимает исходное положение к началу следующего гребка. Поочередные гребковые движения рук поддерживают непрерывное тяговое усилие и тем самым позволяют равномерно передвигать тело вперед. Создание непрерывной силы тяги в поочередных гребковых движениях становится возможным, благодаря быстрому проносу руки, закончившей гребок, и началу ее следующего гребка в момент, когда противоположная рука его еще продолжает.

Дыхание в кроле на спине трехфазное: вдох через рот, задержка вдоха и энергичный выдох. Начало вдоха всегда совпадает с моментом подъема одной руки из воды и первой частью гребка другой руки. На один цикл движения рук выполняется один вдох. В отличие от других способов плавания дыхание в кроле на спине может и не быть связанным с темпом движения рук. Например, при появлении утомления пловцы-спинисты иногда начинают чаще дышать, выполняя вдох при поднимании из воды каждой руки.

Как указывалось ранее, согласование движений рук и ног в кроле на спине чаще всего шестиударное, то есть на два гребка руками совершается шесть ударов ногами. Согласованность работы рук и ног в кроле на спине аналогична шестиударному согласованию при плавании кролем на груди. При входе в воду и начале сгибания, например, правой кисти в лучезапястном суставе ударное движение делает правая нога. В середине гребка правой руки удар совершает левая нога, а в конце гребка правой руки рабочее движение выполняет противоположная, правая нога. Во время выхода правой руки из воды и ее проноса по воздуху ноги успевают сделать еще два ударных движения. Шестиударное согласование обеспечивает устойчивое положение оси тела пловца, позволяет совершать ритмичные повороты плеч вокруг продольной оси тела, не вовлекая в это вращение тазобедренные суставы.

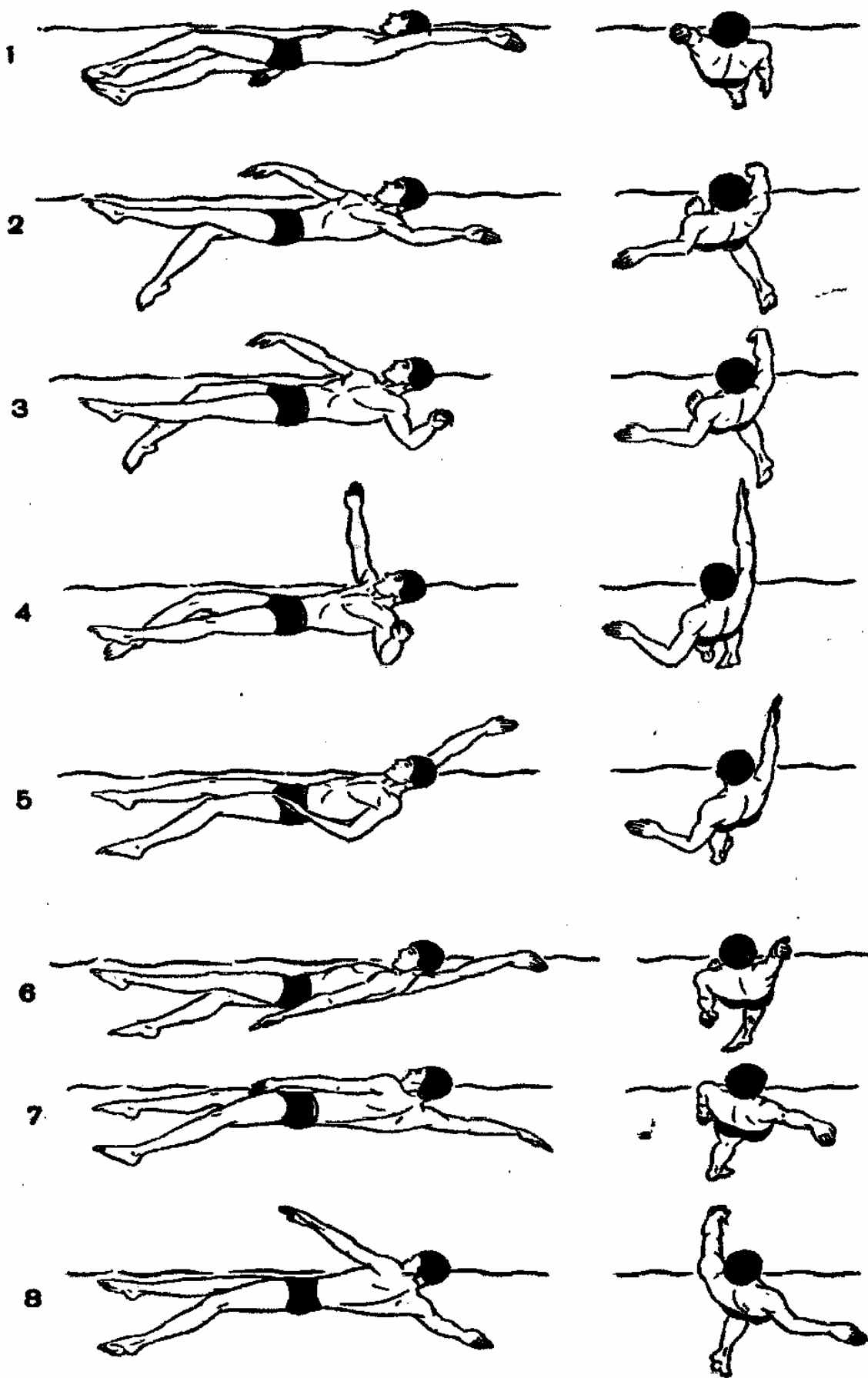


Рисунок 2 – Кроль на спине

3.1.3.3 Брасс

Брасс как способ плавания был известен еще в глубокой древности. В некоторых наставлениях прошлого века этот способ назывался «плавание по-лягушачьи». Брассом легче, чем другими способами, плыть в одежде, транспортировать по поверхности воды какие-либо предметы, ориентироваться в направлении движения. Он экономичен и большинством людей легче осваивается.

Как спортивный способ плавания брасс стал известен с 1904 года. Тогда им плавали дистанцию 440 ярдов. Затем, несколько позднее, пловцы соревновались на дистанции 200 м. С 1968 года в программу соревнования стали включать дистанции 100 и 200 м - как для мужчин, так и для женщин.

История развития техники спортивного брасса началась с ортодоксального, как его сейчас называют, брасса. Пловцы выполняли гребковые движения ногами с широко разведенными коленями. Стопы в период гребка двигались в стороны назад, а затем сближались. Траектория движения их напоминала полуокружности. Руки, прямые в локтях, двигались в стороны до линии плеч, а затем, сгибаясь, приближались к груди и выводились вперед в исходное положение. Вдох пловцы делали в начале гребка рук. Незыблемым правилом считалось выполнение гребкового движения ногами только после окончания подготовительного движения рук. Основную движущую силу развивали ноги, руки лишь поддерживали внутрицикловую скорость. Движение плеч вверх и вниз считалось ошибочным. После гребка ногами обязательной была фаза скольжения.

Можно с уверенностью сказать, что советские пловцы, начиная с 30-х годов являются инициаторами внедрения технических новинок в этот способ плавания. Заслуженный мастер спорта Мешков, имевший в предвоенные годы результаты, близкие к мировым рекордам, первым продемонстрировал технику с мощными гребками рук. В 1953 году ленинградский пловец Владимир Минашкин установил мировой рекорд на дистанции 100 м. Его стиль также отличался мощной работой рук. Однако в отличие от других пловцов он начинал гребок руками в тот момент, когда ноги еще не закончили удара. Это позволяло ему иметь более высокий темп движений.

В 1956 году на мельбурнской Олимпиаде получил распространение подводный брасс. Используя неточности в правилах соревнований, брассисты удлиннили гребок руками и стали выполнять его наподобие гребка кролем. Наибольшую часть дистанции они передвигались под поверхностью воды. Подводный, или ныряющий, брасс оказался более быстроходным, потому что при движении тела под водой отсутствует волновое сопротивление. Однако, там же, в Мельбурне, конгресс ФИНА (Международная любительская организация плавания) принял решение запретить ныряние в брассе.

После введения новых правил брасс становится темповым. Произошло это за счет уменьшения амплитуды в движениях ног и укорочения гребка руками. Вдох пловцы стали выполнять в конце гребка руками, в тот момент, когда гребковые мышцы туловища расслаблены и грудная клетка освобождена

для полноценного наполнения воздухом. Ведущими представителями такой техники басса были советские пловцы А. Антонян и Г. Прокопенко. В 1962 и 1966 годах Г. Прокопенко был чемпионом Европы, а в 1964 году на Олимпийских играх в Токио он завоевал серебряную медаль на дистанции 200 метров.

Г. Прокопенко и его тренеру В. Ткаченко принадлежит приоритет и в создании современной техники планирующего басса, при которой в момент наивысшей внутрицикловой скорости тело пловца занимает хорошо обтекаемое положение. В планирующем бассе плечевой пояс в конце гребка руками плавно выходит вперед вверх, таз и бедра приподнимаются, ноги немного сгибаются в коленях. Постоянно применяя новинки в технике движений и методике тренировки, советские бассаисты на протяжении последних 30 лет занимают ведущие позиции в мировом плавании.

В современном бассе подготовительное движение ног выполняется сгибанием их в коленном и тазобедренном суставах (рисунок 3). В коленях ноги сгибаются полностью, то есть до угла $45-50^{\circ}$, в тазобедренных суставах - до 110° . В конце подготовительного движения колени находятся на расстоянии, равном ширине таза, а стопы на ширине плеч. Голеностопы полностью разогнуты, носки разведены в стороны.

Гребковое, или ударное движение ногами начинается с быстрого разгибания ног в коленных и тазобедренных суставах. Развернутые наружу стопы двигаются назад в стороны, а затем вовнутрь. Разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах совпадает с окончанием движения ног вовнутрь. Гребущими поверхностями в бассе являются внутренние поверхности стопы и голени. Ощущение давления воды на этих участках при выполнении гребка является показателем правильности движения.

В технике современного басса чрезвычайно важная роль принадлежит рукам. Перед началом гребка руки вытянуты вперед и находятся у поверхности воды, ладони направлены вниз. Гребковое движение начинается со сгибания кистей в лучезапястных суставах. При этом ладони поворачиваются наружу вниз. Затем руки, незначительно согнутые в локтях, поворачиваются в стороны и немного вниз. Ладонь занимает перпендикулярное положение к направлению своего движения. Поскольку продвижение кистей за линию плеч не разрешено правилами соревнований, гребок руками в стороны заканчивается тогда, когда кисти достигнут их уровня. После этого кисти меняют направление своего движения, приближаясь к туловищу, при этом руки значительно сгибаются в локтях. Оказавшись под грудью, кисти, не останавливая своего движения, перемещаются вперед, и выпрямление в локтях заканчивается. После этого цикл вновь повторяется.

Вдох начинается в конце гребкового движения рук, в момент сближения кистей и заканчивается с началом их выведения вперед. Пауза на вдохе совпадает с выведением рук вперед, а выдох - с гребковым движением.

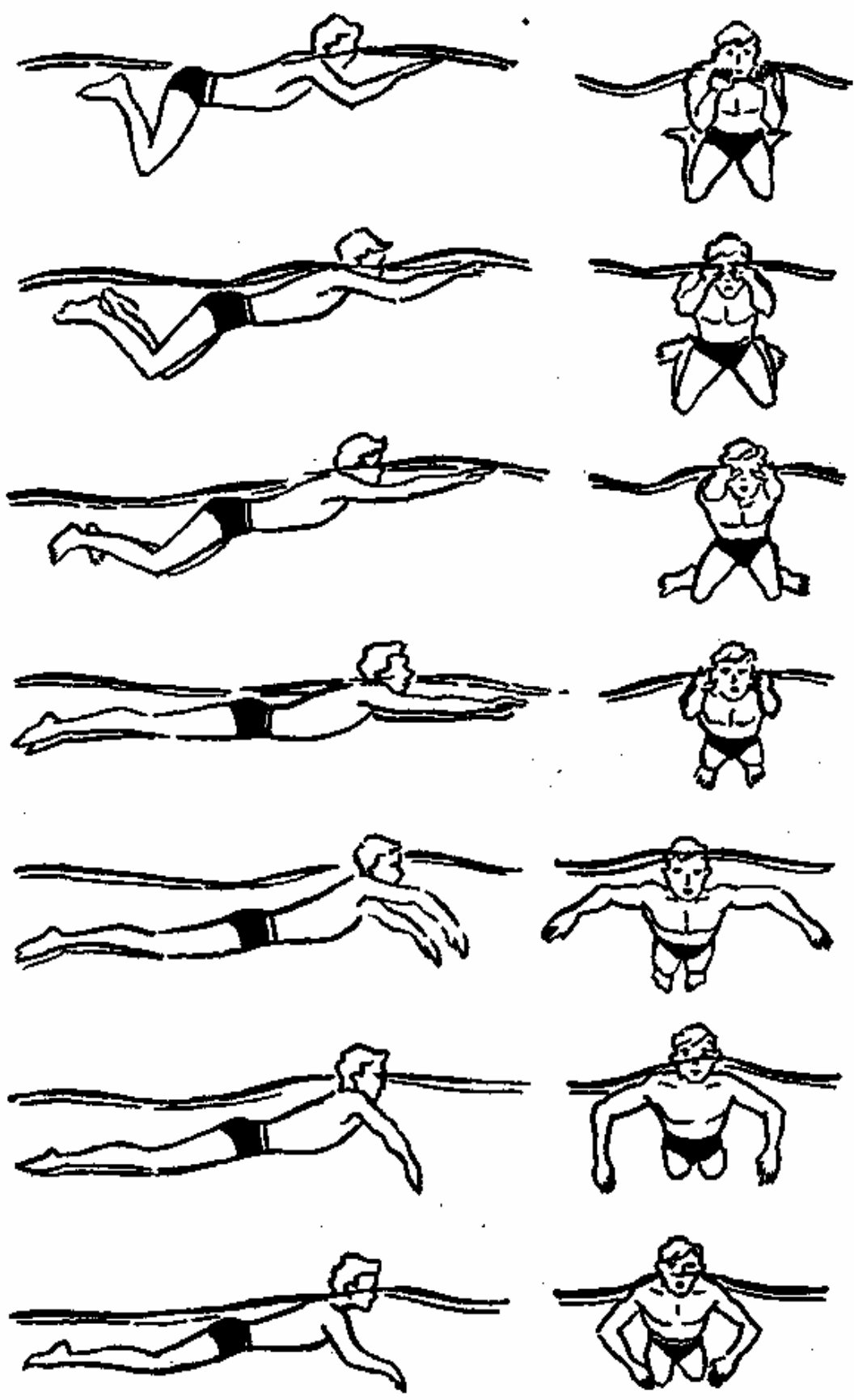


Рисунок 3 – Брасс

В брассе согласование движений рук и ног строго определенное. Окончание удара ногами совпадает с началом гребкового движения рук. В период гребка руками плечи поднимаются вверх и оказываются выше поверхности воды на 10-20 см. Тело прогибается в пояснице, а ноги немного сгибаются в коленях. Такое положение туловища и ног позволяет занять наиболее обтекаемое положение, что дает возможность увеличить максимальную внутрицикловую скорость пловца. Сгибание ног в коленях в период гребка руками выполняется очень медленно, но уже является началом их подготовительного движения. Активная часть подготовительного движения ног совпадает с началом выведения рук в исходное положение. В конце выпрямления рук в локтевых суставах начинается ударное движение ног. К концу первой трети удара ногами руки выпрямлены, плечи погружены в воду. В период гребка ногами руки, голова и туловище спортсмена располагаются в одной горизонтальной плоскости.

3.1.3.4 Баттерфляй (дельфин)

Плавание способом баттерфляй характеризуется одновременными и симметричными движениями руками и ногами, а также волнообразным движением туловища.

По скорости плавания баттерфляй занимает второе место (после кроля на груди). Его значение в прикладном плавании невелико.

Дельфин применяется в соревнованиях по плаванию на дистанциях 100 и 200 м, в комплексном плавании - на дистанциях 200 и 400 м (первый отрезок 50 или 100 м) и на третьем этапе комбинированной эстафеты 4x100 м.

При плавании дельфином имеется несколько вариантов согласования движений (одноударная, двухударная и трехударная координация). Наиболее распространенным является двухударный вариант. Каждый цикл движений в этом варианте состоит из одного движения руками, двух ударов ногами, одного вдоха и одного выдоха (рисунок 4).

Положение тела. При плавании баттерфляем тело пловца расположено на поверхности воды в вытянутом положении. Голова опущена лицом в воду. В связи с волнообразными движениями туловища и значительным колебанием в вертикальной плоскости плечевого пояса угол «атаки» изменяется на протяжении одного цикла и в пределах 20°.

Движение ногами. В способе дельфин ноги выполняют непрерывные одновременные движения сверху вниз и снизу вверх. В этих движениях активно участвует туловище пловца.

Подготовительное движение (снизу вверх). Движение вверх начинается с разгибания прямых ног в тазобедренных суставах с одновременным сгибанием туловища в пояснице (назад) и опусканием таза. Примерно до горизонтального положения ноги движутся вверх прямыми, а затем сгибаются в коленных суставах, составляя угол между задней поверхностью бедра и голенью примерно 115-135°. Во время этого движения стопы поворачиваются внутрь, а колени разводятся в стороны на ширину 15-20 см.

Рабочее движение (сверху вниз) начинается с последовательного разгибания ног в коленных и голеностопных суставах (в конце движения), одновременного сгибания ног в тазобедренных суставах (вниз) и туловища в поясничной части (вверх). Затем голени и стопы быстро движутся вниз, а поясница и таз приближаются к поверхности воды.

Движения руками. При плавании дельфином цикл движений руками составляют следующие фазы: вход рук в воду и наплыв, опорная часть гребка, основная часть гребка, выход рук из воды, движение (пронос) рук над водой.

Вход рук в воду и наплыв. Когда движение над водой закончено, прямые, но ненапряженные руки опускаются в воду примерно на ширине плеч в такой последовательности: кисть, предплечье и плечо. Затем прямые руки начинают движение в воде в направлении вперед и вниз. Наплыв заканчивается, когда руки с поверхностью воды составляют угол в 10-20 градусов.

Опорная часть гребка. Эта часть гребка характеризуется началом сгибания рук в локтевых и лучезапястных суставах. Руки продолжают движение вниз, при этом кисти приближаются к перпендикулярному положению по отношению к направлению движения пловца. Опорная часть гребка заканчивается, когда угол между поверхностью воды и руками 30° .

Основная часть гребка. Двигаясь вниз и назад, руки продолжают сгибаться в локтевых суставах, обеспечивая кистям поступательное движение спереди назад, при котором сила тяги становится максимальной.

Во время гребка локти движутся назад и в стороны, а кисти находятся на ширине плеч или приближаются к вертикальной плоскости, проходящей через продольную ось тела. Чтобы облегчить вынос рук из воды, надо в заключительной стадии основной части гребка выполнять движение кистями назад и несколько в стороны от туловища.

Выход рук из воды. Из воды руки поднимаются в такой последовательности: плечи, предплечья и кисти. При этом руки слегка сгибаются в локтевых суставах.

Движение рук над водой. Почти прямые руки одновременно выполняют движение над водой через стороны, без излишнего напряжения, но с большой скоростью. Во время проноса кисти повернуты тыльной стороной к воде и только перед входом в воду поворачиваются ладонями вниз.

Дыхание. Плечевой пояс занимает наиболее высокое положение в конце основной фазы гребка руками. В этот момент голова поднимается из воды и начинается вдох, который заканчивается в первой половине проноса рук над водой. Затем опускается лицом в воду, а руки заканчивают пронос. После небольшой паузы начинается выдох, который продолжается в течение остальной части цикла.

Общая координация движений. Согласование движений осуществляется следующим образом. В тот момент, когда вытянутые вперед прямые руки начинают наплыв (голова погружена лицом в воду), ноги производят первый удар сверху вниз, который заканчивается примерно тогда, когда руки заканчивают наплыв. Далее руки выполняют опорную и первую треть основной части гребка, а ноги поднимаются в крайнее верхнее положение. Второй удар

ногами сверху вниз совпадает с выполнением руками оставшихся двух третей основной части гребка. Удар ногами заканчивается в тот момент, когда руки проходят линию таза. Во время выноса рук из воды, проноса их над водой и вдоха в воду ноги вторично поднимаются в крайнее верхнее положение. После этого цикл движений повторяется.

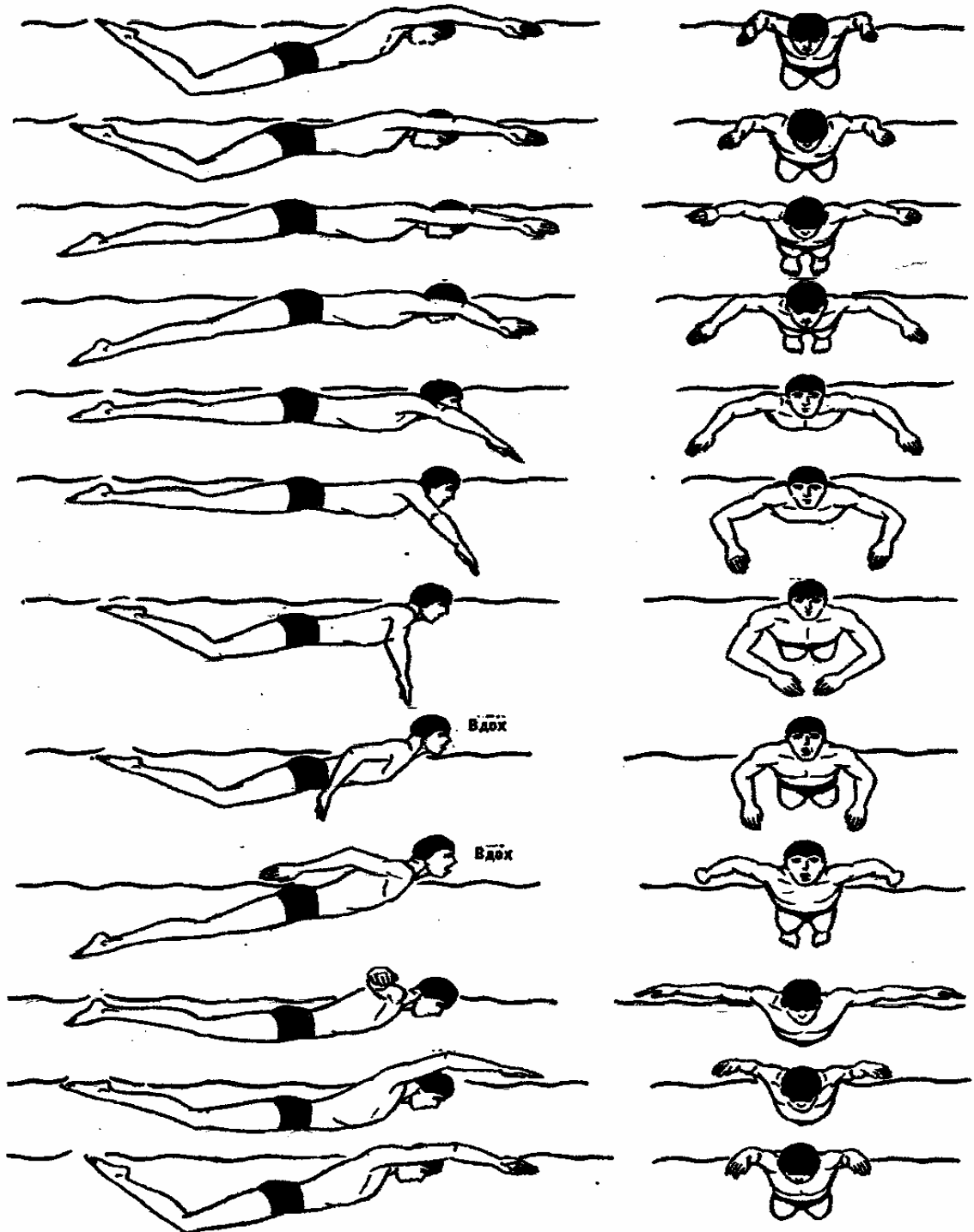


Рисунок 4 – Баттерфляй

3.1.3.5 Техника стартов

В спортивном плавании старт имеет важное значение. Вовремя взятый и отлично выполненный старт позволяет спортсмену начать соревнование с оптимальной скоростью плавания и (при прочих равных условиях с другими спортсменами) показать наилучший результат.

Старт с тумбочки выполняется в таком порядке: по первой предварительной команде (свистку или команде «Занять места!») спортсмен становится на тумбочку, по второй предварительной команде (свистку или команде «На старт!») принимает неподвижное исходное положение для старта и по исполнительной команде (выстрелу или команде «Марш!») выполняет старт с тумбочки. При старте из воды по первой предварительной команде (свистку или команде «Войти в воду!») спортсмен произвольно спрыгивает в воду, по второй предварительной команде (свистку или команде «На старт!») принимает исходное положение, а по исполнительной команде выполняет старт из воды (рисунок 5).

Технику старта с тумбочки и из воды можно условно разделить на следующие элементы: исходное положение, подготовительные движения, полет в воздухе, вход в воду и скольжение, начало плавательных движений и выход на поверхность.

Старт с тумбочки. Исходное положение пловца на старте должно обеспечить быстрый и эффективный прыжок после исполнительной команды.

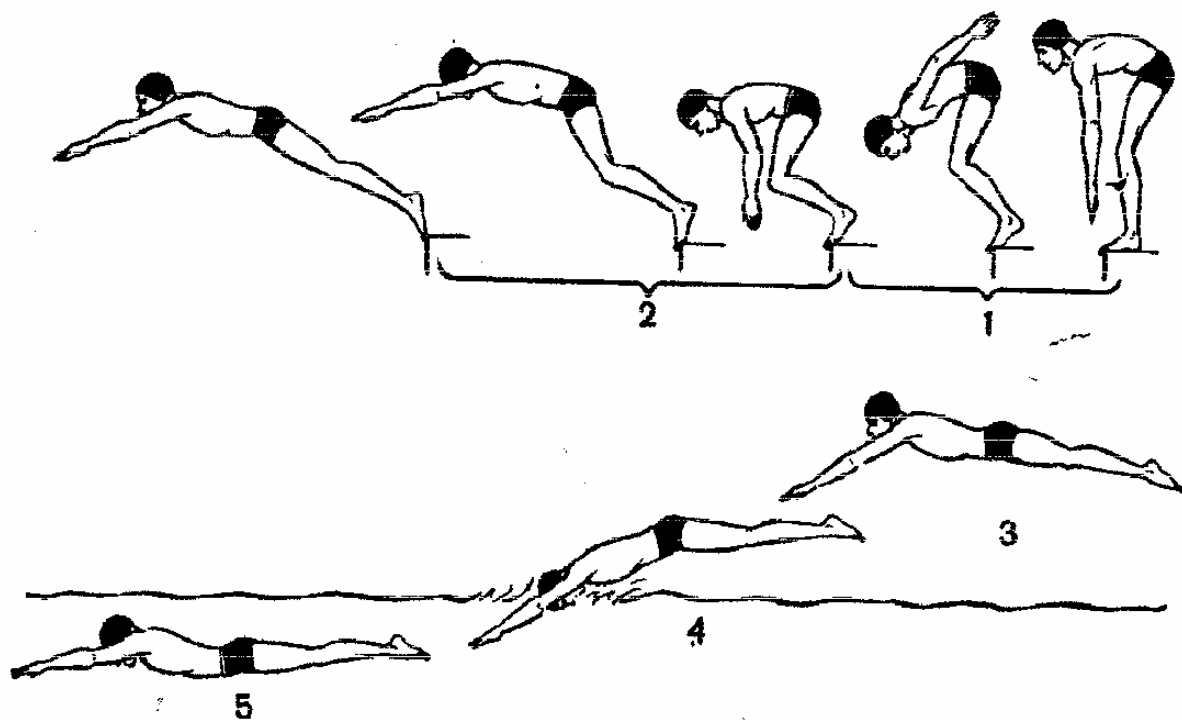


Рисунок 5 – Старт с тумбочки

В наиболее рациональных вариантах исходного положения пловца на старте стопы располагаются параллельно друг другу на расстоянии 15-25 см, при этом пальцы ног захватывают передний край тумбочки. Угол сгибания ног в коленных суставах составляет 120-160°. Наклон туловища определяется углом между передними поверхностями бедер и туловищем (20-60°). Руки отводятся назад-вверх и немного в стороны, лицо обращено вниз так, что продольная ось головы приближается к горизонтали. Центр тяжести тела располагается над передним краем тумбочки, что позволяет спортсмену по сигналу судьи-стартера быстро вывести его за границу площади опоры вперед и выполнить прыжок.

Подготовительные движения выполняются руками, туловищем и ногами после исполнительной команды. Пловец подает туловище и ноги вперед и одновременно делает замах руками назад-вверх. Далее туловище продолжает движение вперед, руки выполняют маховые движения вниз-вперед, ноги сгибаются в коленных суставах до угла 90°, пловец выполняет вдох и поднимается на носки. В момент, когда руки проходят мимо коленей, начинается толчок. Толчок, т.е. ускоренное и последовательное разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, является важнейшим элементом техники старта. Он заканчивается энергичным выпрямлением тела и отрывом ног от опоры.

Полет в воздухе. Скорость полета тела в воздухе и его длина обуславливаются силой и направлением толчка, а также совпадением движения рук вперед с разгибанием ног в суставах. Во время полета тело пловца находится в выпрямленном положении: ноги прямые, носки оттянуты, руки вытянуты вперед, голова между рук, ладони обращены вниз и соединены. В начале полета спортсмен находится в положении головой вверх, а затем постепенно переходит в положение головой вниз. Длина полета, как правило, не превышает 4 м. Во время полета дыхание задерживается.

Вход в воду и скольжение. Тело входит в воду в выпрямленном положении под углом 20-30°. Такой угол обеспечивает наименьшую глубину погружения (40-60 см) пловца в воду, наибольшую скорость и длину скольжения. Скольжение представляет вогнутую дугу, в которой тело вначале движется вперед и немного вниз, затем горизонтально, а далее, при всплывании, вперед и немного вверх.

Начало плавательных движений и выход на поверхность. Начинать первые плавательные движения надо в тот момент, когда скорость скольжения будет равна или немного выше скорости продвижения пловца на дистанции. Кроме того, при начале плавательных движений тело пловца должно находиться близко к поверхности воды.

Начало плавательных движений в каждом способе обусловлено правилами соревнований и практикой спортивного плавания. В кроле на груди движения начинают ноги, а затем, когда тело приблизится к поверхности воды, одна рука производит рабочее движение. При плавании брассом движения начинаются руками. В дельфине движение начинают ноги. Когда тело приблизится к поверхности воды, первое рабочее движение выполняют руки, после чего осуществляется вдох. При плавании на боку тело приближается к

поверхности воды за счет скольжения после старта. Первое движение начинает «верхняя» рука, которая обеспечивает телу поворот в положении «на боку» и приводит в исходное положение для выполнения плавательных движений.

Старт из воды (рисунок 6). По первой предварительной команде судьи-стартера пловец входит в воду, подплывает к месту старта, поворачивается лицом к стенке бассейна и берется руками за специальные поручни хватом сверху.

Исходное положение спортсменов занимает по второй предварительной команде. Для этого он устанавливает стопы на стенку бассейна параллельно друг другу на ширине плеч и так, чтобы пальцы не выходили на поверхность воды (разрешается устанавливать одну стопу немного ниже). Ноги сильно сгибаются в коленных и тазобедренных суставах, при этом туловище почти прижато к бедрам. Руки прямые и расположены параллельно, а голова наклонена несколько вперед.

Толчок. При старте из воды все подготовительные движения руками совпадают по времени с толчком ногами. После исполнительной команды пловец сразу отталкивается руками от поручней, выполняет ими маховые движения вверх-назад и в стороны, запрокидывает голову назад и делает вдох. Одновременно с этим ноги, активно разгибаясь во всех суставах, выполняют сильный толчок. В момент завершения толчка руки вытянуты над головой и соединены, голова откинута назад и находится между руками, ноги выпрямляются и соединяются.

Полет пловца можно считать условным, ибо стопы и нижняя часть голени во время этой фазы не выходят из воды. Оптимальный угол вылета пловца составляет 15-20°. В полете, проходящем по полого-выпуклой траектории, тело находится в вытянутом и немного прогнутом положении, голова слегка запрокинута. Средняя длина полета, считая ее окончание в момент касания воды кистями рук, как правило, не превышает 3 м.

Вход в воду и скольжение. После полета вход в воду начинается с погружения ног. Почти одновременно с ногами воды касаются руки, а затем туловища. Как только руки погрузятся в воду, голова опускается на грудь, тело выпрямляется, а иногда даже слегка сгибается в пояснице. Скольжение происходит на глубине 40-60 см по траектории, напоминающей полого-вогнутую кривую.

Начало плавательных движений и выход на поверхность. Так же, как при старте с тумбочки, начинать плавательные движения нужно тогда, когда скорость скольжения будет равна или немного выше скорости продвижения пловца на дистанции. Первые движения выполняют ноги, затем производится гребок одной рукой так, чтобы к моменту его окончания тело оказалось у поверхности воды. Это позволит свободно пронести руку по воздуху, а другой руке выполнить гребок.

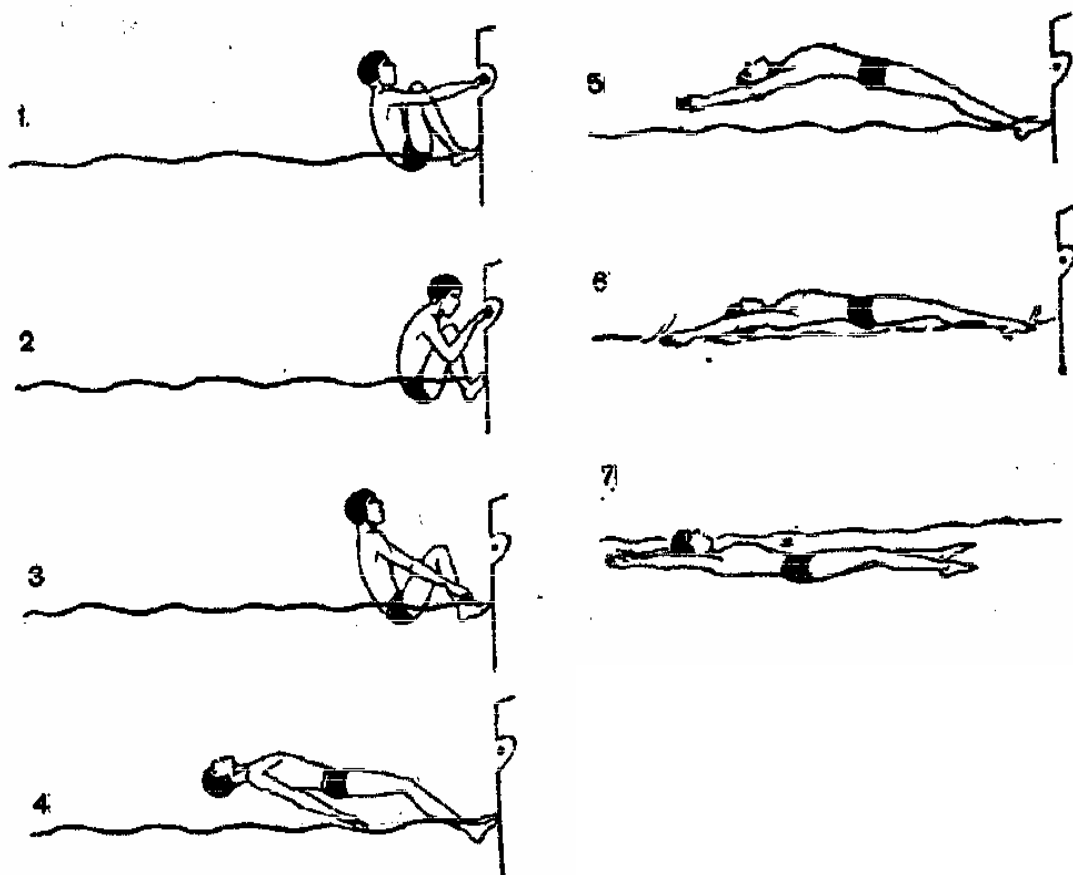
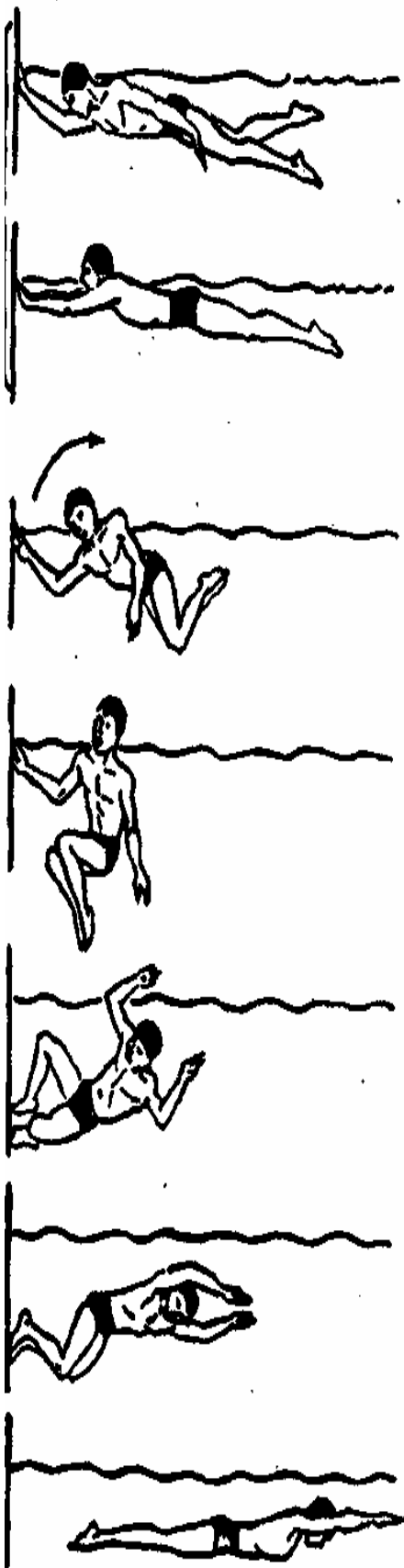


Рисунок 6 – Старт из воды

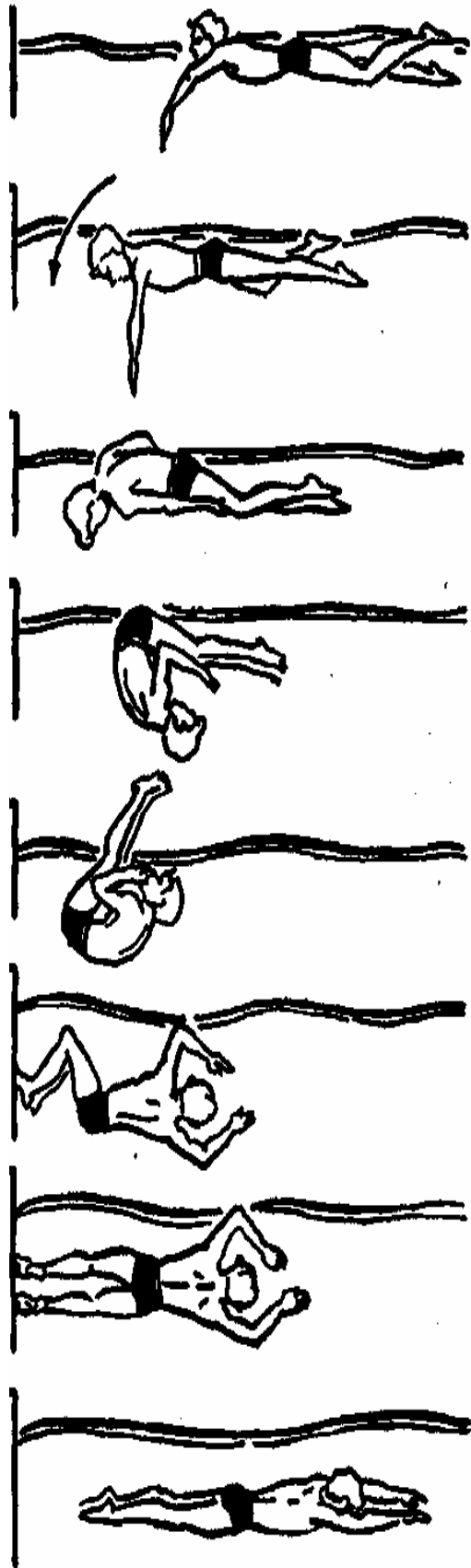
3.1.3.6 Техника поворотов

В связи с тем, что соревнования по плаванию проводятся в бассейнах стандартных размеров (25 и 50 м), а длина разыгрываемых дистанций колеблется от 50 до 1500 м, каждый пловец должен уметь выполнять повороты. Хорошо выполненный поворот позволяет спортсмену продолжать движение по дистанции, сохраняя принятый до поворота ритм и темп движений, а также сэкономить силы и улучшить время преодоления дистанции. Количество поворотов определяется размером дистанции.

Все повороты объединяются в две группы: первая - открытые повороты, вторая - закрытые повороты (рисунок 7). Открытым поворотом называется такой, при котором вдох производится во время вращения пловца у стенки бассейна. При закрытом повороте вращение у стенки бассейна осуществляется с опущенной в воду головой без выполнения вдоха. Условно техника поворотов разделяется на следующие элементы: подплывание к стенке, вращение, толчок и скольжение, начало плавательных движений и выход на поверхность.

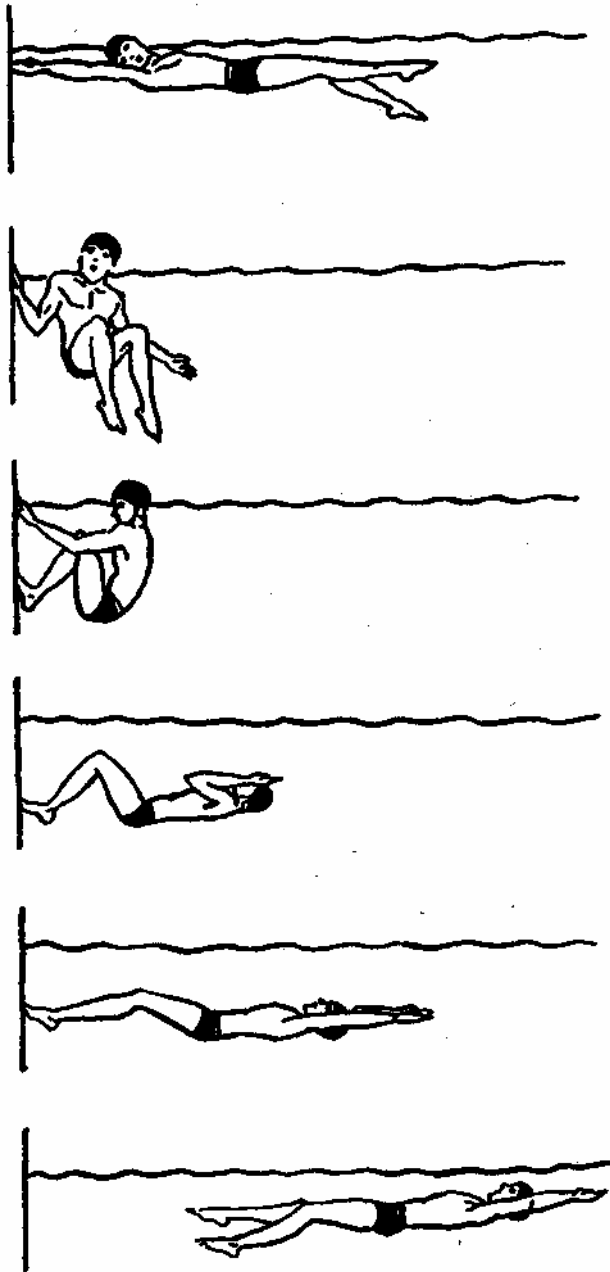


а - открытый



б - закрытый

Рисунок 7 – Техника поворотов на груди



При плавании на спине выполняется простой поворот с вращением в горизонтальной плоскости (рисунок 8). Подплывая к поворотному щиту, пловец касается его ладонью у поверхности воды (на глубине 15-20 см) напротив противоположного плеча. После этого он группируется, сгибая ноги и прижимая колени к груди. Продолжая наплывать на руку и опираясь ладонью на стенку, пловец разворачивается на 180° и ставит ноги на стенку бассейна. Затем, соединив прямые руки за головой, пловец сильно отталкивается от стенки ногами.

Рисунок 8 – Поворот на спине

3.1.4 Правила соревнований

3.1.4.1 Виды и дистанции

В плавании соревнования проводятся и рекорды регистрируются по следующим видам и дистанциям:

- вольный стиль - 100, 200, 400, 800, 1500 м;
- эстафеты - 4 x 100, 4 x 200 м.;
- брасс - 100, 200 м.;
- баттерфляй - 100, 200 м.;
- на спине - 100, 200 м.;
- комплексное плавание;
-200 м (50 м баттерфляй + 50 м на спине + 50 м брасс + 50 м вольный стиль);
- 400 м (100 м баттерфляй + 100 м на спине + 100 м брасс + 100 м вольный стиль);
- комбинированная эстафета - 4 x 100 м (100 м на спине + 100 м брасс + 100 м баттерфляй + 100 м вольный стиль).

3.1.4.2 Характер соревнований

1 По характеру соревнования по плаванию делятся на личные, командные и лично-командные.

В личных соревнованиях результаты и места засчитываются каждому отдельному участнику.

В командных соревнованиях результаты отдельных участников засчитываются команде в целом и определяют ее место в соревновании.

В лично-командных соревнованиях результаты засчитываются команде в целом и определяют ее место в соревновании.

В лично-командных соревнованиях результаты засчитываются одновременно отдельным участникам и команде в целом.

2 Характер и программа определяются положением о данном соревновании.

3 Положение о соревновании составляет организация, проводящая его. В положение о соревнованиях входят следующие разделы:

- а) цели и задачи;
- б) время и место проведения;
- в) руководство;
- г) участники;
- д) программа;
- е) условия проведения;
- ж) определение победителей личного и командного первенства;
- и) награждение победителей.

3.1.4.3 Участники соревнований

1 Возраст участников

Участники соревнований делятся на следующие возрастные группы:

- младший возраст - девочки и мальчики моложе 12 лет;
- подростки - девочки и мальчики 12-14 лет;
- юноши и девушки - 15-17 лет;
- взрослые - женщины и мужчины старше 17 лет.

2 Допуск участников к соревнованиям:

1) к участию в соревнованиях допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и получившие разрешение врача;

2) в зависимости от положения допуск участников может быть ограничен возрастом, уровнем спортивной подготовленности и т.д;

3) при соответствующей подготовленности с разрешения врача и тренера участники младшей группы могут допускаться к соревнованиям в более старшей группе. Спортсмены старших возрастных групп не допускаются к участию в соревнованиях младших возрастных групп.

3 Обязанности и права участников:

участники соревнований обязаны:

а) знать программу и соблюдать правила и порядок проведения соревнований по плаванию;

б) строго соблюдать нормы поведения;

в) выполнять все распоряжения судей во время соревнований;

участник имеет право обращаться к судьям только через представителя или тренера своей команды;

участники соревнований не могут быть судьями на том же соревновании.

4 Костюм участников:

1) участник обязан выступать в опрятном и хорошо пригнанном по фигуре спортивном костюме.

Во время парада участники каждой организации должны быть одеты в единую форму;

2) участники выступают на соревнованиях: мужчины, юноши, мальчики - в специальных плавательных трусах; женщины, девушки, девочки - в купальных костюмах.

Женский купальный костюм может иметь вырез не более 12 см от шеи спереди и не более 20 см от шеи сзади; не более 5 см от подмышечной впадины спереди и 7 см сзади.

Купальные костюмы и трусы должны быть изготовлены из непрозрачного материала.

Судейская коллегия имеет право не допускать к участию в соревнованиях спортсменов в несоответствующем костюме.

5 Представители, тренеры и капитаны команд:

1) каждая организация, участвующая в соревнованиях, должна иметь своего представителя;

2) представитель является руководителем команды. Он отвечает за дисциплину участников и обеспечивает своевременную их явку на соревнования;

3) представитель присутствует на совещаниях судейской коллегии, если они проводятся совместно с представителями, участвует в жеребьевке;

4) во время соревнования представитель должен находиться в специально отведенном месте;

5) представителю запрещается вмешиваться в распоряжения судей и лиц, проводящих данное соревнование;

б) если команда не имеет специального представителя, его обязанности выполняет тренер команды или капитан, назначенный из числа участников.

Представитель (тренер) имеет право получать справки в судейской коллегии по всем вопросам проведения данных соревнований и результатам соревнований в секретариате судейской коллегии. Подавать необходимые дополнительные заявки или перезаявки, если это предусмотрено положением соревнований.

3.1.4.4 Судейская коллегия

Состав судейской коллегии:

1) судейская коллегия назначается организацией, проводящей соревнования, с ведома соответствующего комитета по физической культуре и спорту;

2) в состав судейской коллегии входят:

а) рефери;

б) главный судья;

в) заместители главного судьи (в том числе и врач);

г) главный секретарь;

д) секретари;

е) стартер и его помощник;

ж) судьи на финише;

и) судьи по технике плавания;

к) судьи по поворотах;

л) старший судья-секундометрист, его помощник и судьи-секундометристы;

м) судьи при участниках;

н) судьи-информаторы.

В распоряжение судейской коллегии организация, проводящая соревнования, выделяет коменданта.

Численный состав судейской коллегии определяется организацией, проводящей соревнования, и зависит от масштаба соревнований.

В соревнованиях с небольшим количеством участников в судейскую коллегия входят: главный судья, врач, секретарь, стартер, судья на финише, судья по технике плавания, судья на повороте, судьи-секундометристы, судья-информатор.

Главный судья:

1) главный судья заблаговременно проверяет готовность места соревнований, соответствующего оборудования (в том числе электронного) и инвентаря. Принимает меры безопасности выступления участников соревнований. Совместно с врачом, комендантом и администрацией спортивной базы несет ответственность за здоровье участников во время соревнований (травмы в результате неисправности или непригодности оборудования; нарушения установленного порядка и дисциплины; нарушения температурного или химического режимов воды и др.);

2) главный судья распределяет судей по отдельным участкам работы;

3) в решении спорных вопросов главный судья имеет право голоса как один из судей (если не применяется электронное оборудование);

4) главный судья проводит заседания судейской коллегии перед началом и после соревнований, а также в тех случаях, когда этого требует ход соревнования;

5) после окончания соревнований главный судья обязан в трехдневный срок сдать отчет и протоколы соревнования в организацию, проводившую их.

Заместители главного судьи

Заместители главного судьи работают по его указаниям: в отсутствие главного судьи один из них заменяет его.

Главный секретарь и секретари:

1) главный секретарь ведет протоколы заседаний судейской коллегии, подготавливает все материалы и документацию для проведения соревнования, руководит работой секретарей, ведет протоколы, принимает заявления и протесты и докладывает о них рефери, подготавливает технический отчет о проведенном соревновании. С разрешения рефери или главного судьи дает информацию о соревновании представителям пресс, радио и телевидения;

2) секретари выполняют свою работу по указаниям главного секретаря.

Стартер и его помощник:

1) стартер полностью контролирует участников от момента прибытия их на стартовый плот и до начала заплыва;

2) стартер вызывает участников на старт, проверяет, соответствуют ли костюмы участников требованиям настоящих правил;

3) получив разрешение рефери, стартер дает старт;

4) при срыве старта (при фальстарте) стартер возвращает участников, напоминает им правила старта и дает им повторный старт;

5) с согласия рефери стартер может дисквалифицировать участника за явную задержку старта, за преднамеренное неподчинение распоряжениям стартера или другие нарушения поведения и спортивной этики;

6) стартер имеет неограниченное право решать правильно ли взят старт. Его решение может быть отменено только рефери;

7) для подачи стартовой команды стартер занимает место на боковой стороне бассейна на расстоянии примерно 5-10 м от стартовой площадки. При заплывах на спине и комбинированных эстафетах подает команду, находясь сбоку на линии старта;

8) помощник стартера работает по его указаниям.

Судьи на финише определяют правильность финиша, отмечают, в каком порядке участники приплыли к нему, следят за сменой этапов в эстафетном плавании, за выполнением участниками поворота на своей стороне бассейна.

Количество судей на финише может быть различным в зависимости от масштаба соревнований и числа стартующих в заплывах участников, но обязательно нечетным и не менее трех. Один из судей является старшим.

Судьи по технике плавания следят за тем, чтобы участники полностью проходили дистанцию и соблюдали установленные настоящими правилами требования к технике плавания. Они располагаются на боковых сторонах бассейна и во время заплыва, перемещаясь по бортику, сопровождают пловцов на протяжении всей дистанции.

На соревнованиях, начиная от городского масштаба, судейство осуществляется тремя судьями по технике плавания; свое решение они выносят большинством голосов. Один из судей является старшим.

Судьи на поворотах следят за правильным подходом участников к повороту, выполнением поворота и продолжением проплыва после поворота до выхода пловца на поверхность воды.

На городских соревнованиях и соревнованиях более высокого ранга судейство осуществляется не менее чем тремя судьями; свое решение они выносят большинством голосов. Один из судей является старшим.

Старший судья-секундометрист и судьи-секундометристы:

1) старший судья-секундометрист проверяет секундомеры, (и электронное оборудование, если оно имеется), составляет акт их проверки, инструктирует и распределяет судей-секундометристов, назначает дополнительно одного-двух секундометристов для контроля на случай, если у кого-либо не включился или остановился секундомер, проверяет умение секундометристов обращаться с секундомером, записывает в карточку участника соревнований показанное секундомерами время, сверяет показания секундометров с показаниями судей на финише, дает знать рефери о готовности судей-секундометристов;

2) судьи-секундометристы фиксируют время, затраченное участником на прохождение дистанции, пускают секундомеры по команде стартера «Марш!» в момент прохождения флага через линию плеча или появления дыма при выстреле из стартового пистолета. Останавливают секундомеры, когда пловец, согласно правилам, коснется финишного щита. Возвращение стрелки в нулевое

положение они проводят только тогда, когда старший судья-секундометрист, проверив показания и записав их, дает команду: «Секундомеры на ноль!»;

3) каждый судья-секундометрист обслуживает определенную дорожку. На всесоюзных и республиканских соревнованиях на каждую дорожку назначается по три судьи-секундометриста. На всех других соревнованиях на каждой дорожке может быть один судья-секундометрист и два судьи-секундометриста, принимающие пловца, достигшего финиша первым. Один из судей, обслуживающих дорожку, отмечает время пловца за каждые 50 или 100 м дистанции. В заплывах на дистанцию более 400 м судьи-секундометристы показывают пловцу специальные таблички с цифрами, обозначающими количество оставшихся длин бассейна, которое он должен преодолеть, чтобы закончить дистанцию.

На дистанциях 400 м и более судьи-секундометристы обязаны подавать пловцу предупредительный сигнал (свисток, звонок и пр.), когда до окончания заплыва остается проплыть две длины бассейна (100 м в бассейнах с 50-метровой длиной дорожки и 50 м в 25-метровых бассейнах). Сигнал подается за 5 м до подплывания участника к поворотному щиту и может сопровождаться словом «Финиш!».

Судья при участниках выстраивает спортсменов для парада, своевременно предупреждает их о времени старта, подготавливает участников очередного заплыва, проверяет их фамилии по стартовому протоколу и внешний вид, выводит к месту старта.

Судья-информатор информирует участников и зрителей о программе и порядке проведения соревнования, о ходе и результатах соревнования, представляет участников зрителям. По указанию главного судьи делает сообщения о ходе соревнования.

Врач соревнований:

1) врач соревнования входит в состав судейской коллегии на правах заместителя главного судьи по медицинской части и принимает участие в работе судейской коллегии;

2) врач соревнования:

а) принимает участие в работе мандатной комиссии, проверяет наличие в заявках участников визы врача о допуске к соревнованиям и правильность заполнения заявок;

б) осуществляет медицинское наблюдение за участниками в процессе соревнования;

в) дает заключение о возможности продолжать соревнования в случае травмы или недомогания;

г) следит за соблюдением санитарно-гигиенических требований при проведении соревнования;

д) контролирует качество питания и санитарное состояние мест размещения участников;

е) обеспечивает своевременное оказание медицинской помощи при повреждениях и заболеваниях;

ж) по окончании соревнования представляет в проводящую организацию отчет с указанием случаев заболеваний, повреждений, с выводами и предложениями;

з) несет ответственность за здоровье участников во время соревнования (заболевания в результате некачественного питания; условий размещения; санитарно-гигиенического состояния спортивной базы и др.).

Комендант соревнований:

1) комендант соревнований совместно с администрацией спортивной базы отвечает за своевременную подготовку мест соревнований. Подготавливает места для участников и зрителей, обеспечивает их всем необходимым по указаниям главного судьи и организации, проводящей соревнования, а также осуществляет соответствующее художественное оформление бассейна;

2) несет ответственность за обеспечение мер безопасности участников соревнований (заболеваний и травм, связанных с неисправностью или непригодностью оборудования и инвентаря; отсутствием спасательного инвентаря; нарушениями установленного порядка и дисциплины и т.д.).

3.1.4.5 Старт и финиш

1 Старт в заплывах вольным стилем, брассом и баттерфляем осуществляется прыжком со стартовой тумбочки. При плавании на спине в исходном положении для старта пловцы должны находиться в воде лицом к стартовой тумбочке, держась руками за стартовые поручни. При этом ступни ног (включая и пальцы) должны быть ниже поверхности воды. До сигнала «Марш!» (выстрела) отпускать поручни не разрешается. Старт осуществляется толчком от стенки бассейна.

2 Получив разрешение рефери, стартер подает предварительную команду словами («Участникам занять места!») или звуковым сигналом (свистком). По этой команде участники встают на задний край тумбочки, а при плавании на спине входят в воду и занимают исходное положение.

Вслед за этим стартер поднимает вверх пистолет или флаг и дает подготовительную команду «На старт!» (или вторично сигнал свистком), по которой участники становятся на передний край тумбочки и должны немедленно подготовиться к старту, приняв неподвижное положение. Убедившись, что все участники готовы к старту, стартер дает исполнительную команду «Марш!», одновременно резко опуская флаг вниз (правой рукой через правую сторону, левой - через левую сторону), или выстрел.

3 Старт считается правильным, если до команды «Марш!» или выстрела все участники примут неподвижное положение. Если один или несколько участников возьмут старт преждевременно, то все участники заплыва возвращаются и старт повторяется. Количество повторений старта может быть

не более трех. Стартер, возвращая участников после первого или второго фальстарта, напоминает им о правилах старта и предупреждает всех, что если фальстарт совершится в третий раз, то спортсмен, нарушивший правило, дисквалифицируется независимо от того, нарушал он правила при первом и втором фальстарте или нет.

При третьем старте заплыв не возвращается. Все участники проплывают дистанцию полностью, но стартер своим решением с одобрения рефери дисквалифицирует тех, кто по его мнению, стартовал преждевременно. Их результаты не засчитываются.

4 В эстафетном плавании участники первого этапа каждой команды стартуют одновременно, согласно данным правилам. Последующие участники должны брать старт так, чтобы их ноги отделялись со стартовой тумбочки не ранее, чем коснется рукой поворотного щита или стенки бассейна пловец, заканчивающий предыдущий этап. Команда, нарушившая это правило, снимается с данного номера программы (дисквалифицируется). Команда не дисквалифицируется, если пловец, допустивший ошибку, вернется к стартовому бортику и коснется его, вставать на стартовую тумбочку при этом не обязательно.

5 Участники, достигшие финиша, при плавании вольным стилем обязаны коснуться поворотного щита до переворота на грудь любой частью тела, при плавании на спине - одной рукой, при плавании брассом и баттерфляем - обеими руками одновременно.

3.1.4.6 Прохождение дистанции

1) Участник должен проплыть всю дистанцию поверхности воды. При стартовом прыжке и на поворотах допускается погружение под воду.

2) Участник, оказавшийся при прохождении дистанции на чужой дорожке и помешавший другому пловцу пройти дистанцию, может быть снят судьейской коллегией с данной дистанции. Если такое нарушение повлияло на результат пострадавшего участника, рефери или главный судья имеет право предоставить ему новую попытку в одном из последующих заплывов; если это произошло в финале, - вынести решение о повторном розыгрыше финала.

3) При прохождении дистанции участникам не разрешается подтягиваться за дорожки, поручни, лестницы и другие предметы, а также отталкиваться от них. Случайные касания предметов не являются нарушением правил.

4) Участники, закончившие дистанцию заплыва, должны покинуть бассейн, не мешая другим. Выход разрешается только по боковым лестницам бассейна.

5) Запрещается входить в воду спортсменам, не являющимся участниками данного заплыва.

6) Участнику команды эстафетного плавания, закончившему свой этап и вышедшему из воды, запрещается вновь входить в воду до того, пока все команды не закончат заплыв.

7) Производить какие-либо действия по лидированию участников (давать указания, сопровождать спортсменов по борту бассейна и т.п.) во время прохождения дистанции не разрешается.

8) Участникам соревнований не разрешается использовать или прикреплять к телу (одевать) какие бы то ни было устройства, ускоряющие движение, улучшающие плавучесть или выносливость и другие физические качества.

9) При проплывании дистанции, а также при повороте не разрешается отталкиваться от дна бассейна. Участник, вставший на дно бассейна, не снимается с дистанции, если он не идет по дну.

Протесты:

а) любой протест подается рефери или представителям организации, проводящей соревнование, не позднее чем через 30 мин после произошедшего недоразумения. Если о нарушении известно до начала заплыва, такой протест должен быть подан до стартового сигнала;

б) все протесты рассматриваются рефери или организацией, проводящей соревнование.

в) не принимаются протесты против решений судей, касающиеся оценки технических нарушений, объявленных результатов или распределения мест. Решения по этим вопросам считаются окончательными.

3.1.4.7 Определение результатов

1) Результаты учитываются по времени. Время измеряется с момента выстрела (засекается по дыму) или команды «Марш!» (в момент пересечения флагом линии плеча стартера) до момента касания участником финиша.

2) Время пловца может определяться одним или тремя секундомерами. В протокол записывают показания среднего секундомера или двух секундомеров, показывающих одно время.

3) Если показания секундомеров расходятся с порядком прихода участников к финишу, то занятые места определяются, согласно порядку их прихода, судьями на финише. Если же время пловца, окончившего дистанцию вторым, окажется лучшим, то пловцам, занявшим 1-е и 2-е места, дается среднее арифметическое время. Например, если первый пловец показал 58,0 сек., а второй - 57,8 сек., то окончательный их результат будет равен 57,9 с

Это же правило применяется и при определении последующих результатов в случае расхождения показаний судей на финише и судей-секундометристов.

4) При регистрации времени и мест участников соревнований показаниям электронного оборудования отдается предпочтение перед решениями судей-секундометристов и судей на финише.

5) При определении времени с помощью электронного оборудования с точностью до 0,001 с третий знак (тысячный) не учитывается, если только он не нужен для определения мест участников.

Например: 58,191 - 1-е место;

58,199 - 2-е место.

В протокол заносятся результаты с точностью 0,01с, отбрасывая тысячные доли секунды (без округления).

Например: 58,199 = 58,19.

6) При использовании электронного оборудования, фиксирующего время с точностью до 0,01 с, результаты засчитываются без изменений.

7) Если обнаруживается неисправность электронного оборудования или замечены очевидные погрешности в показаниях, или неправильность показаний вызвана пловцом, официальными результатами считаются показания судей-секундометристов и решения судей на финише.

3.1.4.8 Присвоение разрядов и звания Мастера спорта России

1) Для присвоения звания Мастера спорта России необходимо выполнить временной норматив в индивидуальном номере программы, или на первом этапе эстафетного плавания 4x50, 4x100 или 4x200 м вольным стилем, 4x100 м комбинированной эстафете на соревнованиях, включенных в официальный календарь Всероссийской федерации плавания.

2) Разрядные нормы и требования могут быть выполнены:

- КМС, I разряд – на республиканских (входящих в состав России республик), краевых, областных, городских соревнованиях;

- II, III, юношеский разряды – на соревнованиях любого масштаба.

3) Условия присвоения спортивных званий и разрядов:

а) спортивное звание «Мастер спорта России» присваивается спортсменам Российской Федерации, независимо от возраста;

б) спортивные звания и разряды присваиваются, если в состав судейской коллегии соревнований, проводимых на территории России, входили судьи следующей квалификации: «Мастер спорта России» - не менее 3 судей республиканской категории; «Кандидат в мастера спорта» и I разряд – не менее 1 судьи республиканской категории; II, III и юношеский разряды – не менее 1 судьи первой категории.

3.2 Практический раздел дисциплины

3.2.1 Программа занятий по лёгкой атлетике на 1 семестр (20 часов)

Занятие № 1 - Основы техники бега; развитие общей выносливости.

Занятие № 2 – Развитие техники спринтерского бега; развитие общей выносливости.

Занятие № 3 – Основы техники бега на короткие дистанции; развитие быстроты, реакции, скоростно-силовых качеств.

Занятие № 4 – Техника бега на короткие дистанции; развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.

Занятие № 5 – Техника бега на короткие и средние дистанции; развитие скоростной и специальной выносливости.

Занятие № 6 – развитие специальной выносливости.

Занятие № 7 – Освоение техники прыжков; развитие силовых качеств и прыгучести.

Занятие № 8 – Контрольные испытания – бег 100 метров.

Занятие № 9 – Контрольные испытания – бег (юноши - 3000 метров, девушки - 2000 метров).

Занятие № 10 - Контрольные испытания – прыжки в длину.

3.2.1.1 План-конспект занятия № 1

Задачи:

- 1) ОФП;
- 2) основы техники бега;
- 3) развитие общей выносливости

Таблица 1 - План-конспект занятия № 1

Содержание	Дозировка; мин	Методические указания
1	2	3
Водно-подготовительная часть	25	
1 Знакомство с группой 2 Ознакомление студентов с программой занятий по легкой атлетике на 1 семестр 3 Организационные и теоретические вопросы;	25	Ознакомление с техникой безопасности проводится под роспись в учебном журнале каждым студентом

1	2	3
Основная часть	45	
1 строевые упражнения и упражнения на внимание;	5	
2 ходьба с переходом на медленный бег в разминочном темпе;	10	
3 ОРУ на гибкость и выносливость;	10	
4 СБУ на освоение техники бега;	10	
5 равномерный бег в умеренном темпе с переходом на ходьбу;	5	
6. медленный бег с переходом на ходьбу;	5	
Заключительная часть	10	
1 организационные вопросы и подведение итогов занятия (далее - присутствуют в начале и в конце каждого занятия)		

3.2.1.2 План-конспект занятия № 2

Задачи:

- 1) ОФП;
- 2) развитие техники спринтерского бега;
- 3) развитие общей выносливости

Таблица 2 - План-конспект занятия № 2

Содержание	Дозировка; мин	Методические указания
1	2	3
Водно-подготовительная часть	20	
1 Организационные и теоретические вопросы; 2 Разминка	20	

1	2	3
Основная часть	50	
1 Ускорения;	3x60 м	С интенсивностью 85 -90 %
2 Обучение технике бега с низкого старта;	4x30 м	С интенсивностью 95 -100 %
3 Бег с низкого старта;	4x30 м	С интенсивностью - 90 %
4 Повторный бег;	10	
5 Подскоки	10	
6 медленный бег с переходом на ходьбу;	5	
Заключительная часть	10	
1 организационные вопросы и подведение итогов занятия	10	

3.2.1.3 План-конспект занятия № 3

Задачи:

- 1) ОФП;
- 2) основы техники бега на короткие дистанции;
- 3) развитие быстроты, реакции, скоростно-силовых качеств.

Таблица 3 - План-конспект занятия № 3

Содержание	Дозировка; мин	Методические указания
1	2	3
Водно-подготовительная часть	25	
1 Организационные и теоретические вопросы;	5	
2 Ходьба с переходом на медленный бег	10	
3 ОРУ	10	Гибкость, лёгкость, координация
Основная часть	45	
1 СБУ с последующей пробежкой на технику;	10 10x40 м	
2 Стартовые упражнения и бег из различных стартовых положений:	10	

а)стартовые положения (исх. пол.) и исх. пол. на команду «Внимание»; б)бег с высокого старта; в)бег с низкого старта; 3 Повторный бег; а)по повороту 3-4х30-40 м; б)по прямой 3-4х20-30 м; 4 Игры спортивно-подвижные; 5 Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания	8х10 м 6х10 м 4х30 м 4х30 м 20 5	(с командами); (с командами и без); (с акцентом на технику):
Заключительная часть	10	
1 организационные вопросы и подведение итогов занятия	10	

3.2.1.4 План-конспект занятия № 4

Задачи:

- 1) ОФП;
- 2) техники бега на короткие дистанции;
- 3) развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.

Таблица 4 - План-конспект занятия № 4

Содержание	Дози- ровка; мин	Методические указания
1	2	3
Водно-подготовительная часть	20	
1 Организационные и теоретические вопросы; 2 Разминка	20	ОРУ, бег, ходьба
Основная часть	45	
1СБУ в чередовании с ускорениями на отрезках;	6х20 м	85-100 %
2Стартовые упражнения и выбегание с высокого и низкого старта, или эстафетный бег;	6х20 м	85-100 %
3Прыжки в длину с/м 6-10 раз, или тройной прыжок с/м 6-10 раз;	6х8 раз	
4Бег на время;	6х30 м	90-95 %
5 Подвижные игры	20	

1	2	
Заключительная часть	10	
1 организационные вопросы и подведение итогов занятия	10	

3.2.1.5 План-конспект занятия № 5

Задачи:

- 1) ОФП;
- 2) техника бега на короткие и средние дистанции;
- 3) развитие скоростной и спец. выносливости

Таблица 5 - План-конспект занятия № 5

Содержание	Дозировка; мин	Методические указания
1	2	3
Водно-подготовительная часть	25	
1 Организационные и теоретические вопросы; 2 Медленный бег; 3 ОРУ	5 10 15	гибкость и подвижность;
Основная часть	45	
1 СБУ; 2 Повторные пробежки-ускорения на технику бега по повороту; 3 Повторный бег; 4 Игра 20-30 мин; 5 Заключительный бег с переходом на ходьбу 3-4 мин и упр. на расслабление.	8x30 м; 4x60 м 5x200м 20 10	с интенсивностью 80-85 %;
Заключительная часть	10	
1 организационные вопросы и подведение итогов занятия	10	

3.2.1.6 План-конспект занятия № 6

Задачи:

- 1) ОФП;
- 2) развитие специальной выносливости

Таблица 6 - План-конспект занятия № 6

Содержание	Дозировка; мин	Методические указания
1	2	3
Водно-подготовительная часть	20	
1 Организационные и теоретические вопросы; 2 Разминка	20	
Основная часть	55	
1 Подскоки 2 Ускорения 3 Повторный бег; 4 Повторный бег; 5 Футбол	50 раз 3х60 м 2х100 м 200 м 30	
Заключительная часть	10	
1 организационные вопросы и подведение итогов занятия	10	

3.2.1.7 План-конспект занятия № 7

Задачи:

- 1) ОФП;
- 2) освоение техники прыжков;
- 3) развитие силовых качеств и прыгучести

Таблица 7 - План-конспект занятия № 7

Содержание	Дозировка; мин	Методические указания
1	2	3
Водно-подготовительная часть	25	
1 Организационные и теоретические вопросы;	5	
2 медленный бег, чередуемый с ходьбой	10	
3 ОРУ на гибкость и развитие силы рук, плечевого пояса, спины, брюшного пресса;	10	
Основная часть	50	
1 Прыжковые упражнения;	2x20 раз	подскоки в различных вариантах (4 - 6 видов упр., отдых 60-120 с)
2 Прыжки в длину с разбега (или их элементы). Прыжки в высоту.	10	с различными подводящими и вспомогательными упражнениями
3 Спортивно-подвижные игры;	20	
4 Медленный бег + ходьба + расслабляющие упражнения	10	
Заключительная часть	10	
1 организационные вопросы и подведение итогов занятия	10	

3.2.1.8 План-конспект занятия № 8

Задачи:

- 1) ОФП;
- 2) контрольные испытания

Таблица 8 - План-конспект занятия № 8

Содержание	Дози- ровка; мин	Методические указания
1	2	3
Водно-подготовительная часть	25	
1 Организационные и теоретические вопросы;	5	
2 Разминка	20	
Основная часть	50	
1СБУ	10	В соревновательных условиях
2Ускорения со старта	10	
3Контрольные испытания	100	
Заключительная часть	10	
1организационные вопросы и подведение итогов занятия	10	

3.2.1.9 План-конспект занятия № 9

Задачи:

- 1) ОФП;
- 2) контрольные испытания

Таблица 9 - План-конспект занятия № 9

Содержание	Дози- ровка;м ин	Методические указания
1	2	3
Водно-подготовительная часть	25	
1 Организационные и теоретические вопросы;	5	
2 Разминка (общая)	20	
Основная часть	55	
1СБУ	10	

2Ускорения со старта 3Контрольные испытания	10 2000м 3000м	Девушки Юноши
Заключительная часть	10	
1организационные вопросы и подведение итогов занятия		

3.2.1.10 План-конспект занятия № 10

Задачи:

- 1) ОФП;
- 2) контрольные испытания

Таблица 10 - План-конспект занятия № 10

Содержание	Дози- ровка; мин	Методические указания
1	2	3
Водно-подготовительная часть	25	
1 Организационные и теоретические вопросы;	5	
2 Разминка (общая)	20	
Основная часть	50	
1СБУ 2Ускорения со старта 3Контрольные испытания	6х30 м 10 10	Прыжки в длину
Заключительная часть	10	
1организационные вопросы и подведение итогов занятия	10	

3.2.2 Программа занятий по плаванию на 1 семестр

Занятие № 11 - Методическое занятие по плаванию.

Занятие № 12 – Организационные мероприятия.

Беседа по технике безопасности и правилам поведения на воде.

Занятие № 13 – Обучение технике плавания кролем на груди (движения рук, ног).

Занятие № 14– Обучение техникой плавания кролем на груди (дыхание).

Занятие № 15 – Обучение согласованию движений в плавании кролем на груди.

Занятие № 16 – Обучение технике старта и поворота в плавании кролем на груди.

Занятие № 17 – Контрольное плавание кролем на груди.

Занятие № 18 – Обучение технике плавания брассом (движения рук, ног).

Занятие № 19 – Обучение технике плавания брассом (дыхание).

Занятие № 20 – Обучение согласованию движений в плавании брассом.

Занятие № 21 – Обучение технике стартов и поворотов в плавании брассом.

Занятие № 22 – Контрольное плавание способом брасс.

Занятие № 23 – Обучение технике плавания кролем на спине (движения рук, ног).

Занятие № 24 – Обучение технике плавания кролем на спине (дыхание).

Занятие № 25 – Обучение согласованию движений в плавании кролем на спине.

Занятие № 26 – Обучение технике старта и поворота в плавании кролем на спине.

Занятие № 27 – Контрольное плавание кролем на спине.

Занятие № 28 – Обучение технике плавания баттерфляй (движения рук, ног).

Занятие № 29 – Обучение технике плавания баттерфляем (дыхание).

Занятие № 30 – Обучение согласованию движений в плавании баттерфляй.

Занятие № 31 – Обучение технике стартов и поворотов в плавании баттерфляем.

Занятие № 32 – Контрольное плавание способом баттерфляй.

Занятие № 33 – Контрольное плавание 50 м вольным стилем.

Занятие № 34 - Контрольное плавание 50 м кролем на спине.

3.2.2.1 План-конспект занятия № 11

Задачи:

- 1) методическое занятие;
- 2) медосмотр.

Таблица 11 - План-конспект занятия № 11

Содержание	Дозировка Мин.	Методические указания
1	2	3
Водно-подготовительная часть	15	
1 Знакомство с группой	15	
Основная часть	35	
1 Ознакомление студентов с историей плавания, видами плавания, правилами соревнований. 2 Ознакомление студентов с программой занятий на 1 семестр.	20 15 10 ¹	Ознакомление с техникой безопасности проводится под роспись в учебном журнале каждым студентом.
Заключительная часть	40	
1 Медосмотр		Осмотр проводит врач-дерматолог СК «Пингвин»

3.2.2.2 План-конспект занятия № 12

Задачи:

- 1) организационные мероприятия;
- 2) беседа по технике безопасности и правилам поведения в бассейне.

Таблица 12 - План-конспект занятия № 12

Содержание	Дозировка Мин.	Методические указания
1	2	3
Водно-подготовительная часть	15	
1 Ознакомление студентов с местом занятий – Дворец спорта «Пингвин».	15	
Основная часть	45	
1 Правила поведения во Дворце спорта. 2 Правила поведения, техника безопасности в бассейне.	10 25	Ознакомление с техникой безопасности проводится под роспись в учебном журнале каждым студентом
Заключительная часть	30	
1 Ознакомление студентов с программой занятий на 1 семестр.	30	

3.2.2.3 План-конспект занятия № 13

Задачи:

- 1) обучение техники плавания кролем на груди (движения рук, ног);
- 2) улучшение общей координации движений.

Необходимое оборудование и инвентарь: плавательная доска

Таблица 13 - План-конспект занятия № 13

Содержание	Дозировка Мин.	Методические указания
1	2	3
Вводно-подготовительная часть	20	
1 Построение, расчет, сообщение задач занятия 2 Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на бортике бассейна.	5 15	Комплекс № 1 (приложение А)
Основная часть	50	
1 Скольжение на груди	6 раз 10	Руки вытянуты вперед, ноги работают кролем
2 Плавание кролем на груди на ногах	2x50 м 10	С плавательной доской в руках
3 Скольжение на груди	8 раз 10	С работой ног кролем. Одна рука вытянута вперед, вторая делает гребок кролем С доской в ногах
4 Плавание на руках кролем на груди	2x50 м 10 2x50 м 10	Дыхание произвольное
5 Плавание кролем на груди в координации		
Заключительная часть	10	
Организационный выход из воды, построение, подведение итогов.	10	Отметить наиболее активных студентов

3.2.2.4 План-конспект занятия № 14

Задачи:

- 1) обучение техники плавания кролем на груди (дыхание);
- 2) развитие двигательных качеств.

Необходимое оборудование и инвентарь: плавательная доска

Таблица 14 - План-конспект занятия № 14

Содержание	Дози- ровка Мин.	Методические указания
1	2	3
Вводно-подготовительная часть	20	
1 Построение 2 Сообщение задач занятия 3 Общеразвивающие упражнения на бортике бассейна	5 15	Комплекс №1 (приложение А)
Основная часть	50	
1 Плавание доступными способами 2 Выдох в воду 3 Скольжение на груди 4 Плавание кролем на груди по элементам 5 Плавание кролем на груди в пол- ной координации	2x50 м 10 10 раз 10 2 x 5 р. 10 2x50 м 10 2x50 м 10	Стоя у бортика Дыхание под одну руку Гребки одной рукой, в другой руке доска Внимание направлено на правильную технику дыхания
Заключительная часть	10	
1 Построение 2 Подведение итогов занятия	10	Дать домашнее задание по имитации дыхания в кроле на груди

3.2.2.5 План-конспект занятия № 15

Задачи:

- 1) обучение согласованию движений в плавании кролем на груди;
- 2) развитие координации движения.

Необходимое оборудование: плавательная доска

Таблица 15 - План-конспект занятия № 15

Содержание	Дози-Ровка Мин.	Методические указания
1	2	3
Вводно-подготовительная часть		
1 Построение	20	Комплекс № 1 (приложение А)
2 Сообщение задач занятия	5	
3 ОРУ на бортике бассейна	15	
Основная часть		
1 Плавание на ногах кролем на груди	2 x 50 м 10	С доской в руках
2 Плавание на ногах кролем на груди	3 x 50 м 15	Руки впереди, попеременным гребком правой рукой, вдох-выдох, левой рукой - вдох-выдох в воду С доской в руках
3 Плавание на руках кролем на груди	2 x 50 м 10	Обратить внимание на правильное выполнение техники движения
4 Плавание кролем на груди в координации с дыханием	3 x 50 м 15	
Заключительная часть		
1 Построение		Домашнее задание: имитация гребка движения руками кролем на груди с акцентом вдоха и выдоха под одну руку
2 Подведение итогов занятий		

3.2.2.6 План-конспект занятия № 16

Задачи:

- 1) обучение техники старта и поворота в плавании кролем на груди;
- 2) улучшение координации в плавании кролем на груди

Необходимое оборудование: плавательная доска

Таблица 16 - План-конспект занятия № 16

Содержание	Дозировка мин	Методические указания
1	2	3
Вводно-подготовительная часть	20	
1 Построение 2 Сообщение задач занятия 3 ОРУ на бортике бассейна	5 15	Комплекс № 1 (приложение А)
Основная часть	50	
1 Плавание кролем на груди по элементам	3х 50 м 10	а) Рассказ б) Показ Обратить внимание на индивидуальные ошибки в выполнении стартов и поворотов
2 Обучение техники стартов и поворотов в плавании кролем на груди	15	
3 Выполнение стартов и поворотов в плавании кролем на груди	10	
4 Плавание кролем на груди в полной координации со старта и с поворотами	2х100 м 15	
Заключительная часть	10	
1 Построение 2 Подведение итогов занятий		

3.2.2.7 План-конспект занятия № 17

Задачи:

1) контрольное плавание кролем на груди

Необходимое оборудование: плавательная доска

Таблица 17 - План-конспект занятия № 17

Содержание	Дози- ровка; мин	Методические указания
1	2	3
Вводно-подготовительная часть	20	
1 Построение 2 Сообщение задач занятия 3 ОРУ на бортике бассейна	2 3 15	Комплекс № 1 (приложение А)
Основная часть	40	
1 Плавание кролем на груди в пол ной координации 2 Пассивный отдых	5 5	Подсчет пульса перед стартом
3 Контрольное плавание кролем на груди	25 м 30	Учитывается техника плавания и время дистанции
Заключительная часть	20	
1 Построение 2 Подведение итогов онтрольного Плавания		Указать ошибки по технике плавания каждого студента

3.2.2.8 План-конспект занятия № 18

Задачи:

- 1) обучение техники плавания брассом (движения рук, ног);
- 2) улучшение общей координации движений.

Необходимое оборудование и инвентарь: плавательная доска

Таблица 18 - План-конспект занятия № 18

Содержание	Дозировка; мин	Методические указания
1	2	3
Вводно-подготовительная часть	20	
1 Построение, расчет, сообщение задач занятия	5	Комплекс № 2 (приложение Б)
2 Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на бортике бассейна	15	
Основная часть	50	
1 Скольжение на груди	6 раз 10	Руки вытянуты вперед, ноги работают брассом
2 Плавание брассом на ногах	2x50 м 10	С плавательной доской в руках
3 Скольжение на груди	8 раз 10	С работой ног брассом Три движения руками брасс, три толчка ногами брасс
4 Плавание на руках брассом	2x50 м 10	
5 Плавание брассом в координации	2x50 м 10	Дыхание произвольное
Заключительная часть	10	
Организационный выход из воды, построение, подведение итогов	10	Отметить наиболее активных студентов

3.2.2.9 План-конспект занятия № 19

Задачи:

- 1) обучение техники плавания брассом (дыхание);
- 2) развитие двигательных качеств.

Необходимое оборудование и инвентарь: плавательная доска

Таблица 19 - План-конспект занятия № 19

Содержание	Дозировка; мин	Методические указания
1	2	3
Вводно-подготовительная часть	20	
1 Построение 2 Сообщение задач занятия 3 Общеразвивающие упражнения на бортике бассейна	5 15	Комплекс № 2 (приложение Б)
Основная часть	50	
1 Плавание доступными способами 2 Выдох в воду 3 Скольжение на груди 4 Плавание брассом по элементам 5 Плавание брассом в полной координации	2x50 м 10 10 раз 10 2 x 5 раз 10 2 x50 м 10 2x50 м 10	Стоя на дне бассейна, при движении руками брассом Движения ногами брассом 50 м - одними ногами брассом, 50 м - одними руками Обратить внимание на технику дыхания при плавании брассом
Заключительная часть	10	
1 Построение 2 Подведение итогов занятия		Дать домашнее задание по имитации дыхания способом брасс

3.2.2.10 План-конспект занятия № 20

Задачи:

- 1) обучение согласованию движений в плавании брассом;
- 2) развитие общей координации движений.

Необходимое оборудование и инвентарь: плавательная доска

Таблица 20 - План-конспект занятия № 20

Содержание	Дозировка; мин	Методические указания
1	2	3
Вводно-подготовительная часть	20	
1 Построение, расчет, сообщение задач занятия	5	Комплекс № 2 (приложение Б)
2 Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на бортике бассейна	15	
Основная часть	50	
1 Плавание на ногах брассом	100 м 10	Руки вытянуты вперед, ноги работают брассом
2 Плавание брассом (упражнение)	2x50 м 10	Три гребка руками, три толчка ногами
3 Плавание на руках брассом	100 м 10	С доской в ногах
4 Плавание брассом в полной координации	150 м 10	Обратить внимание на правильное согласование движений
Заключительная часть	10	
Организационный выход из воды, построение, подведение итогов	10	Отметить наиболее активных студентов

3.2.2.11 План-конспект занятия 21

Задачи:

1) обучение технике стартов и поворотов в плавании брассом;

2) улучшение координации в плавании брассом.

Необходимое оборудование и инвентарь: плавательная доска

Таблица 21 - План-конспект занятия № 21

Содержание	Дозировка; мин	Методические указания
1	2	3
Вводно-подготовительная часть	20	
1 Построение, расчет, сообщение задач занятия	5	Комплекс № 2 (приложение Б)
2 общеразвивающие упражнения (ОРУ) на бортике бассейна	15	
Основная часть	50	
1 Плавание брассом	100 м 10	Руки вытянуты вперед, ноги работают брассом
2 Обучение технике стартов и поворотов в плавании брассом	15	а) рассказ о стартах и поворотах; б) показ стартов и поворотов
3 Выполнение стартов и поворотов в плавании брассом	10	Обратить внимание на индивидуальные ошибки при выполнении стартов и поворотов в брассе
4 Плавание брассом в полной координации со старта и с поворотами	150 м	
Заключительная часть	10	
Организационный выход из воды, построение, подведение итогов	10	Указать на ошибки при выполнении стартов и поворотов в брассе

3.2.2.12 План-конспект занятия 22

Задачи:

- 1) контрольное плавание способом брасс;
- 2) развитие скоростных качеств.

Необходимое оборудование и инвентарь: плавательная доска

Таблица 22 - План-конспект занятия № 22

Содержание	Дозировка; мин	Методические указания
1	2	3
Вводно-подготовительная часть	20	
1 Построение, расчет, сообщение задач занятия	5	Комплекс № 2 (приложение Б)
2 Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на бортике бассейна	15	
Основная часть	50	
1 Плавание брассом в полной координации	100 м 10	Подсчет пульса перед контрольным плаванием
2 Пассивный отдых	10	
3 Контрольное плавание способом брасс	30 25м	
Заключительная часть	10	Учитывается техника плавания и время проплывания дистанции
Организационный выход из воды, построение, подведение итогов	10	Ознакомить студентов с результатами проплывания контрольной дистанции

3.2.2.13 План-конспект занятия № 23

Задачи:

- 1) обучение техники плавания кролем на спине (движения рук, ног);
- 2) улучшение общей координации движений.

Необходимое оборудование и инвентарь: плавательная доска

Таблица 23 - План-конспект занятия № 23

Содержание	Дозировка; мин	Методические указания
1	2	3
Вводно-подготовительная часть	20	
1 Построение, расчет, сообщение задач занятия	5	Комплекс № 1(приложение А)
2 Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на бортике бассейна	15	
Основная часть	50	
1 Скольжение на спине	6 раз 10	Руки вытянуты вперед, ноги работают кролем на спине
2 Плавание кролем на спине на ногах	2x50 м 10	С плавательной доской в руках
3 Скольжение на спине	8 раз 10	С работой ног кролем на спине. Одна рука вытянута вперед, вторая делает гребок кролем на спине. С доской в ногах
4 Плавание на руках кролем на спине	2x50 м 10	Дыхание произвольное
5 Плавание кролем на спине в координации	2x50 м 10	
Заключительная часть	10	
Организационный выход из воды, построение, подведение итогов	10 ¹	Отметить наиболее активных студентов

3.2.2.14 План-конспект занятия № 24

Задачи:

- 1) обучение техники плавания кролем на спине (дыхание);
- 2) развитие двигательных качеств.

Необходимое оборудование и инвентарь: плавательная доска

Таблица 24 - План-конспект занятия № 24

Содержание	Дози- ровка; мин	Методические указания
1	2	3
Вводно-подготовительная часть	20	
1 Построение 2 Сообщение задач занятия 3 Общеразвивающие упражнения на бортике бассейна	5 15	Комплекс №1 (приложение А)
Основная часть	50	
1 Плавание доступными способами	2x50 м 10	На каждый гребок рукой четыре удара ногами Руки вытянуты вверху Плыть в быстром темпе Внимание направлено на правильную технику дыхания
2 Плавание кролем на спине по элементам	100 м 10	
3 Плавание кролем на спине на ногах	100 м 10	
4 Плавание кролем на груди в полной координации	2x50 м 10	
5 Плавание способом брасс в полной координации	2x50м 10	
Заключительная часть	10	
1 Построение 2 Подведение итогов занятия	10	Домашнее задание: имитация движений руками при плавании кролем на спине

3.2.2.15 План-конспект занятия № 25

Задачи:

- 1) обучение согласованию движений в плавании кролем на спине;
- 2) развитие координации движения.

Необходимое оборудование: плавательная доска

Таблица 25 - План-конспект занятия № 25

Содержание	Дозировка; мин	Методические указания
1	2	3
Вводно-подготовительная часть	40	
1 Построение 2 Сообщение задач занятия 3 ОРУ на бортике бассейна	20 5 15	Комплекс № 1 (приложение А)
Основная часть	50	
1 Плавание на ногах кролем на спине	2 x 50 м 10	С доской в руках
2 Плавание кролем на спине по элементам	3 x 50 м 15	Руки вверху, на каждый гребок рукойшесть ударов ногами
3 Плавание кролем на спине в полной координации	2 x 50 м 10	Обратить внимание на правильность выполнения согласования движения
4 Плавание кролем на груди в координации с дыханием	3 x 50 м 15	
Заключительная часть	10	
1 Построение 2 Подведение итогов занятий		

3.2.2.16 План-конспект занятия № 26

Задачи:

- 1) обучение техники старта и поворота в плавании кролем на спине;
- 2) улучшение координации в плавании кролем на спине

Необходимое оборудование: плавательная доска

Таблица 26 - План-конспект занятия № 26

Содержание	Дозировка мин	Методические указания
1	2	3
Вводно-подготовительная часть	20	
1 Построение 2 Сообщение задач занятия 3 ОРУ на бортике бассейна	5 15	Комплекс № 1 (приложение А)
Основная часть	50	
1 Плавание кролем на спине по элементам	3х 50 м 10	25 м - правой рукой, 25 м - левой рукой
2 Обучение техники стартов и поворотов в плавании кролем на спине.	15	а) Рассказ б) Показ
3 Выполнение стартов и поворотов в плавании кролем на спине	10	Обратить внимание на индивидуальные ошибки в выполнении стартов и поворотов
4 Плавание кролем на груди в полной координации со старта и с поворотами	2х100 м 15	
Заключительная часть	10	
1 Построение 2 Подведение итогов занятий		Отметить индивидуальные ошибки при выполнении стартов и поворотов

3.2.2.17 План-конспект занятия № 27

Задачи:

1) контрольное плавание кролем на спине

Необходимое оборудование: плавательная доска

Таблица 27 - План-конспект занятия № 27

Содержание	Дозировка мин	Методические Указания
1	2	3
Вводно-подготовительная часть	20	
1 Построение 2 Сообщение задач занятия 3 ОРУ на бортике бассейна	2 3 15	Комплекс № 1 (приложение А)
Основная часть	40	
1 Плавание кролем на спине в полной координации 2 Пассивный отдых	5 5	Подсчет пульса перед стартом
3 Контрольное плавание кролем на спине	25 м 30	Учитывается техника плавания и время дистанции
Заключительная часть	20	
1 Построение 2 Подведение итогов контрольного плавания		Указать ошибки по технике плавания каждого студента

3.2.2.18 План-конспект занятия № 28

Задачи:

- 1) обучение техники плавания баттерфляем (движения рук, ног);
- 2) улучшение общей координации движений.

Необходимое оборудование и инвентарь: плавательная доска

Таблица 28 - План-конспект занятия № 28

Содержание	Дозировка; мин	Методические указания
1	2	3
Вводно-подготовительная часть	20	
1 Построение, расчет, сообщение задач занятия	5	Комплекс № 2 (приложение Б)
2 Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на бортике бассейна	15	
Основная часть	50	
1 Скольжение на груди	6 раз 10	Руки вытянуты вперед, ноги работают «волной»
2 Плавание баттерфляем на ногах	2x50 м 10	С плавательной доской в руках
3 Плавание на руках баттерфляем.	2x25 м 15	Руки выносить как можно выше из воды
4 Плавание баттерфляем в координации	2x25 м 15	Дыхание произвольное
Заключительная часть	10	
Организационный выход из воды, построение, подведение итогов	10	Отметить наиболее активных студентов

3.2.2.19 План-конспект занятия № 29

Задачи:

- 1) обучение техники плавания баттерфляем (дыхание);
- 2) развитие двигательных качеств.

Необходимое оборудование и инвентарь: плавательная доска

Таблица 29 - План-конспект занятия № 29

Содержание	Дозировка; мин	Методические указания
1	2	3
Вводно-подготовительная часть	20	
1 Построение 2 Сообщение задач занятия 3 Общеразвивающие упражнения на бортике бассейна	5 15	Комплекс № 2 (приложение Б)
Основная часть	50	
1 Плавание доступными способами 2 Выдох в воду 3 Плавание баттерфляем по элементам 4 Плавание баттерфляем в полной координации	2x50 м 10 10 раз 10 100 м 10 2x50 м 10	Стоя на дне бассейна, при движении руками баттерфляй - вдох, выдох в воду 25 м правой рукой + движения ногами баттерфляем, 25 м левой рукой + движения ногами баттерфляем (повторить 2 раза) Обратить внимание на технику дыхания при плавании баттерфляем
Заключительная часть	10	
1 Построение 2 Подведение итогов занятия		Дать домашнее задание по имитации дыхания способом баттерфляй

3.2.2.20 План-конспект занятия № 30

Задачи:

- 1) обучение согласованию движений в плавании баттерфляем;
- 2) развитие общей координации движений.

Необходимое оборудование и инвентарь: плавательная доска

Таблица 30 - План-конспект занятия № 30

Содержание	Дозировка; мин	Методические указания
1	2	3
Вводно-подготовительная часть	20	
1 Построение, расчет, сообщение задач занятия	5	Комплекс № 2 (приложение Б)
2 Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на бортике бассейна	15	
Основная часть	50	
1 Плавание на ногах баттерфляем	100 м 10	Руки вытянуты вперед, ноги работают баттерфляем
2 Плавание баттерфляем (упражнение)	2x50 м 10	Один гребок руками + три удара ногами
3 Плавание на руках баттерфляем	100 м 10 ¹	Доска в ногах
4 Плавание баттерфляем в полной координации	2x50 м 10	Обратить внимание на правильное согласование движений
Заключительная часть	10	
Организационный выход из воды, построение, подведение итогов	10	Отметить наиболее активных студентов

3.2.2.21 План-конспект занятия № 31

Задачи:

- 1) обучение технике стартов и поворотов в плавании баттерфляем;
- 2) улучшение координации в плавании баттерфляем.

Необходимое оборудование и инвентарь: плавательная доска

Таблица 31 - План-конспект занятия № 31

Содержание	Дозировка; мин	Методические указания
1	2	3
Вводно-подготовительная часть	20	
1 Построение, расчет, сообщение задач занятия	5	Комплекс № 2 (приложение Б)
2 Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на бортике бассейна	15	
Основная часть	50	
1 Плавание кролем на груди	100 м 10	а) рассказ о стартах и поворотах; б) показ стартов и поворотов в баттерфляе Обратить внимание на индивидуальные ошибки при выполнении стартов и поворотов в баттерфляе
2 Обучение технике стартов и поворотов в плавании баттерфляем	15	
3 Выполнение стартов и поворотов в плавании баттерфляем	10	
4 Плавание баттерфляем в полной координации со старта и с поворотами	150 м 10	
Заключительная часть	10	
Организационный выход из воды, построение, подведение итогов	10	Указать на ошибки при выполнении стартов и поворотов в баттерфляе

3.2.2.22 План-конспект занятия № 32

Задачи:

- 1) контрольное плавание способом баттерфляй;
- 2) развитие скоростных качеств.

Необходимое оборудование и инвентарь: плавательная доска

Таблица 32 - План-конспект занятия № 32

Содержание	Дозировка; мин	Методические указания
1	2	3
Вводно-подготовительная часть	20	
1 Построение, расчет, сообщение задач занятия	5	Комплекс № 2 (приложение Б)
2 Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на бортике бассейна	15	
Основная часть	50	
1 Плавание баттерфляем в полной координации	100 м 10	Подсчет пульса перед контрольным плаванием
2 Пассивный отдых	10	
3 Контрольное плавание способом баттерфляй	30 25 м	
Учитывается техника плавания и время проплывания дистанции		
Заключительная часть	10	
1 Организационный выход из воды, построение, подведение итогов	10	Ознакомить студентов с результатами проплывания контрольной дистанции

3.2.2.23 План-конспект занятия № 33

Задачи:

- 1) контрольное плавание 50 м вольным стилем;
- 2) развитие скоростных качеств.

Необходимое оборудование и инвентарь: плавательная доска

Таблица 33 - План-конспект занятия № 33

Содержание	Дозировка; мин	Методические указания
1	2	3
Вводно-подготовительная часть	20	
1 Построение 2 Сообщение задач урока 3 ОРУ на бортике бассейна	5 15	Комплекс № 1 (приложение А)
Основная часть	50	
1 Плавание кролем на груди в полной координации 2 Пассивный отдых 3 Контрольное плавание вольным стилем	5 5 40 50 м	Подсчет пульса перед стартом Учитывается время прохождения дистанции (см. приложение В)
Заключительная часть	10	
1 Построение 2 Подведение итогов контрольного плавания	10	Объявить результаты контрольного норматива

3.2.2.24 План-конспект занятия № 34

Задачи:

- 1) контрольное плавание 50 м кроль на спине;
- 2) развитие скоростных качеств.

Необходимое оборудование и инвентарь: плавательная доска

Таблица 34 - План-конспект занятия № 34

Содержание	Дози- ровка; мин	Методические указания
1	2	3
Вводно-подготовительная часть	20	
1 Построение 2 Сообщение задач урока 3 ОРУ на бортике бассейна	5 15	Комплекс № 1(приложение А)
Основная часть	50	
1 Плавание кролем на спине в пол- ной координации 2 Пассивный отдых 3 Контрольное плавание кролем	5 5 40 50 м	Подсчет пульса перед стартом Учитывается время прохождения дистанции (см. приложение В)
Заключительная часть	10	
1 Построение 2 Подведение итогов контрольного плавания	10	Объявить результаты контрольного норматива

3.2.3 Программа задач занятий по плаванию на II семестр

- Занятие № 35 – Организационные мероприятия.
- Занятие № 36 – Совершенствование техники плавания кролем на груди.
- Занятие № 37 – Совершенствование техники плавания кролем на груди.
- Занятие № 38 – Совершенствование техники стартов кролем на груди.
- Занятие № 39 – Совершенствование техники поворотов кролем на груди.
- Занятие № 40 – Совершенствование скоростного плавания кролем на груди
- Занятие № 41 – Совершенствование техники плавания на спине.
- Занятие № 42 – Совершенствование техники плавания на спине.
- Занятие № 43 – Совершенствование техники стартов кролем на спине.
- Занятие № 44 – Совершенствование техники поворотов кролем на спине.
- Занятие № 45 – Совершенствование скоростного плавания кролем на спине.
- Занятие № 46 – Совершенствование техники плавания способом брасс.
- Занятие № 47 – Совершенствование техники стартов способом брасс.
- Занятие № 48 – Совершенствование техники поворотов способом брасс.
- Занятие № 49 – Совершенствование скоростного плавания способом брасс.
- Занятие № 50 – Совершенствование техники плавания способом баттерфляй.
- Занятие № 51 – Совершенствование техники поворотов способом баттерфляй.
- Занятие № 52 – Совершенствование скоростного плавания способом баттерфляй.
- Занятие № 53 – Совершенствование эстафетного плавания.
- Занятие № 54 – Прикладное плавание. Плавание в экстремальных условиях.
- Занятие № 55 – Техника прикладного плавания. Транспортировка пострадавшего.
- Занятие № 56 – Спасение утопающих. Освобождение от захвата в воде.
- Занятие № 57 – Прикладное плавание. Освобождение от захвата в воде.
- Занятие № 58 – Контрольное плавание.

3.2.3.1 План-конспект занятия № 35

Задачи:

- 1) организационное мероприятие.

Таблица 35 - План-конспект занятия № 35

Содержание	Дозировка; мин	Методические Указания
1	2	3
Вводно-подготовительная часть	30	
1 Построение 2 Распределение студентов в основную и специальную группы		Распределение рассматривается по медицинским справкам ВКК
Основная часть	20	
1 Ознакомление студентов с программой 2-го семестра		
Заключительная часть	30	
1 Прохождение медицинского осмотра		Осмотр проводит врач дерматолог СК «Пингвин»

3.2.3.2 План-конспект занятия № 36

Задачи:

- 1) совершенствование техники плавания кролем на груди;
- 2) повышение функциональных возможностей студентов.

Необходимое оборудование и инвентарь: плавательная доска

Таблица 36 - План-конспект занятия № 36

Содержание	Дозировка; мин	Методические указания
1	2	3
Вводно-подготовительная часть	20	
1 Построение 2 Сообщение задач занятия 3 ОРУ на бортике бассейна	5 15	Комплекс № 1(приложение А)
Основная часть	50	
1 Плавание вольным стилем	2 x 50 м 10	50 м - плавание на ногах 50 м- плавание на руках
2 Плавание кролем на груди по элементам	3 x 50 м 15	
3 Плавание кролем на груди в полной координации	2 x 50 м 10	Плыть максимально быстро
4 Плавание кролем на спине	200 м 15	Без остановок
Заключительная часть	10	
1 Построение 2 Подведение итогов занятий		Выделить самых активных студентов

3.2.3.3 План-конспект занятия № 37

Задачи:

- 1) совершенствование техники плавания кролем на груди;
- 2) повышение функциональных возможностей студентов.

Необходимое оборудование и инвентарь: плавательная доска

Таблица 37 - План-конспект занятия № 37

Содержание	Дози- ровка; мин	Методические указания
1	2	3
Вводно-подготовительная часть	20	
1 Построение 2 Сообщение задач занятия 3 ОРУ на бортике бассейна	5 15	Комплекс № 2 (приложение Б)
Основная часть	50	
1 Плавание брассом	2 x 50 м 10	25 м - плавание на ногах, гребок правой рукой 25 м- плавание на ногах, гребок левой рукой (повторить 3 раза) Плыть максимально быстро Без остановок.
2 Плавание кролем на груди по элементам	3 x 50 м 15	
3 Плавание кролем на груди в полной координации	150 м 10	
4 Плавание кролем на спине	200 м 15	
Заключительная часть	10	
1 Построение 2 Подведение итогов занятий		Выделить самых активных студентов

3.2.3.4 План-конспект занятия № 38

Задачи:

- 1) совершенствование техники стартов кроле на груди;
- 2) развитие координации движений.

Необходимое оборудование и инвентарь: плавательная доска

Таблица 38 - План-конспект занятия № 38

Содержание	Дозировка мин	Методические указания
1	2	3
Вводно-подготовительная часть	20	
1 Построение 2 Сообщение задач занятия 3 ОРУ на бортике бассейна .	5 15	Комплекс № 1 (приложение А)
Основная часть	50	
1 Плавание вольным стилем. 2 Старт с тумбочки	2x100 м 15 10 раз 15	В полной координации Обратить внимание на правильное выполнение старта
3 Плавание кролем на груди в пол- ной координации.	2x50м 10	Плавание со старта.
4 Плавание брассом.	100 м 15	На скольжение
Заключительная часть	10	
1 Построение. 2 Подведение итогов занятий.		

3.2.3.5 План-конспект занятия № 39

Задачи:

- 1) совершенствование техники поворотов в кроле на груди;
- 2) развитие координации движений.

Необходимое оборудование и инвентарь: плавательная доска

Таблица 39- План-конспект занятия № 39

Содержание	Дозировка мин	Методические указания
1	2	3
Вводно-подготовительная часть	20	
1 Построение 2 Сообщение задач занятия 3 ОРУ на бортике бассейна	5 15	Комплекс № 1(приложение А)
Основная часть	50	
1 Плавание вольным стилем	2x100 м 15	В полной координации
2 Плавание кролем на груди в полной координации	4x50 м 15	Начало отрезка с середины бассейна Обратить внимание на правильное выполнение поворотов
3 Плавание кролем на груди в полной координации	2x50 м 10	Плавание со старта
4 Плавание брассом	100 м 15	На скольжение
Заключительная часть	10	
1 Построение 2 Подведение итогов занятий		

3.2.3.6 План-конспект занятия № 40

Задачи:

- 1) совершенствование скоростного плавания кролем на груди;
- 2) развитие скоростных качеств у студентов

Необходимое оборудование и инвентарь: плавательная доска

Таблица 40 - План-конспект занятия № 40

Содержание	Дозировка мин	Методические указания
1	2	3
Вводно-подготовительная часть	20	
1 Построение 2 Сообщение задач занятия 3 ОРУ на бортике бассейна	5 15	Комплекс № 1(приложение А)
Основная часть	50	
1 Плавание кролем на спине по элементам, в полной координации	2x100 м 15	50 м - в полной координации + 50 м на ногах
2 Плавание кролем на груди с максимальной скоростью со старта	8x25 м 15	Плавание с максимальной скоростью
3 Плавание кролем на груди по элементам	4x50 м 20	2x50 м – на ногах с максимальной скоростью 2x50 м – на руках с максимальной скоростью
Заключительная часть	10	
1 Построение 2 Подведение итогов занятий		Подсчет пульса после занятия

3.2.3.7 План-конспект занятия № 41

Задачи:

- 1) совершенствование техники плавания кролем на спине;
- 2) повышение функциональных возможностей студентов

Необходимое оборудование и инвентарь: плавательная доска

Таблица 41- План-конспект занятия № 41

Содержание	Дозировка мин	Методические указания
1	2	3
Вводно-подготовительная часть	20	
1 Построение 2 Сообщение задач занятия 3 ОРУ на бортике бассейна	5 15	Комплекс № 1 (приложение А)
Основная часть	50	
1 Плавание вольным стилем 2 Плавание кролем на спине по элементам	2 x 50 м 10 3 x 50 м 15	50 м - плавание на ногах 50 м- плавание на руках
3 Плавание кролем на спине в полной координации	2 x 50 м 10	
4 Плавание кролем на спине	200 м 15	Плыть максимально быстро Без остановок
Заключительная часть	10	
1 Построение 2 Подведение итогов занятий		Выделить самых активных студентов

3.2.3.8 План-конспект занятия № 42

Задачи:

- 1) совершенствование техники плавания кролем на спине;
- 2) повышение функциональных возможностей студентов

Необходимое оборудование и инвентарь: плавательная доска

Таблица 42 - План-конспект занятия № 42

Содержание	Дози - ровка мин	Методические указания
1	2	3
Вводно-подготовительная часть	20	
1 Построение 2 Сообщение задач занятия 3 ОРУ на бортике бассейна	5 15	Комплекс № 1 (приложение А)
Основная часть	50	
1 Плавание брассом 2 Плавание кролем на спине по элементам	2 x 50 м 10 3 x 50 м 15	25 м - плавание на ногах, гребок правой рукой 25 м- плавание на ногах, гребок левой рукой (повторить 3 раза)
3 Плавание кролем на спине в пол- ной координации	150 м 10	
4 Плавание кролем на спине	200 м 15	Плыть максимально быстро Без остановок
Заключительная часть	10	
1 Построение 2 Подведение итогов занятий		Выделить самых активных студентов

3.2.3.9 План-конспект занятия № 43

Задачи:

- 1) совершенствование техники стартов в кроле на спине;
- 2) развитие координации движений.

Необходимое оборудование и инвентарь: плавательная доска

Таблица 43 - План-конспект занятия № 43

Содержание	Дозировка мин	Методические указания
1	2	3
Вводно-подготовительная часть	20	
1 Построение 2 Сообщение задач занятия 3 ОРУ на бортике бассейна	5 15	Комплекс № 1 (приложение А)
Основная часть	50	
1 Плавание вольным стилем 2 Старты кролем на спине	2x100 м 15 10 раз 15	В полной координации Обратить внимание на правильное выполнение старта
3 Плавание кролем на спине в полной координации	2x50 м 10	Плавание со старта
4 Плавание кролем на спине	100 м 15	На скольжение
Заключительная часть	10	
1 Построение 2 Подведение итогов занятий		

3.2.3.10 План-конспект занятия № 44

Задачи:

- 1) совершенствование техники поворотов в кроле на спине;
- 2) развитие координации движений.

Необходимое оборудование и инвентарь: плавательная доска

Таблица 44 - План-конспект занятия № 44

Содержание	Дози- ровка	Методические указания
1	2	3
Вводно-подготовительная часть	20	
1 Построение 2 Сообщение задач занятия 3 ОРУ на бортике бассейна .	5 15	Комплекс № 1 (приложение А)
Основная часть	50	
1 Плавание вольным стилем	2x100 м	В полной координации
2 Плавание кролем на спине в полной координации	4x50 м	Начало отрезка с середины бассейна Обратить внимание на правильное выполнение поворотов
3 Плавание кролем на спине в полной координации	2x50 м	Плавание со старта
4 Плавание кролем на спине	100 м	На скольжение
Заключительная часть	10	
1 Построение 2 Подведение итогов занятий		

3.2.3.11 План-конспект занятия № 45

Задачи:

- 1) совершенствование скоростного плавания кролем на спине;
- 2) развитие скоростных качеств у студентов

Необходимое оборудование и инвентарь: плавательная доска

Таблица 45 - План-конспект занятия № 45

Содержание	Дозировка мин	Методические указания
1	2	3
Вводно-подготовительная часть	20	
1 Построение 2 Сообщение задач занятия 3 ОРУ на бортике бассейна	5 15	Комплекс № 1 (приложение А)
Основная часть	50	
1 Плавание кролем на груди по элементам в полной координации	2х100 м 15	50 м - в полной координации + 50 м на ногах
2 Плавание кролем на спине с максимальной скоростью со старта	200 м 15	Плавание с максимальной скоростью
3 Плавание кролем на спине по элементам	200 м 20	2х50 м –на ногах с аксимальной скоростью
Заключительная часть	10	
1 Построение 2 Подведение итогов занятий		Подсчет пульса после занятия

3.2.3.12 План-конспект занятия № 46

Задачи:

- 1) совершенствование техники плавания брассом;
- 2) повышение функциональных возможностей студентов.

Необходимое оборудование и инвентарь: плавательная доска

Таблица 46 - План-конспект занятия № 46

Содержание	Дози- ровка мин	Методические указания
1	2	3
Вводно-подготовительная часть	20	
1 Построение 2 Сообщение задач занятия 3 ОРУ на бортике бассейна	5 15	Комплекс № 2 (приложение Б)
Основная часть	50	
1 Плавание вольным стилем	2 x 50 м 10	50 м - плавание на ногах 50 м- плавание на руках Плыть максимально быстро Без остановок
2 Плавание брассом по элементам	3 x 50 м 15	
3 Плавание брассом в полной координации	2 x 50 м 10	
4 Плавание брассом	200 м 15	
Заключительная часть	10	
1 Построение 2 Подведение итогов занятий		Выделить самых активных студентов

3.2.3.13 План-конспект занятия № 47

Задачи:

- 1) совершенствование техники стартов способом брасс;
- 2) развитие координации движений.

Необходимое оборудование и инвентарь: плавательная доска

Таблица 47 - План-конспект занятия № 47

Содержание	Дози- ровка; мин	Методические указания
1	2	3
Вводно-подготовительная часть	20	
1 Построение 2 Сообщение задач занятия 3 ОРУ на бортике бассейна .	5 15	Комплекс № 2 (приложение Б)
Основная часть	50	
1 Плавание брассом	2x100 м 15	В полной координации
2 Старты брассом	10 раз 15	Обратить внимание на правильное выполнение стартов
3 Плавание брассом в полной координации	2x50м 10	Плавание со старта
4 Плавание брассом	100 м 15	На скольжение
Заключительная часть	10	
1 Построение 2 Подведение итогов занятий		

3.2.3.14 План-конспект занятия № 48

Задачи:

- 1) совершенствование техники поворотов способом брасс;
- 2) развитие координации движений.

Необходимое оборудование и инвентарь: плавательная доска

Таблица 48 - План-конспект занятия № 48

Содержание	Дози- ровка; мин	Методические указания
1	2	3
Вводно-подготовительная часть	20	
1 Построение 2 Сообщение задач занятия 3 ОРУ на бортике бассейна .	5 15	Комплекс № 2 (приложение Б)
Основная часть	50	
1 Плавание брассом	2x100 м 15	В полной координации
2 Плавание брассом в полной координации	4x50 м 15	Начало отрезка с середины бассейна Обратить внимание на правильное выполнение поворотов
3 Плавание брассом в полной координации	2x50м 10	Плавание со старта
4 Плавание брассом	100 м 15	На скольжение
Заключительная часть	10	
1 Построение 2 Подведение итогов занятий		

3.2.3.15 План-конспект занятия № 49

Задачи:

- 1) совершенствование скоростного плавания брассом;
- 2) развитие скоростных качеств у студентов.

Необходимое оборудование и инвентарь: плавательная доска

Таблица 49 - План-конспект занятия № 49

Содержание	Дози- ровка; мин	Методические указания
1	2	3
Вводно-подготовительная часть	20	
1 Построение 2 Сообщение задач занятия 3 ОРУ на бортике бассейна	5 15	Комплекс № 2 (приложение Б)
Основная часть	50	
1 Плавание вольным стилем	2x100 м 15	50 м - в полной координации + 50 м на ногах
2 Плавание брассом в полной координации со старта	8x25 м 15	Плавание с максимальной скоростью
3 Плавание брассом по элементам	4x50 м 20	2x50 м – на ногах с максимальной скоростью 2x50 м – на руках с максимальной скоростью
Заключительная часть	10	
1 Построение 2 Подведение итогов занятий		Подсчет пульса после занятия

3.2.3.16 План-конспект занятия № 50

Задачи:

- 1) совершенствование техники плавания баттерфляй;
- 2) повышение функциональных возможностей студентов.

Необходимое оборудование и инвентарь: плавательная доска

Таблица 50 - План-конспект занятия № 50

Содержание	Дози- ровка; мин	Методические указания
1	2	3
Вводно-подготовительная часть	20	
1 Построение. 2 Сообщение задач занятия. 3 ОРУ на бортике бассейна.	5 15	Комплекс № 2 (приложение Б)
Основная часть	50	
1 Плавание вольным стилем	2 x 50 м 10	50 м - плавание на ногах
2 Плавание баттерфляй по элементам	3 x 50 м 15	50 м- плавание на руках
3 Плавание баттерфляй в полной координации.	2 x 50 м 10	Плыть максимально быстро
4 Плавание брассом	200 м 15	Без остановок
Заключительная часть	10	
1 Построение 2 Подведение итогов занятий		Выделить самых активных студентов

3.2.3.17 План-конспект занятия № 51

Задачи:

- 1) совершенствование техники поворотов способом баттерфляй;
- 2) развитие координации движений.

Необходимое оборудование и инвентарь: плавательная доска

Таблица 51 - План-конспект занятия № 51

Содержание	Дози- ровка; мин	Методические указания
1	2	3
Вводно-подготовительная часть	20	
1 Построение 2 Сообщение задач занятия 3 ОРУ на бортике бассейна	5 15	Комплекс № 2 (приложение Б)
Основная часть	50	
1 Плавание вольным стилем	2x100 м 15	В полной координации
2 Плавание баттерфляем в полной координации	4x50 м 15	Начало отрезка с середины бассейна Обратить внимание на правильное выполнение поворотов
3 Плавание баттерфляем в полной координации	2x50м 10	Плавание со старта
4 Плавание брассом	100 м 15	На скольжение
Заключительная часть	10	
1 Построение 2 Подведение итогов занятий		

3.2.3.18 План-конспект занятия № 52

Задачи:

- 1) совершенствование скоростного плавания баттерфляем;
- 2) развитие скоростных качеств у студентов.

Необходимое оборудование и инвентарь: плавательная доска

Таблица 52 - План-конспект занятия № 52

Содержание	Дози- ровка; мин	Методические указания
1	2	3
Вводно-подготовительная часть	20	
1 Построение 2 Сообщение задач занятия 3 ОРУ на бортике бассейна	5 15	Комплекс № 2 (приложение Б)
Основная часть	50	
1 Плавание вольным стилем	2x100 м 15	50 м - в полной координации + 50 м на ногах
2 Плавание способом баттерфляй в полной координации	8x25м 15	Плавание с максимальной скоростью со старта
3 Плавание способом баттерфляй на ногах	4x25м 20	Плавание с максимальной скоростью
Заключительная часть	10	
1 Построение 2 Подведение итогов занятий		Подсчет пульса после занятия

3.2.3.19 План-конспект занятия № 53

Задачи:

- 1) совершенствование эстафетного плавания;
- 2) совершенствование техники плавания всеми видами.

Необходимое оборудование и инвентарь: плавательная доска

Таблица 53 - План-конспект занятия № 53

Содержание	Дози- ровка; мин	Методические указания
1	2	3
Вводно-подготовительная часть	20	
1 Построение 2 Сообщение задач занятия 3 ОРУ на бортике бассейна	5 15	Комплекс № 2 (приложение Б)
Основная часть	50	
1 Плавание любым видом плавания по элементам	2x100 м 15	50 м - в полной координации + 50 м на ногах
2 Плавание на ногах любым способом.	200 м 15	Плавание с переменной скоростью (через 25 м)
3 Эстафетное плавание	4 раза 4x50 м 20	Плавание с максимальной скоростью
Заключительная часть	10	
1 Построение 2 Подведение итогов занятий		Подсчет пульса после занятия

3.2.3.20 План-конспект занятия № 54

Задачи:

- 1) прикладное плавание;
- 2) плавание в экстремальных условиях.

Необходимое оборудование и инвентарь: плавательная доска

Таблица 54 - План-конспект занятия № 54

Содержание	Дози- ровка; мин	Методические указания
1	2	3
Вводно-подготовительная часть	10	
1 Построение	5	
2 Сообщение задач занятия	5	
Основная часть	60	
1 Рассказ и показ о прикладном плавании в экстремальных условиях (на бортике бассейна)	30	1 Плавание в одежде 2 Плавание при сильной волне 3 Плавание при подводных водоворотах 4 Плавание при сильном течении 5 Действия человека, провалившегося под лед 6 Судороги при плавании 7 Способы отдыха во время пребывания в воде
2 Комплексное плавание	200 м 10	
3 Плавание в экстремальных условиях	2x50м 10 100 м 10	1 Плавание в одежде и раздевание в воде 2 Плавание с поддерживающими средствами
Заключительная часть	10	
1 Построение		
2 Подведение итогов занятий	10	

3.2.3.21 План-конспект занятия № 55

Задачи:

- 1) техника прикладного плавания;
- 2) транспортировка пострадавшего (рисунок 9).

Необходимое оборудование и инвентарь: плавательная доска

Таблица 55 - План-конспект занятия № 55

Содержание	Дози- ровка; мин	Методические указания
1	2	3
Вводно-подготовительная часть	10	
1 Построение	5	
2 Сообщение задач занятия	5	
Основная часть	60	
1 Рассказ о способах прикладного плавания	10	На бортике бассейна
2 Показ способов прикладного плавания	10	1 Брасс на спине 2 Плавание на боку 3 Ныряние а) в длину б) в глубину
3 Плавание способом брасс на спине	100 м 10	
4 Плавание на боку	100 м 10	
5 Ныряние в длину	10	К нырянию не допускать уставших и больных
6 Ныряние в глубину	10	Занятие проводить на глубине не менее 3 м Студентов, с заболеванием слухового аппарата и гипертонией, до ныряния не допускать
Заключительная часть	10	
1 Построение		
2 Подведение итогов занятий		

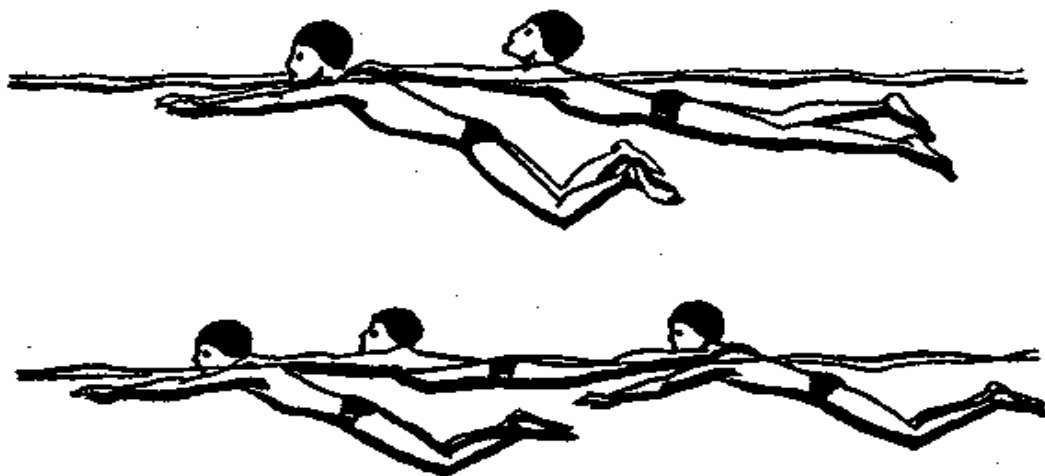


Рис. 36

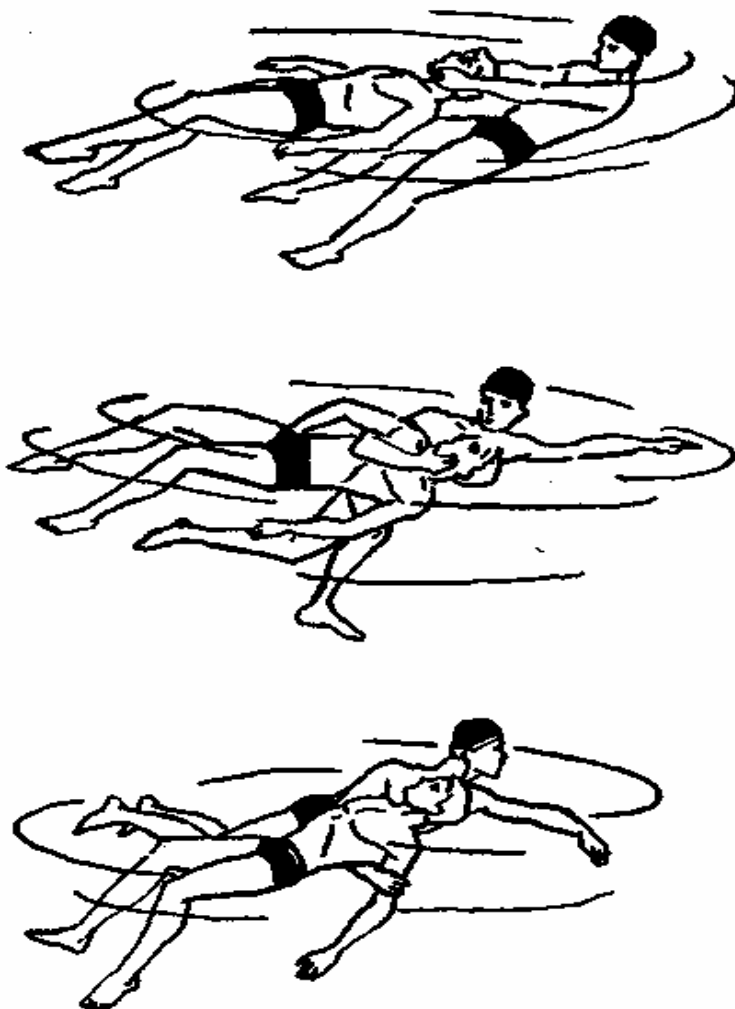


Рис. 37

Рисунок 9 – Транспортировка утопающего

3.2.3.22 План-конспект занятия № 56

Задачи:

- 1) прикладное плавание;
- 2) спасение утопающих;
- 3) освобождение от захвата в воде (рисунок 10)

Необходимое оборудование и инвентарь: плавательная доска

Таблица 56 - План-конспект занятия № 56

Содержание	Дозировка; мин	Методические указания
1	2	3
Вводно-подготовительная часть	10	
1 Построение	5	
2 Сообщение задач занятия	5	
Основная часть	60	
1 Рассказ и показ способов освобождения от захватов спереди	30	На бортике бассейна 1 Захват за одну или обе руки спасателя 2 Захват за туловище двумя руками 3 Захват двумя руками за туловище и за руку 4 Захват за ногу
2 Освобождение от захватов спереди на воде	30	Задание выполнять в парах на воде Выполняются все вышеперечисленные захваты
Заключительная часть	10	
1 Построение		
2 Подведение итогов занятий		Домашнее задание: повторить дома имитацию освобождения от захватов спереди

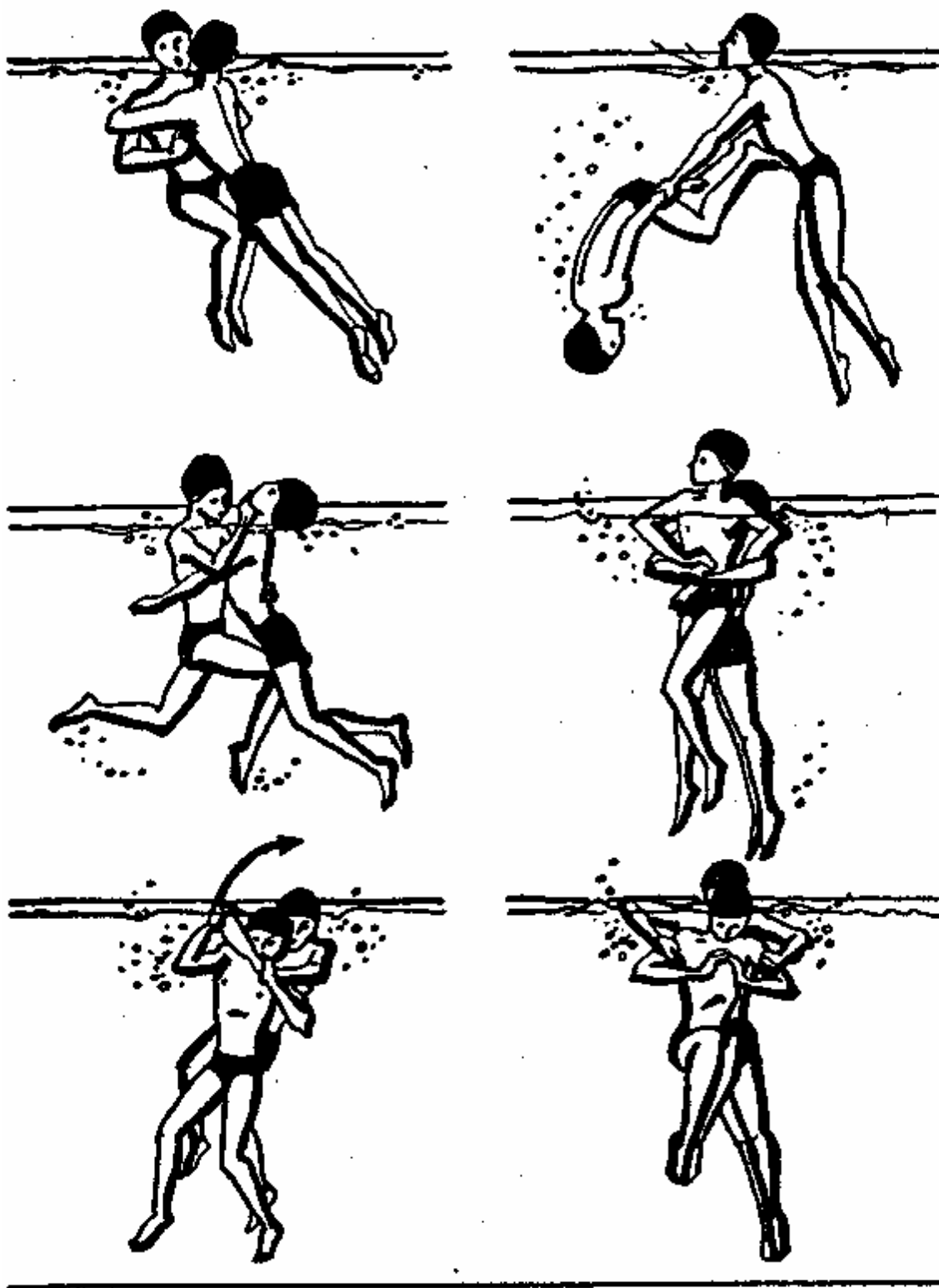


Рисунок 10 – Освобождение от захвата

3.2.3.23 План-конспект занятия №57

Задачи:

- 1) прикладное плавание;
- 2) освобождение от захватов в воде.

Необходимое оборудование и инвентарь: плавательная доска

Таблица 57 - План-конспект занятия № 57

Содержание	Дозировка; мин	Методические указания
1	2	3
Вводно-подготовительная часть	10	
1 Построение	5	
2 Сообщение задач занятия	5	
Основная часть	60	
1 Рассказ и показ способов освобождения от захватов сзади	30	На бортике бассейна 1 Захват сзади за обе руки спасателя 2 Захват сзади за туловище под руками 3 Захват сзади за туловище над руками 4 Захват за шею
2 Освобождение от захватов сзади на воде	30	Задание выполнять в парах на воде Выполняются все вышеперечисленные захваты
Заключительная часть	10	
1 Построение		
2 Подведение итогов занятий		Домашнее задание: повторить дома имитацию освобождения от захватов сзади

3.2.3.24 План-конспект занятия № 58

Задачи:

1) контрольное плавание 100 м вольным стилем

Необходимое оборудование и инвентарь: плавательная доска

Таблица 58 - План-конспект занятия № 58

Содержание	Дозировка; мин	Методические указания
1	2	3
Вводно-подготовительная часть	20	
1 Построение 2 Сообщение задач урока 3 ОРУ на бортике бассейна	5 15	Комплекс № 2 (приложение Б)
Основная часть	50	
1 Плавание кролем на груди в полной координации 2 Пассивный отдых 3 Контрольное плавание вольным стилем	100 м 5 5 40 100 м	Подсчет пульса перед стартом Учитывается время прохождения дистанции (см. приложение № 3)
Заключительная часть	10	
1 Построение 2 Подведение итогов контрольного плавания		Объявить результаты контрольного норматива

3.2.4 Программа занятий по лёгкой атлетике на 2 семестр (20 часов)

Занятие № 59 - Повышение уровня разносторонней подготовленности.

Занятие № 60 - Основы техники бега; развитие общей выносливости.

Занятие № 61 – Развитие техники спринтерского бега; развитие скоростно-силовых качеств

Занятие № 62 – Основы техники бега на короткие дистанции; развитие быстроты, реакции, скоростно-силовых качеств.

Занятие № 63 – Техника бега на короткие дистанции; развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.

Занятие № 64 – Техника бега на короткие и средние дистанции; развитие скоростной и специальной выносливости.

Занятие № 65 – развитие специальной выносливости.

Занятие № 66 – Освоение техники прыжков; развитие силовых качеств и прыгучести.

Занятие № 67 – Контрольные испытания – бег 100 метров.

Занятие № 168 – Контрольные испытания – бег (юноши - 3000 метров, девушки - 2000 метров).

3.2.4.1 План-конспект занятия № 59

Задачи:

- 1) ОФП;
- 2) повышение уровня разносторонней подготовленности;
- 3) развитие общей выносливости

Таблица 59 - План-конспект занятия № 59

Содержание	Дозировка; мин	Методические указания
1	2	3
Водно-подготовительная часть	25	
1 Ознакомление студентов с программой занятий по легкой атлетике на 2 семестр; 3 Организационные и теоретические вопросы;	25	Ознакомление с техникой безопасности проводится под роспись в учебном журнале каждым студентом
Основная часть	50	
1 строевые упражнения и упражнения на внимание;	10	

2Общеразвивающие акробатические и гимнастические упражнения;	10	1 км
3 ОРУ на гибкость и выносливость;	20	
4Медленный бег с переходом на ходьбу;	10	
Заключительная часть	10	
1организационные вопросы и подведение итогов занятия (далее - присутствуют в начале и в конце каждого занятия)		

3.2.4.2 План-конспект занятия № 60

Задачи:

- 1) ОФП;
- 2) развитие техники спринтерского бега;
- 3) развитие общей выносливости

Таблица 60 - План-конспект занятия № 60

Содержание	Дозировка; мин	Методические указания
1	2	3
Водно-подготовительная часть	20	
1 Организационные и теоретические вопросы;		
2 Разминка	20	
Основная часть	50	
1 Ускорения;		
2 Обучение технике бега с низкого старта;	3x60 м	С интенсивностью 85 -90 %
3 Бег с низкого старта;	4x30 м	С интенсивностью 95 -100 %
4 Повторный бег;	4x30 м	С интенсивностью - 90 %
5 Подскоки	10	
6Медленный бег с переходом на ходьбу;	10	
	5	
Заключительная часть	10	
1Организационные вопросы и подведение итогов занятия	10	

3.2.4.3 План-конспект занятия № 61

Задачи:

- 1) основы техники бега;
- 2) развитие общей выносливости

Таблица 61 - План-конспект занятия № 61

Содержание	Дозировка; мин	Методические указания
1	2	3
Водно-подготовительная часть	25	
1 Организационные и теоретические вопросы;	5	
2 Ходьба с переходом на медленный бег	10	
3 ОРУ	10	
Основная часть	50	
1 СБУ на освоение техники бега	10	
2 Равномерный бег в умеренном темпе с переходом на ходьбу	15	
3 Медленный бег с переходом на ходьбу;	10	
4 Игры спортивно-подвижные;	10	
5 Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания	5	
Заключительная часть	10	
1 организационные вопросы и подведение итогов занятия	10	

3.2.4.4 План-конспект занятия № 62

Задачи:

- 1) ОФП;
- 2) основы техники бега на короткие дистанции;
- 3) развитие быстроты, реакции, скоростно-силовых качеств

Таблица 62 - План-конспект занятия № 62

Содержание	Дозировка; мин	Методические указания
1	2	3
Водно-подготовительная часть	25	
1 Организационные и теоретические вопросы;	5	Гибкость, лёгкость, координация
2 Ходьба с переходом на медленный бег	10	
3 ОРУ	10	
Основная часть	45	
1 СБУ с последующей пробежкой на технику;	10 10x40 м	(с командами); (с командами и без); (с акцентом на технику):
2 Стартовые упражнения и бег из различных стартовых положений:	10	
а)стартовые положения (исх. пол.) и исх. пол. на команду «Внимание»;		
б)бег с высокого старта;	8x10 м	
в)бег с низкого старта;	6x10 м	
3 Повторный бег;		
а)по повороту 3-4x30-40 м;	4x30 м	
б)по прямой 3-4x20-30 м;	4x30 м	
6 Игры спортивно-подвижные;	20	
7 Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания	5	
Заключительная часть	10	
1 организационные вопросы и подведение итогов занятия	10	

3.2.1.5 План-конспект занятия № 63

Задачи:

- 1) ОФП;
- 2) техники бега на короткие дистанции;
- 3) развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.

Таблица 63 - План-конспект занятия № 63

Содержание	Дозировка; мин	Методические указания
1	2	3
Водно-подготовительная часть	20	
1 Организационные и теоретические вопросы; 2 Разминка	20	ОРУ, бег, ходьба
Основная часть	45	
1 СБУ в чередовании с ускорениями на отрезках;	6x20 м	85-100 %
2 Стартовые упражнения и выбегание с высокого и низкого старта, или эстафетный бег;	6x20 м	85-100 %
3 Прыжки в длину с/м 6, или тройной прыжок с/м;	6x8 раз	
4 Бег на время;	6x30 м	90-95 %
5 Подвижные игры	20	
Заключительная часть	10	
1 организационные вопросы и подведение итогов занятия	10	

3.2.1.6 План-конспект занятия № 64

Задачи:

- 1) ОФП;
- 2) техника бега на короткие и средние дистанции;
- 3) развитие скоростной и спец. выносливости

Таблица 64 - План-конспект занятия № 64

Содержание	Дозировка; мин	Методические указания
1	2	3
Водно-подготовительная часть	25	
1 Организационные и теоретические вопросы;	5	

2 Медленный бег;	10	гибкость и подвижность;
3 ОРУ	15	
Основная часть	45	
1СБУ;	8х30 м;	с интенсивностью 80-85 %;
2Повторные пробежки-ускорения на технику бега по повороту;	4х60 м	
3Повторный бег;	5х200м	
4Игра 20-30 мин;	20	
5Заключительный бег с переходом на ходьбу 3-4 мин и упр. на расслабление.	10	
Заклучительная часть	10	
1организационные вопросы и подведение итогов занятия	10	

3.2.1.7 План-конспект занятия № 65

Задачи:

- 1) ОФП;
- 2) развитие специальной выносливости

Таблица 65 - План-конспект занятия № 65

Содержание	Дозировка; мин	Методические указания
1	2	3
Водно-подготовительная часть	20	
1 Организационные и теоретические вопросы;	20	
2 Разминка		
Основная часть	55	
1 Подскоки	50 раз	
2 Ускорения	3х60 м	
3 Повторный бег;	2х100 м	
4 Повторный бег;	200 м	
5 Футбол	30	

Заключительная часть	10	
1 организационные вопросы и подведение итогов занятия	10	

3.2.1.8 План-конспект занятия № 66

Задачи:

- 1) ОФП;
- 2) освоение техники прыжков;
- 3) развитие силовых качеств и прыгучести

Таблица 66 - План-конспект занятия № 66

Содержание	Дозировка; мин	Методические указания
1	2	3
Водно-подготовительная часть	25	
1 Организационные и теоретические вопросы;	5	
2 медленный бег, чередуемый с ходьбой	10	
3 ОРУ на гибкость и развитие силы рук, плечевого пояса, спины, брюшного пресса;	10	
Основная часть	50	
1 Прыжковые упражнения;	2x20 раз	подскоки в различных вариантах (4 - 6 видов упр., отдых 60-120 с)
2 Прыжки в длину с разбега (или их элементы). Прыжки в высоту.	10	с различными подводящими и вспомогательными упражнениями
3 Спортивно-подвижные игры;	20	
4 Медленный бег + ходьба + расслабляющие упражнения	10	
Заключительная часть	10	
1 организационные вопросы и подведение итогов занятия	10	

3.2.1.9 План-конспект занятия № 67

Задачи:

- 1) ОФП;
- 2) контрольные испытания

Таблица 67 - План-конспект занятия № 67

Содержание	Дози- ровка; мин	Методические указания
1	2	3
Водно-подготовительная часть	25	
1 Организационные и теоретические вопросы;	5	
2 Разминка	20	
Основная часть	50	
1 СБУ	10	В соревновательных условиях
2 Ускорения со старта	10	
3 Контрольные испытания	100	
Заключительная часть	10	
1 организационные вопросы и подведение итогов занятия	10	

3.2.4.10 План-конспект занятия № 68

Задачи:

- 1) ОФП;
- 2) контрольные испытания

Таблица 68 - План-конспект занятия № 68

Содержание	Дози- ровка; м ин	Методические указания
1	2	3
Водно-подготовительная часть	25	
1 Организационные и теоретические вопросы;	5	
2 Разминка (общая)	20	

Основная часть	55	
1СБУ	10	Девушки Юноши
2Ускорения со старта	10	
3Контрольные испытания	2000м 3000м	
Заключительная часть	10	
1организационные вопросы и подведение итогов занятия		

3.3 Контрольный раздел

Контрольный раздел обеспечивает получение оперативной, текущей и итоговой информации о степени освоения теоретических и практических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы. Текущий - позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. Итоговый контроль (зачет) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

- Приказом министерства образования №1025 от 1.12 1999 г. «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях» и в программе дисциплины «Физическая культура» 2008 г. высшим учебным заведениям предписано проводить обязательное тестирование студентов по физической подготовленности.

Обязательные тесты проводятся в начале и конце учебного года.

Оценка выполнения тестов определяется по общему количеству очков, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого их них не ниже чем на одно очко (таблица 69).

Таблица № 69 - Тесты определения физической
подготовленности

студентов

(девушки)

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1	2	3	4	5	6
1 Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине руки за головой ноги закреплены, кол-во раз	60	50	40	30	20
2 Подтягивания из исходного положения вис на перекладине, кол-во раз	20	16	10	6	4
3 Прыжки в длину с места, см	190	180	170	160	150
4 Приседание на одной ноге с опорой рукой о стенку число раз	15	12	10	6	4
5 Бег 2000 м (с)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,10
6 Бег 100 м (с)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
7 Плавание 50м (мин, с)	0,54	1,03	1,14	1,24	б/у
8 Плавание 100м (мин, с)	2,15	2,40	3,05	3,35	4,10

Таблица № 70 - Тесты определения физической
подготовленности

студентов

(юноши)

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1 Поднимание ног до касания перекладины из исходного положения вис на перекладине	15	12	9	7	4
2 Подтягивания из исходного положения вис на перекладине, кол-во раз	15	12	9	7	5
3 Прыжки в длину с места, см	250	240	230	223	215
4 Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях число раз	15	12	9	7	5
5 Бег 100 м (с)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
6 Бег 3000 м (с)	12,00	12,35	13,10	13,50	14,30
7 Плавание 50м, с	0,40	0,44	0,48	0,57	б/у
8 Плавание 100м, с	1,40	1,50	2,00	2,15	2,30

Практическая подготовленность по плаванию предполагает -
 проплывание на оценку способом «кроль на груди» в полной координации;
 - проплывание на оценку способом «кроль на спине» в полной координации;
 - проплывание на оценку способом «брасс» в полной координации;
 - проплывание избранным способом дистанции 400 м;

Таблица № 71 - Оценка общефизической и профессионально-прикладной физической подготовленности

Оценка физической подготовленности	
Средняя оценка тестов в очках	Оценка в баллах
2,0	Удовлетворительно
3,0	Хорошо
3,5	Отлично

4 Тематика рефератов по плаванию

1. Оздоровительное значение плавания.
2. Прикладное значение плавания.
3. Лечебное значение плавания.
4. Спортивное значение плавания
5. Истории развития спортивного плавания.
6. Современное состояние развития плавательного спорта.
7. Организация соревнований по плаванию.
8. Состав судейской коллегии на соревнованиях по плаванию, краткая характеристика их обязанностей.
9. Причины гибели на воде и меры по их устранению.
10. Игры на воде.

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Рекомендуемая литература (основная)

- 1 Анищенко, В.С. Физическая культура: методико-практические занятия студентов: учеб. пособие / В.С. Анищенко. - М.: Изд-во РУДН, 1999. - 296с.
- 2 Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие / Н.Ж. Булгакова. – М.: ИЦ «Академия», 2005.- 118с.
- 3 Вишникулов А.Д. Плавание: учебное пособие для студентов / А.Д.Вишникулов. - М.: Владос, 2002.- 85с.
- 4 Ильинич, В.И. Физическая культура студента: учебник для студентов вузов / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2001. - 448 с.
- 5 Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. - М. : Изд-во ФиС, 1991. - 543 с.
- 6 Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования [Электронный ресурс]: приказ Минобразования России от 01.12.99 № 1025 // Российское образование. Федеральный образовательный портал. – Режим доступа: <http://www.edu.ru/>. – 09.10.2007.
- 7 О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс]: федер. закон Российской Федерации от 29 апреля 1999 № 80-ФЗ // Российское образование. Федеральный образовательный портал. – Режим доступа: <http://www.edu.ru/>. – 09.10.2007.
- 8 Программы Министерства образования РФ. Физическое воспитание учащихся I—XI классов общеобразовательной школы с направленным развитием двигательных способностей /сост. В.И. Лях и Г.Б. Мейксон. - М, 1993.-140с.
- 9 Плавание: методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ Олимпийского резерва / под общ. ред. А.В. Козлова. - М., 1993.-78с.
- 10 Спортивное плавание: учебник для студентов физкультурных вузов/ под общ. ред. И.Ж. Булгаковой. — М.: ФОМ, 1996.-238с.
- 11 Фролов С.Н. Водные виды спорта: ученое пособие / С.Н. Фролов, М.Н. Максимова, Е.А. Распопова; под ред. Н.Ж. Булгаковой – М.: ИЦ «Академия», 2003.-98с.
- 12 Физическая культура: примерная учебная программа для высших учебных заведений / Гончар.- Киев: [б.и.], 2000 – 48 с.

5.2 Рекомендуемая литература (дополнительная)

- 1 Горлов, О.А., Борисов Е.Г. Организация и судейство соревнований по плаванию / О.А.Горлов, Е.Г. Борисов, под ред. А.А. Пименова. — СПб, [б.и.], 1995.
- 2 Воронцов, А.Р. Методика развития выносливости у юных пловцов / А.Р. Воронцов. - М, [б.и.], 1995.-177с.
- 3 Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - Ростов н /Д: Феникс, 2002. - 247 с. - (Серия «Учебники, учебные пособия»).
- 4 Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т.1 Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / С.П. Евсеев. - М.: Советский спорт, 2002. - 197 с.
- 5 Макаренко, Л.П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию // Плавание: ежегодник. — М.: ФиС, 1995.-45с.
- 6 Обучение плаванию в детском саду: кн. для воспитателей дет. сада и родителей / Т.И. Осокина [и др.] — М.: Просвещение, 1991.-125с.
- 7 Плавание: учебник для студентов высших учеб, заведений / под ред. В.Н. Платонова. — Киев: Олимпийская литература, 2000.-321с.
- 8 Правила соревнований. Плавание (последний вариант).- М.: ФиС, 2000.-28с.
- 9 Семенов, ЮЛ. Обучение прикладному плаванию: метод. пособие для ПТУ. - М.: высш. школа, 1990.- 78с.

Список использованных источников

- 1 Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе / Н.Ж.Булгакова. - М.: Просвещение, 1974. - 178 с.
- 2 Булгакова Н.Ж. Методика обучения техники плавания / Н.Ж.Булгакова - М.: ЦОЛИФК, 1974. – 157 с.
- 3 Бутович И.А. Плавание / И.А.Бутович. - М.: ФиС, 1965. – 121 с.
- 4 Геркан Л.В. О системе обучения плаванию в ГДР // Плавание. -М.: ФиС, 1970. – 250 с.
- 5 Иншхерт К.Х Спортивное плавание / К.Х.Иншхерт. - М.: ФиС, 1973. – 116 с.
- 6 Каунсилмен Д. Наука о плавании / Д. Каунсилмен. - М: ФиС, 1972. – 324 с.
- 7 Макаренко Л.П.Юный пловец / Л.П.Макаренко.- М.: ФиС, 1983.– 216 с.
- 8 Плавание. Правила соревнований. /под ред.: Л.К. Кадурина. 2-е изд. – М.: АОЗТ «Рубеж», 1999. – 48 с.
- 9 Погребной А.И. О некоторых принципах обучения плаванию.// Теория и практика физической культуры. – 1999. - № 3.- С. 59.
- 10 Физическая культура. Примерная учебная программа для высших учебных заведений. Гончар. Киев, 2000 – 48 с.
- 11 Физическая культура студента: учебник /под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
- 12 Физическая культура. Примерная учебная программа для высших учебных заведений. – М.: 1994. – 54 с.

Приложение А

(рекомендуемое)

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на бортике бассейна для обучения спортивным способом плавания (кроль на груди, кроль на спине)

Комплекс № 1

1 Исходное положение – И.п. – стоя, руки вверху, кисти соединены (голова между руками). Подняться на носки, потянуться вверх; напрячь все мышцы рук, ног и тела, затем расслабиться. Повторить напряжение 5-6 раз. Это упражнение подводит к правильному выполнению скольжения и уметь держать туловище при плавании напряженным.

2 И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, достать руками пол перед собой – 10 раз.

3 И.п. – стоя, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Круговые, попеременные движения руками вперед. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямые – 20 раз.

4 И.п. – стоя, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Круговые, попеременные движения руками назад. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямые – 20 раз.

5 И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, одна рука впереди, другая сзади у бедра. В этом положении круговые, попеременные движения руками вперед («мельница»). Выполнять в течение 1 минуты.

6 И.п. – сидя, упор руками сзади; ноги прямые, носки оттянуты. Скрестное движение ногами. Упражнение выполняется в быстром темпе, от бедра с небольшим размахом стоп – 20 раз.

7 И.п. – сидя, упор руками сзади; ноги прямые, носки оттянуты. Попеременное движение ногами вверх-вниз. Упражнение выполняется в быстром темпе, от бедра с небольшим размахом стоп – 20 раз.

8 Имитация движений изучаемого способа – 5 минут.

Приложение Б (рекомендуемое)

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на бортике бассейна для обучения спортивным способом плавания (брасс, баттерфляй)

Комплекс № 2

1 Исходное положение – И.п. – стоя, руки вверху, кисти соединены (голова между руками). Подняться на носки, потянуться вверх; напрячь все мышцы рук, ног и тела, затем расслабиться. Повторить напряжение 5-6 раз. Это упражнение подводит к правильному выполнению скольжения и уметь держать туловище при плавании напряженным.

2 И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, достать руками пол перед собой – 10 раз.

3 И.п. – стоя, стопы развернуты в стороны. Медленно присесть, сохраняя прямое положение туловища и разводя колени в стороны; вернуться в И.п.

4 И.п. – стоя, руки подняты вверх. Круговые движения руками вперед. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямые – 20 раз.

5 И.п. – стоя, руки подняты вверх. Круговые движения руками назад. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямые – 20 раз.

6 И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, руки впереди. В этом положении круговые движения руками вперед («мельница»). Выполнять в течение 1 минуты.

7 Согласование движений руками с дыханием изучаемым способом. Вдох выполняется вначале гребка руками, все остальное время продолжается выдох.

8 Имитация движений изучаемого способа.

Приложение В
(справочное)
Разрядные нормы

**Бассейн 50 метров
МУЖЧИНЫ**

Способы плавания	Дистанция (м)	Звание, разряды, результат (мин., сек)					
		МС	КМС	I	II	III	юнош.
Вольный стиль	50	0.24,5	0.25,5	0.26,5	0.29,5	0.33,0	0.38,0
	100	0.53,5	0.56,5	1.00,0	1.08,0	1.18,5	1.25,0
	200	1.56,0	2.03,0	2.12,0	2.30,0	2.52,0	3.10,0
	400	4.08,0	4.20,0	4.40,0	5.15,0	6.12,0	6.45,0
	800	8.36,0	9.15,0	9.45,0	10.45,0	13.00,0	14.30,0
	1500	16.32,0	17.30,0	18.35,0	20.50,0	25.00,0	29.00,0
На спине	50	0.28,5	0.30,0	0.31,5	0.34,5	0.38,0	0.43,0
	100	1.00,0	1.04,0	1.09,0	1.17,0	1.28,0	1.35,0
	200	2.11,0	2.16,0	2.24,0	2.45,0	3.12,0	3.25,0
Брасс	50	0.31,0	0.32,5	0.34,0	0.38,5	0.43,0	0.47,0
	100	1.06,5	1.09,0	1.13,0	1.22,0	1.32,0	1.40,0
	200	2.26,0	2.34,0	2.44,0	2.58,0	3.20,0	3.35,0
Баттерфляй	50	0.26,5	0.28,0	0.29,5	0.33,0	0.39,0	0.45,0
	100	0.58,0	1.01,0	1.05,0	1.12,0	1.25,0	1.33,0
	200	2.09,0	2.14,0	2.23,0	2.43,0	3.10,0	3.25,0
Комплексное плавание	200	2.10,0	2.18,0	2.28,0	2.48,0	3.08,0	3.25,0
	400	4.40,0	4.55,0	5.12,0	5.55,0	6.45,0	7.30,0

ЖЕНЩИНЫ

Способы плавания	Дистанция (м)	Звание, разряды, результат (мин., сек)					
		МС	КМС	I	II	III	юнош.
Вольный стиль	50	0.27,5	0.28,5	0.29,5	0.33,5	0.37,0	0.42,0
	100	1.00,0	1.03,0	1.07,0	1.15,0	1.25,0	1.33,0
	200	2.10,0	2.16,0	2.24,0	2.43,0	3.06,0	3.25,0
	400	4.32,0	4.44,0	5.05,0	5.42,0	6.35,0	7.10,0
	800	9.20,0	9.50,0	10.40,0	12.00,0	14.00,0	15.30,0
	1500	17.52,0	19.45,0	20.45,0	23.40,0	29.00,0	35.00,0
На спине	50	0.31,5	0.33,0	0.34,5	0.38,0	0.42,0	0.47,0
	100	1.08,0	1.12,0	1.17,0	1.26,0	1.38,0	1.45,0
	200	2.26,0	2.35,0	2.45,0	3.08,0	3.35,0	3.50,0
Брасс	50	0.35,0	0.36,5	0.38,0	0.42,5	0.47,0	0.52,0
	100	1.16,5	1.20,0	1.25,0	1.35,0	1.45,0	1.55,0
	200	2.42,0	2.50,0	3.01,0	3.22,0	3.45,0	4.05,0
Баттерфляй	50	0.30,5	0.32,0	0.33,5	0.38,0	0.45,0	0.50,0
	100	1.06,0	1.10,0	1.15,0	1.25,0	1.40,0	1.50,0
	200	2.25,0	2.32,0	2.42,0	3.05,0	3.25,0	4.00,0
Комплексное плавание	200	2.26,0	2.35,0	2.45,0	3.05,0	3.25,0	3.40,0
	400	5.12,0	5.30,0	5.50,0	6.40,0	7.25,0	8.00,0

Рисунок 11 – Разрядные нормы