

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВСЕРОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ВНЕШНЕЙ ТОРГОВЛИ»  
МИНИСТЕРСТВА ЭКОНОМИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

«Утверждаю»

Проректор по учебной работе

*Анисимова* Т.В. Анисимова


«30» августа 2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
«Оздоровительное плавание. 28 часов»

Обсуждена и рекомендована  
к утверждению на заседании  
кафедры физической культуры  
протокол № 1 от 26 августа 2024 г.

Москва, 2024

Разработчик: директор Спортивно-оздоровительного комплекса, доцент кафедры физической культуры

  
Варегина И.Е.

Руководитель структурного подразделения: заведующий кафедрой физической культуры

  
Шувалов А.М.

## Содержание

1. Общая характеристика программы .....	4
1.1. Направленность образовательной деятельности программы.....	4
1.2. Актуальность программы.....	4
1.3. Цель и задачи программы.....	4
1.4. Нормативная правовая база.....	4
1.5. Планируемые результаты обучения программы.....	5
1.6. Категория обучающихся/слушателей.....	5
1.7. Форма обучения и сроки освоения программы.....	5
1.8. Период обучения и режим занятий.....	6
2. Содержание программы.....	6
2.1. Планируемый календарный учебный график.....	6
2.2. Учебный план.....	6
2.3. Содержание учебного плана.....	7
3. Организационно-педагогические условия .....	19
3.1. Квалификация педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса.....	19
3.2. Материально-технические условия реализации программы.....	20
3.3. Учебно-методическое обеспечение программы.....	20

### Приложение 1

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Направленность образовательной деятельности программы**

Направленность программы: физкультурно-спортивная. Программа направлена на вовлечение лиц 18 лет и старше в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, организацию досуга средствами физической культуры.

### **1.2. Актуальность программы**

Актуальность программы состоит в том, что используемые в образовательной деятельности технологии плавания решают комплекс основных задач физического воспитания:

- создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;
- формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения в водной среде и при занятиях физической культурой и спортом в целом;
- обеспечивают развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма;
- являются действенным средством подготовки обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).

### **1.3. Цель и задачи программы**

#### **Цель:**

Создание условия для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоения и совершенствования жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники плавания, формирования навыков безопасного поведения на воде.

#### **Задачи:**

- пропагандировать здоровый образ жизни, укрепление здоровья;
- популяризировать плавание как вид спорта и активный отдых;
- формировать устойчивый интерес к занятиям плаванием;
- совершенствовать технику спортивных и прикладных способов плавания;
- развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- формировать навыки безопасного поведения на воде.

### **1.4. Нормативная правовая база**

Дополнительная общеразвивающая программа «Оздоровительное плавание. 28 часов» разрабатывалась на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
- Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ-127).
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 г. № 09-3241 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы).
- Устав федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Всероссийская Академия Внешней Торговли Министерства Экономического развития Российской Федерации».

#### **1.5. Планируемые результаты обучения программы**

В результате обучения обучающиеся должны знать:

- о значении плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;
- стили плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин);
- использование основных средств и методов обучения технике способов плавания;
- правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий плаванием в плавательном бассейне;
- способы прикладного плавания.  
должны уметь:
- выполнять комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; в воде, упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования;
- демонстрировать технику проплывания отрезков различными стилями плавания, выполнять старты и повороты;
- осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий плаванием, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;
- выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании;
- демонстрировать способы прикладного плавания, способы транспортировки утопающего, способы освобождения от захватов в воде;

#### **1.6. Категория обучающихся/слушателей**

Программа ориентирована на лиц:

- 14-17 лет;

- 18 лет и старше,

имеющих начальный уровень подготовки по плаванию.

Основным критерием для зачисления на обучение является начальная подготовленность обучающегося (может проплыть 25 метров без остановки любым способом)

Допуском для занятий является действительная на момент заключения договора медицинская справка от врача по форме: Приложение N 2 к приказу Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. N 1144н.

### 1.7. Форма обучения и сроки освоения программы

Форма обучения очная.

Трудоемкость программы 28 академических часов,

Срок освоения программы 4 месяца.

### 1.8. Период обучения и режим занятий

Период обучения по программе 4 месяца, с даты, прописанной в договоре

Занятия проводятся в плавательном бассейне Спортивно-оздоровительного комплекса ВАВТ, расположенного по адресу: ул. Пудовкина, дом 4А, корпус 1. Наполняемость группы от 6 до 18 человек.

Режим занятий: от 1 до 5 раз в неделю (в соответствии с графиком, установленном в договоре по обучению). Длительность одного занятия 60 минут.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Планируемый календарный учебный график

Таблица 1

1 месяц	2 месяц	3 месяц	4 месяц
УЗ	УЗ	УЗ	УЗ

УЗ- учебные занятия

### 2.2. Учебный план

Таблица 2

№	Наименование темы	Общая трудоемкость, час	Контактная работа, час.				С применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, час.				Контролируемая самостоятельная работа, час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация
			Всего	В том числе			Всего	В том числе					
				Лекции / в интерактивной форме <sup>6</sup>	Лабораторные занятия (практикум) / в интерактивной форме	Практические занятия		Лекции / в интерактивной форме <sup>6</sup>	Лабораторные занятия (практикум) / в интерактивной форме	Практические (семинарские) занятия / в интерактивной форме			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1.	Вводное занятие. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.	6	6	-	-	6	-	-	-	-	-	1	-
2.	Совершенствование техники плавания	6	6			6	-		-	-	-	1	-

	способом кроль на спине.												
3.	Совершенствование техники плавания способом брасс.	4	4			4	-		-	-	-	1	-
4.	Совершенствование техники плавания способом баттерфляй.	2	2	-	-	2	-		-	-	-	1	-
5.	Совершенствование техники прикладных способов плавания, транспортировки пострадавшего.	2	2	-	-	2			-	-	-	1	-
6.	Совершенствование техники стартов и поворотов при плавании всеми способами.	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-	1	-
7.	Совершенствование техники скоростного плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.	6	6	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-
	Итого:	28	28	-	-	28	-	-	-	-	-	-	-

### 2.3. Содержание учебного плана

#### Тема № 1. Вводное занятие. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.

##### Содержание вводного занятия.

Таблица 3

№п/п	Наименования раздела	Содержание раздела	Форма контроля
1.	Введение в программу	Предотвращение травматизма на занятиях. Оборудование для плавания, разделительные дорожки, стартовые тумбы, инвентарь для занятий плаванием (доски, лопатки, колобашки, ласты)	Беседа/опрос
2.	Врачебный контроль и самоконтроль.	Наблюдение за состоянием здоровья во время нахождения на занятиях.	Беседа/опрос
3.	Личная гигиена и закаливание организма.	Методы и средства закаливания. Личная гигиена. Понятие о соблюдении личной гигиены. Требования к хранению и использованию личных вещей, и инвентаря, предназначенных для занятий плаванием.	Беседа/опрос
4.	Оценка уровня плавательной	Проверка уровня плавательной подготовленности. Ознакомление с	Показ/визуализация

	подготовленности. Знание о программе.	комплексом ОРУ для разминки. Краткий обзор программы.	
--	--	--	--

### Содержание учебных занятий.

Кроль на груди: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

- Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
- Нырание в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.
- Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).
- То же, с акцентированно ускоренным проносом руки.
- Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.
- То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.
- То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.
- То же, что и упражнение 10, но с лопатками.
- Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание - коснуться пальцами поплавка или ягодиц).
- Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.
- То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.
- Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая - у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.
- То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок.
- Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей - то же другой и т.д.
- Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).
- То же, но с движениями ног дельфином.
- Плавание на груди с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.
- То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.
- Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами баттерфляем. Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные



значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

- Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
- Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.
- Плавание кролем на груди с различной координацией движений - шести, четырех и двухударной.
- Плавание кролем на груди в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.
- Плавание кролем на груди в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

### Текущий контроль освоения программы.

Таблица 4

№п/п	Упражнение	Форма контроля
1.	50, 25 м кроль на груди без учета времени	Визуализация/исправление ошибок.

### Тема № 2. Совершенствование техники плавания способом кроль на спине.

Кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

- Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
- Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.
- Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.
- Нырание в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.
- Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.
- То же с лопатками.
- Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.
- Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.
- Плавание кролем на спине с «подменой».
- Плавание кролем на спине на «сцепление».
- Плавание на спине с «обгоном».
- Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.
- Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
- Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.

- Плавание кролем на груди в спокойном темпе, выполняя после каждого гребка мах прямой рукой по воздуху через спину до касания кистью поверхности воды на противоположной стороне тела.
- Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
- Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
- Плавание кролем на спине с лопатками на руках.
- Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.
- Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.
- Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.
- Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

### Текущий контроль освоения программы.

Таблица 5

№п/п	Упражнение	Форма контроля
1.	50, 25 м кроль на спине без учета времени	Визуализация/исправление ошибок.

### Тема № 3. Совершенствование техники плавания способом брасс.

Брасс: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

- Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.
- То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.
- Нырание на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.
- Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.
- Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.
- Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.
- Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.
- Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.
- Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).
- Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.
- Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).

- Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.
- Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.
- Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.
- Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.
- Ныряние брассом на 10-12 м с полной координацией движений и длинным гребком руками до бедер. Используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.
- Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
- Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.
- Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.
- Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25-50 м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами.
- Плавание брассом с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
- Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке.
- Плавание брассом с помощью непрерывных движений ногами (руки вытянуты вперед) и постепенным подключением движений руками в ритме необходимой частично слитной координации движений. Вначале в движения вовлекаются только кисти, затем предплечья, а далее и плечи.
- Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию.
- Плавание брассом в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос).

#### Текущий контроль освоения программы.

Таблица 6

№п/п	Упражнение	Форма контроля
1.	50, 25 м брасс без учета времени	Визуализация/исправление ошибок.

#### Тема № 4. Совершенствование техники плавания способом баттерфляй.

Баттерфляй: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

- Плавание на груди с помощью движений ногами баттерфляем на груди и на спине с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедра.
- Плавание с помощью движений ногами баттерфляй в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя - у бедра.
- То же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках.

- Плавание с помощью движений ногами баттерфляем, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).
- Плавание с помощью движений ногами баттерфляем с доской в руках.
- Нырание на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.
- И.п. - вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами баттерфляем.
- И.п. - руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног баттерфляем и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного баттерфляя) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары - сохранять новое положение рук; повторить упражнение с проносом левой руки; б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй - завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий - начать пронос левой руки вперед, на четвертый - завершить его и вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук; в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и.п.
- Плавание с помощью движений руками баттерфляем и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.
- То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.
- Плавание с помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем.
- Плавание с помощью движений ногами баттерфляем и укороченных гребков руками брассом.
- Предыдущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперед, направо, вперед и т.д. (через каждый цикл движений).
- Плавание баттерфляем в одноударной координации с двумя вариантами удара ногами: в первом варианте удар выполняется в момент входа рук в воду; во втором - в конце гребка руками.
- Плавание баттерфляем с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды.
- Плавание баттерфляем с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.
- Плавание баттерфляем с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперед, в ритме двухударного слитного баттерфляя, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки.
- Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
- Плавание баттерфляем с помощью движений ногами и чередованием трех различных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперед), гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед) и т.д. в ритме двухударной слитной координации.
- Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остается вытянутой у бедра.
- То же, что и два предыдущих упражнения, но число однотипных гребковых движений увеличивается до 3-5: например, 3 гребка одной рукой, 3 гребка обеими. 3 гребка другой рукой.
- Плавание баттерфляем в ритме двухударной слитной координации, но с остановкой рук у бедер в конце гребка при вдохе; во время паузы выполняется дополнительный (третий) удар ногами, и цикл движений повторяется.
- Плавание с помощью движений ногами баттерфляем, руки у бедер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двухударного баттерфляя.

- Плавание с помощью движений руками кролем и ногами баттерфляем в слитной двухударной координации. Выполняется с дыханием в одну (на 2 гребка руками) или обе (на 3 гребка руками) стороны.
- Плавание баттерфляем с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бедрами.
- То же, но с касанием кистями бедер.
- Плавание баттерфляем в слитной двухударной координации с задержкой дыхания и дыханием через три цикла движений руками.
- Плавание баттерфляем с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
- Плавание баттерфляем на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
- Плавание баттерфляем в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

### Текущий контроль освоения программы.

Таблица 7

№п/п	Упражнение	Форма контроля
1.	25 м баттерфляй без учета времени	Визуализация/исправление ошибок.

### Тема № 5. Совершенствование техники прикладных способов плавания, транспортировки пострадавшего.

Освоение техники способов прикладного плавания брассом на спине и на боку. Освоение техники приемов освобождения от захватов утопающего. Освобождение от захватов спереди: захват за одну или обе руки, захват за туловище двумя руками, захват за шею или голову, захват за ногу. Освобождение от захватов сзади: за обе руки, за туловище под руками, захват за шею. Освоение техники приемов транспортировки утопающего. Применение техники комбинированного плавания для транспортировки утопающего. Способы транспортирования пострадавшего в воде.

- При плавании брассом на спине руки одновременно проносятся над водой как можно ближе к телу, после вкладывания рук в воду следует гребок через стороны до касания ладонями бедер. Для наиболее эффективного продвижения кисти во время гребка должны быть напряженными, пальцы выпрямлены и соединены вместе. Очень важно, чтобы ладони во время гребка не погружались на большую глубину и двигались вдоль поверхности воды (руки – как весла). Во время проноса рук пловец делает вдох через рот, в конце гребка – выдох через рот и нос одновременно. После окончания гребка необходимы небольшая пауза и скольжение.
- При плавании брассом на спине в полной координации исходное положение – руки вдоль тела. Сначала выполняется пронос рук над водой и подтягивание пяток к тазу, затем отталкивание ногами и гребок руками. Гребок руками должен выполняться с ускорением в конце, что значительно усиливает продвижение пловца. После касания руками бедер обязательно следует пауза и скольжение.
- При плавании брассом на спине необходимо удерживать горизонтальное положение бедер и тела в момент сгибания ног в коленях, то есть пятки подтягиваются к тазу за счет погружения в глубину, а не сгибания в тазобедренных суставах. Смотреть на ноги для контроля за правильностью выполнения движений не нужно, так как это ведет к сидячему положению тела в воде.

Плавание брассом на спине широко используется в прикладных целях для транспортировки грузов или пострадавшего. Плавание с помощью движений ногами сочетают с различным положением рук: вдоль тела, кисти под водой; держа кисти над водой; выполняя короткие гребки руками без выноса из воды. При плавании на груди с помощью движений ногами необходимо после вдоха задержать дыхание и опустить лицо в воду, это позволит удерживать высокое и обтекаемое положение тела в момент толчка ногами и скольжения.

- При плавании брассом на спине необходимо контролировать положение головы: уши погружены в воду, взгляд направлен вверх, бедра и живот у поверхности воды. Движение ногами начинается со сгибания в коленных суставах, пятки погружаются в глубину и подтягиваются к тазу. Колени остаются на ширине таза, не следует разводить их в стороны или подтягивать к животу. После подтягивания пяток стопы нужно развести носками наружу и взять на себя. Затем выполняется отталкивание голеньями и стопами через стороны по дуге до полного выпрямления ног. После движения ногами обязательно следует пауза и скольжение на спине. Начинать движение ногами нужно плавно, без резких движений, отталкивание же выполняется с ускорением. Главным условием эффективного продвижения при плавании брассом на спине является удержание развернутых кнаружи стоп на протяжении всего периода отталкивания.
- Дыхание при плавании брассом на спине согласуется с циклом движений ногами: вдох нужно сделать в начале движения ногами (обычный, через рот), выдох в конце отталкивания (продолжительный, через рот и нос одновременно)

#### **Текущий контроль освоения программы.**

Таблица 8

<b>№п/п</b>	<b>Упражнение</b>	<b>Форма контроля</b>
1.	25 м способом брасс на спине	Визуализация/исправление ошибок.

#### **Тема № 6. Совершенствование техники стартов и поворотов при плавании всеми способами.**

Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине. Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Старт из воды при плавании на спине. Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки. Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или седа на бортике; спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки.

#### **Упражнения для изучения техники стартов.**

Стартовый прыжок с тумбочки:

- И. п. - основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.
- То же из исходного положения для старта.
- Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.
- Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.

- Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.
- Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.
- Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.
- Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

Старт из воды:

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

- Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.
- Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.
- То же, пронося руки вперед над водой.
- То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.
- Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

Совершенствование техники:

- Стартовый прыжок с прижатыми к туловищу во время полета и входа в воду руками - постараться прыгнуть и проскользить как можно дальше.
- То же, но одна рука вытянута вперед, другая прижата к туловищу.
- То же, но к моменту входа в воду рука, прижатая к туловищу, энергичным маховым движением (через низ или верх) присоединяется к руке, вытянутой вперед.
- То же, что упражнение 1, но к моменту входа в воду-обе руки маховым движением выводятся вперед.
- Прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна.
- Стартовый прыжок с вылетом по крутой траектории вверх, крутым входом в воду (как бы в одну точку), мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином и переходом к плавательным движениям кролем на груди или дельфином.
- Предыдущее упражнение, но с гребком руками и ногами брассом и переходом к плавательным движениям брассом.
- Стартовый прыжок с поворотом тела на 90° относительно продольной оси (вход в воду в положении на боку), последующим переходом на спину во время скольжения под водой, мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином, выходом на поверхность и переходом к плавательным движениям на спине.
- Стартовый прыжок в гимнастический обруч, через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета.
- Стартовый прыжок и скольжение без движений до полной остановки с регистрацией пройденного расстояния (по голове).
- Стартовый прыжок с акцентом на: а) быстрое выполнение подготовительных движений; б) быстрое выполнение отталкивания; в) дальность прыжка.
- Прохождение отрезка 15 м со старта под команду с фиксацией времени (по голове пловца на 15- метровом створе).

### **Упражнения для изучения техники поворотов.**

Когда обучающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 25 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди:

- И.п. - стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.
- И.п. - стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и упереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.
- И.п. - стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, упереться стопами в бортик, руки вывести вперед.
- То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.
- То же, с отталкиванием ногами от стенки.
- То же, с подплыванием к бортику бассейна.

Упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе и в дельфине.

- И.п. - стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.
- И.п. - стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперед, обе руки положить на бортик. Руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180° и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.
- То же, с постановкой рук на бортик со скольжения.
- То же, с подплыванием к бортику бассейна.
- То же, с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом на поверхность.

Совершенствование техники.

- Акробатические упражнения на суше, многоскоки, прыжки на одной и двух ногах, запрыгивания на высокие препятствия.
- Учебные прыжки в воду (в том числе полуобороты и обороты вперед и назад с полувинтами).
- Выполнение поворота в обе стороны.
- Два вращения с постановкой ног на стенку.
- Выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна.



- Вход в поворот на повышенной скорости (натаскивание на поворот на резине или протяжном устройстве, набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду).
- Наиболее действенным средством совершенствования техники поворотов является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке. Необходимо с ускорением наплывать на поворотную стенку, быстро выполнять поворот, энергично выполнять гребковые движения под водой и своевременно переходить к плавательным движениям на дистанции.

### **Тема № 7. Совершенствование техники скоростного плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.**

Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время. Скоростные способности подразделяются на элементарные и комплексные.

К элементарным видам скоростных способностей относятся:

- скорость простой и сложной двигательной реакции;
- скорость выполнения отдельного движения;
- способность к быстрому началу движения;
- максимальная частота (темп) неотягощенных движений.

К комплексным проявлениям скоростных способностей относят максимальную скорость плавания, быстроту выполнения стартов и поворотов.

Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей - высокая интенсивность движений. Для достижения максимального темпа движений необходимо 3-4 с и еще 3-5 с можно удерживать максимальный темп. Интервалы между нагрузками скоростной направленности должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. В то же время длительность отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительного понижения уровня возбуждения ЦНС.

Повышение максимальной скорости плавания проводится при параллельном развитии силовых и алактатных возможностей организма, а также совершенствовании техники плавания. Для каждого спортсмена существует своя оптимальная величина темпа, которую он не может превысить, не нарушая при этом эффективности гребковых движений. Явление скоростного барьера можно преодолеть за счет варьирования упражнений, с помощью методов облегченного лидирования (плавание с принудительной буксировкой при помощи лебедки), а также плавание с ластами, малыми лопатками или с небольшим дополнительным сопротивлением. Рекомендуется чередовать упражнения, выполняемые с максимальной интенсивностью (темпом), с субмаксимальными ускорениями на скорости примерно 90-95% от максимальной. Это позволяет спортсмену контролировать качество гребков и создает предпосылки для повышения максимальной скорости плавания.

Упражнения для развития скоростных способностей:

1. 4-6 x (10-15 м), инт. 30-60 с.
2. 4-6 x (10-15 м), пальцы сжаты в кулак, инт. 30-60 с.
3. 3-4 x 50 м (15 м с максимальной скоростью, 35 м - компенсаторно).
4. Плавание с использованием предварительно растянутого резинового амортизатора.
5. Стартовые прыжки с использованием различных сигналов.
6. Стартовые прыжки из разных исходных положений: с захватом тумбочки; с махом руками; легкоатлетический старт; с разными углами вылета.
7. Интервальное плавание 4 x (15-25) м, 8 x (15-25) м. в различных режимах.

Оценка техники спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй) и ошибки при выполнении плавательных движений, элементов способов плавания в полной координации движений для обучающихся.

Таблица 9

№п/п	Наименование упражнения	Ошибки
1.	Движение руками при плавании кролем на груди	«Глажение» рукой Широкий гребок Короткий гребок, рука опускается с локтя
2.	Движение руками при плавании кролем на спине	Неполный гребок Широкий гребок Поворот туловища за рукой
3.	Движение руками при плавании брассом	Короткий гребок Широкий гребок Руки не до конца выходят вперед после гребка
5.	Движение руками при плавании баттерфляем	Широкий гребок Короткий гребок Рука опускается в воду с локтя При выходе из воды руки касаются воды
6.	Движение ногами при плавании кролем на груди	Ноги сильно согнуты в коленях Ноги глубоко Ноги широко расставлены Большая амплитуда движений
7.	Движение ногами при плавании кролем на спине	Ноги сильно согнуты в коленях Ноги низко Ноги высоко Перекачивание с бока на бок
8.	Движение ногами при плавании брассом	Не симметричные движения Подтягивание коленей к груди Недостаточное разведение стоп в стороны
9.	Движение ногами при плавании баттерфляем	Сгибание в коленях Ноги глубоко
10.	Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании кролем на груди	Отклонение от средней линии Неполный выдох, ранний вдох Низкое или высокое положение головы
11.	Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании кролем на спине	Сильное сгибание туловища Остановка рук у бедра Широкое вкладывание рук
12.	Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании брассом	Неправильная координация рук и ног Ранний, поздний вдох
13.	Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании баттерфляем	Неправильная координация рук и ног Занывание после гребка Вдох не вовремя
14.	Поворот «маятник»	Движения рук и ног не согласованы Глубокое погружение Слабое отталкивание от борта Отсутствует скольжение
15.	Поворот «сальто» в кроле на груди	Движения рук и ног не согласованы Глубокое погружение Слабое отталкивание от борта Отсутствует скольжение
16.	Поворот «сальто» в кроле на спине	Движения рук и ног не согласованы Глубокое погружение Слабое отталкивание от борта Отсутствует скольжение
17.	Простой закрытый поворот/ простой открытый поворот	Элемент не освоен Выражена суетность Слабое отталкивание ногами Низкое скольжение
18.	Спад в воду из положения сидя на бортике	Голова сильно откинута назад Падение в воду близко к бортику
19.	Старт из воды при плавании на спине	Движения рук и ног не согласованы Глубокое погружение Отсутствует скольжение

		Отсутствие касание борта
20.	Стартовый прыжок с тумбочки: с захватом тумбочки, со свободным положением рук сзади или внизу и легкоатлетический старт	Голова сильно откинута назад Падение в воду близко к бортику Сильно согнуты ноги в коленях При входе в воду сильно расслаблено туловище

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

#### 3.1. Квалификация педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса

Таблица 10

Ф.И.О. преподавателя	Наименование ВУЗа (который окончил) специальности и квалификации по диплому	Основное/дополнительное* место работы, должность, ученая степень, ученое (почетное) звание, дополнительная квалификация	Стаж работы в области профессиональной деятельности	Стаж педагогической работы		Наименование читаемой дисциплины
				Всего	В том числе по читаемой дисциплине	
Варегина Ирина Евгеньевна	1986г. Московский Институт Радиотехники Электроники и Автоматики. Инженер-конструктор-технолог ЭВА. Курсы переподготовки: 2011 г. Российский Государственный Социальный Университет Преподавание и организация учебно-тренировочного процесса в спортивных и образовательных организациях	Штатный, доцент Мастер спорта России по водному поло.	39	32	32	Плавание,
Валентик Владимир Геннадьевич	2001 г. ФГБОУ ВО Московская Государственная Академия Физической Культуры., Специальность: Физическая культура и спорт, Специалист по физической культуре и спорту.	Штатный, старший преподаватель: Черный пояс, 4 дан Кобудо (ФКР, Россия);				Плавание
Калинина Татьяна Николаевна	1988г. Государственный Центральный ордена Ленина институт физической культуры. Специальность - физическая культура и спорт Квалификация - Преподаватель физической культуры, тренер по виду спорта.	Штатный., инструктор по физической культуре, старший преподаватель. Мастер спорта СССР по плаванию. Заслуженный тренер России по плаванию.	36	21	21	Плавание

Обувалов Игорь Викторович	1986 г. – Государственный Центральный ордена Ленина институт физической культуры. <i>Специальность</i> – физическая культура и спорт <i>Квалификация</i> – Преподаватель физической культуры и спорта	Штатный, инструктор по физической культуре, старший преподаватель. Мастер спорта СССР по плаванию и современному пятиборью	8	8	8	Плавание
Козлов Александр Сергеевич	2002 г. Российская государственная академия физической культуры Специалист по физической культуре	Совместитель, инструктор по физической культуре. Тренер-преподаватель высшей категории.	16	16	16	Плавание

### 3.2. Материально-технические условия реализации программы

**Бассейн Спортивно-оздоровительного комплекса ВАВТ** – длина 25 метров, 4 дорожки, 4 стартовые тумбы, джакузи. **Оборудование:** система хронометража, трибуны для зрителей. подводные тренажеры, 3 инфракрасные кабины, ворота для водного поло, инвентарь для плавания и аквааэробики, робот-пылесос для очистки дна и стен. Расположен по адресу: ул. Пудовкина, дом 4А, корпус 1.

### 3.3. Учебно-методическое обеспечение программы

Основные методы обучения:

Словесные – описание, объяснения, рассказы, беседы по теме занятий, разбор ошибок;

Наглядные – показ, использование дополнительных ориентиров на занятиях;

Практические – освоение спортивной техники, развитие подвижности и координации.

Основные формы занятий:

➤ учебные занятия;

Основные средства занятий:

➤ общеразвивающие упражнения;

➤ скоростно-силовые упражнения;

➤ упражнения на выносливость;

➤ комплексы упражнений для индивидуальных тренировок

#### Структура занятия:

**Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.**

**Вводная часть** проводится на суше и включает выполнение общеразвивающих упражнений и ознакомление на суше с теми элементами техники движений, которые затем будут делать в воде. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает занимающихся к выполнению задач основной части занятия.

**В основной части** занятия решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

**В заключительной части** занятия необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение.

#### Основная литература:

1. Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 344 с. — (Профессиональное

образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516564>

2. Морозов, В. О. Теория и методика преподавания плавания : учебно-методическое пособие / В. О. Морозов. - 2-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2022. - 118 с. - ISBN 978-5-9765-5143-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1906155>

## Приложение № 1

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

1. Исходное положение – стоя, руки вверх, 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. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, достать руками пол перед собой – 10 раз.

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

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

5. Исходное положение – 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. Исходное положение – 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. Исходное положение – 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.

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

1. Исходное положение – стоя, руки вверх, 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. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, достать руками пол перед собой – 10 раз.

3. Исходное положение - стоя, стопы развернуты в стороны. Медленно присесть, сохраняя прямое положение туловища и, разводя колени в стороны; вернуться в исходное положение.

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

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

6. Исходное положение - 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.