

С. А. Сурков

**Использование упражнений
для обучения и совершенствования
техники спортивных способов
плавания в группах повышения
спортивного мастерства**

Учреждение образования
«Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»

С. А. Сурков

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ТЕХНИКИ СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ
В ГРУППАХ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА**

Методические рекомендации
для студентов специальности 1-03 02 01 «Физическая культура»

Брест
БрГУ имени А. С. Пушкина
2019

Учреждение образования
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

Факультет физического воспитания

Кафедра легкой атлетики, плавания и лыжного спорта

**Использование упражнений
для обучения и совершенствования техники спортивных способов
плавания в группах повышения спортивного мастерства**

методические рекомендации
для студентов факультета физического воспитания
специальности 1-03 02 01 «Физическая культура»

Брест 2019

УДК 796.12.412.7 (083.13)
ББК 75.717.5
С 90

*Рекомендовано редакционно-издательским советом Учреждения образования
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»*

Рецензенты:

Заведующий кафедрой физической культуры
УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»
Кандидат педагогических наук, доцент **Т.С. Демчук**

Сурков, С.А.

Использование упражнений для обучения и совершенствования техники спортивных способов плавания в группах повышения спортивного мастерства : методические рекомендации для студентов факультета физического воспитания специальности 1-03 02 01 Физическая культура / С.А. Сурков; Брест. гос. ун-т им. А.С. Пушкина. – Брест: Изд-во БрГУ, 2019. – 57 с.

Методические рекомендации подготовлены с целью оказания помощи студентам-спортсменам при подготовке к практическим занятиям и самостоятельной работе. Содержат сведения о технике спортивных способов плавания, ее изучении и совершенствовании.

Издание адресуется студентам специальности Физическая культура, а также преподавателям групп повышения спортивного мастерства.

**УДК 796.12.412.7 (083.13)
ББК 75.717.5**

ISBN 978-985-22-0084-4

© УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина», 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Раздел 1. Содержание дисциплины «Повышение спортивного мастерства».....	6
Раздел 2. Техника спортивных способов плавания.....	10
Раздел 3. Обучение и совершенствование техники спортивных способов плавания в группах повышения спортивного мастерства.....	18
Раздел 4. Справочная информация. Глоссарий.....	45
Список рекомендуемой литературы.....	57

ВВЕДЕНИЕ

Практика работы в группах повышения спортивного мастерства (ПСМ) Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина показывает, что спортивное мастерство студентов-пловцов тесно связано со стажем, оптимальным возрастом начала занятий и разносторонней подготовкой на начальном этапе.

Методические рекомендации предназначены для студентов факультета физического воспитания, занимающихся в группах повышения спортивного мастерства. В издании рассматриваются вопросы технической подготовки студентов-пловцов при обучении в высшем учебном заведении. В данных рекомендациях показана важность последовательности и непрерывности процесса развития технического мастерства, что является предпосылками для достижения результатов в спортивном плавании студентами факультета физического воспитания.

Подготовка в группе повышения спортивного мастерства обучающихся в учреждениях высшего образования осуществляется на основе методических положений:

- физическая подготовка, укрепление здоровья студентов высших учебных заведений через занятия физическими упражнениями и плаванием, повышение уровня их общей культуры, двигательной активности, доли физических нагрузок при увеличении умственной и психологической нагрузки;

- популяризация физической культуры и спорта, здорового образа жизни, активного отдыха и досуга среди студентов и магистрантов.

Современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной подготовки пловцов, отбора одаренных студентов, способных пополнять ряды ведущих спортсменов страны, поиска все более эффективных средств и методов учебно-тренировочной работы.

Цель изучения дисциплины «Повышения спортивного мастерства» – подготовить квалифицированных специалистов в области физической культуры, умеющих творчески применять методические знания и практические навыки по плаванию в своей профессии.

Дисциплина «Повышение спортивного мастерства» предусматривает изучение студентами основ методики спортивной тренировки, овладения техникой спортивных способов плавания и выполнение квалификационного норматива, а также приобретение необходимых знаний, умений и навыков для самостоятельной педагогической работы в избранном виде спорта.

Учебно-тренировочная работа по дисциплине ПСМ проводится в форме обязательных учебных занятий, предусмотренных учебным планом. Материал программы изучается на 1–4 курсах. Учебно-тренировочная

работа проводится в форме практических занятий.

Учет успеваемости студентов осуществляется на практических занятиях.

Результаты успеваемости включают: демонстрацию техники спортивных способов плавания с учетом требований правил соревнований; выполнение классификационных нормативов по спортивному плаванию.

Студент в процессе обучения по дисциплине ПСМ должен овладеть знаниями по:

- основам техники спортивных способов плавания и методики обучения и совершенствования техники спортивных способов плавания;
- методам и средствам развития и совершенствования основных физических качеств и координационных способностей;
- основам спортивной тренировки в плавании;
- технике безопасности на занятиях;
- методике учебно-тренировочной работы по плаванию.

Приобрести следующие умения:

- анализировать технику спортивных способов плавания;
- выполнять основные способы плавания и специальные упражнения для обучения и развития физических качеств;
- обучать и совершенствовать технику изученных способов плавания;
- использовать плавание как средство оздоровления;
- владеть приемами спасения тонущего и оказывать первую помощь пострадавшему;
- организовывать и проводить соревнования по плаванию;
- планировать и осуществлять учебно-тренировочную работу по плаванию.

РАЗДЕЛ 1. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.

Примерная программа первого курса

Тема 1–12. На суше и в воде гребковые движения руками и ногами способами: кроль на груди и на спине, брасс и дельфин. Плавание спортивными способами на коротких отрезках (12,5 и 25 м) с помощью рук и с согласованием дыхания, плавание с помощью ног и согласование рук, ног, туловища и дыхания.

Тема 13–14. На суше прыжок вверх с замахом рук. В воде спады и прыжки с тумбочки, скольжение на спине и стартовый прыжок из воды.

Тема 15–16. Подплывание к стенке и касание руками. Подплывание с вращением тела и постановкой ног. Повороты при плавании кролем на груди и на спине, брасс и дельфин.

Тема 17–20. Плавание с помощью рук, ног и в целом избранным способом плавания на коротких отрезках (25 м).

Тема 21–22. Старты при плавании избранным способом плавания (до 10 м). Повороты «Маятником» при плавании избранным способом.

Тема 23–54. Плавание спортивными способами с помощью рук, ног и в полной координации на коротких и средних дистанциях. Комплексное плавание на дистанции 50 м (смена способа плавания через 12,5 м). Плавание на задержке дыхания. Нырание в длину. Прыжки в воду. Двухсторонняя игра в водное поло.

Тема 55–94. Плавание избранным способом: с помощью ног и рук с плавательной доской; с лопатками для рук; плавание с тормозом; плавание «на привязи».

Плавание избранным способом в умеренном темпе с максимальной амплитудой гребковых движений (100–200 м).

Проплывание избранным способом коротких отрезков (12,5 и 25 м) повторным и переменным методом.

Серийное, интервальное плавание избранным способом (с помощью ног или рук, в полной координации) с околопредельной скоростью на отрезках, не превышающих соревновательную дистанцию.

Тема 95–105. Участие в заплывах на учебных соревнованиях во всех видах программы. Участие в заплыве на основном соревновании в избранном виде программы.

Примерная программа второго курса

Тема 1–9. Плавание спортивными способами, кроме избранного способа, на коротких отрезках (25–50 м) с помощью рук и с согласованием

дыхания, плавание с помощью ног и согласование рук, ног, туловища и дыхания.

Тема 10–11. Старты с тумбочки при плавании кролем на груди, брасс и дельфин. Старты из воды при плавании кролем на спине.

Тема 12–13. Повороты при плавании спортивными способами плавания, кроме избранного способа.

Тема 14–20. Плавание с помощью рук, ног и в целом избранным способом плавания на коротких отрезках и дистанциях (25–50 м).

Тема 21–22. Старты при плавании избранным способом плавания (до 10 м). Повороты (закрытые) при плавании избранным способом.

Тема 23–54. Плавание спортивными способами с помощью рук, ног и в полной координации на коротких и средних дистанциях (50–300 м). Комплексное плавание (50–100 м). Плавание на задержке дыхания. Ныряние в длину. Прыжки в воду. Двухсторонняя игра в водное поло.

Тема 55–84. Плавание избранным способом: с помощью ног и рук с плавательной доской; с лопатками для рук; плавание с тормозом; плавание «на привязи».

Плавание избранным способом в умеренном темпе с максимальной амплитудой гребковых движений (100–300 м).

Плавание избранным способом на коротких отрезках и дистанциях (12,5 и 25 м) повторным и переменным методом.

Серийное, интервальное плавание избранным способом (с помощью ног или рук, в полной координации) с околопредельной скоростью на отрезках, не превышающих соревновательную дистанцию.

Тема 85–90. Плавание избранным способом на отрезках и дистанциях с соревновательной скоростью в паре с пловцом, имеющим более высокую спортивную квалификацию.

Тема 91–96. Участие в заплывах на учебных и основных соревнованиях по плаванию в избранном виде программы.

Примерная программа третьего курса

Тема 1–4. Плавание с помощью рук, ног и в целом избранным способом плавания (50–200 м).

Тема 5–6. Старты при плавании избранным способом плавания (до 10 м). Повороты (закрытые) при плавании избранным способом.

Тема 7–34. Плавание спортивными способами с помощью рук, ног и в полной координации на коротких и средних дистанциях (50–400 м). Комплексное плавание (100–200 м). Плавание на задержке дыхания. Ныряние в длину. Прыжки в воду. Двухсторонняя игра в водное поло.

Тема 35–69. Плавание избранным способом: с помощью ног и рук с плавательной доской; с лопатками для рук; плавание с тормозом; плавание «на привязи».

Плавание избранным способом в умеренном темпе с максимальной амплитудой гребковых движений (200–300 м).

Плавание избранным способом на коротких отрезках и дистанциях (12,5 и 25 м) повторным и переменным методом.

Серийное, интервальное плавание избранным способом плавания (с помощью ног или рук, в полной координации) с околопредельной и предельной скоростью на отрезках, не превышающих соревновательную дистанцию.

Тема 70–71. Плавание избранным способом на отрезках и дистанциях с соревновательной скоростью в паре с пловцом, имеющим более высокую спортивную квалификацию.

Тема 72–74. Плавание избранным способом на соревновательной дистанции с увеличением темпа на финишном участке, на отрезке поворота. Плавание с запланированной скоростью на отрезках соревновательной дистанции.

Тема 75–79. Участие в заплывах на учебных и основных соревнованиях по плаванию в избранном виде программы.

Подготовка мест для соревнований. Оформление бассейна. Судейство соревнований в качестве судьи. Ведение судейской документации. Практика в пользовании судейским инвентарем (стартовым зуммером, секундомером и др.). Ведение протокола соревнований.

Тема 80–81. Совершенствование техники спортивных способов плавания. Применение плавательных досок для рук и ног.

Примерная программа четвертого курса

Тема 1–4. Плавание с помощью рук, ног и в целом избранным способом (50–300 м).

Тема 5–6. Старты при плавании избранным способом (до 10 м). Повороты (закрытые) при плавании избранным способом.

Тема 7–24. Плавание спортивными способами с помощью рук, ног и в полной координации на средних и длинных дистанциях (400–800 м). Комплексное плавание (100, 200 и 400 м). Плавание на задержке дыхания. Ныряние в длину. Приемы спасения пострадавших. Прыжки в воду. Двухсторонняя игра в водное поло.

Тема 25–60. Плавание избранным способом: с помощью ног и рук с плавательной доской; с лопатками для рук; плавание с тормозом; плавание «на привязи».

Плавание избранным способом в умеренном темпе с максимальной амплитудой гребковых движений (200–300 м).

Плавание избранным способом на коротких отрезках и дистанциях (12,5 и 25 м) повторным и переменным методом.

Серийное, интервальное плавание избранным способом (с помощью ног или рук, в полной координации) с околопредельной и предельной скоростью на отрезках, не превышающих соревновательную дистанцию.

Тема 61–62. Плавание избранным способом на отрезках и дистанциях с соревновательной скоростью в паре с пловцом, имеющим более высокую спортивную квалификацию.

Тема 63–65. Плавание избранным способом на соревновательной дистанции с увеличением темпа на финишном участке, на отрезке поворота. Плавание с запланированной скоростью на отрезках соревновательной дистанции.

Тема 66–69. Участие в заплывах на учебных и основных соревнованиях по плаванию в избранном виде программы.

РАЗДЕЛ 2. ТЕХНИКА СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ

2.1. Анализ техники плавания способом вольный стиль

Вольный стиль является самым быстрым спортивным способом плавания. На соревнованиях при плавании вольным стилем пловцы используют технику плавания «кроль на груди». Кроль на груди характеризуется попеременными симметричными гребковыми движениями рук и ног. Гребковые движения рук в воде обеспечивают основную силу тяги, а движения ногами помогают поддерживать более высокое положение тела в воде, а также способствуют продвижению тела вперед.

Положение тела. Тело пловца выпрямлено горизонтально поверхности воды в обтекаемом положении под небольшим углом по вертикали. Голова опущена лицом вниз, пловец смотрит «вперед-вниз». Уровень воды у линии лба, у линии волос, чуть выше уровня бровей. Туловище разворачивается «влево-вправо» вокруг продольной оси, это связано с движениями рук. Наибольший угол разворота тела, как правило, приходится в сторону вдоха. С увеличением темпа движений угол разворота уменьшается.

Движения руками. Траектория движения кисти напоминает винтообразную линию. Гребок выполняется единым движением сверху вниз и ускорением в начале выхода руки из воды. Цикл движений руки условно можно разделить на следующие фазы: 1) вход в воду; 2) захват; 3) подтягивание; 4) отталкивание; 5) выход из воды; 6) пронос.

Фаза «вход руки в воду». В воду входят последовательно: пальцы руки, запястье, предплечье, локоть, плечо. Ладонь развернута «вниз-наружу». Локоть занимает высокое положение и направлен в сторону и немного вверх. Рука входит в воду параллельно продольной оси тела.

Фаза «захват». После входа руки в воду начинается фаза захвата. Рука после небольшого наплыва начинает энергичное сгибание в лучезапястном суставе в направлении «вниз-внутри-назад». Рука движется «вниз-назад», опираясь о воду рабочей плоскостью ладони и предплечья. Кисть развернута немного наружу, локоть выше кисти. Кисть быстро и плавно движется «вниз-назад» вдоль продольной оси тела. Движение кисти определяет траекторию движения всей руки. Кисть и предплечье к концу фазы захвата находятся напротив плеча пловца, на уровне нижнего края тела.

Фаза «подтягивание». Фаза подтягивания начинается с активного сгибания руки в локтевом суставе и движения предплечья «вниз-назад». В начале фазы подтягивания рука согнута в локтевом суставе, угол между предплечьем и поверхностью воды до 30°. К концу фазы подтягивания

угол в локтевом суставе руки достигает своей максимальной величины и доходит до 90° .

При фазе подтягивания кисть и предплечье движутся по наклонной плоскости «вниз-назад». Кисть движется вдоль оси тела. В начале фазы кисть сохраняет ведущее положение по отношению к локтю.

Фазы захвата и подтягивания, выполняются с высоким положением локтя по отношению к кисти. Возникающая при этом сила давления помогает удерживать тело на продольной оси в достаточно высоком горизонтальном положении.

Фаза «отталкивание». Отталкивание начинается с момента возникновения опоры при прохождении кисти, предплечья и плеча, образующих рабочую плоскость под плечевым суставом. Кисть и предплечье продолжают движение под животом и тазом, выполняя мощное отталкивание, оканчивающееся выпрямлением руки.

В середине гребка рука движется в наклонной плоскости. Основное направление движения происходит «спереди-назад» одновременно с вращением руки «назад-наружу».

В фазе отталкивания рабочая плоскость занимает практически вертикальное положение и может доходить до угла сгиба в локте в 120° . Кисть продолжает движение назад, постепенно расслабляясь и разгибаясь в лучезапястном суставе.

К концу фазы отталкивания угол между предплечьем и плечом доходит до 150° . Отталкивание заканчивается движением ладони при глубине не более 20 сантиметров относительно поверхности воды в районе бедра.

Продолжительность фазы отталкивания доходит до 0,30 сек., до 20 % продолжительности цикла движения рук.

Фаза «выход руки из воды». Фаза начинается активным сгибанием руки в локтевом суставе и одновременным разворотом туловища в сторону окончившей гребок руки. Над поверхностью воды появляется локоть, затем предплечье и кисть, а также плечо.

Фаза «пронос». Движение руки над водой выполняется с высоким положением локтя. Расслабленная и согнутая в локтевом суставе рука (примерно до угла $80-100^\circ$) равномерно движется вперед. При этом кисть движется над поверхностью воды, локоть высоко – почти над плечом. В середине проноса рука замедляет свое движение, и затем кисть и предплечье, а также плечо ускоряются.

В момент входа руки в воду кисть фиксируется. Локоть согнут до 130° . Продолжительность проноса руки над водой до 0,45 сек. или до 35 % времени всего цикла.

Дыхание. При плавании кролем на груди вдох выполняется при повороте головы и плеч с последующим возвращением в исходное

положение. Вдох и выдох осуществляются свободно, непринужденно. Вдох делается только через рот, выдох через рот или нос либо рот и нос одновременно. Выдох выполняется в положении опущенного вниз лица и должен быть окончен в момент поворота головы в сторону гребущей руки.

Вдох начинается при выносе руки из воды, когда лицо чуть ниже уровня воды, и подбородок направлен вверх. Окончание вдоха совпадает с проносом руки над плечом.

Движения ногами. Движения ногами при плавании кролем на груди выполняют координационную роль, обеспечивают равновесие, а также устойчивое динамическое положение тела спортсмена. Стабильная и непрерывная работа ног усиливает возможности акцентированных движений руками. Работа ног обеспечивается выполнением постоянных порхающих встречных движений «вверх-вниз».

Рабочим движением считается хлестообразное движение ноги вниз с опорой на стопу – *фаза «удара»*. Ноги начинают свое движение от таза. Голени и стопы расслаблены. Бедро, двигаясь вниз, за счет незначительного сгибания ноги в коленном суставе опережает голень для последующего хлестообразного движения стопой. Дойдя до угла сгибания в тазобедренном суставе в 150° , бедро начинает движение вверх, колено выпрямляется, голень и стопа начинают ускорение, это позволяет выполнить эффективное движение для создания опоры стопой о воду и продвижения вперед.

Движение ноги вверх является подготовительной фазой. Эту фазу нога проходит почти прямой до поверхности воды, затем вновь начинается опережающее движение бедром.

Общее согласование движений. При плавании кролем на груди наиболее рациональное согласование движений рук, ног и дыхания обеспечивает постоянное продвижение спортсмена и уравновешенное положение тела. В кроле на груди руки являются основным движителем, движениям рук подчинено движение головы, ног и туловища. Цикл плавательных движений включает два и более чередующихся рабочих и подготовительных движений ногами, один вдох. Количество ударов ног, приходящихся на цикл движений в кроле на груди, различается в зависимости от специализации (стайеры, спринтеры): «2-х ударный», «4-х ударный» или «6-и ударный» кроль.

2.2. Анализ техники плавания «баттерфляй»

«Баттерфляй» занимает второе место по скорости плавания среди спортивных способов плавания.

Положение тела. Тело пловца выпрямлено горизонтально поверхности воды в обтекаемом положении под небольшим углом атаки

относительно поверхности воды. Руки вытянуты вперед. Голова опущена лицом вниз, пловец смотрит «вперед-вниз». Уровень воды выше линии лба, у линии волос. Угол горизонтального положения тела в течение цикла изменяется, что связано с проносом рук над водой и выполнением вдоха, а также с давлением плеч на опору в воде и выполнением волнообразных движений ногами.

Движения руками. При плавании способом баттерфляй основным движителем является работа рук. Движения руками осуществляются одновременно и симметрично.

Цикл движения рук условно можно разделить на следующие фазы: 1) вход рук в воду; 2) захват воды; 3) подтягивание; 4) отталкивание; 5) выход рук из воды; 6) пронос.

Фаза «вход рук в воду». Руки входят в воду примерно на ширине плеч. Кисти развернуты ладонями «вниз-наружу». Локти удерживаются выше кистей рук. Голова опущена лицом вниз. Первыми в воду входят кисти, затем предплечья и локти.

Фаза «захват воды». В начале фазы захвата воды руки погружены в воду и выпрямлены вперед. Кисти начинают захват с плавного движения «наружу-вниз» и движутся чуть шире плеч, параллельно продольной оси тела. Локти удерживаются выше, но слегка сгибаются.

Фаза «подтягивание». Кисти продолжают движение вниз и к этому движению активно подключаются предплечья, рука сгибается в локтевом суставе. Кисть и предплечье образуют гребущую поверхность, увеличивая тем самым площадь опоры. При этом локоть сохраняет высокое положение, происходит наплыв на плече.

Фаза «отталкивание». При пересечении вертикальной линии плечевых суставов фаза подтягивания переходит в фазу отталкивания. Кисти продолжают движение назад параллельно продольной оси тела, при выпрямлении в локтевом суставе проталкивают воду под животом и тазом к бедрам. При прохождении кистей под бедром они разворачиваются «наружу-вверх», совершают ускорение. Локти выпрямляются, помогая кистям рук выполнить «сброс» воды. С окончанием отталкивания от воды начинается движение рук вверх.

Фаза «выход рук из воды». Начало фазы выхода рук из воды является продолжением активного движения окончания предыдущей фазы. Руки быстро выходят из воды, кисти оказываются за линией бедер развернутыми «внутри-вверх».

Фаза «пронос». Пренос прямых рук осуществляется над водой махом через стороны. Руки расслаблены, кисти развернуты ладонями назад. Плечевой пояс поднимается над водой для уменьшения сопротивления воды и для свободного движения плеч вперед. После прохождения средней линии проноса, линии верхнего плечевого пояса кисти разворачиваются

ладонями вниз, и движутся вдоль поверхности воды. Перед входом рук в воду кисти разворачиваются ладонями «вниз-наружу».

Дыхание. Вдох при плавании баттерфляем осуществляется при выполнении проноса рук над водой. Момент начала вдоха совпадает с окончанием гребка в фазе отталкивания. Голова приподнимается над водой, взгляд направлен вперед, подбородок касается воды, рот открыт. Вдох осуществляется через рот, выдох через рот или нос либо через рот и нос одновременно. При прохождении руками линии верхнего плечевого пояса вдох завершается, шея постепенно выпрямляется, лицо опускается в воду.

Выдох осуществляется плавно в момент гребка. Начало выдоха совпадает с началом фазы отталкивания.

Движения ногами. В спортивном плавании пловцы используют, как правило, двухударный баттерфляй, в котором ноги выполняют одновременные волнообразные движения «вверх-вниз». Основу волнообразного движения составляют активные движения тазом. При выполнении подготовительного движения таз опускается вниз, бедра остаются чуть выше, голень и стопы движутся вверх.

С началом рабочего движения таз активно начинает движение вверх, бедра движутся вниз, слегка согнутые колени помогают голени и стопе начать ускорение. Одновременно с достижением максимальной верхней точки движения таза происходит хлестообразное движение голенью и стопой, возникает опора, позволяющая продвинуть тело пловца вперед. В целом для работы ног в баттерфляе характерна умеренная амплитуда движений тазом и наиболее выраженная амплитуда движений голени и стопы.

Согласование движений. При плавании баттерфляем цикл движений включает одновременный гребок двумя руками, два волнообразных движения ногами и вдох.

Выполнение первого удара совпадает с окончанием гребка в фазе отталкивания и началом вдоха при плавании баттерфляем. Активная работа ног в момент отталкивания руками позволяет создать ускорение, способствующее увеличению подъемной силы для облегчения проноса рук над водой вперед и выполнения вдоха.

Второй удар ногами совпадает с выполнением фазы входа рук в воду, что позволяет протолкнуть тело пловца вперед и создать дополнительную опору в начале фазы захвата воды руками.

2.3. Анализ техники «плавание на спине»

При плавании на спине спортсмены используют технику плавания «кроль на спине», которая занимает третье место по скорости плавания из всех спортивных способов.

Положение тела. При плавании на спине пловец лежит выпрямлено, горизонтально в обтекаемом положении под небольшим углом атаки относительно поверхности воды. Плечевой пояс немного выше таза и бедер, расположенных у поверхности воды, голени и стопы – ниже. Руки вытянуты.

При плавании плечевой пояс совершает крены влево-вправо относительно продольной оси тела. Положение головы остается относительно постоянным, затылок опущен в воду, которая проходит по линии ушей.

Движение руками. Движения руками выполняются попеременно-симметрично. Цикл движений руками условно можно разделить на фазы: 1) вход в воду; 2) захват; 3) подтягивание; 4) отталкивание; 5) выход из воды; 6) пронос.

Фаза «вход руки в воду». При плавании на спине прямая рука входит в воду, вдоль продольной оси тела. Кисть руки развернута ладонью наружу, мизинец направлен вниз, большой палец вверх. Первым в воду вкладывается мизинец.

Фаза «захват». После входа в воду прямая рука продвигается вперед мизинцем вниз, кисть захватывает воду, начиная движение наружу. Рука, сгибаясь в лучезапястном суставе, меняет направление и движется «вниз-назад», кисть опускается ниже уровня плеча.

Фаза «подтягивание». Двигаясь «вниз-назад» рука сгибается в локтевом суставе, который опускается вниз, ладонь и предплечье образуют единую гребущую плоскость. Согнутая под прямым углом рука занимает оптимальное для опоры положение, находясь на одной линии с плечевым поясом.

Фаза «отталкивание». При пересечении линии верхнего плечевого пояса кисть руки переходит в отталкивание, продолжая движение назад. При отталкивании плечо совершает приведение к туловищу, кисть продолжает движение по траектории до полного выпрямления руки. Окончание отталкивание совпадает с активным движением кисти «назад-вниз-внутрь». В конце отталкивания кисть оказывается около задней поверхности бедра.

Фаза «выход из воды». Выход руки из воды выполняется повернутой к бедру ладонью. Большой палец руки первым появляется над водой. Одновременно для облегчения выполнения проноса начинается разворот плеч в сторону от закончившей гребок руки.

Фаза «пронос». Пронос осуществляется над водой прямой рукой. В начале проноса кисть руки движется большим пальцем вперед. При достижении рукой вертикального положения кисть разворачивается и движется к поверхности воды мизинцем вперед. Ладонь развернута наружу.

Дыхание. Дыхание при плавании на спине согласовывается аналогично согласованию дыхания при плавании кролем на груди. Вдох начинается при окончании гребка одной из рук, выдох при гребке.

Движения ногами. При плавании на спине работе ног отведена роль создания равновесия при колебаниях тела и необходимость удерживать его в ровном положении.

Ноги выполняют движение от таза. При небольшой амплитуде движения бедер нога сгибается в коленном суставе, что создает возможность расслабленным голени и стопам погружаться глубже – в подготовительной фазе. В рабочей фазе, когда бедро движется вверх, голень и стопа ускоряются «снизу-вверх» и выполняют хлестообразный удар, подбрасывая воду и образуя небольшой фонтан на поверхности воды. При этом колени из воды не показываются.

Общее согласование движений. При плавании на спине рациональное согласование движений рук и ног обеспечивает постоянное продвижение спортсмена и уравновешенное положение тела. Руки являются основным движителем, их движению подчинено движение головы, туловища и ног. На спине спортсмены используют в основном шестиударный кроль.

2.4. Анализ техники плавания способом брасс

«Брасс» считается самым медленным способом плавания. В способе плавания «брасс» руки и ноги в одинаковой степени являются движителями. Руки задают темп и ритм плавания, влияют на общую координацию движений, связаны с дыханием.

Положение тела. При плавании брассом пловец сохраняет обтекаемое горизонтальное положение тела. Опора рук о воду при гребке позволяет поднимать и изменять угол положения тела пловца относительно поверхности воды. Крен может достигать до 15°.

Движения руками. Руки выполняют движение одновременно и симметрично. Условно можно выделить три фазы: 1) вынос рук вперед; 2) захват и подтягивание; 3) отталкивание.

Фаза «вынос рук вперед». Гребок при плавании брассом выполняется с ускорением к окончанию. Ускорение продолжается после начала выноса рук вперед. Вынос выполняется ладонями, развернутыми «внутри-вниз». Вынос вперед оканчивается полным выпрямлением рук.

Фаза «захват и подтягивание». Захват начинается с момента выпрямления рук плавным движением кистей «вниз-наружу» и сгибанием рук в лучезапястном суставе. Локти слегка сгибаются и приподнимаются. Высокое положение локтя сохраняется на протяжении всего гребка.

Продолжение движения кисти назад и активное сгибание локтя – подтягивание на возникшей опоре. Пловец оказывает давление на опору гребущей поверхностью, образованной кистью и предплечьем, и продолжает гребок. К концу подтягивания начинается ускорение движения и изменение угла наклона гребущей поверхности.

Фаза «отталкивание». В брассе, удерживая рабочие плоскости согнутых в локтевых суставах рук, пловец энергичным движением направляет себя вперед. Возникшая ранее опора способствует подъему плечевого пояса. Руки продолжают давить на опору, кисти, предплечья и локти стремятся к линии плеч. В конце отталкивания кисти рук, которые являются ведущим звеном, начинают движение «внутри-вперед».

Отталкивание – наиболее мощная часть гребка, начало выведения рук «внутри-вперед» – наиболее быстрая.

Дыхание. Во время захвата воды руками голова опущена вперед, мочки ушей между плеч, вода выше линии лба, взгляд направлен «вперед-вниз». Перед вдохом пловец поднимает голову, заканчивая вдох. Шея сгибается, голова поднимается, подбородок касается воды. Вдох.

Движение головой вверх выполняется с небольшой амплитудой и связано с движением плечевого пояса. Движение плечевого пояса вверх способствует активному подъему головы над поверхностью воды.

Наиболее высокому положению головы и плечевого пояса соответствует наибольший угол атаки тела.

Движения ногами. Движения ногами брассом одновременны и симметричны. Подготовительное движение в фазе подтягивания, рабочее – в фазе отталкивания.

Фаза «подтягивание». Фаза начинается со сгибания ног в коленных суставах. В начале бедра удерживаются ближе к поверхности воды. Затем бедра слегка опускаются, голени и стопы движутся к тазу. Пятки движутся у поверхности воды на ширине таза, колени опускаются вниз.

При увеличении степени сгибания коленей они оказываются на ширине плеч, голени шире и практически перпендикулярны к поверхности. Одновременно выполняется разворот стоп носками наружу. К моменту окончания подготовительного движения стопы развернуты наружу и готовы к отталкиванию.

Фаза «отталкивание». Выполняется движением ног через стороны назад и оканчивается захлестывающим движением стоп и голени. Разгибание колена сочетается с разгибанием тазобедренного сустава. После окончания отталкивания ноги выпрямляются, стопы почти соединены.

Согласование движений. Цикл движений при плавании брассом включает: гребок руками, толчок ногами и вдох. Руки – основа координации движений в брассе – начинают гребок первыми. После

окончания гребка и в момент выпрямления рук ноги начинают подготовительное движение, сгибаются. Одновременно с выпрямлением рук вперед происходит окончание вдоха, голова опускается в воду. Ноги оканчивают подтягивание, и начинают рабочее движение – отталкивание. После окончания отталкивания ноги прямые, тело пловца приходит в исходное положение.

РАЗДЕЛ 3. ОБУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ В ГРУППАХ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

3.1. Методические особенности изучения техники спортивных способов плавания в группах повышения спортивного мастерства

Изучение студентами техники спортивных способов плавания в группах повышения спортивного мастерства проводится в определенной методической последовательности.

Техника спортивных способов плавания студентами, занимающихся в группах повышения спортивного мастерства, изучается в следующем порядке:

- 1) обучение положению тела в воде;
- 2) обучение дыханию;
- 3) обучение движению ног;
- 4) обучение движению рук;
- 5) общее согласование движений.

Освоение нового элемента техники спортивного способа плавания студентами осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в окончательном варианте выполнение плавательных движений и упражнений в положении лежа на воде.

В группах повышения спортивного мастерства элементы техники плавания изучаются в определенной последовательности:

- ознакомление с движением на суше (имитационные и подводные упражнения);
- изучение движений в воде с неподвижной опорой;
- изучение движений в воде с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

Разученные элементы техники согласуются и объединяются в целостный способ плавания в следующем порядке:

- 1) движения ногами в согласовании с дыханием;
- 2) движения руками в согласовании с дыханием;
- 3) движения ногами и руками в согласовании с дыханием;
- 4) плавание в полной координации.

При обучении плаванию в группах повышения спортивного мастерства целесообразно использовать различные дополнительные средства (например: доски для плавания, колобашки, укороченные ласты, плавательные трубки), обеспечивающие более быстрое освоение тех или иных элементов техники плавания.

В силу ограниченности времени, отведенного для занятий в группах повышения спортивного мастерства, при изучении техники плавания по частям стоит стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом – насколько позволяет подготовленность занимающихся.

При закреплении и совершенствовании техники спортивных способов плавания в группах повышения спортивного мастерства весомое значение приобретает метод целостного выполнения упражнения. На учебном занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами может быть примерно в пропорции 1 : 1. Совершенствование техники спортивных способов плавания проводится с изменением условий выполнения упражнений. Для этого применяется:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков;
- проплывание отрезков на уменьшение количества гребков;
- чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе.

Закрепление и совершенствование техники спортивных способов плавания у студентов в группах повышения спортивного мастерства может быть обеспечено за счет следующего:

- разнообразных вариантов выполнения плавательных упражнений, что позволяет сохранить интерес к занятиям;
- умения применять разнообразные варианты техники спортивных способов плавания в часто изменяющихся условиях;
- формирования индивидуальных особенностей техники спортивных способов плавания в зависимости от особенностей телосложения и уровня физической подготовленности.

3.2. Обучение технике плавания способом «кроль на груди»

Специально-подготовительные и имитационные упражнения на суше

№	Упражнения	Дозировка*	Организационно-методические указания
1	И. п. – сидя на бортике лицом к бассейну, руки в упоре сзади,	4 × 30"	Туловище прямое. При работе ногами пятки

	ноги прямые воды не касаются. Попеременные движения ногами вверх-вниз.		воды не касаются. Амплитуда движения ног большая.
2	И. п. – сидя на бортике лицом к бассейну, руки в упоре сзади, ноги прямые, пятки касаются воды. Попеременные движения ногами вверх-вниз.	4 × 30"	Туловище прямое. При работе ногами пятки бьют по воде. Амплитуда движения ног малая.
3	И. п. – сидя на бортике лицом к бассейну, руки в упоре сзади, ноги прямые, стопы в воде. Попеременные движения ногами вверх-вниз.	4 × 30"	Туловище прямое. При работе ногами создавать как можно больше брызг. Амплитуда движения ног малая.
4	И. п. – лежа на животе, руки вдоль туловища. Попеременные движения ногами вверх-вниз, как при плавании кролем.	4 × 30"	Ноги прямые. Амплитуда движения ног большая.
5	И. п. – лежа на животе, руки за головой выпрямлены вперед. Попеременные движения ногами вверх-вниз, как при плавании кролем.	4 × 30"	Ноги прямые. Амплитуда движения ног малая.
6	И. п. – упор лежа на прямых руках, ноги на фитболе. Попеременные движения ногами вверх-вниз, как при плавании кролем.	4 × 30"	Ноги прямые. Амплитуда движения ног малая. Добиться максимальной частоты движений.
7	И. п. – стоя в наклоне, ноги на ширине плеч, левая рука вдоль туловища, правая вперед. Имитация гребка кролем правой рукой.	3 × 20 раз	Туловище параллельно полу. Смотреть вперед перед собой. При гребке разворот плеч.
8	И. п. – стоя в наклоне, ноги на ширине плеч, правая рука вдоль туловища, левая вперед. Имитация гребка кролем левой рукой.	3 × 20 раз	Туловище параллельно полу. Смотреть вперед перед собой. При гребке разворот плеч.
9	И. п. – стоя в наклоне, ноги на ширине плеч, руки прямые за головой. Имитация гребка кролем правой рукой.	3 × 20 раз	Туловище параллельно полу. Смотреть вперед перед собой. При гребке разворот плеч.

10	И. п. – стоя в наклоне, ноги на ширине плеч, руки прямые за головой. Имитация гребка кролем левой рукой.	3 × 20 раз	Туловище параллельно полу. Смотреть вперед перед собой. При гребке разворот плеч.
11	И. п. – стоя в наклоне, ноги на ширине плеч, руки прямые за головой. Имитация гребка кролем попеременно правой-левой рукой.	3 × 20 раз	Туловище параллельно полу. Смотреть вперед перед собой. При гребке разворот плеч.
12	И. п. – стоя в наклоне, ноги на ширине плеч, левая рука вдоль туловища, правая вперед. Имитация гребка кролем правой рукой, вдох влево.	3 × 20 раз	Туловище параллельно полу. Смотреть вперед перед собой. При гребке разворот плеч. Вдох, когда правая рука впереди (пауза).
13	И. п. – стоя в наклоне, ноги на ширине плеч, правая рука вдоль туловища, левая вперед. Имитация гребка кролем левой рукой, вдох вправо.	3 × 20 раз	Туловище параллельно полу. Смотреть вперед перед собой. При гребке разворот плеч. Вдох, когда левая рука впереди (пауза).
14	И. п. – стоя в наклоне, ноги на ширине плеч, руки прямые за головой. Имитация гребка кролем правой рукой. Вдох вправо.	3 × 20 раз	Туловище параллельно полу. Смотреть вперед перед собой. При гребке разворот плеч. При вдохе правая рука у бедра.
15	И. п. – стоя в наклоне, ноги на ширине плеч, руки прямые за головой. Имитация гребка кролем левой рукой. Вдох влево.	3 × 20 раз	Туловище параллельно полу. Смотреть вперед перед собой. При гребке разворот плеч. При вдохе левая рука у бедра.
16	И. п. – стоя в наклоне, ноги на ширине плеч, руки прямые за головой. Имитация гребка кролем попеременно правой-левой рукой. Вдох на каждый гребок.	3 × 20 раз	Туловище параллельно полу. Смотреть вперед перед собой. При гребке разворот плеч. При вдохе рука у бедра.
17	И. п. – стоя в наклоне, ноги на ширине плеч, руки прямые за головой. Имитация движений рук кролем.	3 × 20 раз	Туловище параллельно полу. Смотреть вперед перед собой. При гребке разворот плеч.

18	И. п. – стоя в наклоне, ноги на ширине плеч, руки прямые за головой. Имитация движений рук кролем в согласовании с дыханием влево.	3 × 20 раз	Туловище параллельно полу. Смотреть вперед перед собой. При гребке разворот плеч. Вдох на 2 гребка. При вдохе левая рука у бедра.
19	И. п. – стоя в наклоне, ноги на ширине плеч, руки прямые за головой. Имитация движений рук кролем в согласовании с дыханием вправо.	3 × 20 раз	Туловище параллельно полу. Смотреть вперед перед собой. При гребке разворот плеч. Вдох на 2 гребка. При вдохе правая рука у бедра.
20	И. п. – стоя в наклоне, ноги на ширине плеч, руки прямые за головой. Имитация движений рук кролем в согласовании с дыханием вправо-влево.	3 × 20 раз	Туловище параллельно полу. Смотреть вперед перед собой. При гребке разворот плеч. Вдох на 3 гребка.

*Примечание: * Дозировка указана приблизительно.*

Упражнения в воде для изучения техники движений ног кролем на груди и движений ног кролем в согласовании с дыханием

№	Упражнения	Дозировка*	Организационно-методические указания
1	И. п. – лежа на груди, руками упор в бортик. Голова поднята. Движение ногами кролем.	4 × 30"	Ноги прямые. Движения активные, частые, амплитуда малая. Дыхание произвольное
2	И. п. – лежа на груди, руками упор в бортик. Лицо опущено в воду. Движение ногами кролем.	4 × 30"	Ноги прямые. Движения активные, частые, амплитуда малая. На задержке дыхания.
3	И. п. – лежа на груди, руками упор в бортик. Лицо опущено в воду. Движение ногами кролем в согласовании с дыханием.	4 × 30"	Ноги прямые. Движения активные, частые, амплитуда малая. Вдох на шесть ударов ногами.
4	Плавание на груди с доской. Руки вперед, голова поднята, подбородок касается воды. Движения ногами кролем.	2 × 8 м	Ноги прямые. Движения активные, частые, амплитуда малая. Дыхание произвольное.

5	Плавание на груди с доской. Руки вперед, лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.	2 × 8 м	Ноги прямые. Движения активные, частые, амплитуда малая. На задержке дыхания.
6	Плавание на груди с доской. Левая рука вперед, правая вдоль туловища, лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.	2 × 8 м	Ноги прямые. Движения активные, частые, амплитуда малая. На задержке дыхания.
7	Плавание на груди с доской. Правая рука вперед, левая вдоль туловища, лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.	2 × 8 м	Ноги прямые. Движения активные, частые, амплитуда малая. На задержке дыхания.
8	Плавание на груди с доской. Руки под грудью, лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.	2 × 8 м	Ноги прямые. Движения активные, частые, амплитуда малая. На задержке дыхания.
9	Плавание на груди с доской. Руки вперед, лицо опущено в воду. Движения ногами кролем в согласовании с дыханием.	2 × 10 м	Ноги прямые. Движения активные, частые, амплитуда малая. Вдох на шесть ударов ногами.
10	Плавание на груди с доской. Руки сзади, лицо опущено в воду. Движения ногами кролем в согласовании с дыханием. Вдох попеременно влево-вправо.	2 × 10 м	Ноги прямые. Движения активные, частые, амплитуда малая. Доска у бедер. Вдох на 6 ударов ногами.
11	Плавание на груди с доской. Левая рука вперед, правая вдоль туловища, лицо опущено в воду. Движения ногами кролем в согласовании с дыханием. Вдох в сторону прижатой руки.	2 × 10 м	Ноги прямые. Движения активные, частые, амплитуда малая. Вдох на шесть ударов ногами.
12	Плавание на груди с доской. Правая рука вперед, левая вдоль туловища, лицо опущено в воду. Движения ногами кролем в согласовании с дыханием. Вдох в сторону прижатой руки.	2 × 10 м	Ноги прямые. Движения активные, частые, амплитуда малая. Вдох на шесть ударов ногами.
13	Плавание на груди. Руки вперед, лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.	2 × 12 м	Ноги прямые. Движения активные, частые, амплитуда малая. На задержке дыхания.

14	Плавание на груди. Руки вперед, лицо опущено в воду. Движения ногами кролем в согласовании с дыханием.	2 × 12 м	Ноги прямые. Движения активные, частые, амплитуда малая. Вдох на шесть ударов ногами.
15	Плавание на груди. Левая рука вперед, правая вдоль туловища, лицо опущено в воду. Движения ногами кролем в согласовании с дыханием. Вдох в сторону прижатой руки.	2 × 12 м	Ноги прямые. Движения активные, частые, амплитуда малая. Вдох на шесть ударов ногами.
16	Плавание на груди. Правая рука вперед, левая вдоль туловища, лицо опущено в воду. Движения ногами кролем в согласовании с дыханием. Вдох в сторону прижатой руки.	2 × 12 м	Ноги прямые. Движения активные, частые, амплитуда малая. Вдох на шесть ударов ногами.
17	Плавание на боку. Правая рука вперед, левая вдоль туловища, голова влево. Движения ногами кролем. Вдох в сторону прижатой руки.	2 × 12 м	Ноги прямые. Движения активные, частые, амплитуда малая.
18	Плавание на боку. Левая рука вперед, правая вдоль туловища, голова вправо. Движения ногами кролем. Вдох в сторону прижатой руки.	2 × 12 м	Ноги прямые. Движения активные, частые, амплитуда малая.
19	Плавание на груди. Руки вдоль туловища, лицо опущено в воду.	2 × 12 м	Ноги прямые. Движения активные, частые, амплитуда малая. Голову вниз не опускать. На задержке дыхания.
20	Плавание на груди. Руки вдоль туловища, лицо опущено в воду. Вдох попеременно влево-вправо.	2 × 12 м	Ноги прямые. Движения активные, частые, амплитуда малая. Голову вниз не опускать. Вдох на шесть ударов.

*Примечание: * Дозировка указана приблизительно. Ноги выполняют движения «кролем» «вверх-вниз» с амплитудой до 50 см. Характер движений энергичный, но мягкий – стопы вспенивают воду сзади пловца без брызг. Осваивая технику движений ногами кролем, следить, чтобы движения ногами начинались от бедра и выполнялись без остановок; напрягались лишь мышцы бедра и голени, а мышцы стопы оставались*

расслабленными; ноги излишне не сгибались в коленных суставах, а стопы не должны бить по поверхности воды.

Упражнения в воде для изучения техники движений рук кролем на груди и движений рук кролем в согласовании с дыханием

№	Упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1	И. п. – стоя в воде, руками упор в бортик. Голова поднята. Гребок левой рукой.	4 × 10 раз	Сохраняем технику гребка. Дыхание произвольное.
2	И. п. – стоя в воде, руками упор в бортик. Голова поднята. Гребок правой рукой.	4 × 10 раз	Сохраняем технику гребка. Дыхание произвольное.
3	И. п. – стоя в воде, руками упор в бортик. Голова поднята. Гребок левой-правой рукой попеременно.	4 × 10 раз	Сохраняем технику гребка. Дыхание произвольное.
4	И. п. – стоя в воде, руками упор в бортик. Лицо опущено в воду. Гребок левой рукой.	4 × 10 раз	Сохраняем технику гребка. Дыхание задержано.
5	И. п. – стоя в воде, руками упор в бортик. Лицо опущено в воду. Гребок правой рукой.	4 × 10 раз	Сохраняем технику гребка. Дыхание задержано.
6	И. п. – стоя в воде, руками упор в бортик. Лицо опущено в воду. Гребок левой-правой рукой попеременно.	4 × 10 раз	Сохраняем технику гребка. Дыхание задержано.
7	И. п. – стоя в воде, руками упор в бортик. Лицо опущено в воду. Гребок левой рукой. Вдох влево.	4 × 10 раз	Сохраняем технику гребка. Вдох в конце гребка, рука у бедра.
8	И. п. – стоя в воде, руками упор в бортик. Лицо опущено в воду. Гребок правой рукой.	4 × 10 раз	Сохраняем технику гребка. Вдох в конце гребка, рука у бедра
9	И. п. – стоя в воде, руками упор в бортик. Лицо опущено в воду. Гребок левой-правой рукой попеременно.	4 × 10 раз	Сохраняем технику гребка. Вдох в конце гребка, рука у бедра

10	И. п. – стоя в воде. Руки вытянуты вперед. Голова поднята. Гребок левой рукой.	4 × 16 раз	Сохраняем технику гребка. Дыхание произвольное.
11	И. п. – стоя в воде. Руки вытянуты вперед. Голова поднята. Гребок правой рукой.	4 × 16 раз	Сохраняем технику гребка. Дыхание произвольное.
12	И. п. – стоя в воде. Руки вытянуты вперед. Голова поднята. Гребок попеременно левой-правой рукой.	4 × 16 раз	Сохраняем технику гребка. Дыхание произвольное.
13	И. п. – стоя в воде. Руки вытянуты вперед. Лицо опущено в воду. Гребок левой рукой.	4 × 16 раз	Сохраняем технику гребка. Дыхание задержано.
14	И. п. – стоя в воде. Руки вытянуты вперед. Лицо опущено в воду. Гребок правой рукой.	4 × 16 раз	Сохраняем технику гребка. Дыхание задержано.
15	И. п. – стоя в воде. Руки вытянуты вперед. Лицо опущено в воду. Гребок левой-правой рукой попеременно.	4 × 16 раз	Сохраняем технику гребка. Дыхание задержано.
16	И. п. – стоя в воде. Руки вытянуты вперед. Лицо опущено в воду. Гребок левой рукой. Вдох влево.	4 × 16 раз	Сохраняем технику гребка. Вдох в конце гребка, рука у бедра.
17	И. п. – стоя в воде. Руки вытянуты вперед. Лицо опущено в воду. Гребок правой рукой.	4 × 16 раз	Сохраняем технику гребка. Вдох в конце гребка, рука у бедра.
18	И. п. – стоя в воде. Руки вытянуты вперед. Лицо опущено в воду. Гребок левой-правой рукой попеременно.	4 × 16 раз	Сохраняем технику гребка. Вдох в конце гребка, рука у бедра.
19	Плавание на руках. Левая впереди, гребок правой. Лицо опущено в воду.	2 × 8 м	Колобашка между бедер. Дыхание задержано. Сохраняем технику гребка.
20	Плавание на руках. Правая впереди, гребок левой. Лицо опущено в воду.	2 × 8 м	Колобашка между бедер. Дыхание задержано. Сохраняем технику гребка.
21	Плавание на руках. Руки впереди. Гребок попеременно	2 × 8 м	Колобашка между бедер. Дыхание задержано.

	левой-правой.		Сохраняем технику гребка.
22	Плавание на руках. Левая впереди, гребок правой. Вдох вправо.	2 × 8 м	Колобашка между бедер. Вдох, когда рука у бедра
23	Плавание на руках. Правая впереди, гребок левой. Вдох влево.	2 × 8 м	Колобашка между бедер. Вдох, когда рука у бедра.
24	Плавание на руках. Руки впереди. Гребок левой-правой попеременно. Вдох в сторону гребущей руки.	2 × 8 м	Колобашка между бедер. Вдох, когда рука у бедра. Вдох на каждый гребок. Не допускать паузы в конце гребка.
25	Плавание на руках. Лицо опущено в воду.	2 × 10 м	Колобашка между бедер. На задержке дыхания. Не допускать паузы в конце гребка.
26	Плавание на руках. Вдох влево. Один вдох на два гребка.	2 × 10 м	Колобашка между бедер. Вдох, когда рука у бедра. Вдох на каждый гребок. Не допускать паузы в конце гребка.
27	Плавание на руках. Вдох вправо. Один вдох на два гребка.	2 × 10 м	Колобашка между бедер. Вдох, когда рука у бедра. Вдох на каждый гребок. Не допускать паузы в конце гребка.
28	Плавание на руках. Один вдох на три гребка.	2 × 12 м	Колобашка между бедер. Вдох, когда рука у бедра. Вдох на каждый гребок. Не допускать паузы в конце гребка.

*Примечание: * Дозировка указана приблизительно. В упражнениях 10–18 возможно использование плавательной доски, а также возможно выполнение упражнений с продвижением по дну. Скольжение и плавание с движением рук выполняется на поверхности воды (без погружения) почти горизонтально, в хорошем обтекаемом положении.*

Упражнения в воде для изучения согласования движений рук и ног кролем на груди с дыханием

№	Упражнения	Дозиров	Организационно-
---	------------	---------	-----------------

		ка*	методические указания
1	Плавание с доской. Правая рука впереди, гребок кролем левой, вдох влево, ноги кроль.	4 × 8 м	Вдох, когда рука у бедра. Пауза в конце проноса, на шесть ударов ногами.
2	Плавание с доской. Левая рука впереди, гребок кролем правой, вдох вправо, ноги кроль.	4 × 8 м	Вдох, когда рука у бедра. Пауза в конце проноса, на шесть ударов ногами.
3	Плавание с доской. Гребок кролем левой-правой рукой попеременно. Вдох на каждый гребок.	4 × 10 м	Вдох, когда рука у бедра. Пауза в конце проноса, на шесть ударов ногами.
4	Плавание на груди. Левая рука прижата, гребок кролем правой. Вдох в сторону левой руки.	4 × 10 м	Пауза в конце проноса, на шесть ударов ногами. Вдох в конце паузы.
5	Плавание на груди. Правая рука прижата, гребок кролем левой. Вдох в сторону правой руки.	4 × 10 м	Пауза в конце проноса, на шесть ударов ногами. Вдох в конце паузы.
6	Плавание на груди. Левая рука прижата, гребок кролем правой. Вдох в сторону правой руки.	4 × 10 м	Вдох, когда рука у бедра. Пауза в конце проноса, на шесть ударов ногами. Сохранять горизонтальное положение тела.
7	Плавание на груди. Правая рука прижата, гребок кролем левой. Вдох в сторону левой руки.	4 × 10 м	Вдох, когда рука у бедра. Пауза в конце проноса, на шесть ударов ногами. Сохранять горизонтальное положение тела.

*Примечание: * Дозировка указана приблизительно.*

3.4. Обучение технике плавания способом «баттерфляй»

Специально-подготовительные и имитационные упражнения на суше

№	Содержание	Дозировка*	Организационно-методические указания
1	И. п. – в упоре на прямых руках лежа на бортике, ноги опираются на пальцы. Имитация ногами волнообразного движения баттерфляй.	4 × 10 раз	Активное движение тазом. Подброс ног. Пальцы ног отрывать от пола.

2	И. п. – в опоре на прямые руки сзади, лежа на бортике, ноги опираются на пятки. Имитация ногами волнообразного движения баттерфляй.	4 × 10 раз	Активное движение тазом. Подброс ног. Пятки отрывать от пола.
3	И. п. – стоя на левой ноге, левым боком к стене, волнообразное движение баттерфляй правой ногой.	4 × 10 раз	Движение от таза. Колено сильно не сгибать.
4	И. п. – стоя на правой ноге, правым боком к стене, волнообразное движение баттерфляй левой ногой.	4 × 10 раз	Движение от таза. Колено сильно не сгибать.
5	И. п. – стоя в наклоне, ноги на ширине плеч, руки вытянуть за головой. Имитация гребка баттерфляй правой рукой.	3 × 20 раз	Туловище параллельно полу. Смотреть вперед перед собой.
6	И. п. – стоя в наклоне, ноги на ширине плеч, руки вытянуть за головой. Имитация гребка баттерфляй левой рукой.	3 × 20 раз	Туловище параллельно полу. Смотреть вперед перед собой.
7	И. п. – стоя в наклоне, ноги на ширине плеч, руки вытянуть за головой. Имитация гребка баттерфляй попеременно правой-левой рукой.	3 × 20 раз	Туловище параллельно полу. Смотреть вперед перед собой.
8	И. п. – стоя в наклоне, ноги на ширине плеч, руки вытянуть за головой. Имитация гребка баттерфляй одновременно двумя руками.	3 × 20 раз	Туловище параллельно полу. Смотреть вперед перед собой.
9	И. п. – стоя в наклоне, ноги на ширине плеч, руки вытянуть за головой. Имитация гребка баттерфляй одновременно двумя руками. Шаги на месте.	3 × 20 раз	Туловище параллельно полу. Смотреть вперед перед собой.

*Примечание: * Дозировка указана приблизительно. Упражнения 5–9 повторить в согласовании с дыханием.*

Упражнения в воде для изучения техники движений ног баттерфляй и движений ног баттерфляй в согласовании с дыханием

№	Упражнения	Дозировка*	Организационно-методические указания
1	И. п. – лежа на груди, руками упор в бортик. Голова поднята. Движения ногами баттерфляй.	4 × 30"	Подбородок касается воды. Дыхание произвольное. Активное движение тазом.
2	И. п. – лежа на груди, руками упор в бортик. Лицо опущено в воду. Движения ногами баттерфляй.	4 × 30"	Активное выпрямление ног. Колени в стороны не разводить. На задержке дыхания.
3	И. п. – лежа на груди, руками упор в бортик. Лицо опущено в воду. Движения ногами баттерфляй в согласовании с дыханием.	4 × 30"	Активное движение тазом. Колени в стороны не разводить. Вдох, подбородок касается воды.
4	И. п. – лежа на спине, руками упор в бортик. Движения ногами баттерфляй.	4 × 30"	Активное движение тазом. Колени в стороны не разводить.
5	Плавание на груди с доской. Руки вперед, голова поднята. Движения ногами баттерфляй.	2 × 8 м	Подбородок касается воды, дыхание произвольное.
6	Плавание на груди с доской. Руки вперед, лицо опущено в воду. Движения ногами баттерфляй.	2 × 8 м	Активное движение тазом. На задержке дыхания.
7	Плавание на спине с доской. Руки выпрямлены за головой. Движения ногами баттерфляй.	2 × 10 м	Активное движение тазом. Колени в стороны не разводить.
8	Плавание на груди с доской. Руки вперед, лицо опущено в воду. Движения ногами баттерфляй в согласовании с дыханием.	2 × 10 м	Активное движение тазом. Вдох предшествует сгибанию ног.
9	Плавание на груди. Руки вдоль туловища, лицо опущено в воду. Движения ногами баттерфляй.	2 × 12 м	Взгляд вперед. Голову вниз не опускать. На задержке дыхания.
10	Плавание на груди. Руки вдоль туловища, лицо опущено в воду. Движения ногами баттерфляй в согласовании с дыханием.	2 × 12 м	Голову вниз не опускать.

11	Плавание на груди. Руки вперед, лицо опущено в воду. Движения ногами баттерфляй.	2 × 12 м	Активное движение тазом. На задержке дыхания.
12	Плавание на груди. Руки вперед, лицо опущено в воду. Движения ногами баттерфляй в согласовании с дыханием.	2 × 12 м	Активное движение тазом. Руки вниз не опускать.

*Примечание: * Дозировка указана приблизительно.*

Упражнения в воде для изучения техники движений рук баттерфляй и движений рук баттерфляй в согласовании с дыханием

№	Упражнения	Дозировка*	Организационно-методические указания
1	И. п. – стоя в воде, руки вперед. Голова поднята. Гребок левой рукой баттерфляй.	4 × 10 раз	Сохраняем технику гребка. Дыхание произвольное.
2	И. п. – стоя в воде, руки вперед. Голова поднята. Гребок правой рукой баттерфляй.	4 × 10 раз	Сохраняем технику гребка. Дыхание произвольное.
3	И. п. – стоя в воде, руки вперед. Голова опущена в воду. Гребок левой рукой баттерфляй.	4 × 10 раз	Сохраняем технику гребка. Дыхание задержано.
4	И. п. – стоя в воде, руки вперед. Голова опущена в воду. Гребок правой рукой баттерфляй.	4 × 10 раз	Сохраняем технику гребка. Дыхание задержано.
5	И. п. – стоя в воде, руки вперед. Голова опущена в воду. Гребок левой рукой баттерфляй, поднимаем голову на вдох.	4 × 10 раз	Сохраняем технику гребка. Вдох в конце гребка.
6	И. п. – стоя в воде, руки вперед. Голова опущена в воду. Гребок правой рукой баттерфляй, поднимаем голову на вдох.	4 × 10 раз	Сохраняем технику гребка. Вдох в конце гребка.
7	Плавание на руках. Гребок левой рукой баттерфляй. Голова поднята.	2 × 8 м	Колобашка между бедер. Дыхание произвольное. Сохраняем технику гребка.
8	Плавание на руках. Гребок правой рукой баттерфляй.	2 × 8 м	Колобашка между бедер. Дыхание произвольное.

	Голова поднята.		Сохраняем технику гребка.
9	Плавание на руках. Гребок поочередно левой-правой рукой баттерфляй. Голова поднята.	2 × 8 м	Колобашка между бедер. Дыхание произвольное. Сохраняем технику гребка.
10	Плавание на руках. Лицо опущено в воду. Гребок левой рукой баттерфляй.	2 × 8 м	Колобашка между бедер. Дыхание произвольно. Сохраняем технику гребка.
11	Плавание на руках. Лицо опущено в воду. Гребок правой рукой баттерфляй.	2 × 8 м	Колобашка между бедер. Дыхание произвольное. Сохраняем технику гребка.
12	Плавание на руках. Лицо опущено в воду. Гребок поочередно левой-правой рукой баттерфляй.	2 × 8 м	Колобашка между бедер. Дыхание произвольно. Сохраняем технику гребка.
13	Плавание на руках. Руки впереди. Лицо опущено в воду. Гребок руками баттерфляй.	2 × 8 м	Колобашка между бедер. Дыхание задержано. Сохраняем технику гребка.
14	Плавание на руках. Руки впереди. Лицо опущено в воду. Гребок руками баттерфляй, поднимаем голову на вдох.	2 × 8 м	Колобашка между бедер. Вдох в конце гребка. Сохраняем технику гребка.

*Примечание: * Дозировка указана приблизительно. Упражнения 1–6 повторяем в ходьбе по дну бассейна.*

Упражнения в воде для изучения техники согласования движений рук и ног баттерфляй и дыхания

Таблица №8

№	Упражнения	Дозировка*	Организационно-методические указания
1	Плавание баттерфляем. Руки впереди. Гребок только левой рукой. Вдох вперед.	2 × 8 м	Сохраняем технику гребка.
2	Плавание баттерфляем. Руки впереди. Гребок только правой рукой. Вдох вперед.	2 × 8 м	Сохраняем технику гребка.

3	Плавание баттерфляем. Руки впереди. Гребок поочередно левой-правой рукой. Вдох вперед.	2 × 8 м	Сохраняем технику гребка. Вдох на каждый гребок.
4	Плавание баттерфляем. Руки впереди. Гребок поочередно левой-правой рукой – двумя руками. Вдох вперед.	2 × 8 м	Сохраняем технику гребка. Вдох на гребок двумя руками.
5	Плавание баттерфляем в координации. Руки впереди. Лицо опущено в воду.	2×10 м	Дыхание задержано. Сохраняем технику гребка.
6	Плавание баттерфляем в координации. Руки впереди. Голова над водой.	2 × 10 м	Дыхание произвольное. Сохраняем технику гребка. Активно выносим руки вперед.
7	Плавание баттерфляем в координации. Руки впереди. Лицо опущено в воду. Поднимаем голову на вдох.	2 × 10 м	Вдох в конце гребка. Сохраняем технику гребка.
8	Плавание баттерфляем в координации. Руки впереди. Лицо опущено в воду. Гребок руками баттерфляй, ноги кроль.	2 × 10 м	Дыхание задержано. Сохраняем технику гребка.
9	Плавание баттерфляем в координации. Руки впереди. Голова над водой. Гребок руками баттерфляй, ноги кроль.	2 × 10 м	Дыхание произвольное. Сохраняем технику гребка. Активно выносим руки вперед.
10	Плавание баттерфляем в координации. Руки впереди. Лицо опущено в воду. Гребок руками баттерфляй, ноги кроль. Поднимаем голову на вдох.	2 × 10 м	Вдох в конце гребка. Сохраняем технику гребка.

*Примечание: * Дозировка указана приблизительно. Упражнения 1–10 можно выполнять в ластах, для создания облегченных условий.*

3.5. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ СПОСОБОМ «КРОЛЬ НА СПИНЕ»

Специально-подготовительные и имитационные упражнения на суше

№	Упражнения	Дозировка*	Организационно-методические указания
---	------------	------------	--------------------------------------

1	И. п. – сидя на бортике лицом к бассейну, руки в упоре сзади, ноги прямые, воды не касаются. Попеременные движения ногами вверх-вниз.	4 × 30"	Туловище прямое. При работе ногами пятки воды не касаются. Амплитуда движения ног большая.
2	И. п. – сидя на бортике лицом к бассейну, руки в упоре сзади, ноги прямые, пятки касаются воды. Попеременные движения ногами вверх-вниз.	4 × 30"	Туловище прямое. При работе ногами пятки бьют по воде. Амплитуда движения ног малая.
3	И. п. – сидя на бортике лицом к бассейну, руки в упоре сзади, ноги прямые, стопы в воде. Попеременные движения ногами вверх-вниз.	4 × 30"	Туловище прямое. При работе ногами создавать как можно больше брызг. Амплитуда движения ног малая.
4	И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременные движения ногами вверх-вниз, как при плавании кролем.	4 × 30"	Ноги прямые. Амплитуда движения ног большая.
5	И. п. – лежа на спине, руки за головой выпрямлены вперед. Попеременные движения ногами вверх-вниз, как при плавании кролем.	4 × 30"	Ноги прямые. Амплитуда движения ног малая.
6	И. п. – о. с. левая рука вдоль туловища, правая вверх. Имитация гребка кролем на спине правой рукой.	3 × 20 раз	Смотреть вперед перед собой. При гребке разворот плеч.
7	И. п. – о. с. правая рука вдоль туловища, левая вверх. Имитация гребка кролем на спине левой рукой.	3 × 20 раз	Смотреть вперед перед собой. При гребке разворот плеч.
8	И. п. – о. с. руки выпрямлены за головой вверх. Имитация гребка кролем на спине правой рукой.	3 × 20 раз	Смотреть вперед перед собой. При гребке разворот плеч.
9	И. п. – о. с. руки выпрямлены за головой вверх. Имитация гребка кролем левой рукой.	3 × 20 раз	Смотреть вперед перед собой. При гребке разворот плеч.
10	И. п. – о. с. руки выпрямлены за головой вверх. Имитация гребка кролем на спине попеременно	3 × 20 раз	Смотреть вперед перед собой. При гребке разворот плеч.

	правой-левой рукой.		
11	И. п. – о. с. руки выпрямлены за головой вверх. Имитация движений рук кролем на спине.	3 × 20 раз	Смотреть вперед перед собой. При гребке разворот плеч.
12	И. п. – о. с. руки выпрямлены за головой вверх. Одновременные движения рук кролем на спине.	3 × 20 раз	Смотреть вперед перед собой. При гребке разворот плеч.

*Примечание: * Дозировка указана приблизительно. Амплитуда движений ногами в положении сидя (лежа) должна составлять не более 30 см. Имитация гребковых движений рук в положении стоя выполняется с поворотом туловища вдоль продольной оси. Упражнения 6–12 можно выполнять с ходьбой по дну бассейна.*

Упражнения в воде для изучения техники движений ног кролем на спине

№	Упражнения	Дозировка*	Организационно-методические указания
1	И. п. – лежа на спине, руками хват через плечи за бортик. Движение ногами кролем.	4 × 30"	Ноги прямые. Движения активные, частые, амплитуда малая.
2	И. п. – лежа на спине, руками упор в бортик. Движение ногами кролем.	4 × 30"	Ноги прямые. Движения активные, частые, амплитуда малая.
3	И. п. – лежа на спине, левой рукой упор в бортик. Движение ногами кролем.	4 × 30"	Ноги прямые. Движения активные, частые, амплитуда малая.
4	И. п. – лежа на спине, правой рукой упор в бортик. Движение ногами кролем.	4 × 30"	Ноги прямые. Движения активные, частые, амплитуда малая.
5	Плавание на спине с доской. Руки внизу. Движения ногами кролем.	2 × 8 м	Ноги прямые, колени из воды не выходят. Движения активные, частые, амплитуда малая.
6	Плавание на спине с доской. Руки под спиной. Движения ногами кролем.	2 × 8 м	Ноги прямые, колени из воды не выходят. Движения активные, частые, амплитуда малая.
7	Плавание на спине с доской.	2 × 8 м	Ноги прямые, колени из

	Руки прижаты к груди. Движения ногами кролем.		воды не выходят. Движения активные, частые, амплитуда малая.
8	Плавание на спине с доской. Руки за головой. Движения ногами кролем.	2 × 8 м	Ноги прямые, колени из воды не выходят. Движения активные, частые, амплитуда малая.
9	Плавание на спине с доской. Руки вперед. Движения ногами кролем.	2 × 8 м	Ноги прямые. Движения активные, частые, амплитуда малая.
10	Плавание на спине с доской. Левая рука вперед, правая вдоль туловища. Движения ногами кролем.	2 × 8 м	Ноги прямые. Движения активные, частые, амплитуда малая.
11	Плавание на спине с доской. Правая рука вперед, левая вдоль туловища. Движения ногами кролем.	2 × 8 м	Ноги прямые. Движения активные, частые, амплитуда малая.
12	Плавание на спине. Руки вдоль туловища. Движения ногами кролем.	2 × 10 м	Ноги прямые, колени из воды не выходят. Движения активные, частые, амплитуда малая.
13	Плавание на спине. Левая рука вперед, правая вдоль туловища. Движения ногами кролем.	2 × 10 м	Ноги прямые, колени из воды не выходят. Движения активные, частые, амплитуда малая.
14	Плавание на спине. Руки вперед. Движения ногами кролем.	2 × 10 м	Ноги прямые, колени из воды не выходят. Руки прямые мизинцем вниз.

*Примечание: * Дозировка указана приблизительно.*

Упражнения в воде для изучения техники движений рук кролем на спине

№	Упражнения	Дозировка*	Организационно-методические указания
1	И. п. – о.с., стоя в воде, руки вверх. Гребок левой рукой.	4 × 10 раз	Сохраняем технику гребка.
2	И. п. – о.с., стоя в воде, руки вверх. Гребок правой рукой.	4 × 10 раз	Сохраняем технику гребка.

3	И. п. – о.с., стоя в воде, руки вверх. Гребок попеременно левой-правой рукой.	4 × 10 раз	Сохраняем технику гребка.
4	Плавание на руках. Левая рука прижата к туловищу, правая выполняет гребок.	2 × 8 м	Сохраняем технику гребка.
5	Плавание на руках. Правая рука прижата к туловищу, левая выполняет гребок.	2 × 8 м	Сохраняем технику гребка.
6	Плавание на руках. Левая рука вверх, правая выполняет гребок.	2 × 8 м	Сохраняем технику гребка.
7	Плавание на руках. Правая рука прижата к туловищу, левая выполняет гребок.	2 × 8 м	Сохраняем технику гребка.
8	Плавание на руках. Руки вверх, поочередные гребки левой-правой.	2 × 8 м	Сохраняем технику гребка.
9	Плавание на руках. Руки вверх, одновременный гребок двумя руками.	2 × 8 м	Сохраняем технику гребка.
10	Плавание на руках. Руки вверх, попеременные одновременные движения руками.	2 × 8 м	Сохраняем технику гребка.

*Примечание. * Дозировка указана приблизительно. Упражнения можно повторять с продвижением по дну.*

Освоение техники дыхания при плавании кролем на спине выполняется в сочетании с движением одной руки, например, пронос правой руки – вдох, затем гребок этой же рукой – выдох.

Упражнения в воде для изучения техники согласования движений рук и ног кролем на спине

№	Упражнения	Дозировка*	Организационно-методические указания
1	Плавание на спине. Левая рука вверх, правой гребок, ноги кроль.	4 × 10 м	Сохраняем технику гребка.
2	Плавание на спине. Правая рука вверх, левой гребок, ноги кроль.	4 × 10 м	Сохраняем технику гребка.

3	Плавание на спине. Левая рука вдоль туловища, правой гребок, ноги кроль.	4 × 10 м	Сохраняем технику гребка.
4	Плавание на спине. Правая рука вдоль туловища, левой гребок, ноги кроль.	4 × 10 м	Сохраняем технику гребка.
5	Плавание на спине. Руки вверх, попеременный гребок левой-правой рукой, ноги кроль.	4 × 12 м	Сохраняем технику гребка.
6	Плавание на спине. Руки вверх, одновременный гребок двумя руками, ноги кроль.	4 × 12 м	Сохраняем технику гребка.
7	Плавание на спине. Одна рука вверх, другая вдоль туловища. Смена рук на шесть ударов ногами кроль.	4 × 12 м	Сохраняем технику гребка.

*Примечание * Дозировка указана приблизительно. Для облегчения возможности выполнения упражнения целесообразно использовать ласты.*

3.6. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ СПОСОБОМ «БРАСС»

Специально-подготовительные и имитационные упражнения на суше

№	Упражнения	Дозировка*	Организационно-методические указания
1	И. п. – сидя на бортике с упором сзади, движения ног брассом: 1 – ноги согнуть; 2 – стопы развести; 3 – ноги выпрямить (толчок); 4 – исходное положение.	4 × 10 раз	Колени на ширине плеч. Стопы «на себя». Движение активное. Носок оттянуть.
2	И. п. – стоя на левой ноге, левым боком к стене, движение правой ногой брассом: 1 – ногу согнуть; 2 – стопу развести; 3 – ногу выпрямить (толчок); 4 – исходное положение.	4 × 10 раз	После толчка стопы соединяются.
3	И. п. – стоя на левой ноге, левым боком к стене, движение левой ногой брассом: 1 – ногу согнуть;	4 × 10 раз	После толчка стопы соединяются. На два помогаем стопу развернуть рукой.

	2 – стопу развести; 3 – ногу выпрямить (толчок); 4 – исходное положение.		
4	И. п. – лежа на груди, ноги прямые, руки вдоль туловища. Движение ног брассом: 1 – ноги согнуть; 2 – руками захватить стопы; 3 – ноги выпрямить (толчок); 4 – исходное положение.	4 × 10 раз	После толчка стопы соединяются. На два помогаем стопу развернуть рукой. На три – активно выпрямляем ноги.
5	И. п. – лежа на груди, ноги прямые, руки вытянуты вперед. Движение ног брассом: 1 – ноги согнуть; 2 – стопы в стороны; 3 – ноги выпрямить (толчок); 4 – исходное положение.	4 × 10 раз	После толчка стопы соединяются. На три – активно выпрямляем ноги.
6	И. п. – стоя в наклоне, руки вперед, голова между рук. Движения рук брассом. Голову не поднимать.	4 × 20 раз	Голова между рук, мочки ушей касаются плеч. Контролировать траекторию движений рук.
7	И. п. – стоя в наклоне, руки вперед, голова поднята. Движения рук брассом. Голову не опускать.	4 × 20 раз	Контролировать траекторию движений рук.
8	И. п. – стоя в наклоне, руки вперед, голова между рук. Движения рук брассом, вдох в конце гребка.	4 × 20 раз	Голова между рук, мочки ушей касаются плеч. Контролировать траекторию движений рук.
9	И. п. – стоя в наклоне, руки вперед, голова между рук. Движения рук брассом, вдох в конце гребка. Шаги на месте.	4 × 20 раз	Голова между рук, мочки ушей касаются плеч. Вдох закончить при выпрямлении рук.

*Примечание * Дозировка указана приблизительно.*

Упражнения в воде для изучения техники движений ног брассом и движений ног брассом в согласовании с дыханием

№	Упражнения	Дозировка*	Организационно-методические указания
---	------------	------------	--------------------------------------

1	И. п. – лежа на груди, руками упор в бортик. Голова поднята. Движение ногами брассом.	4 × 30"	Подбородок касается воды. Дыхание произвольное. Активное выпрямление ног.
2	И. п. – лежа на груди, руками упор в бортик. Лицо опущено в воду. Движение ногами брассом.	4 × 30"	Активное выпрямление ног. Колени в стороны не разводятся. На задержке дыхания.
3	И. п. – лежа на груди, руками упор в бортик. Лицо опущено в воду. Движение ногами брассом в согласовании с дыханием.	4 × 30"	Активное выпрямление ног. Колени в стороны не разводятся. Вдох, подбородок касается воды.
4	И. п. – лежа на спине, руками упор в бортик. Движение ногами брассом.	4 × 30"	Активное выпрямление ног. При сгибании ног колени из воды не показываются, в стороны не разводятся.
5	Плавание на груди. Руки с доской вперед, голова поднята. Движения ногами брассом.	2 × 8 м	Подбородок касается воды, дыхание произвольное. Колени в стороны не разводятся. Активное выпрямление ног.
6	Плавание на груди. Руки с доской вперед, лицо опущено в воду. Движения ногами брассом.	2 × 8 м	Колени в стороны не разводятся. Активное выпрямление ног. На задержке дыхания.
7	Плавание на груди. Руки с доской под грудью, лицо опущено в воду. Движения ногами брассом.	2 × 8 м	Колени в стороны не разводятся. Активное выпрямление ног. На задержке дыхания.
8	Плавание на спине. Руки с доской под спиной. Движения ногами брассом.	2 × 10 м	Колени в стороны не разводятся, из воды не показываются. Активное выпрямление ног.
9	Плавание на спине с доской, прижатой к груди. Движения ногами брассом.	2 × 10 м	Колени в стороны не разводятся, из воды не показываются. Активное выпрямление ног.
10	Плавание на спине с доской за головой. Движения ногами брассом.	2 × 10 м	Колени в стороны не разводятся, из воды не показываются. Активное

			выпрямление ног.
11	Плавание на спине. Руки с доской выпрямлены за головой. Движения ногами брассом.	2 × 10 м	Колени в стороны не разводятся, из воды не показываются. Активное выпрямление ног.
12	Плавание на груди. Руки с доской вперед, лицо опущено в воду. Движения ногами брассом в согласовании с дыханием.	2 × 12 м	Колени в стороны не разводить. Активное выпрямление ног. Вдох предшествует сгибанию ног.
13	Плавание на груди. Руки вперед, лицо опущено в воду. Движения ногами брассом.	2 × 12 м	Колени в стороны не разводить. Активное выпрямление ног. На задержке дыхания
14	Плавание на груди. Руки вперед, лицо опущено в воду. Движения ногами брассом в согласовании с дыханием.	2 × 12 м	Колени в стороны не разводить. Активное выпрямление ног.
15	Плавание на груди. Руки вдоль туловища, лицо опущено в воду. Движения ногами брасс.	2 × 12 м	Колени в стороны не разводить. Активное выпрямление ног. Голову вниз не опускать. На задержке дыхания.
16	Плавание на груди. Руки вдоль туловища, лицо опущено в воду. Движения ногами брассом в согласовании с дыханием.	2 × 12 м	Колени в стороны не разводить. Активное выпрямление ног. Голову вниз не опускать.

Примечание * Дозировка указана приблизительно. Ноги при сгибании коленями направлены вниз, на ширине плеч. Стопы приближаются пятками к тазу, разворачиваются носками наружу. Толчок активный до сведения ног. В упражнениях на согласование с дыханием возможно чередование циклов с вдохом и на задержке дыхания.

Упражнения в воде для изучения техники движений рук брассом и движений рук брассом в согласовании с дыханием

№	Упражнения	Дозировка*	Организационно-методические указания
1	И. п. – стоя в воде, руки вперед. Голова поднята. Гребок руками	4 × 10 раз	Сохраняем технику гребка. Дыхание произволь-

	брассом.		ное.
2	И. п. – стоя в воде, руки вперед. Голова опущена в воду. Гребок руками брассом.	4 × 10 раз	Сохраняем технику гребка. Дыхание задержано.
3	И. п. – стоя в воде, руки вперед. Голова опущена в воду. Гребок руками брассом, поднимаем голову на вдох.	4 × 10 раз	Сохраняем технику гребка. Вдох в конце гребка.
4	Плавание на руках. Руки впереди. Лицо опущено в воду. Гребок руками брассом.	2 × 8 м	Колобашка между бедер. Дыхание задержано. Сохраняем технику гребка.
5	Плавание на руках. Руки впереди. Голова над водой. Гребок руками брассом.	2 × 8 м	Колобашка между бедер. Дыхание произвольное. Сохраняем технику гребка. Активно выносим руки вперед.
6	Плавание на руках. Руки впереди. Лицо опущено в воду. Гребок руками брассом, поднимаем голову на вдох.	2 × 8 м	Колобашка между бедер. Вдох в конце гребка. Сохраняем технику гребка.
7	Плавание на руках. Руки впереди. Лицо опущено в воду. Гребок руками брассом. Ноги кролем.	2 × 10 м	Дыхание задержано. Сохраняем технику гребка.
8	Плавание на руках. Руки впереди. Голова над водой. Гребок руками брассом. Ноги кролем.	2 × 10 м	Дыхание произвольное. Сохраняем технику гребка. Активно выносим руки вперед.
9	Плавание на руках. Руки впереди. Лицо опущено в воду. Гребок руками брассом, поднимаем голову на вдох. Ноги кролем.	2 × 10 м	Вдох в конце гребка. Сохраняем технику гребка.
10	Плавание на руках. Руки впереди. Лицо опущено в воду. Гребок руками брассом. Ноги дельфином.	2 × 10 м	Дыхание задержано. Сохраняем технику гребка.
11	Плавание на руках. Руки впереди. Голова над водой. Гребок руками брассом. Ноги дельфином.	2 × 10 м	Дыхание произвольное. Сохраняем технику гребка. Активно выносим руки вперед.

12	Плавание на руках. Руки впереди. Лицо опущено в воду. Гребок руками брассом, поднимаем голову на вдох. Ноги дельфином.	2 × 10 м	Вдох в конце гребка. Сохраняем технику гребка.
----	--	----------	--

*Примечание * Дозировка указана приблизительно. Упражнения 1–3 повторяем идя по дну бассейна. Для создания облегченных условий упражнения 7–12 можно выполнять в ластах.*

Упражнения в воде для изучения техники согласования движений рук и ног брасс и дыхания

№	Упражнения	Дозировка*	Организационно-методические указания
1	Плавание на руках. Руки впереди. Лицо опущено в воду. Гребок руками брассом. Вдох на каждый гребок.	2 × 8 м	Колобашка между бедер. Сохраняем технику гребка.
2	Плавание на руках. Руки впереди. Лицо опущено в воду. Ноги кролем. Гребок руками брассом. Вдох на каждый гребок.	2 × 8 м	Сохраняем технику гребка. Вдох в конце гребка.
3	Плавание на руках. Руки впереди. Лицо опущено в воду. Ноги дельфином. Гребок руками брассом. Вдох на каждый гребок.	2 × 8 м	Сохраняем технику гребка. Вдох в конце гребка.
4	Плавание в координации движений брассом. Гребок руками два толчка ногами. Вдох на каждый гребок.	2 × 10 м	Сохраняем технику гребка. Вдох в конце гребка. Скольжение после второго отталкивания.
5	Плавание в координации движений брассом. Два гребка руками один толчок ногами. Вдох на каждый гребок.	2 × 10 м	Сохраняем технику гребка. Вдох в конце гребка. Скольжение после второго гребка.
6	Плавание на спине в координации движений брассом. Гребок руками через стороны, толчок ногами. Вдох на каждый гребок.	2 × 10 м	Вдох в конце гребка. Скольжение после отталкивания.

*Примечание * дозировка указана приблизительно.*

3.3. Ошибки, возникающие при обучении и совершенствовании техники плавания, их предупреждение и устранение

При обучении и совершенствовании техники плавания спортивными способами возможно выполнение движений с некоторыми недочетами.

Ошибки, возникающие при обучении студентов технике спортивных способов плавания в группах повышения спортивного мастерства, принято условно делить на:

- типичные, наиболее распространенные при обучении;
- грубые, искажающие основную структуру движений;
- незначительные, уменьшающие эффективность движений, но не отражающиеся на остальных элементах техники;
- взаимосвязанные, вытекающие одна из другой.

Применение отдельного метода обучения технике спортивным способам плавания дает возможность избежать многих ошибок.

Появляющиеся ошибки стоит устранять сразу при возникновении, так как доведенные до автоматизма, они сложнее поддаются исправлению. Основные причины возможного проявления ошибок в технике плавания у студентов в группах ПСМ кроются в следующем:

- несоответствие учебного задания уровню подготовленности студентов;
- неправильное понимание студентом формы и характера выполняемых движений;
- неправильные исходные положения у студентов при выполнении упражнений.

К основным методам исправления ошибок относятся:

- 1) систематическое повторение учебного материала;
- 2) применение на занятиях подводящих и подготовительных упражнений;
- 3) изменение исходных положений и условий для выполнения упражнений;
- 4) понимание занимающимися причин своих ошибок;
- 5) последовательное исправление допущенных ошибок (сначала грубых, затем незначительных).

РАЗДЕЛ 4. СПРАВОЧНАЯ ИНФОРМАЦИЯ. ГЛОССАРИЙ

Плавание – нахождение человека в водной среде без опоры о дно.

Техника плавания – совокупность различных по структуре движений, выполняемых человеком в условиях водной среды для достижения определенной цели.

Техника спортивного плавания – рациональная система движений, позволяющая пловцу наилучшим образом реализовывать свои двигательные возможности и высокий результат на соревнованиях.

Движитель – совокупность биозвеньев, взаимодействующая с водой с целью создания движущей силы.

Движущие силы – силы, способствующие продвижению пловца в заданном направлении.

Миделево сечение – проекция контуров тела пловца на фронтальную плоскость.

Опора – место для прочного контакта; сам контакт; активное воздействие; предмет, служащий для поддержки.

Оси тела пловца

Продольная ось тела пловца – линия, проходящая через средние точки сечений, – в грудной и тазовой частях тела.

Поперечная ось тела пловца – линия, проходящая горизонтально и поперек продольной оси через тело пловца, слева направо.

Плоскость – поверхность, имеющая два измерения.

Плоскости тела

Фронтальная плоскость тела – вертикально расположенная плоскость, проходящая через тело пловца слева направо (та, которая расположена «во фронт»).

Горизонтальная плоскость тела – плоскость, параллельная плоскости воды.

Сагиттальная плоскость тела – вертикальная плоскость, проходящая через тело пловца спереди назад.

Рабочая поверхность движителя – поверхность, на которой происходит контакт движителя с опорой.

Реакция опоры – отражение опоры, контакта; результат последствия; последствие опоры.

Ритм – упорядоченность кинематических и динамических элементов структуры движений.

Силы сопротивления – силы, препятствующие продвижению пловца в заданном направлении.

Силы тяги – силы, создающие тяговые усилия за счет активных мышечных сокращений.

Темп – количество движений в единицу времени.

Траектория – линия, которую описывает условная точка тела при своем движении.

Угол атаки кисти – угол, образованный линией, характеризующей направление встречного потока воды и продольной осью кисти.

Угол атаки плоскости – угол между плоскостью и траекторией ее движения.

Угол атаки туловища – угол, образованный двумя составляющими: продольной осью тела пловца и линией, параллельной поверхности воды, – направлением движения пловца.

Центр давления (ЦД) – точка приложения равнодействующей силы давления, действующей на покоящееся или движущееся в жидкости тело.

Центр тяжести (ЦТ) – точка приложения равнодействующей силы тяжести тела пловца.

Цикл – система повторяющихся движений, при которых исходное положение и конечное положение совпадают; они аналогичны.

Шаг – расстояние, на которое пловец перемещается в заданном направлении за один цикл движений.

Требования правил соревнований к технике плавания спортивными способами

Плавание вольным стилем

Вольный стиль означает, что участнику на дистанции разрешается плыть любым способом, исключением являются комплексное плавание и комбинированная эстафета, где вольный стиль – это любой другой способ, кроме способа на спине, брасса и баттерфляя.

Пловец должен коснуться стенки какой-либо частью своего тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Любая часть тела пловца должна разорвать поверхность воды во время заплыва, за исключением разрешения пловцу быть полностью погруженным под водой во время поворота и на отрезке не более 15 м после старта и каждого поворота. В этой точке голова должна разорвать поверхность воды.

Плавание на спине

Перед стартовым сигналом пловцы занимают исходное положение в воде лицом к стартовой тумбочке, держась обеими руками за стартовые поручни. Стоять в сливном желобе или на его краю, или упираться в его бортик пальцами ног запрещено.

После стартового сигнала и после поворота пловец должен оттолкнуться и плыть на спине в течение всей дистанции, исключая момент выполнения поворота.

Нормальное положение на спине может включать вращательное движение тела в горизонтальной плоскости до 90°. Положение головы не регламентируется.

Какая-либо часть тела должна разрывать поверхность воды на всем протяжении дистанции. Пловцу разрешается быть полностью погруженным во время поворота, на финише и отрезке не более чем 15 м после старта и каждого поворота. У этой точки голова должна разорвать поверхность воды.

При выполнении поворота пловец должен коснуться стенки любой частью тела. Во время выполнения поворота плечи могут быть опрокинуты по вертикали к положению на груди, после чего можно сделать один непрерывный гребок рукой или одновременно двумя руками для вхождения в поворот. Пловец должен вернуться в положение на спине после отталкивания от стенки.

На финише дистанции пловец должен коснуться стенки, находясь в положении на спине.

Плавание брассом

После старта и после каждого поворота пловец может сделать один длинный гребок руками до бедер, находясь при этом полностью погруженным в воду. В момент гребка руками разрешается один дельфинообразный удар ногами (нельзя делать удар ногами в момент скольжения, когда руки вытянуты вперед или по окончании гребка), следующее движение ногами выполняется брассом.

С начала первого гребка руками после старта и после каждого поворота пловец должен лежать на груди. Поворот на спину запрещен, от старта и на всем протяжении дистанции должен соблюдаться цикл: один гребок руками – одно движение ногами. Все движения рук должны выполняться одновременно и в одной горизонтальной плоскости без чередующихся движений.

Руки должны вытягиваться вперед от груди по, выше или ниже поверхности воды. Локти должны находиться под водой (за исключением последнего гребка перед поворотом), во время выполнения поворота и финального гребка на финише. Руки должны возвращаться назад по поверхности воды или под водой. Руки не должны заходить за линию бедер, исключая первый гребок после старта и каждого поворота.

В течение каждого полного цикла, какая-либо часть головы пловца должна разорвать водную поверхность. Голова должна разорвать поверхность воды прежде, чем руки начнут движение внутрь из наинижевой части второго гребка. Все движения ног должны быть одновременными и выполняться в одной горизонтальной плоскости без чередующихся движений.

Во время активной части толчка стопы должны быть развернуты в стороны. Ножницеобразные, вибрирующие или дельфинообразные удары книзу не допускаются. Нарушение поверхности воды стопами ног разрешается, если только вслед за этим не следует дельфинообразный удар книзу.

На каждом повороте и на финише дистанции касание должно быть сделано обеими руками одновременно выше, ниже или по поверхности воды. Голова может погружаться в воду после последнего гребка руками перед касанием при условии нарушения ею поверхности воды в какой-либо точке во время последнего полного или неполного цикла, предшествующего касанию.

Плавание баттерфляем

От начала первого гребка руками после старта и после каждого поворота тело должно находиться на груди. Разрешены подводные удары ногами в стороны. Поворот на спину не разрешен.

Обе руки должны проноситься вперед над водой вместе и возвращаться обратно одновременно в продолжении всего заплыва.

Все движения ног вверх и вниз должны выполняться одновременно. Ноги или ступни могут быть не на одном уровне, но их положение относительно друг друга не должно меняться. Движения ног брассом не разрешаются.

На каждом повороте и на финише касание должно быть сделано одновременно обеими руками выше, ниже или поверхности воды.

При старте и на поворотах пловцу разрешается сделать под водой одно или несколько движений ногами и один гребок руками, которые должны вынести его на поверхность. Пловцу разрешается полное погружение на отрезке не более 15 м после старта и каждого поворота. В этой точке голова спортсмена должна разорвать поверхность воды. Пловец должен оставаться на поверхности до следующего поворота или до финиша.

Комплексное плавание и комбинированная эстафета

В комплексном плавании пловец проходит дистанцию четырьмя способами в следующем порядке: баттерфляй, на спине, брасс и вольный стиль. Каждым способом необходимо проходить одну четверть всей дистанции.

В комбинированной эстафете пловцы проходят дистанцию четырьмя способами в следующем порядке: на спине, брасс, баттерфляй и вольный стиль.

Каждый этап должен финишировать в соответствии с правилами данного способа.

КРАТКИЙ СПРАВОЧНИК НАРУШЕНИЙ ПРАВИЛ ПО ПЛАВАНИЮ

(принято на конгрессе ФИНА в 2009 г. в г. Рим, Италия)

Старт	ФИНА правила
Любой пловец, стартовавший раньше стартового сигнала, дисквалифицируется	Sw 4.4
Плавание вольным стилем	ФИНА правила
Форма стиля плавания ногами в кроле смешанная	Sw 5.1
Пловец не коснулся стенки при выполнении поворота	Sw 5.2
Голова пловца не показалась на поверхности до 15-метровой отметки после старта или поворота	Sw 5.3
Пловец полностью под водой (исключая первые 15 м со старта и поворота)	Sw 5.3
Пловец идет или отталкивается от дна бассейна	Sw 10.5
Плавание на спине	ФИНА правила
Пловец не в положении на спине (исключая продолжение действия поворота)	Sw 6.2
Пловец полностью под водой, исключая первые 15 м после старта, поворота или финиша	Sw 6.3
Пловец не начал выполнения поворота сразу после поворота плеч на грудь	Sw 6.4
Пловец не коснулся стенки при выполнении поворота	Sw 6.4
Пловец не закончил дистанцию на спине	Sw 6.5
Пловец встал на дно бассейна	Sw 10.5
Плавание баттерфляем	ФИНА правила
Положение тела не на груди (исключая выполнение поворота)	Sw 8.1
Руки не проносятся одновременно над водой	Sw 8.2
Руки не проносятся одновременно вместе	Sw 8.2
Руки не продвигаются назад одновременно	Sw 8.2
Движения ног не одновременные	Sw 8.3
Альтернативные движения ног	Sw 8.3
Пловец использует брассовые удары	Sw 8.3
Пловец касается финиша или поворота одной рукой или касается неодновременно	Sw 8.4
Голова спортсмена не показалась на поверхности воды до	Sw 8.5

15 м после старта или поворота	
--------------------------------	--

Продолжение таблицы

Пловец полностью под водой (исключая первые 15 м после старта или поворота)	Sw 8.5
Более чем одно полное движение руками под водой (после старта или поворота)	Sw 8.5
Пловец стоит на дне бассейна	Sw 10.5
Плавание брассом	ФИНА правила
Тело не на груди	Sw 7.2
Голова не рассекает поверхность при каждом цикле движения (исключая первый цикл после старта и поворота)	Sw 7.2
В цикле движения нет одного движения руками или одного движения ногами	Sw 7.2
Руки движутся не одновременно	Sw 7.2
Руки движутся не в одной горизонтальной плоскости	Sw 7.2
Кисти не движутся вперед вместе от груди	Sw 7.3
Кисти движутся за линию бедер (после первого гребка следующего со старта и поворота)	Sw 7.3
Локти над водой, исключая последнее движение перед поворотом, в течение поворота или последнего движения на финише	Sw 7.3
Ноги движутся не одновременно (или движутся попеременно)	Sw 7.4
Ноги движутся не в одной плоскости	Sw 7.4
Голова не показалась на поверхности перед вторым движением рук после старта или поворота	Sw 7.4
Стопы не развернуты наружу при выполнении движения ногами	Sw 7.5
Выполнение удара дельфином вниз (исключая удар после старта и после поворота как в SW 7.1)	Sw 7.5
Выполнение вибрирующих или ножницеобразных ударов	Sw 7.5
Не коснулся финиша или поворота двумя руками, или коснулся не одновременно	Sw 7.6
Пловец стоит на дне бассейна	Sw 10.5
Комплексное плавание	ФИНА правила
Неправильная последовательность стилей (правильно: батт, н/сп, брасс, в/ст – ¼ каждый)	Sw 9.1
Неправильная последовательность в комбинированной эстафете (правильно: н/сп, брасс, батт, в/ст)	Sw 9.2

Окончание таблицы

Финиш каждым способом не в соответствии с правилами для особенности способа	Sw 9.3
Дистанция	ФИНА правила
Пловец должен проплыть дистанцию полностью	Sw 10.2
Пловец должен оставаться и финишировать на дорожке, по которой стартовал	Sw 10.3
Пловец, выполняя поворот, должен коснуться стенки бассейна	Sw 10.4
Становиться на дно и идти при плавании кролем или в течение плавания кролем в комплексном плавании не допустимо	Sw 10.5
Подтягиваться за дорожку не разрешается	Sw 10.6
Любые виды тейпов на теле не допускаются, исключая утвержденные Спортивной Медицинской комиссией ФИНА	Sw 10.8

Разрядные требования

Постановление № 61 от 31.08.2018 г.

Министерства спорта и туризма Республики Беларусь

«Об утверждении Единой спортивной классификации Республики Беларусь»

Мужчины и женщины

1.1. Общие требования.

1.1.1. Разрядные требования для видов спорта, включенных в первый раздел реестра видов спорта Республики Беларусь (в т.ч. плавание)

Наименование спортивных соревнований	Спортивные звания	
	Мастер спорта Республики Беларусь международного класса (далее – МСМК)	Мастер спорта Республики Беларусь (далее – МС)
Олимпийские игры	1–8	
Олимпийские игры*	1–16	
Чемпионат мира	1–6	7–9
Чемпионат мира*	1–16	17–32
Чемпионат мира**	1–3	4–7
Кубок мира (финал, общий зачет)	1–6	7–8
Кубок мира*	1–8	
Европейские игры	1–5	6–8
Чемпионат Европы	1–3	4–8
Чемпионат Европы*	1–8	9–16
Чемпионат Европы**	1–2	3–5
Кубок Европы (финал, общий зачет)	1–3	4–8
Европейские Клубные Кубки	1–8	9–16
Кубок мира (этапы, зональные, отборочные соревнования)	1–3	4–8
Кубок мира (командные соревнования) **	1–2	3
Всемирная Универсиада	1–3	4–8
Всемирная Универсиада (командные соревнования) **	1–2	3
Всемирные игры военных	1–3	4–8
Наименование спортивных соревнований	Спортивные звания	
	МСМК	МС
Всемирные игры	1–3	4–8

Чемпионат мира среди студентов	1–2	3–6
--------------------------------	-----	-----

Продолжение таблицы

Чемпионат мира среди военных	1–2	3–6
Первенство (Кубок) мира среди молодежи	1–3	4–8
Первенство мира среди юниоров, юниорок	1–2	3–6
Первенство (Кубок) Европы среди молодежи	1–2	3–6
Юношеские Олимпийские игры	1	2–3
Европейские студенческие игры	1–2	3–6
Чемпионат Европы среди студентов	1	2–3
Кубок Европы (этапы, зональные, отборочные соревнования)	1	2–3
Первенство Европы среди юниоров, юниорок	1	2–3
Международные спортивные соревнования (турниры, лиги, гран-при и т. д.), включенные в календарный план международных федераций (мужчины, женщины)	1	2–3
Первенство (Кубок) мира среди юношей, девушек, кадетов		1–3
Первенство (Кубок) Европы среди юношей, девушек, кадетов		1–2
Европейский юношеский олимпийский фестиваль		1–2
Международные спортивные соревнования (турниры, лиги, гран-при и т. д.), включенные в календарный план международных федераций (молодежь, юниоры, юниорки)		1–2
Чемпионат Республики Беларусь***		1–3
Кубок Республики Беларусь (финал, общий зачет)***		1–2
Классификационные спортивные соревнования (мужчины, женщины)****		1–2

*Примечание * При условии участия в составе национальной сборной команды по командным игровым видам спорта в финальной части Олимпийских игр, чемпионата мира, чемпионата Европы, Кубка мира.*

*** Не олимпийские дисциплины.*

**** Спортивные достижения на республиканских спортивных соревнованиях (в том числе в классификационных) не учитываются для видов спорта: баскетбол,*

бейсбол, водное поло, волейбол, гандбол, керлинг, регби, футбол, хоккей на траве и хоккей с шайбой. По данным видам спорта спортивные звания МС присваиваются только за спортивные результаты, указанные в пункте 1.2 настоящей Единой спортивной классификации. (п. 1.2. Специфические квалификационные требования для отдельных видов спорта, п. 1.2.1. Виды спорта программы летних Олимпийских игр).

**** Открытые республиканские соревнования (турниры, лиги), включенные в республиканский календарный план проведения спортивных мероприятий, при условии участия в отдельной дисциплине (дистанции, весовой категории) не менее 6 спортсменов не менее чем из трех зарубежных стран.

Спортивные звания МС за достигнутые результаты на спортивных соревнованиях присваиваются при условии выполнения классификационных нормативов, указанных в таблицах. При выполнении на официальных международных спортивных соревнованиях (указанных в подпункте 1.1.1 Единой спортивной классификации) классификационных нормативов, указанных в специфических квалификационных требованиях для плавания, при условии участия в отдельной дисциплине не менее пяти спортсменов не менее чем из пяти стран, или установлении на данных спортивных соревнованиях рекорда Республики Беларусь, спортивные звания МС могут присваиваться независимо от занятого места. Спортивные звания МС за достигнутые результаты на республиканских спортивных соревнованиях присваиваются при условии проведения на них процедуры соревновательного допинг-контроля с предоставлением подтверждения учреждения «Национальное антидопинговое агентство».

Кандидат в мастера спорта:

- выполнить указанный в таблице временной норматив на соревнованиях не ниже областного масштаба и города Минска.

I разряд:

- выполнить указанный в таблице временной норматив на соревнованиях не ниже городского масштаба.

II, III разряды:

- выполнить указанный в таблице временной норматив на соревнованиях любого масштаба.

Юношеские разряды:

- присваиваются при условии выполнения указанного в таблице временного норматива не менее чем в трех способах плавания или в одном способе и комплексном плавании.

Разрядные нормы для мужчин

Способ плавания	Дистанция	Мужчины, бассейн 50 м					Мужчины, бассейн 25 м				
		МС	КМС	1 разряд	2 разряд	3 разряд	МС	КМС	1 разряд	2 разряд	3 разряд
Вольный стиль	50	23,8	25,00	26,00	30,00	34,50	23,20	24,00	25,00	29,00	32,50
	100	52,50	56,00	1.00,00	1.08,00	1.16,00	51,00	54,50	58,7	1.06,00	1.14,50
	200	1.56,00	2.03,00	2.12,50	2,30,00	2.49,00	1.53,00	2.01,00	2.10,00	2.27,00	2.47,00
	400	4.08,50	4.22,50	4.42,50	5.18,00	6.09,00	4.02,50	4.16,50	4.36,50	5.12,50	6.02,00
	800	8.37,50	9.15,00	9.47,00	10.47,00	12.48,00	8.26,50	9.04,50	9.35,50	10.35,50	12.37,50
	1500	16.30,00	17.36,50	18.45,00	20.56,50	24.38,50	16.21,00	17.17,50	18.21,50	20.35,50	24.24,50
Брасс	50	29,50	31,50	33,00	36,50	41,50	28,50	30,50	32,00	36,00	40,50
	100	1.05,20	1.09,00	1.12,50	1.20,50	1.31,00	1.03,70	1.07,50	1.11,50	1.19,00	1.29,50
	200	2.21,50	2.32,00	2.44,50	2.58,00	3.15,00	2.18,50	2.29,50	2.41,50	2.56,00	3.13,50
Баттерфляй	50	25,00	27,00	28,50	33,00	37,00	24,50	26,70	28,00	32,00	36,50
	100	56,00	1.01,00	1.05,00	1.11,70	1.23,00	55,00	59,50	1.03,50	1.10,50	1.22,50
	200	2.07,50	2.14,00	2.23,00	2.42,50	3.05,00	2.04,20	2.11,00	2.20,00	2.40,50	3.04,50
На спине	50	27,00	29,00	30,70	34,00	37,00	26,00	28,00	30,00	33,00	36,00
	100	58,5	1.04,00	1.08,50	1.15,50	1.25,00	56,00	1.02,00	1.07,00	1.14,50	1.23,50
	200	2.08,00	2.15,50	2.22,50	2.42,50	3.07,00	2.04,50	2.13,00	2.19,50	2.39,50	3.04,50
Комплексное плавание	100	–	–	–	–	–	57,5	1.02,00	1.06,50	1.12,50	1.19,50
	200	2.11,00	2.18,50	2.28,50	2.46,50	3.03,00	2.07,50	2.16,00	2.26,00	2.44,00	3.00,50

	400	4.38,50	4.55,00	5.12,50	5.54,50	6.39,00	4.31,50	4.50,50	5.09,00	5.50,50	6.37,50
--	-----	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

Разрядные и

ия женщин

Способ плавания	Дистанция	Женщины, бассейн 50 м					Женщины, бассейн 25 м				
		МС	КМС	1 разряд	2 разряд	3 разряд	МС	КМС	1 разряд	2 разряд	3 разряд
Вольный стиль	50	27,00	28,00	29,50	33,50	37,50	26,00	27,50	29,00	32,00	35,70
	100	59,00	1.03,00	1.07,00	1.13,00	1.23,00	57,50	1.02,00	1.05,50	1.12,00	1.21,50
	200	2.08,00	2.16,50	2.24,50	2.41,00	2.58,00	2.06,00	2.14,00	2.22,00	2.39,50	2.55,00
	400	4.30,50	4.44,50	5.07,00	5.48,00	6.33,50	4.25,00	4.40,50	5.01,50	5.41,00	6.29,50
	800	9.22,50	10.02,00	10.39,50	12.02,50	13.48,00	9.10,50	9.48,50	10.28,00	11.50,50	13.38,00
	1500	18.02,00	19.52,00	20.54,00	23.44,00	28.26,50	17.43,00	19.34,00	20.32,00	23.22,00	28.18,00
Брасс	50	33,50	35,50	37,20	40,50	44,50	32,50	35,00	36,50	39,50	43,50
	100	1.13,70	1.20,00	1.24,50	1.32,50	1.42,50	1.12,20	1.18,50	1.23,50	1.31,50	1.41,50
	200	2.40,00	2.48,50	2.59,50	3.16,00	3.35,00	2.37,00	2.45,50	2.56,50	3.14,50	3.33,00
Баттерфляй	50	28,50	31,50	33,50	36,00	39,00	27,50	31,00	33,00	35,50	38,50
	100	1.04,50	1.09,00	1.13,50	1.23,50	1.33,50	1.03,00	1.07,50	1.12,50	1.22,50	1.32,50
	200	2.23,50	2.30,50	2.41,00	3.05,00	3.28,00	2.20,50	2.27,50	2.37,00	3.02,00	3.25,50
На спине	50	30,50	32,50	33,70	36,00	38,50	29,00	31,50	33,00	35,50	38,50
	100	1.06,50	1.10,50	1.14,50	1.22,50	1.30,50	1.04,70	1.09,50	1.13,00	1.21,00	1.29,00
	200	2.23,50	2.33,50	2.43,50	3.05,50	3.29,50	2.20,50	2.31,00	2.40,00	3.02,00	3.27,50
	100	–	–	–	–	–	1.05,70	1.08,00	1.12,00	1.17,00	1.25,00

Комплексное плавание	200	2.25,50	2.35,00	2.44,50	3.06,00	3.25,00	2.23,00	2.33,00	2.43,00	3.03,50	3.24,00
	400	5.11,50	5.30,50	5.51,00	6.38,50	7.21,00	5.05,00	5.25,00	5.45,00	6.35,00	7.15,00

Разрядные нормы -----шей и девушек

Способ плавания	Дистанция	Юноши		Девушки	
		I юношеский	II юношеский	I юношеский	II юношеский
Вольный стиль	50	39,00	46,00	42,00	49,00
	100	1.27,00	–	1.34,00	–
	200	3.11,00	–	3.25,00	–
Брасс	50	52	56	58	1.04,00
	100	1.50,00	–	2.04,00	–
	200	3.50,00	–	4.16,00	–
Баттерфляй	50	45,00	51,00	51,00	56,00
	100	1.35,00	–	1.50,00	–
	200	3.35,00	–	3.52,00	–
На спине	50	45,00	51,00	50,00	59,00
	100	1.35,00	–	1.46,00	–
	200	3.33,00	–	3.48,00	–
Комплексное плавание	100	1.40,00	1.57,00	1.48,00	2.05,00
	200	3.36,00	–	3.51,00	–

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Булгакова, Н. Ж. Теория и методика плавания : учебник / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова. – М. : Академия, 2014. – 318 с.
2. Викулов, А. Д. Плавание : учеб. пособие / А. Д. Викулов ; под ред. А. Д. Викулова. – М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 368 с.
3. Водные виды спорта : учеб. для вузов / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. – М. : Академия, 2003. – 320 с.
4. Ганчар, И. Л. Методика преподавания плавания: технология обучения и совершенствования : учебник : в 2 ч. / И. Л. Ганчар; под ред. С. Д. Василенко. – Одесса : Друк, 2006. – Ч. 2. – 696 с.
5. Ганчар, И. Л. Плавание: Теория и методика преподавания спортивно-педагогического совершенствования : учеб. пособие : в 3 ч. / И. Л. Ганчар ; под ред. С. Д. Василенко. – Одесса : Друк, 2007. – Ч. 3. – 816 с.
6. Гузман, Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей / Р. Гузман ; пер. с англ. В. М. Боженов. – Минск : Попурри, 2013. – 288 с.
7. Зернов, В. И. Техника спортивного плавания: Правила соревнования : учеб.-метод. пособие / В. И. Зернов [и др.] ; под ред. Ф. Г. Ференц. – Минск : Веды, 2003. – 176 с.
8. Мрыхин, Р. П. Я учусь плавать / Р. П. Мрыхин ; под ред. Ж. Фроловой [и др.]. – Ростов н/Д : Феникс, 2001. – 96 с.
9. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : учеб. пособие / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; ред. Н. Ж. Булгаковой. – М. : Академия, 2005. – 432 с.
10. Петрович, П. М. Особенности подготовки пловцов на различных этапах многолетней тренировки : метод. рекомендации / П. М. Петрович, П. М. Прилуцкий, Н. А. Парамонова ; НИИ ФК и С Респ. Беларусь. – Минск : Минсктиппроект, 2002. – 24 с.
11. Плавание : учеб. для вузов / В. Н. Платонов [и др.] ; под ред. В. Н. Платонова. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 495 с.
12. Плавание : учеб. для вузов / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
13. Плавание : учебник / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма ; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. – М. : ИНФРА-М, 2017. – 288 с.
14. Плавание спортивное, военно-прикладное и оздоровительное: учебник / под ред. проф. О. В. Новосельцева. – СПб. : ВИФК, 2014. – 608 с.
15. Физическая культура и здоровье I–XI классы. Учебная программа для общеобразовательных учреждений с белорусским и русским языками обучения. – Минск : Нац. ин-т образования, 2008. – 158 с.