

ОСВОЕНИЕ

ТЕХНИКИ

СПОСОБОВ

ПЛАВАНИЯ

**Решающую роль в формировании навыков плавания играют упражнения.**

**Они являются основным средством обучения детей.**

**Технику спортивных способов плавания и их облегченных разновидностей рекомендуется осваивать следующим образом:**

**вначале у детей формируют (при помощи показа и пояснений) представление о конкретном способе плавания в целом. После этого разучиваются отдельные движения, которые затем соединяются. Использование этого метода предусматривает определенную последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения.**

# **Упражнения для обучения технике плавания кролем на груди.**

## **Разучивание движения рук.**

### **На суше:**

1. Нагнуться вперед, руки в упоре на коленях. Поворот лица в сторону – вдох, лицо в вниз – выдох.
2. Нагнуться вперед, руки вперед. Движение одной рукой кролем – вдох с поворотом головы, и выдох – лицо вниз, с остановкой руки впереди.
3. Имитация работы рук кролем с дыханием.

### **На воде:**

1. Нагнуться вперед, руки вперед в упоре о бортик бассейна. Движение одной рукой кролем – вдох с поворотом головы, и выдох – в воду, с остановкой руки на бортике.
2. Имитация работы рук кролем (двумя руками) с дыханием стоя у бортика.
3. Движения одной руки кролем с выдохом в воду и работой ног в движении с опорой на поддерживающие средство.





# Имитация работы рук кролем с дыханием стоя у бортика

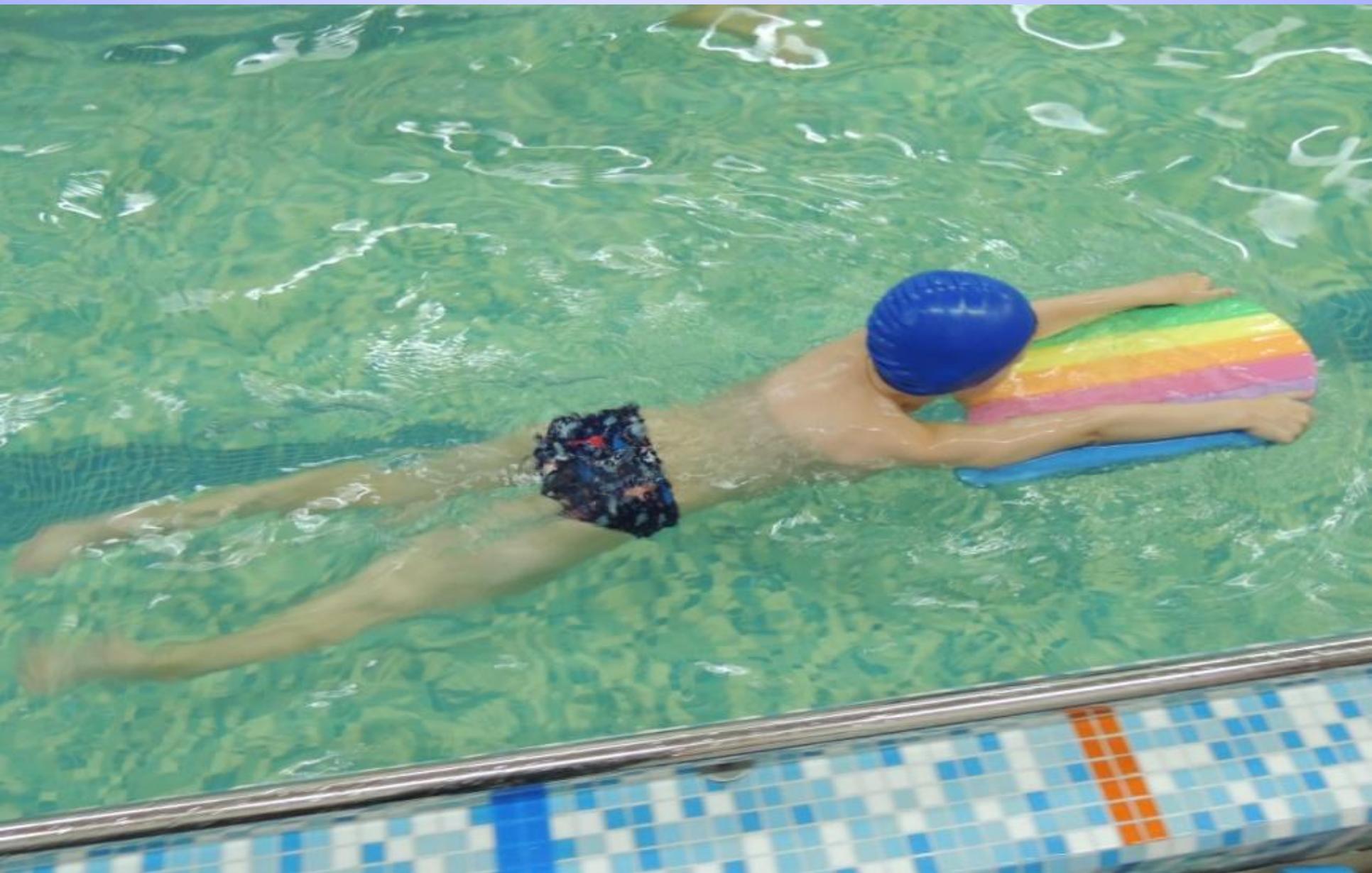


# Разучивание движения ногами:

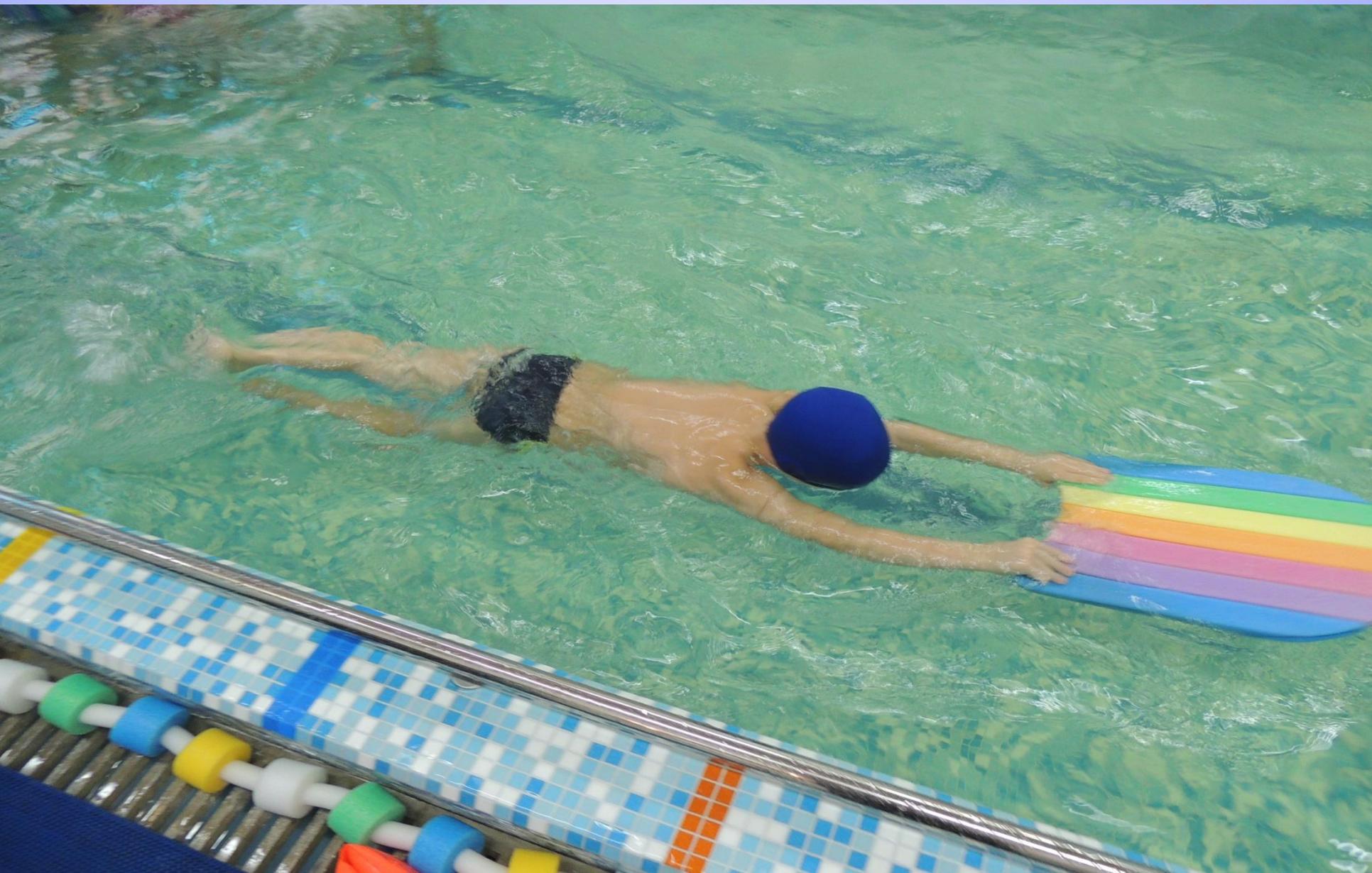
- лежа на бортике бассейна
- в скольжении с опорой руками и без опоры с задержкой дыхания;
- в скольжении с опорой и без опоры руками в согласовании с дыханием.



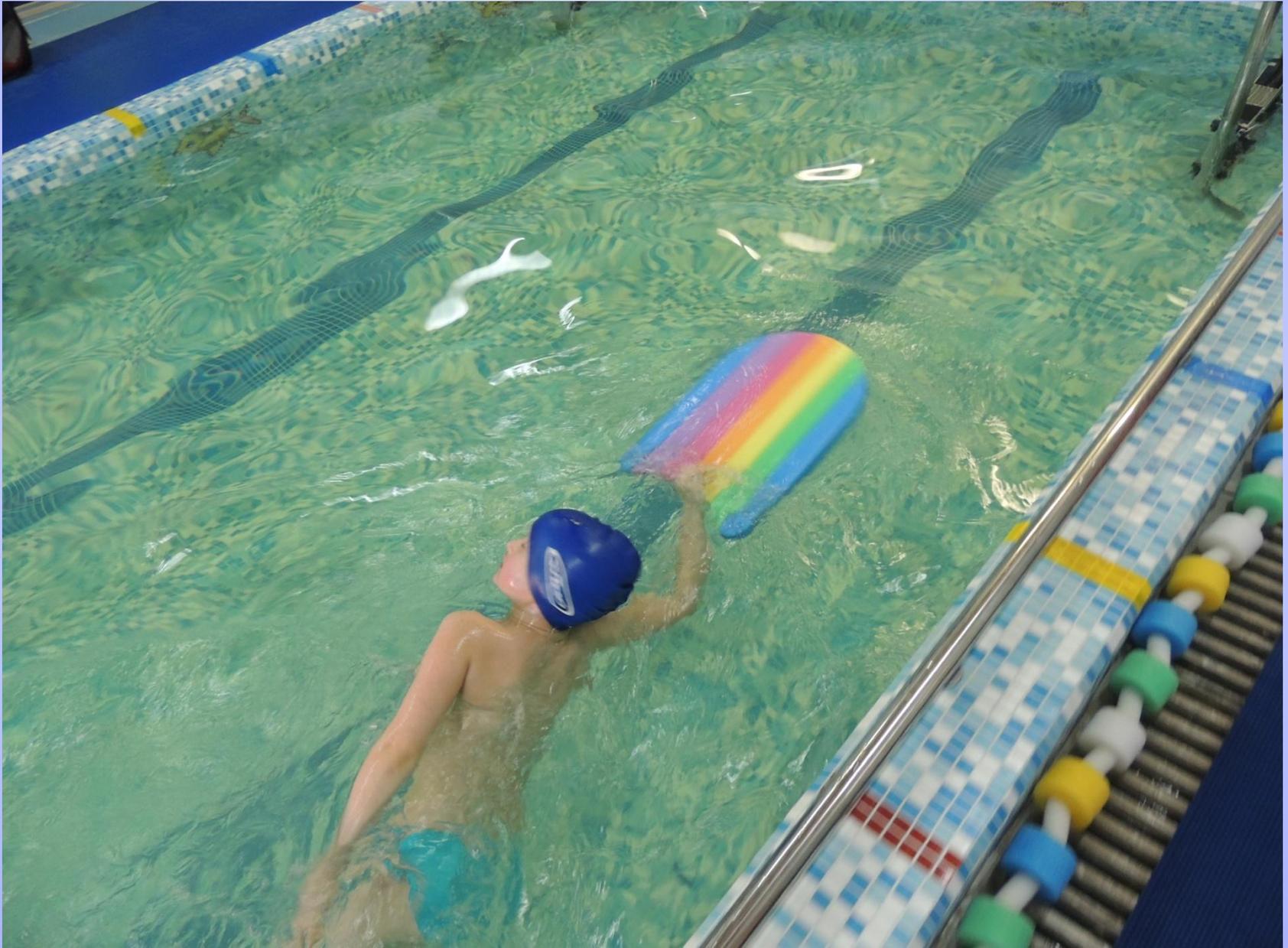
# Работа ног кролем в движении на груди с поддерживающими средствами



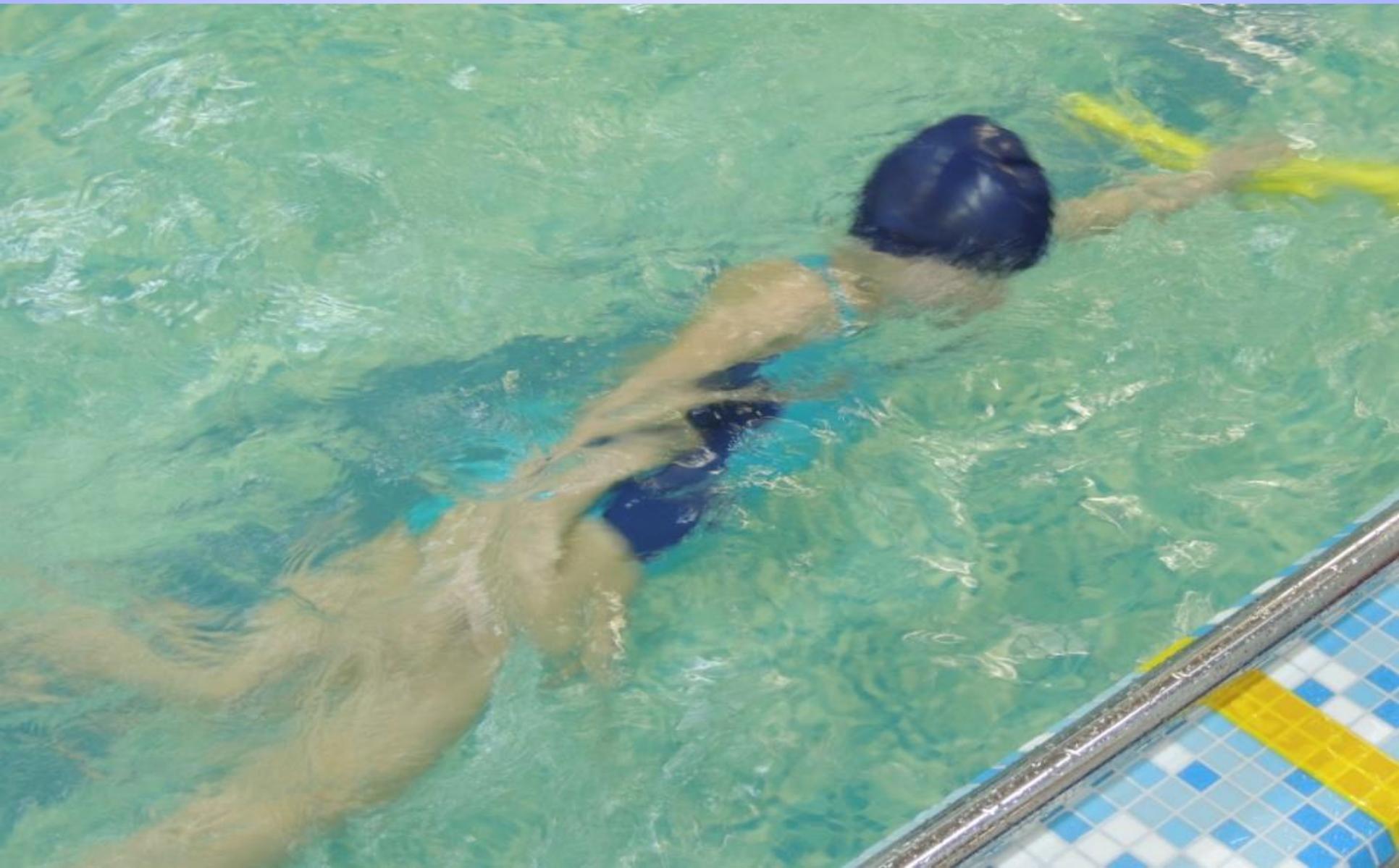
# Работа ног кролем с выдохом в воду с поддерживающими средствами



**Движение ног кролем с поворотом головы –вдох, выдох в воду, с поддерживающими средствами**



**Движения одной руки кролем с выдохом в воду и работой ног в движении с опорой.**

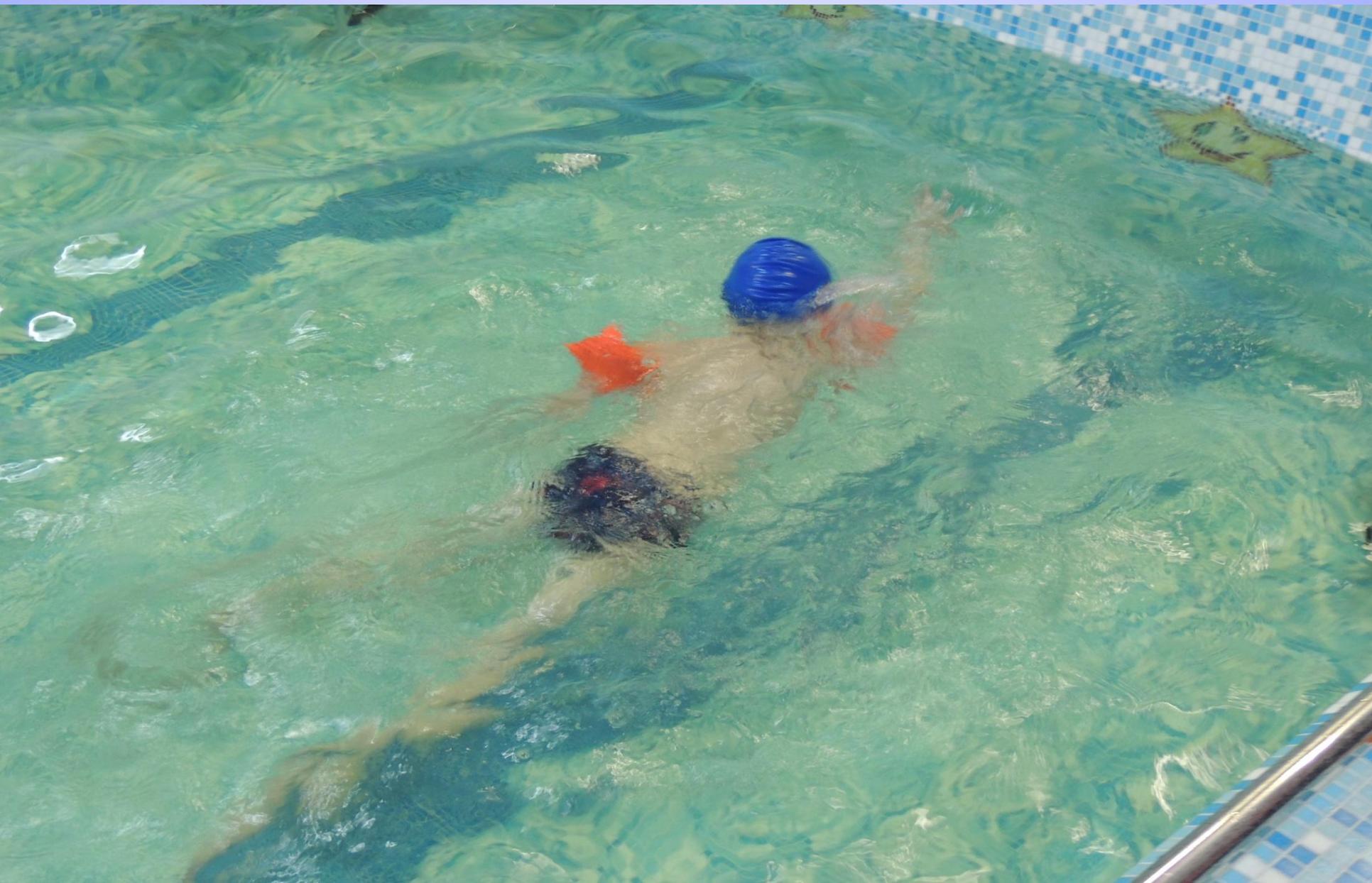


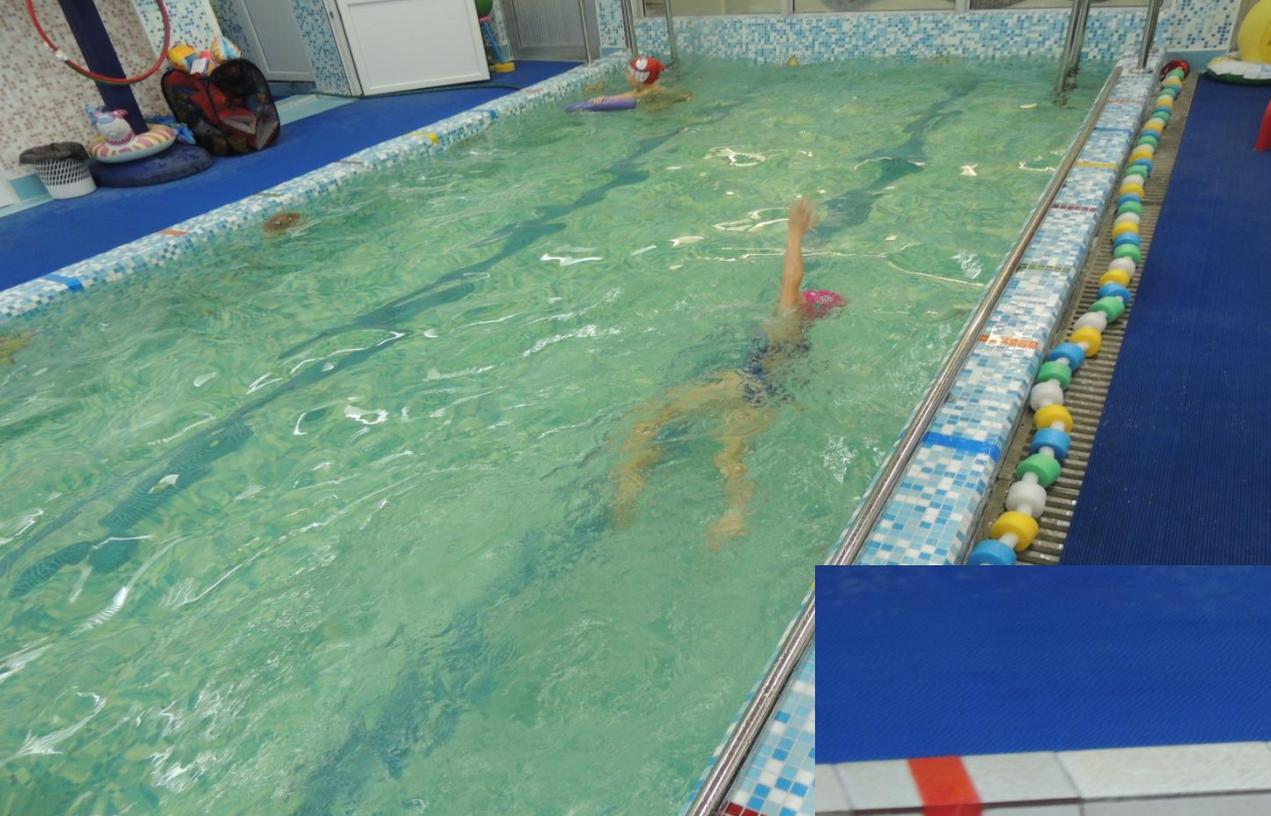
**Плавание кролем в полной координации с опорой или с поддерживающими средствами.**





## 5. Плавание кролем в полной координации с поддерживающими средствами





**Плавание кролем в полной координации**



# Упражнения для обучения техники плавания способом кроль на спине

Имитация работы рук при плавании кроль на спине, стоя на бортике



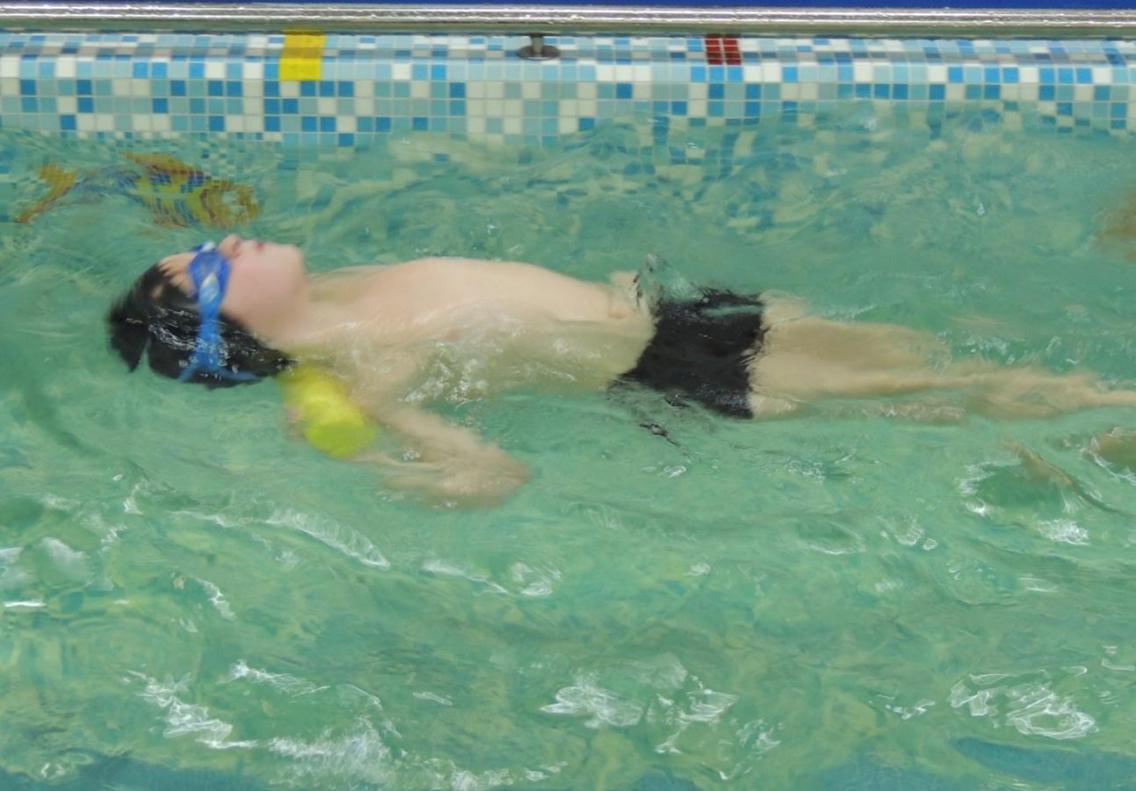
# Изучение работы ног способом кроль на спине



## Изучение работы ног при плавании кроль на спине с поддерживающими средствами



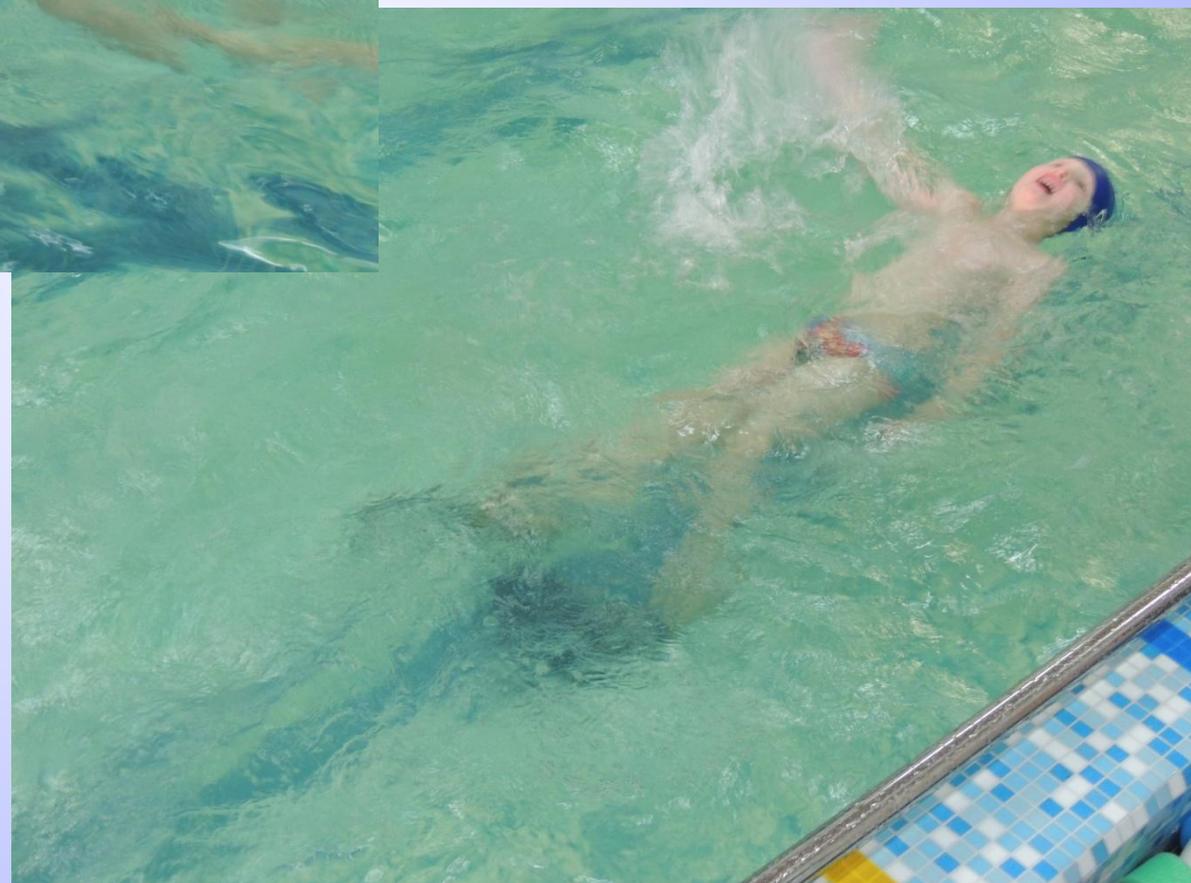
## Использование короткого нудлса





**Плавание на спине кролем в  
полной координации**

**Плавание на спине кролем  
в ластах**





# Упражнения для обучения технике плавания способом дельфин

Имитация работы рук способом дельфин на бортике бассейна



# Изучение работы ног способом дельфин сидя и лежа на стенке бассейна



# Изучение работы рук с выдохом в воду способом дельфин стоя в воде



**Работа ног дельфином  
в ластах не опуская  
лицо в воду**



**Работа ног дельфином в ластах,  
вдох - выдох в воду, руки  
прижаты к корпусу**





**Плавание дельфином в ластах в  
полной координации**

**Плавание дельфином в полной  
координации**



# Упражнения для обучения техники плавания брассом



Имитация работы рук брассом с  
вдохом-выдохом на бортике  
бассейна



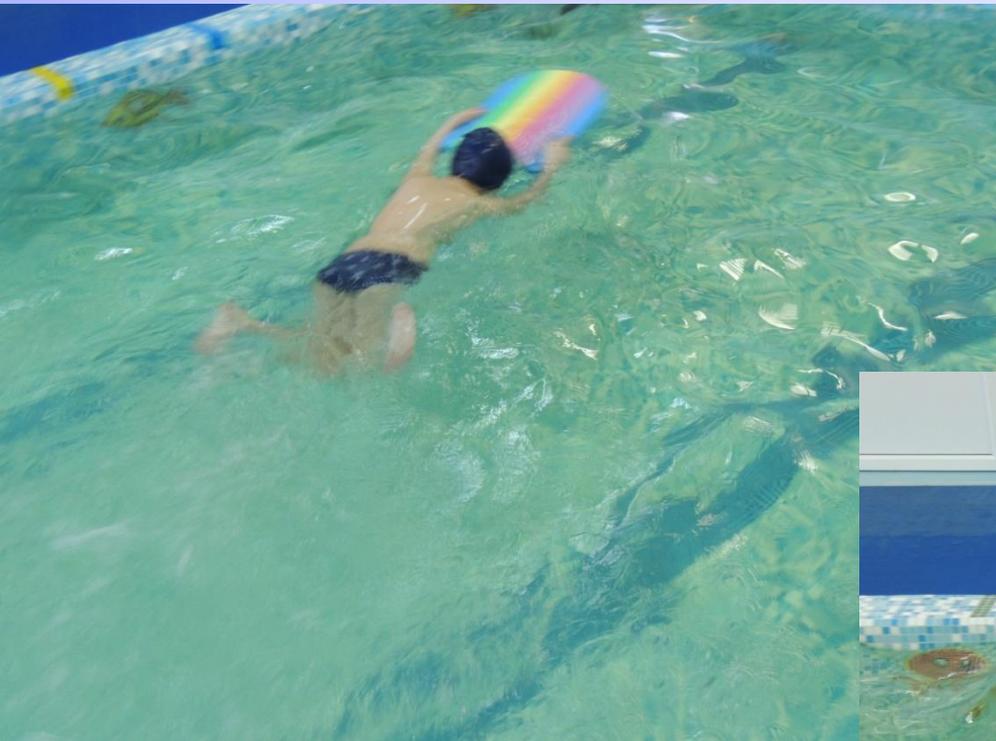
## Изучение работы ног способом брасс сидя и лежа на стенке бассейна



# Изучение работы рук способом брасс с вдохом-выдохом в воду, стоя на месте



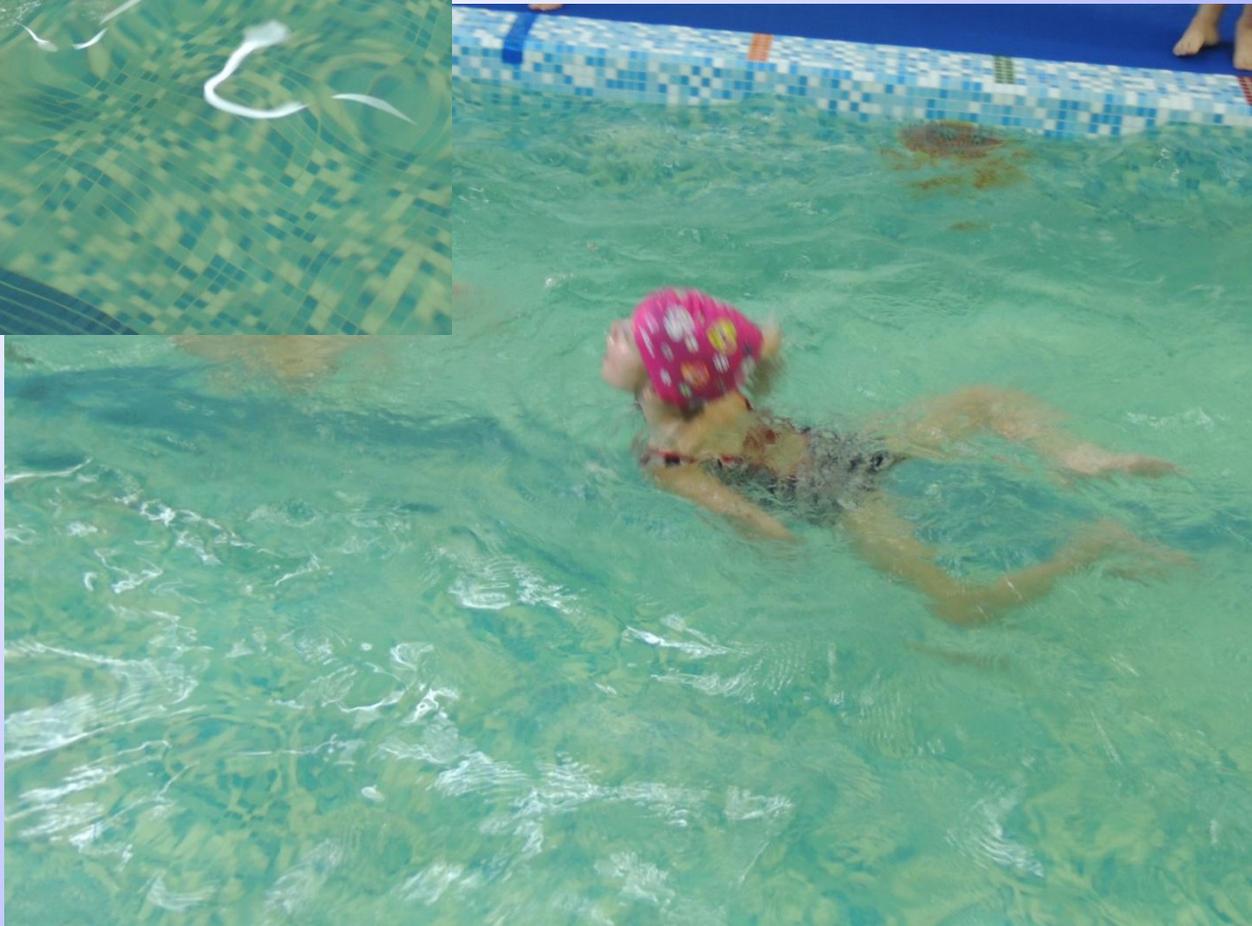
# Работа ног способом брасс с выдохом в воду с поддерживающими средствами





**Работа рук способом брасс,  
ноги в ластах (не работают)**

**Плавание брассом в  
полной координации**



**Спасибо за внимание.**

