

ОБЩАЯ ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.

Подготовительные упражнения по освоению с водой. Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки, с различными исходными положениями рук (*за спину, вытянуты вверх и т. д.*). Передвижение с изменением направлений ("*змейка*", "*хоровод*" и т. д.). Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряжённо и расслаблено. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками.

Погружение в воду на задержанном вдохе и открывании глаз под водой. Дыхательные упражнения из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и "взрывного" выдоха после задержки дыхания (*как на поверхности воды, так и в воде*). Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от бортика. Скольжение с вращением. Скольжение на боку. Скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

Упражнения для изучения техники спортивных способов **плавания**, стартов и поворотов. "Кроль" на груди и "кроль" на спине: движение ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

"Брасс": движения ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками с движением; общее согласование движений.

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

Простые открытые повороты при **плавании** различными способами. Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Старт из воды при **плавании на спине**. Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки. Игры: "Невод", "Байдарки", "Каноз", "Лягушата", "Поезд в тоннеле", "Буксиры", "Попади торпедой в цель", "Винт", "Дельфины", "Кто дальше проскользит!", "Кто лучше!", "Прыжки в обруч" и т. д.

Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или седа на бортик; из положения, стоя, согнувшись с бортика; со стартовой тумбочки; метрового трамплина; прыжки вниз ногами с метрового трамплина.

Совершенствование техники **плавания способом** "кроль" на груди, на спине, "брасс", "баттерфляй". **Плавание** с помощью одними руками, **плавание** с помощью одной руки, другая вытянута вперёд, или прижата к туловищу (*только для "кроля" на груди и на спине*). **Плавание** с помощью движений одними ногами, с различными положениями рук. **Плавание** с полной координацией движений, совершенствование техники дыхания. Проплывание разными способами с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину преодолеваемых дистанций.

