

Департамент образования Вологодской области
Бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Вологодской области
«Череповецкий химико-технологический колледж»

РЕКОМЕНДОВАНО
К УТВЕРЖДЕНИЮ

Протокол Методического совета
от «03» сентября 2024 г. №1

УТВЕРЖДАЮ
директор БПОУ ВО Череповецкий
химико-технологический колледж»
_____ Е.О. Быкова
«03» сентября 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Прикладное плавание»**

Возраст обучающихся: от 8 до 15 лет

Срок реализации: 30 недель

Автор-составитель:
Гришин Никита Сергеевич
тренер спортивно-оздоровительного комплекса БПОУ ВО
«Череповецкий химико-технологический колледж»

г. Череповец
2024 год

Оглавление

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цели и задачи программы.....	4
1.3. Режим занятий	6
1.4 Содержание программы.....	6
1.4.1 Учебный план	6
1.4.2. Содержание программы	7
1.4.3 Планируемые результаты.....	8
2. КОМПЛЕКС ФОРМ АТТЕСТАЦИИ.....	9
2.1 Форма аттестации/контроля	9
2.2 Оценочные материалы	10
3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	12
3.1. Календарный учебный график.....	12
3.2 Условия реализации программы	15
3.3. Информационное обеспечение программы	15
3.3.1 Печатные электронные издания	15
3.3.2 Интернет-ресурсы.....	16
4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	17

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществлялась в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 14.07.2022 г. № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта) (утвержденные приказом ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания, 2021 год).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Прикладное плавание» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна программы

Данная программа определяет оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки детей. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по плаванию. Разнообразие форм и методов проведения физкультурно-спортивных занятий улучшает эмоциональный фон тренировочной обстановки и способствует достаточному усвоению материала.

Актуальность программы

Прикладное плавание представляет важную составляющую часть обучения занимающихся различного возраста и физической подготовленности с целью безопасности нахождения человека в условиях водной среды, а также формирования готовности и умения оказания помощи пострадавшим и предупреждения несчастных случаев в экстренных ситуациях.

Также прикладное плавание способствует укреплению здоровья, привитию жизненно важных навыков, воспитанию морально-волевых качеств. Оно имеет большое воспитательное, оздоровительно-гигиеническое, лечебное, эмоциональное и прикладное значение; развивает физические качества обучающихся: силу, гибкость, выносливость, ловкость, быстроту.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы: укрепление физического здоровья обучающихся, формирование устойчивого интереса к водным видам спорта для дальнейшей реализации полученных знаний в обеспечения собственной безопасной жизнедеятельности.

Задачи образовательной программы:

Образовательные:

- освоение на углубленном уровне всех стилей плавания;
- ознакомление и начальное освоение элементов подводного плавания;
- обучение безопасному плаванию и возможности сохранения жизни себе и окружающим при различных неординарных ситуациях на воде;
- ознакомление со спасательными средствами и способами их применения;
- обучение ОФП и СФП;
- обучение правилам гигиены, закаливания, совершенствованию своих физических качеств и здорового образа жизни.

Воспитательные:

- создание атмосферы сотрудничества, взаимопонимания и взаимовыручки на занятиях, развитие коммуникабельности, воспитание силы воли;

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом и здоровому образу жизни;

- воспитание у детей трудолюбия и ответственности в выполняемой деятельности;

- способствовать развитию вербального общения, открытому и честному поведению в обществе.

Развивающие:

- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);

- развитие коммуникабельных качеств личности; -развитие логического мышления, способности быстро и правильно реагировать;

- развитие способности адаптироваться в сложных условиях как природной, так и социальной среды.

Адресат программы: обучающие от 8 до 15 лет

Форма обучения: очная

Формы организации образовательного процесса: групповые

Виды занятий: теоретические, практические

Срок реализации программы: 30 недель

Объем программы: 55 часов

Уровень подготовки обучающихся: обучающиеся должны обладать достаточной физической подготовленностью и уметь плавать спортивными способами, не иметь медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Данная программа реализуется на базе спортивно-оздоровительного комплекса БПОУ ВО «Череповецкий химико-технологический колледж». Численность обучающихся в группе от 14 человек. Максимальное количество обучающихся 24.

Документ, который выдается по результатам освоения ДООП

Обучающимся, успешно освоившим дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу и прошедшим итоговый контроль, выдается сертификат, образец которого установлен БПОУ ВО «Череповецкий химико-технологический колледж».

1.3. Режим занятий

Групповые занятия проходят 2 раза в неделю. Продолжительность занятия 45 мин.

1.4 Содержание программы

1.4.1 Учебный план

Наименование модулей и тем	Количество часов			Формы организации занятий	Формы контроля
	Общий объем часов	Теория	Практика		
2	3	4	5	7	8
Модуль 1. Прикладное плавание	34	4	30		Педагогическое наблюдение
Тема 1. Правила поведения и техника безопасности при занятиях плаванием в бассейне	1	1	-	групповые	
Тема 2. Техника плавания прикладными способами	11	1	10	групповые	
Тема 3. Техника плавания в ластах различными стилями	11	1	10	групповые	
Тема 4. Ныряние и осуществление поиска под водой	11	1	10	групповые	Выполнение тестовых заданий
Модуль 2. Практическое применение навыков прикладного плавания и спасательных средств	21	1	20		
Тема 5. Спасательные средства и их применение	16	1	15	групповые	отчет
Тема 6. Эстафеты с элементами прикладного плавания	5	-	5	групповые	
Итого:	55	5	50		

1.4.2. Содержание программы

Модуль 1. Прикладное плавание

Тема 1. Правила поведения и техника безопасности при занятиях плаванием в бассейне

Ознакомление обучающихся с организацией учебных занятий, правилами внутреннего распорядка и санитарно-гигиеническими требованиями, правилами техники безопасности в раздевалках, душевых и бассейне. Значение водных видов спорта.

Тема 2. Плавание прикладными способами

Способы прикладного плавания: брасс на спине, плавание на боку, спортивные способы (в первую очередь брасс) и различные комбинированные варианты; преодоление водных преград, ныряние и прыжки в воду, спасение утопающих. Техника плавания кролем на груди без выноса рук.

Тема 3. Плавание в ластах различными стилями

Упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания и плавания в ластах, стартов и поворотов. Основные требования к современной технике спортивных способов плавания и плавания в ластах. Факторы, влияющие на улучшение обтекаемости тела пловца в воде, на повышение эффективности гребковых и подготовительных движений руками, ногами. Техника дыхания. Оптимальные варианты согласования движений. Техника спортивных способов плавания: кроль на груди в ластах; кроль на спине в ластах. Техника рациональных вариантов старта и поворотов. Техника передачи эстафеты.

Тема 4. Ныряние и осуществление поиска под водой

Техника ныряния в длину и глубину. Приемы, облегчающие задержку дыхания. Приемы, облегчающие погружение в воду. Изменение глубины погружения и направления движения. Способы передвижения под водой.

Модуль 2. Практическое применение навыков прикладного плавания и спасательных средств

Тема 5. Спасательные средства и их применение

Виды спасательных средств. Устройство спасательного круга, спасательного жилета (нагрудника), «конца Александра», спасательного пояса, манекена. Применение спасательных средств. Проведение учебных заплывов с использованием плавсредств.

Тема 6. Эстафеты с элементами прикладного плавания

Эстафеты с правильным применением спасательных средств, прикладных способов плавания, подводными препятствиями и различным инвентарём.

1.4.3 Планируемые результаты

Метапредметные результаты освоения программы:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям;
- Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе образовательной деятельности и профилактики психического и физического утомления;

Личностные результаты освоения программы:

- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий плаванием, игровой и соревновательной деятельности;
- Укрепление здоровья, коррекция физического развития и повышение физической подготовленности;

Предметные результаты освоения программы:

- Знания правил поведения и меры безопасности на занятиях.

- Уметь выполнять элементы прикладного плавания, которые включают в себя: общеразвивающие и имитационные упражнения на суше; техника ныряния, скольжения; прыжки в воду; эстафеты с применением спасательных средств; плавать прикладными способами: брасс; кролем на груди; кролем на спине; технически правильно выполнять старты и повороты.
- Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

2. КОМПЛЕКС ФОРМ АТТЕСТАЦИИ

2.1 Форма аттестации/контроля

	Вид контроля	Время проведения	Цель проведения	Форма контроля
1.	Входной контроль	В начале реализации программы	Определение уровня развития обучающихся, их способностей	Педагогическое наблюдение
2.	Текущий контроль	В течение всего периода обучения	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении. Выявление отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения	Анализ качества выполнения практической работы, самоанализ
3.	Промежуточный контроль	По окончании изучения раздела	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение результатов обучения.	Выполнение тестовых заданий
4.	Итоговый контроль	По завершении изучения программы	Определение изменения уровня развития детей. Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	отчет

2.2 Оценочные материалы

Усвоение программного материала и развитие других качеств обучающегося определяются по трем уровням:

– *высокий* – обучающийся демонстрирует высокую заинтересованность в учебной и творческой деятельности, составляющей содержание программы; программный материал усвоен обучающимся полностью; участвует в соревнованиях.

– *средний* – обучающийся демонстрирует достаточную заинтересованность в учебной и творческой деятельности, составляющей содержание программы; овладел не менее $\frac{1}{2}$ объема теоретических знаний и практических умений и навыков, предусмотренных программой; участвует в соревнованиях.

– *низкий* – обучающийся демонстрирует слабую заинтересованность в учебной и творческой деятельности, составляющей содержание программы; учебный материал усваивается бессистемно; обучающийся овладел менее $\frac{1}{2}$ объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой; участвует в соревнованиях.

Для отслеживания динамики освоения данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы и анализа результатов образовательной деятельности в течение всего учебного процесса осуществляется мониторинг, который включает первичную диагностику, текущий контроль и итоговый контроль.

Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного процесса для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – собеседование.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения занятий по каждому разделу учебно-тематического плана и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений. Форма проведения – педагогические наблюдения.

Итоговый контроль проводится в конце обучения в форме зачета по плавательной подготовке.

Контрольные нормативы

Виды испытаний	Оценка техники	Результат
25 м кроль на спине	<ul style="list-style-type: none"> - ровное положение корпуса тела, головы; - работа ног (4-х, 6-ти ударный кроль, колени не выходят из воды); - положение рук: при выполнении гребка (рука входит в воду с развернутой к наружи ладонью, рядом с головой, концовка гребка-доведение гребкового движения до бедра), пронос руки над водой (прямое положение руки). 	0-1 ошибки - «высокий уровень» 2-3 ошибки - «средний уровень» 4 и более ошибки - «низкий уровень» 26 - 32 сек. - «высокий уровень» 33 - 39 сек. - «средний уровень» 40сек. и выше - «низкий уровень»
25 м кроль на груди	<ul style="list-style-type: none"> - ровное положение корпуса тела. - учитывается согласование работы рук, ног и дыхания; - работа ног - 4-х или 6-ти ударный кроль; - согласование работы рук и дыхания (вдох выполняется в момент концовки гребка и начала проноса руки над водой, поворот головы на вдох выполняется четко в сторону). 	0-1 ошибки - «высокий уровень» 2-3 ошибки - «средний уровень» 4 и более ошибки - «низкий уровень» 25 - 30 сек. - «высокий уровень» 31 - 38 сек. - «средний уровень» 39 сек. и выше - «низкий уровень»
25 м брасс	<ul style="list-style-type: none"> - учитывается правильное согласование движений рук, ног и дыхания; - вдох осуществляется в момент завершения гребка руками и начала гребковых движений ногами; - положение ног - стопы развернуты в стороны; - оценивается скольжение. 	0-1 ошибки - «высокий уровень» 2-3 ошибки - «средний уровень» 4 и более ошибки - «низкий уровень» 30 - 36 сек. - «высокий уровень» 37 - 45 сек. - «средний уровень» 46 сек. и выше - «низкий уровень»
Прикладное плавание	- проныривание под водой	2 препятствия - «высокий уровень» 1 препятствие - «средний уровень»
	- доставание предметов со дна бассейна	Глубина 1м80см - «высокий уровень» Глубина 1м40см - «средний уровень» 0 - «низкий уровень»

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	9	17:00-17:45	лекция	1	Модуль 1. Прикладное плавание. Тема 1. Правила поведения и техника безопасности при занятиях плаванием в бассейне	бассейн	Педагогическое наблюдение
2	сентябрь	11	17:00-17:45	лекция	1	Тема 2. Техника плавания прикладными способами	бассейн	Анализ качества выполнения практической работы
3	сентябрь	16	17:00-17:45	практика	1	Техника плавания прикладными способами	бассейн	Анализ качества выполнения практической работы
4	сентябрь	18	17:00-17:45	практика	1	Техника плавания прикладными способами	бассейн	Анализ качества выполнения практической работы
5	сентябрь	23	17:00-17:45	практика	1	Техника плавания прикладными способами	бассейн	Анализ качества выполнения практической работы
6	сентябрь	25	17:00-17:45	практика	1	Техника плавания прикладными способами	бассейн	Анализ качества выполнения практической работы
7	сентябрь	30	17:00-17:45	практика	1	Техника плавания прикладными способами	бассейн	Анализ качества выполнения практической работы
8	октябрь	2	17:00-17:45	практика	1	Техника плавания прикладными способами	бассейн	Анализ качества выполнения практической работы
9	октябрь	7	17:00-17:45	практика	1	Техника плавания прикладными способами	бассейн	Анализ качества выполнения практической работы
10	октябрь	9	17:00-17:45	практика	1	Техника плавания прикладными способами	бассейн	Анализ качества выполнения практической работы
11	октябрь	14	17:00-17:45	практика	1	Техника плавания прикладными способами	бассейн	Анализ качества выполнения практической работы
12	октябрь	16	17:00-17:45	практика	1	Техника плавания прикладными способами	бассейн	Выполнение тестовых заданий
13	октябрь	21	17:00-17:45	лекция	1	Тема 3. Техника плавания в ластах различными стилями	бассейн	Анализ качества выполнения практической работы
14	октябрь	23	17:00-17:45	практика	1	Техника плавания в ластах различными стилями	бассейн	Анализ качества выполнения практической работы
15	октябрь	28	17:00-17:45	практика	1	Техника плавания в ластах различными стилями	бассейн	Анализ качества выполнения практической работы
16	октябрь	30	17:00-17:45	практика	1	Техника плавания в ластах различными стилями	бассейн	Анализ качества выполнения практической работы
17	ноябрь	11	17:00-17:45	практика	1	Техника плавания в ластах различными стилями	бассейн	Анализ качества выполнения практической работы
18	ноябрь	13	17:00-17:45	практика	1	Техника плавания в ластах различными стилями	бассейн	Анализ качества выполнения практической работы
19	ноябрь	18	17:00-17:45	практика	1	Техника плавания в ластах различными стилями	бассейн	Анализ качества выполнения практической работы

[illegible]

								практической работы
43	февраль	26	17:00-17:45	практика	1	Спасательные средства и их применение	бассейн	Анализ качества выполнения практической работы
44	март	3	17:00-17:45	практика	1	Спасательные средства и их применение	бассейн	Анализ качества выполнения практической работы
45	март	5	17:00-17:45	практика	1	Спасательные средства и их применение	бассейн	Анализ качества выполнения практической работы
46	март	12	17:00-17:45	практика	1	Спасательные средства и их применение	бассейн	Анализ качества выполнения практической работы
47	март	17	17:00-17:45	практика	1	Спасательные средства и их применение	бассейн	Анализ качества выполнения практической работы
48	март	19	17:00-17:45	практика	1	Спасательные средства и их применение	бассейн	Анализ качества выполнения практической работы
49	март	31	17:00-17:45	практика	1	Спасательные средства и их применение	бассейн	Анализ качества выполнения практической работы
50	апрель	2	17:00-17:45	практика	1	Спасательные средства и их применение	бассейн	Выполнение тестовых заданий
51	апрель	7	17:00-17:45	практика	1	Тема 6. Эстафеты с элементами прикладного плавания	бассейн	Анализ качества выполнения практической работы
52	апрель	9	17:00-17:45	практика	1	Эстафеты с элементами прикладного плавания	бассейн	Анализ качества выполнения практической работы
53	апрель	14	17:00-17:45	практика	1	Эстафеты с элементами прикладного плавания	бассейн	Анализ качества выполнения практической работы
54	апрель	16	17:00-17:45	практика	1	Эстафеты с элементами прикладного плавания	бассейн	Анализ качества выполнения практической работы
55	апрель	21	17:00-17:45	практика	1	Эстафеты с элементами прикладного плавания	бассейн	Выполнение тестовых заданий, отчет

3.2 Условия реализации программы

Для осуществления реализации программы в спортивно-оздоровительном комплексе необходимы следующие условия:

- кадровые:

требуется тренер/инструктор, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности педагогического работника, имеющий сертификацию матрос-спасатель.

- материально-технические:

- спасательные круги;
- спасательные жилеты;
- спасательный конец Александра;
- спасательные пояса;
- манекены;
- подводное препятствия;
- плавательные доски;
- колобашки (поплавки для плавания);
- лопатки для плавания;
- тонущие игрушки: водоросли, рыбы, кольца;
- ласты.

3.3. Информационное обеспечение программы

3.3.1 Печатные электронные издания

Список рекомендуемой литературы для педагога:

1. Булгакова Н.Ж., Попов О.И., Распопова Е.А. Теория и методика плавания: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования/ Академия, 2018. - 320 с.
2. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. Учебник. Гриф УМО/ Академия, 2016. – 271 с.

3. Гузман Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей/ Попурри, 2014. – 288 с.
4. Столярова Е.П., Нижник Г.Н. Прикладное плавание: учебно-методическое пособие /Е.П. Столярова, Г.Н. Нижник. – Елец, 2014. – 59с
5. Маклауд. Й. Анатомия плавания/ Попурри, 2016 -288
6. Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».
7. Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30.03.1999 г. №52-ФЗ (статья 18).
8. Шойгу С.К. и др. Учебник спасателя: под общей ред. Ю.Л. Воробьева. - М., 2007 г.
9. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 4 мая 2012 г. №477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи».
10. Водный кодекс Российской Федерации.
11. Постановление Правительства Вологодской области от 20.12.2007 г. № 1782 «Об утверждении Правил охраны жизни людей на водных объектах в Вологодской области» (п. 2.22; п. 3.1).

Список рекомендуемой литературы для обучающихся:

1. «Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим», В.Ю. Давыдов, Москва, издательство «Советский спорт», 2007 г.
2. Учебное пособие «Первая медицинская помощь в чрезвычайных ситуациях» В.В. Шаховец, А.В. Виноградов, Москва, 2006 г.
3. Учебное пособие «Основы медицинских знаний» Ростов-на-Дону «Феникс» 2001 г.
4. Учебное пособие «Первая помощь в ожидании врача Н. И. Федюкович. Ростов-на-Дону «Феникс» 2000 г.

3.3.2 Интернет-ресурсы

1. <http://vosvod.info/> - ВОСВОД России официальный сайт
2. <https://www.ruf.ru/> - федерация подводного спорта России
3. <https://russwimming.ru/> - Всероссийская федерация плавания

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Техника прикладных способов плавания

Способы прикладного плавания отличаются от спортивного плавания тем, что они должны обеспечить возможность выполнения ряда дополнительных операций: транспортировки пострадавшего на воде или уставшего пловца, буксировки предметов, погружения под воду и извлечения из-под воды пострадавшего или различных предметов, преодоления водных преград в разных погодных условиях и др.

Основные способы прикладного плавания следующие: плавание на боку, плавание брассом на груди и на спине, плавание кролем без выноса рук, а также с различным сочетанием движений рук и ног их различных способов плавания в зависимости от конкретных ситуаций и задач, которые приходится решать пловцу.

Общая характеристика способа брасс на спине (рис.1)

Брасс на спине обладает большой прикладной ценностью. Плавая на спине при помощи движений ногами брассом, очень удобно оказывать помощь уставшему товарищу или транспортировать пострадавшего. Удобен этот способ и для отдыха во время длительного плавания. Брасс на спине быстро осваивается теми, кто владеет техникой плавания брассом на груди и умеет плавать на спине «по-своему».

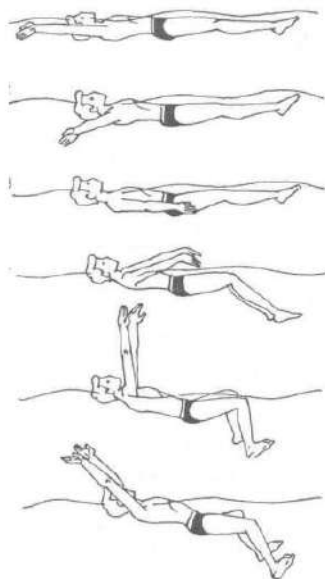


Рис.1. Техника плавания способом брасс на спине

Общая характеристика способа на боку (рис. 2)

Как и брасс на спине, этот способ имеет большое прикладное значение. Пользуясь этим способом, можно плыть в одежде на большие расстояния, буксировать в воде уставшего пловца, транспортировать пострадавшего. В зависимости от индивидуальных особенностей пловца используют плавание на левом или правом боку.

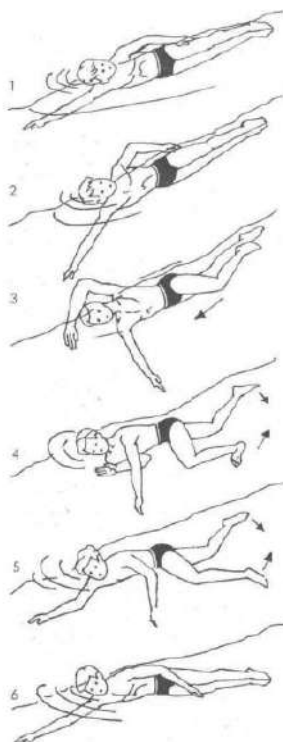


Рис. 2. Техника плавания способом на боку

Общая характеристика плавания способом кроль на груди в ластах
(рис. 3)

В отличие от скоростных видов подводного плавания, где применяется способ дельфин (с моноластом, дыхательной трубкой и в очках) как при плавании, так и при нырянии, спасатели при плавании в ластах используют способ кроль на груди. Сила тяги при плавании в ластах увеличивается в 2 раза по сравнению с плаванием без ласт. Наблюдаемое увеличение коэффициента полезного действия движений ногами при плавании с ластами по отношению к движениям руками изменяет технику плавания способом кроль.

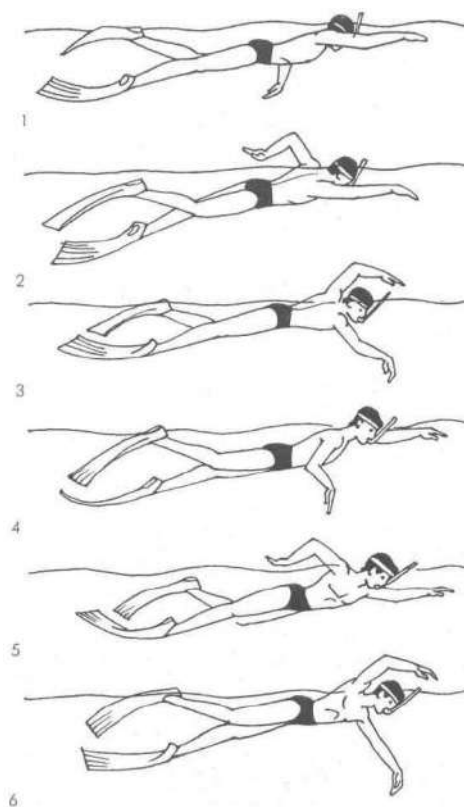


Рис. 3. Техника плавания способом кроль на груди в ластах