

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА
«ПОИСК» ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

443109, г. Самара, Зубчаниновское шоссе, 157, тел./факс: 2016860
E-mail: poisk157@yandex.ru; Сайт: cdtt-poisk.wix.com/poisk

«УТВЕРЖДАЮ»
ДИРЕКТОР МБУ ДО
«ЦДТТ «Поиск» г.о. Самара
_____ Д.В. Глинский
« » _____ 2017 г.

**Программа
профильной смены
«Акватория здоровья»
летней оздоровительной
кампании 2017 года**

Самара, 2017

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное наименование Программы	Программа профильной смены «Акватория здоровья» летней оздоровительной кампании 2017 года
Юридический адрес ДООЦ	Смена организована на базе МАОУ Центр "Заря" городского округа Самара, расположенного Самарская область, город Самара, Уральское шоссе, 24
Авторы Программы	Темлянцева Н.А., зам. директора по УВР МБУ ДО «ЦДТТ «Поиск» г.о. Самара
Руководитель Программы	Глинский Д.В., директор МБУ ДО «ЦДТТ «Поиск» г.о. Самара
Исполнители Программы	Педагогический коллектив
Срок реализации Программы	Июль - август 2017 г.
Цель и принципы Программы	Создание условий для органичного сочетания отдыха учащихся и физкультурно-оздоровительной деятельности для разностороннего развития личности ребенка.
Задачи Программы	<ul style="list-style-type: none"> • Раскрыть способности каждой личности на основе удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей; • Сформировать отношения сотрудничества, содружества и толерантности в детском коллективе и во взаимодействии со взрослыми: научиться уважать чужое мнение, слушать и говорить, работать в команде; • Преодолеть разрыв между физическим и духовным развитием детей средствами игры, познавательной и трудовой деятельностью; • Оздоровление и физическая подготовка учащихся.
Направленность (и) смены	Физкультурно-спортивная
Количество отрядов	20 отрядов
Возраст обучающихся смены	от 7 до 18 лет
Ожидаемые результаты реализации Программы	<ul style="list-style-type: none"> • Приобретение новых знаний и навыков в спортивном, творческом, интеллектуальном, патриотическом, трудовом (в том числе самообслуживание) направлениях. • Улучшение физического, психологического, социального здоровья детей. • Удовлетворение индивидуальных интересов и потребностей. • Формирование позитивной мотивации здорового образа жизни, право послушного поведения в обществе. • Повышения уровня самооценки. • Формирование навыков эффективной коммуникации и самоконтроля. • Выявление творческих способностей и формирование мотивации для развития позитивной и творческой индивидуальности.
Управление Программой	За реализацию программы отвечает руководитель программы (Глинский Д.В., директор МБУ ДО «ЦДТТ «Поиск» г.о. Самара), за содержательную часть – педагоги - организаторы и старшие вожатые и воспитатели.

1. Пояснительная записка

Дополнительное образование оказывает существенное воспитательное воздействие на детей и подростков: оно способствует возникновению у ребёнка потребности в саморазвитии, формирует у него готовность и привычку к творческой деятельности, повышает его собственную самооценку и его статус в глазах сверстников, педагогов, родителей. Досуговая занятость содействует укреплению самодисциплины, развитию самоорганизованности и самоконтроля воспитанников, появлению навыков содержательного отдыха, позволяет формировать у детей практические навыки здорового образа жизни, умение противостоять негативному воздействию окружающей среды.

Оздоровление и дополнительное образование детей в лагере должны стать равноправными, взаимодополняющими друг друга компонентами и тем самым создать новый тип единого образовательного пространства, способствующий разностороннему личностному развитию каждого ребёнка, поиску путей его гражданского самоопределения, возникновению благоприятного социально-психологического климата в детских коллективах, укрепления традиций лагеря.

Оздоровление включает в себя комплекс мероприятий, направленных на стимулирование физического воспитания и развития детей. Оно способствует восстановлению, сохранению, компенсации здоровья, социализации, повышению устойчивости к воздействию многообразных негативных факторов. Летние каникулы составляют значительную часть годового объёма свободного времени детей, но далеко не все родители могут предоставить своему ребёнку полноценный, правильно организованный отдых и богатство всех социальных контактов, ролей, возможностей.

Целеопределяющей моделью оздоровительного лагеря является – выявление способностей ребенка и его развитие в спорте, туризме, искусстве, техническом творчестве и других видов игровой деятельности.

Весь педагогический коллектив лагеря ориентирует свою работу на развитие личности. В деятельности и общении детей, педагогов, родителей культивируется сотрудничество, сотворчество, самоуправление, равноправие и равноценность личностных позиций всех участников педагогического процесса.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. ЦДТТ «Поиск» предлагает познакомить участников данной смены с таким видом спорта как плавание.

Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. При правильном проведении занятий у детей повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная емкость легких. Плавание положительно влияет также на состояние центральной нервной системы.

Относительная невесомость тела, горизонтальное положение в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. К тому же вода, очищая кожу, улучшает кожное дыхание.

Правильно организованные занятия плаванием разносторонне и гармонично развивают человека, способствуют формированию силы, выносливости, ловкости, быстроты и других качеств.

Актуальность программы заложена в следующих ее качествах:

- **социальная полезность.** У детей формируются навыки содержательного досуга, здорового образа жизни, бытовой самоорганизации, коммуникативные навыки. Содержание образовательной программы лагеря дает ребенку возможность социального и допрофессионального самоопределения.

- **многообразие направлений деятельности.** Образовательная программа Центра предлагает весь спектр видов деятельности детского сообщества, как индивидуальных, так и коллективных. Каждый воспитанник получает возможность неоднократно испытать ситуацию успеха, повысить свой статус.
- **свободный выбор вида деятельности.** Профиль деятельности выбирается ребенком самостоятельно, в соответствии с его интересами, природными склонностями и способностями.
- **обновление «предлагаемых обстоятельств».** Форма организации воспитательной среды в лагере позволяет ребенку на время оздоровительной смены начать «жизнь с белого листа».

Для организации и проведения смены «Акватория здоровья» необходим водоем. Для обеспечения безопасности детей таким водоёмом служит бассейн. В городском округе Самара только в нескольких профильных Центрах есть бассейн. Одним из них является МАОУ Центр «Заря». В данном лагере может разместиться около 300 человек, что даёт возможность популяризовать данный вид спорта. И возможно, после этой смены появится новый олимпийский чемпион. Также для детей и родителей удобно расположение лагеря, до него удобно добраться семьям, находящимся в трудной жизненной ситуации, так как недалеко находится автобусная остановка.

Плюсом данной программы является возрастная характеристика участников. Состав смены – учащиеся в возрасте с 7 до 18 лет.

При комплектовании особое внимание уделяется детям из малообеспеченных, неполных семей, из семей матерей-одиночек и имеющих родителей-пенсионеров, а также детям, находящимся в трудной жизненной ситуации. Участниками также становятся воспитанники спортивных и творческих объединений образовательных организаций г. Самара, одарённые дети.

2. Цели и задачи программы

Цель:

Создание условий для здорового нравственного, физического отдыха учащихся в сочетании с творческой познавательной деятельности для разностороннего развития личности ребенка.

Задачи:

- Раскрыть способности каждой личности на основе удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.
- Организовать разнообразную досуговую деятельность, и прежде всего – активное общение с природой.
- Вовлекать в систематические занятия физической культурой и спортом всех детей, отдыхающих в лагере
- Сформировать отношения сотрудничества, содружества и толерантности в детском коллективе и во взаимодействии со взрослыми: научиться уважать чужое мнение, слушать и говорить, работать в группе.
- Преодолеть разрыв между физическим и духовным развитием детей средствами игры, познавательной и трудовой деятельностью.
- Оздоровление и физическая подготовка учащихся.

3. Механизмы реализации программы

В ходе реализации программы обязательными направлениями деятельности являются:

- образовательная деятельность (получение ребёнком компетенций, необходимых для организации добровольческой деятельности, профильных знаний и умений в соответствии с тематикой выбранного направления). Ведущую роль в реализации данного направления играют детские добровольческие объединения;
- ценностно-ориентационная деятельность (актуализация таких ценностей, как добро, поддержка, уважение, сопереживание, дружба, ответственность, значимость активной жизненной позиции). Ведущую роль в реализации данного направления играет отрядная деятельность;
- мотивационная деятельность, направленная на включение детей и подростков в деятельность лагеря (пропаганда добровольчества, поддержка и моральное поощрение инициатив – благодарности ребёнку, его родителям; выявление у каждого ребёнка основного мотива участия в деятельности и предложение ребёнку включиться в определённую социально-полезную деятельность). Ведущая роль принадлежит органам детского самоуправления;
- аналитическая деятельность (осознание подростком значимости приобретенного опыта добровольческой деятельности, понимание перспектив дальнейшей деятельности).

Реализация данного направления происходит в деятельности детских добровольческих объединений и отряда.

Учитывая кратковременность пребывания детей в лагере, основными методами организации деятельности являются:

- Метод игры. Игра для детей – самый важный вид их деятельности. Использование игры обращено к раскрытию потенциала каждого ребёнка. Игра — это форма деятельности в условных ситуациях,

направленная на воссоздание и усвоение общественного опыта. Цель игровой деятельности – получение удовольствия, удовлетворения от проявления своих физических и духовных возможностей, накопление активного опыта. Использование различных игр позволяет заинтересовать детей, а также решать организационные моменты в деятельности коллектива. Игры отбираются вожатыми в соответствии с поставленной целью, содержанием.

- Метод коллективной творческой деятельности. Методика коллективной творческой деятельности как нельзя лучше подходит для реализации плана лагерной смены. Ребёнок участвует в совместной деятельности со сверстниками и взрослыми, что позволяет реализовать его творческий потенциал. В процессе подготовки к ключевым делам смены, ребята взаимодействуют не только в своих отрядах, но и в разновозрастных группах, которые объединяют представителей разных отрядов.
- Метод театрализации. Он реализуется через костюмирование, особый словарь общения, обряды, ритуалы. Посредством театрализации дети знакомятся с разнообразными сюжетами жизни.
- Метод соревнования - это метод воспитания, который направлен на обеспечение условий для социального развития личности, формирования умений и навыков путем здорового соперничества, инициативности в определенных видах коллективной деятельности, не допуская у детей разочарования, ощущения слабости, неполноценности.
- Метод опоры на положительные эмоции ребёнка: находить в ребёнке хорошее, замечать и оценивать его рост, оказывать доверие, создавать ситуацию успеха для каждого.
- Метод самостоятельности и инициативы. Дети способны на смелые идеи, фантазии. Нужно только вовремя поддержать их инициативу и

дать возможность проявить самостоятельность. Тогда успех делу будет обеспечен.

Логика развития содержания программы основывается на отработке педагогическим коллективом технологий, связанных с основными направлениями добровольческой деятельности.

Программа реализуется во время одной смены по следующим этапам:

Подготовительный этап (январь – май 2017 года):

- разработка программы профильной смены «Акватория здоровья»;
- подготовка кадров в системе методических семинаров и на курсах повышения квалификации;
- подготовка материально-технической базы;
- разработка методического обеспечения программы, системы методических разработок ключевых дел смены;
- разработка вожатыми отрядных программ и планов смен;

Организационный этап (май – июль 2017 года):

- формирование отрядов;
- комплектование детских объединений;
- формирование органов детского самоуправления;
- знакомство с режимом работы лагеря и правилами, оформление отрядных уголков;
- погружение в тематику смены;

Основной этап (июль - август 2017 года)

- реализация программы профильной смены по направлениям деятельности (образовательная, оздоровительная, культурно-досуговая);
- контроль реализации педагогических проектов;
- удовлетворение потребности детей в отдыхе;
- осуществление текущего контроля проведения мероприятий программы.

- диагностика реализации программы;

Заключительный этап (август 2017 года):

- подведение итогов смены (вручение сертификатов, дипломов участникам смены);
- закрытие профильной смены;

Итоговый этап (август 2017 года)

- анализ результативности всех направлений деятельности по реализации программы;
- оценка эффективности проектной деятельности;
- педагогический совет по итогам реализации программы смены;
- оформление отчёта о реализации смены.

План мероприятий представлен в программе в соответствии с логикой развития смены (Приложение 1)

4. Кадровое обеспечение

Педагогический коллектив представлен педагогами, имеющими опыт работы с детьми в загородных детских оздоровительных лагерях и вожатыми.

Руководитель лагеря и организатор смены проводят набор и определяют функциональные обязанности персонала, они руководят всей работой лагеря и несут ответственность за состояние воспитательной и хозяйственной работы, соблюдение распорядка дня, трудового законодательства, обеспечение здоровья и жизни воспитанников. Организатор смены планирует, организует и контролирует все направления деятельности лагеря, отвечает за качество и эффективность.

Должность	Кол-во единиц	Деятельность
Организатор смены	1	Контроль и организация оздоровительно-образовательного процесса в лагере
Инструктор по физической культуре и плаванию	1	Организует проведение массовых спортивных праздников, соревнований, спортивно-оздоровительных мероприятий
Вожатые	20	Проводит воспитательную работу, организует активный отдых детей, несёт ответственность за жизнь и здоровье каждого ребенка своего отряда.
Музыкальный работник	3	Музыкальное и звуковое оформление мероприятий
ПДО	2	Проведение мастер-классов по технической направленности
ПДО	2	Проведение мастер-классов по художественной направленности

5. Материально-техническое обеспечение

Здание и территория учреждения, соответствующее требованиям техники безопасности.

Имеется в наличии:

- столовая и пищеблок;
- медпункт и изолятор;
- душевые и комнаты гигиены для девочек;
- бассейн;
- уличные тренажеры;
- помещения для проведения мероприятий, кружковой работы (открытая концертная площадка);
- спортивные площадки (волейбольное, футбольное, баскетбольное поле, пляжный волейбол);
- открытая площадка для проведения массовых мероприятий с использованием
- необходимого оборудования (музыкальная и звуковая аппаратура, ноутбук, мультимедийный проектор, микрофоны, колонки);

Техническое оборудование соответствует требованиям стандартов, технических условий, других нормативных документов и обеспечивает надлежащее качество и безопасность предоставляемых с их применением услуг соответствующих видов.

6. Нормативно-правовые условия реализации программы

1. «Конвенция о правах ребёнка» (1998 г.) ;
2. Федеральный закон ФЗ-124 от 28.07.1998 г. «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ 'Об образовании в Российской Федерации;
4. Федеральный закон от 24.11.1996 № 132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в РФ»;
5. Национальный стандарт РФ «Услуги детям в учреждениях отдыха и оздоровления» (введён с 01.01.2009 г. от 27.12.2007 № 565-ст);
6. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012 -2017 г. (Указ Президента РФ от 01.06.2012 №761);
7. Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодёжи» от 01.0.2014 № 09-613;
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Типовое положение об учреждении дополнительного образования детей (Приказ Минобрнауки от 26.06.2012 г. N 504 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей»);
10. Устав МБУ ДО «ЦДТТ «Поиск», утв. 30.12.2015 г.;
11. Правила по охране труда, пожарной безопасности, антитеррористической защищённости, санитарно-эпидемиологического благополучия.

Для организации работы по реализации программы смены:

- проводятся ежедневные планёрки воспитателей;

- составляются планы работы отрядных вожатых, где отражаются и анализируются события и проблемы дня;
- проводится анкетирование и тестирование воспитанников;
- оказывается методическая и консультативная помощь педагогам;
- сотрудники обеспечиваются методической литературой, инструментарием по проведению тренинговых, тематических мероприятий и др.;
- проводятся инструктажи с педагогами по охране жизни здоровья; мероприятий по профилактике детского травматизма.

7. Информационное сопровождение программы

Одним из неотъемлемых звеньев в организационной структуре летней оздоровительной кампании является осуществление рекламной деятельности, цель которой Привлечение общественности к управлению образовательным процессом. Данная деятельность является частью общей маркетинговой стратегии кампании и включает в себя:

- Взаимодействие со средствами массовой информации:
 - создание видеороликов о сменах;
 - освещение деятельности смен на сайте МБУ ДО «ЦДТТ «Поиск» г.о. Самара.
- Информирование об организации профильных смен:
 - распространение реклам

Комплексное решение организации оздоровления, отдыха и занятости детей в летнее время, обеспечивает создание условий для целесообразного, эмоционально привлекательного досуга детей, удовлетворения их потребностей в новизне впечатлений, общении, а также для развития творческого потенциала, совершенствования личностных возможностей, приобщения к ценностям культуры, вхождения в систему социальных связей, воплощения собственных планов, удовлетворения индивидуальных интересов в лично - значимых сферах деятельности.

Переплетение познавательных, художественных, спортивных и творческих дел поможет каждому ребенку, по мере возможности, побывать в роли успешного человека и почувствовать свою социальную значимость. Проект смены реализуется через глубокое погружение в творческую деятельность.

Ожидаемые результаты:

- Приобретение новых знаний и навыков в спортивном, интеллектуальном, патриотическом, трудовом (в том числе самообслуживание) направлениях.
- Улучшение физического, психологического, социального здоровья детей.
- Удовлетворение индивидуальных интересов и потребностей.
- Формирование позитивной мотивации здорового образа жизни, правопослушного поведения в обществе.
- Повышения уровня самооценки.
- Формирование навыков эффективной коммуникации и самоконтроля.
- Выявление творческих способностей и формирование мотивации для развития позитивной и творческой индивидуальности.

8. Критерии результативности программы, объективные способы оценки

Оценка эффективности реализации Программы осуществляется на основе качественных и количественных показателей, включающих целенаправленность образовательного процесса, его системный, содержательный и организационный характер, использование современных технологий воспитательного воздействия.

Оценка результативности реализации Программы осуществляется на основе использования системы объективных критериев, которые выступают в качестве обобщенных оценочных показателей (индикаторов). Они представлены качественными и количественными параметрами:

➤ *сохранение и укрепление здоровья детей;*

Показатели: соблюдение режима дня, сбалансированное питание, отсутствие травматизма определяются такими методами как анкетирование, беседа, диагностика индивидуального здоровья детей, мониторинг здоровья, анализ травматизма и заболеваемости.

➤ *формирование социальной активности:*

Показатели: количество и качество проводимых мероприятий, личная заинтересованность детей, рейтинг популярности мероприятий, навыки самоорганизации.

➤ *развитие культуры межличностного и межгруппового общения.*

Показатели: умение слушать и слышать собеседника, бесконфликтное общение, коммуникабельность, эмоциональная устойчивость и терпимость, умение работать в команде, уровень сплоченности коллектива.

Оценка эффективности Программы осуществляется путем анализа данных (анкетирования, беседы, тестирования, наблюдения) по следующим критериям и показателям:

Критерии на детском уровне:

- удовлетворённость от пребывания на смене и результатов участия в программе.

Индикаторы:

- позитивное отношение к делам и результатам деятельности по программе;
- положительные высказывания в итоговых анкетах;
- положительные отзывы в социальных сетях;
- желание приехать на следующий год, на следующую смену.

Критерий на уровне родителей:

востребованность для своих детей.

Индикаторы:

- количество детей, приехавших в ЗДОЛ «Меридиан» второй и более раз;
- положительные отзывы в социальных сетях;
- семейные династии.

Критерий на административном уровне.

- полнота разработанных нормативных и локальных правовых документов по реализации программы

Индикаторы:

- реализация мероприятий в соответствии с планом в полном объёме;
- соответствие содержания документов предъявляемым к ним требованиям;
- наличие разработанных и апробированных методических материалов;
- соответствие требованиям к созданию материалов;
- востребованность представленных материалов;
- удовлетворенность детей и педагогов по результатам смены.

Информационно-методическое сопровождение программы

Индикаторы:

- отражение результатов деятельности детей на сайте МБУ ДО «ЦДТТ «Поиск»;

- наличие аналитических материалов по результатам реализации программы, мониторинговых исследований, выявляющих её результативность и эффективность.

Список использованной литературы:

1. «Ах, лето!» С. В. Савинова, В. А. Савинов. – Волгоград 2003
2. «Здравствуй, лето!» С. В. Титов. – Волгоград 2001.
3. «Кипарис» Ю. Н. Григоренко, У. Ю. Кострецова . Москва 1999.
4. «Летний оздоровительный лагерь» Нормативно – правовая база» Е. А. Гурбина. Волгоград 2006.
5. «Обучение жизненно важным навыкам в школе» под редакцией Н.П. Майоровой. «Педагогика каникул» А.А. Маслов.- Омск 2006.
6. «Педагогика временного детского коллектива», учебное пособие. — Владивосток, 2002.
7. «Пути развития системы детского отдыха». Материалы НПК в рамках встречи руководителей и организаторов детского отдыха регионов Сибири и Дальнего Востока, ВДЦ «Океан». - Владивосток 2003.
8. Школа подготовки вожатых. А. А. Маслов. Омск – 2006.
9. Обучение детей плаванию, Автор: Васильев В.С. Год: 1989
10. Люсеро Б. Плавание: 100 лучших упражнений - М.: Эксмо, 2011. - 280 с.
- 11.Макаренко Л.П. Юный пловец: Учеб. пособие для тренеров ДЮСШ и студентов тренерского фак. ин-тов физ. культ. - М.: ФиС, 1983. - 288 с.

ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ «КРОЛЬ НА ГРУДИ»

Кроль – стиль плавания на груди, при движении которым пловец совершает широкие гребки вдоль тела попеременно правой и левой руками, и одновременно постоянно выполняет удары ногами в вертикальной плоскости (по принципу работы ножниц). Лицо спортсмена почти постоянно находится при этом в воде; периодически, во время одного из гребков он поворачивает голову в сторону, поднимая лицо из воды для того, чтобы сделать вдох.

Плавание кролем позволяет развить наибольшую скорость. Этот стиль плавания всегда используется на соревнованиях, когда правила разрешают плавать вольным стилем.

Цикл движений при плавании кролем на груди состоит из двух попеременных движений рук (гребков), попеременных движений ног (2, 4 ил 6 ударов), вдоха и выдоха.

Положение тела:

Положение тела пловца в воде максимально приближено к горизонтальному. Угол атаки меняется в зависимости от скорости и индивидуальных особенностей спортсмена от 0 до 10° (чем выше скорость, тем меньше угол). Высокое положение тела пловца в воде достигается за счёт качественного гребка руками.

Ступни ног на достаточной для эффективного удара глубине (около 30-40 см). Плечи располагаются выше бедер, тем самым, облегчая выход рук из воды и пронос, также давая возможность при выполнении гребка активно включать мышцы туловища.

Положение головы на продольной оси тела. Лицо обращено вперёд – вниз, мышцы шеи почти не напрягаются.

Движение рук:

Гребок руками - основной источник движущих сил. Тяговая сила пловца при плавании «кролем на груди» отличается в зависимости от квалификации пловца: мастер спорта международного класса развивает

максимальную тяговую силу в 20-22 кг, спортсмен первого разряда - 16-18, второго - 12-14, третьего - 9-12. Для создания силы тяги первостепенное значение имеет положение и характер движений кисти во время гребка. Функция кисти во время гребка - создание непрерывной опоры о воду. Первая половина гребка должна выполняться во всех способах плавания с так называемым «высоким положением локтя», что даёт возможность уже в начальной фазе гребка опереться рукой о воду под оптимальным с точки зрения биомеханики углом.

Цикл движения рук можно разделить на фазы:

- Опорная часть (захват воды). Рука выполняет энергичное опорное движение вперед-вниз, сгибаясь в локтевом суставе (угол между плечом и предплечьем 130-140°) и быстро выходит в положение для выполнения основной части гребка. К концу этой фазы рука сравнительно жестко фиксирована в своих суставах, локоть удерживается выше кисти.
- Основная фаза (подтягивание и отталкивание) выполняется за счет приведения и разгибания плеча, а также сгибания и разгибания руки в локтевом суставе. В этой фазе гребка создаются основные силы, продвигающие пловца вперед. Основная часть гребка выполняется согнутой рукой (угол между плечом и предплечьем достигает 90-100°), кисть движется под продольной осью тела. При гребках пальцы сомкнуты, ладонь плоская. В первой части гребка локоть направлен в сторону и немного назад, во второй рука разворачивается локтем назад, а в завершающей части гребка пловец как бы отталкивается от воды кистью и предплечьем. Основная фаза гребка завершается у линии таза. Во время фазы подтягивания угол крена туловища достигает максимальной величины, с переходом к отталкиванию направление крена изменяется на противоположное.

- Выход руки из воды совпадает с креном на противоположный бок. Над поверхностью воды появляется локоть, затем кисть, которая выходит из воды за линией таза у бедра.
- Движения над водой или пронос одной рукой выполняется в едином ритме с гребковым движением другой. Необходимо быстро пронести расслабленную и согнутую в локте руку (локоть направлен вверх-в сторону), ускоряя её к моменту входа в воду. В начале проноса ладонь направлена назад и немного вверх.
- Вход руки в воду и наплыв. Скорость руки направлена вперед-вниз, горизонтальная скорость больше вертикальной. Рука входит в воду в точку, расположенную между продольной осью тела и параллельной линией, условно проведенной через плечевой сустав. Кисть под острым углом входит в воду, когда рука еще согнута и окончательно рука распрямляется во время наплыва. Последовательность погружения: кисть, предплечье, плечо. Далее расслабленная рука вытягивается вперед в обтекаемом положении. В конце наплыва кисть разворачивается перпендикулярно движению, и рука начинает сгибаться в локте.



Траектория движения рук при плавании кролем на груди

Согласование движений рук должно обеспечить непрерывность силы тяги от поперечных гребков руками. Когда одна рука выполняет фазу отталкивания, другая активно опирается о воду, находясь в фазе захвата.

Движение ног:

Пловцы выполняют 6, 4, или 2 удара ногами на два гребка руками. В настоящее время наиболее распространен вариант шестиударного кроля, в котором на цикл движений приходится два гребка руками и шесть ударов ногами.

Ноги пловца ритмично и умеренно сгибаясь и разгибаясь в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, перемещаются попеременно вверх и вниз. Рабочая часть движения ноги - удар сверху вниз. Наиболее эффективным является хлесткий, выполненный от бедра удар. При этом бедро движется с некоторым опережением по отношению к голени и стопе. Расстояние между стопами в крайнем нижнем и верхнем положении достигает 40 см. Носки ног оттянуты и развёрнуты немного внутрь, большие пальцы почти соприкасаются. Когда скорость плавания максимально увеличивается, ноги сильнее сгибаются в коленях, стопа по лодыжку выходит из воды, размах движения увеличивается.

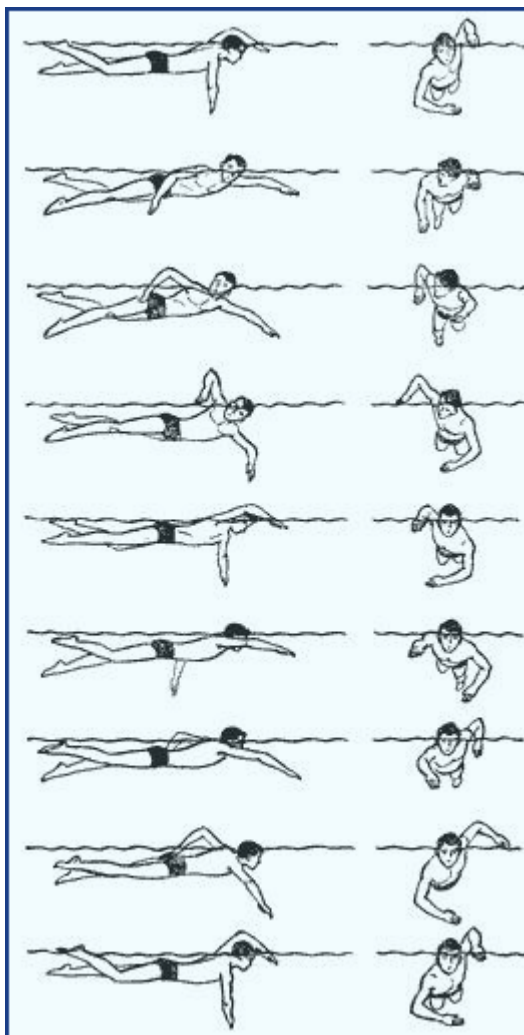
Выбор согласования движений зависит от длины дистанции и индивидуальных особенностей спортсменов. К примеру, 6-ти ударный кроль с длинным силовым гребком часто применяется на дистанциях от 50 до 200 м. На средних дистанциях, как правило, пловцы среднего роста плывут 4-х и 2-х ударным кролем.

Дыхание:

Дыхание при плавании кролем согласовывается с движениями рук. Для выполнения вдоха нужно не резко повернуть лицо в сторону руки, оканчивающий в этот момент гребок (другая рука делает наплыв). Начало вдоха приходится на выход из воды руки, одноименной стороне вдоха. Вдох выполняется ртом и длится около 0,3-0,5 секунды. Завершается вдох в самом начале проноса руки по воздуху. Обратное движение головы в исходное положение выполняется без задержек, не резко и по времени совпадает с началом проноса руки. После погружения лица в воду пловец начинает сразу осуществлять плавный выдох (так рекомендуют современные источники).

Более старые учебники допускают начинать выдох после кратковременной задержки дыхания (речь идет о задержке меньшей, чем 1 гребок).

Соотношение дыхания с циклом движений может быть различным: от 1 цикла движений и одного акта дыхания, до 2-3 циклов движений руками и 1 вдоха-выдоха (на коротких дистанциях).



Общая схема движений при плавании кролем на груди

На соревнованиях при плавании кролем на груди спортсмены выполняют старт с тумбы.

ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ «КРОЛЬ НА СПИНЕ»

Кроль на спине похож на перевернутый кроль на груди - спортсмен также выполняет попеременные гребки руками и одновременно совершает попеременные удары ногами в вертикальной плоскости (вверх-вниз). Лицо спортсмена практически постоянно (за исключением старта и поворотов) находится над водой, что делает этот способ плавания очень удобным для передвижения по воде. Это не самый быстрый стиль плавания, но плыть им можно быстрее, чем брассом.

Цикл движений при плавании кролем на спине состоит из двух попеременных движений рук (гребков), попеременных движений ног, вдоха и выдоха. На один гребок руками приходится три удара ногами (как в шестиударном кроле на груди). Основная тяговая сила - руки, движения ног поддерживают скорость продвижения и обеспечивают устойчивое горизонтальное положение.

Положение тела:

Горизонтально вытянувшись под самой поверхностью воды (уровень воды проходит у ушей, под подбородком и у самой груди, плечи слегка приподняты, таз и ноги погружаются глубже). Угол атаки при быстром плавании доходит до 6-8°.

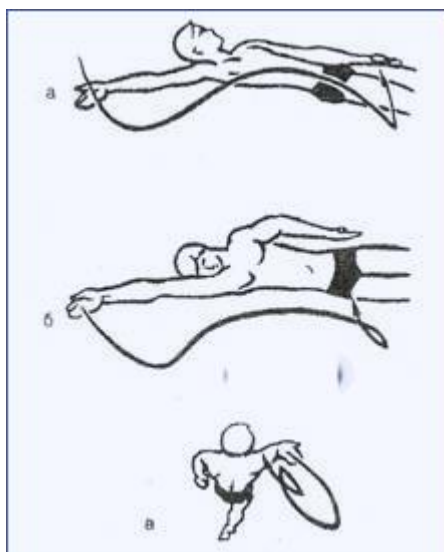
Движение рук:

Цикл движения рук можно разделить на фазы, схожие с фазами движения рук при плавании кролем на груди, но отличные по продолжительности:

- Наплыв начинается с момента погружения руки в воду (по линии, условно проведенной вдоль линии тела через плечевой сустав) сверху по всей длине руки, кисть входит мизинцем вниз. К концу опорной части пловец разворачивает кисть перпендикулярно движению. По сравнению с кролем на груди наплыв и опорная часть гребка могут быть сокращены по

времени, если укладывать руку снаружи от линии плеча, угол между линией руки и плеча может достигать 20° и даже более.

- Основная часть гребка. Руки и кисть ориентированы так, чтобы создать наибольшую продвигающую силу. Гребок выполняется энергичным отталкиванием, при этом локоть частично разворачивается назад и вниз. В процессе выполнения гребка равномерно нарастает давление на кисть. В конце гребка рука выпрямляется, гребок завершается за линией таза.
- Выход руки из воды. Рука разворачивается ребром к поверхности (мизинцем вверх) и быстро выносится из воды. Чтобы ускорить процесс необходимо движение плечевого сустава вверх и разворот тела по продольной оси к поверхности воды (как бы помогаем плечом).
- Пронос. Рука почти полностью прямая. Траектория движения руки по воздуху индивидуальна и может проходить как в вертикальной плоскости, так и ближе к воде.



Траектория движения рук при плавании кролем на спине

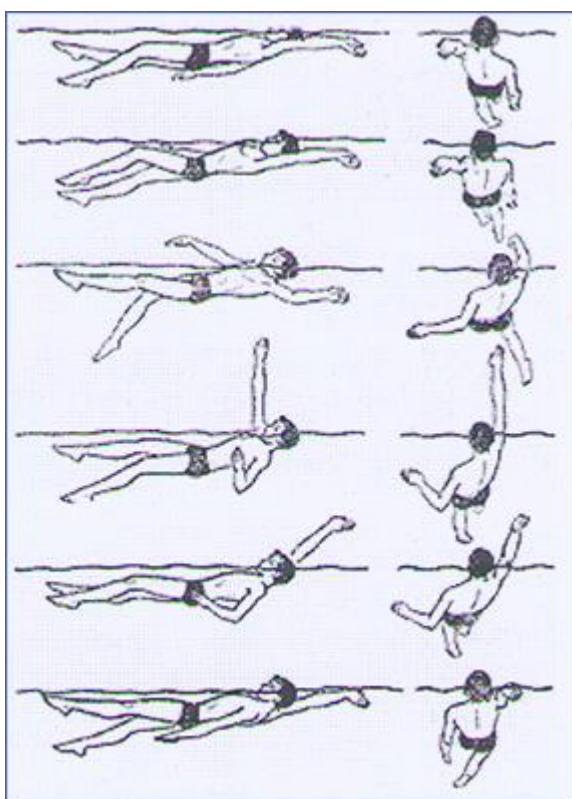
Движение ног:

Как при плавании кролем на груди: ноги пловца ритмично и умеренно сгибаются и разгибаются в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, перемещаются попеременно вверх и вниз. Но при этом направление наиболее эффективного удара снизу вверх (в кроле на груди наоборот). От

поверхности воды сверху вниз нога движется почти прямая, и только после пересечения линии уровня тела она начинает сгибаться. Для движения снизу вверх характерно энергичное разгибание ноги в колене, бедро при этом опережает голень и стопу. При увеличении скорости нога сильнее сгибается в колене перед ударом сверху вниз, стопа частично выходит из воды.

Дыхание:

Вдох делается в момент проноса одной руки, а выдох – в момент проноса другой. Вдох длится около 0,4-0,5 секунды.



Общая схема движений при плавании кролем на спине

На соревнованиях старт при плавании кролем на спине осуществляется из воды.