

			двух - ударной координации и небольшой паузой в момент касания пальцами стенки.
	Имитация движения рук и свободной ноги	15 раз	И.П. – стоя на одной ноге, руки вытянуты вперед: соблюдается правильная траектория движений – начало гребка – первый удар стопами вниз, окончание гребка рукой – второй удар ногами вниз.
	Выдохи	5 раз	Упражнение выполняется, взявшись всем за руки, образовать круг. Сделать вдох, присесть и сделать выдох через рот. Тренировка выдоха под воду.
Основная часть (45 мин.)	Вход в воду	1 мин.	
ОРУ в воде	Работа ног дельфином	2 x 15 сек.	И.П. – лежа на груди, руками взяться за бортик: выполняем волнообразные движения ногами и туловищем, как при плавании дельфином
	Выдох в воду	5 раз	И.П. – стоя около бортика, взяться руками за него. Сделать полный вдох, опустить лицо в воду и медленно выдохнуть воздух через рот. Закончив выдох, поднять голову. Необходимо следить за тем, чтобы происходил полный выдох в воду.
	Работа ног дельфином и согласование с дыханием	2 x 15 сек.	И.П. – руками взяться за бортик, начать движение ногами, и сделать вдох над водой, опустить голову в воду, сделать выдох на 2 удара ногами, поднять голову. Необходимо следить за согласованием движений и дыхания.
	Работа ногами дельфин руки вытянуты впереди	50 м	Плавание на груди с помощью движения ног дельфином, руки находятся впереди. Движения ног осуществляются на поверхности воды, с наименьшим сгибанием ног в коленных суставах.
	Работа ногами дельфин руки у бедер	50 м	Плавание на груди с помощью движения ног дельфином, руки находятся у бедер. Должно быть ровное положение плеч у поверхности воды.
	Выдох в воду	5 раз	Восстанавливаем работу сердца и мышц
	Работа ног дельфином с доской	50 м	Упражнение выполняется с доской, в согласовании с дыханием: один вдох на каждые 2-4 удара ногами. Главным в упражнении является, чтобы ноги в коленях сильно не сгибались. Необходимо следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды. При этом во время выполнения вдоха – голова должна подниматься лишь при помощи движений шеи. Подбородок от воды не отрывать.
	Работа ног дельфином на боку	50 м	Упражнение выполняется в положении на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя находится у бедер: 25м – на правом боку, 25 м – на левом боку.
	Выдох в воду	5 раз	Восстанавливаем работу сердца и мышц
	Движение ног дельфином и гребок левой руки кролем	50 м	Упражнение выполняется в двух - ударной координации, одна рука вытянута впереди. Соблюдается правильная траектория движений: разгибание рук во время входа в воду, захват

Движение ног дельфином и гребок правой руки кролем	50 м	воды, гребок. В конце гребка руки голова поворачивается на бок – делается быстрый вдох, голова поворачивается вниз – постепенный выдох – пронос руки над водой и вход в воду и т.д. Вдох осуществляется в сторону работающей руки одновременно с окончанием гребка рукой и вторым ударом ногами вниз.
Движение ног дельфином и поочередные гребки руками кролем	100 м	Упражнение выполняется в двух - ударной координации: одна рука вытянута впереди, выполняется гребок одной рукой, согласование с дыханием, гребок заканчивается и начинается гребок другой рукой и т.д.
Выдох в воду	5 раз	Восстанавливаем работу сердца и мышц
Непрерывные движения рук дельфином	100 м	Упражнение выполняется с помощью непрерывных движений рук дельфином после скольжения на груди – дыхание задержано.
Работа рук дельфином	6 x 50 м отдых 5 выдохов в воду	Упражнение выполняется серией упражнений: 25 м – работа рук дельфином выполняется с помощью коlobашки, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности. Особое внимание уделяется рациональной форме гребка, траектория которого напоминает форму «песочных часов». Совершенствуется начало гребка с высоким положением локтя. 25 м - работа рук кролем выполняется с помощью коlobашки, гребок правой рукой, делается вдох, рука заканчивает гребок – выдох, при этом выполняется гребок левой рукой, без дыхания. Главное следить за тем, чтобы руки впереди не смыкались, а находились на ширине плеч, за длинным гребком и правильным дыханием
Работа рук кролем		
Выдох в воду	5 раз	Восстанавливаем работу сердца и мышц
Работа рук брассом, а ног дельфином	100 м	Упражнение выполняется с помощью движения ног дельфином, руки двигаются как в фазе захвата при плавании дельфином (в исходное положение руки возвращаются, как при плавании брассом). Движение бедер и таза непрерывны. Плечи удерживаются на уровне воды, во время удара ногами вниз, выводим руки вперед и тянемся. В это время выполняется небольшое скольжение и вдох.
Работа рук кролем, а ног дельфином	100 м	Упражнение применяется для совершенствования окончания гребка руками и согласования этой фазы движений с ударом стопами вниз.
Выдох в воду	5 раз	Восстанавливаем работу сердца и мышц
Работа рук дельфином, а ног кролем	6 x 50 м отдых 5 выдохов в воду	Упражнение выполняется серией упражнений: 25 м – руки дельфин, ноги кроль. Плечи не раскачивать, длинный и энергичный гребок руками, а также удержание плечевого пояса, таза и ног у поверхности воды. 25м – ноги кроль на спине, руки вытянуты за головой. Следить за вытянутым, ровным положением тела. Голова лежит затылком в воде, уши наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх. Не допускать подъема головы
Работа ногами кролем на спине		

			и сильного сгибания ног – появления коленей из воды.
	Выдох в воду	5 раз	Восстанавливаем работу сердца и мышц
	Дельфин на согласование движений ногами, руками и дыхания.	4 x 50 отдых 5 выдохов в воду	Упражнение выполняется серией упражнений: 25 м – плавание дельфином в полной координации, но с паузой, когда руки входят в воду и вытягиваются вперед (в этот же момент выполняется дополнительный удар ногами и вдох). Важный момент рациональной техники является удержание горизонтального положения туловища и бедер во время вдоха. 25 м – скольжение на спине с одновременными движениями ногами брассом. Обратите внимание на плавное подтягивание ног, хороший разворот стоп носками в стороны, энергичное, но мягкое отталкивание ногами, устойчивое положение таза во время движения ногами, скольжение после толчка.
	Работа ног брассом на спине		
	Выдох в воду	5 раз	Восстанавливаем работу сердца и мышц
	Поворота «маятник» при плавании способом дельфином	10 раз	При выполнении поворота дельфином касание стенки осуществляется двумя руками одновременно на одном уровне, плечи в горизонтальном положении. Сгибание рук в локтевых суставах начинается одновременно, затем одна руками сильно отталкивается от стенки, начинается поворот туловища в сторону противоположной руки. Ноги ставятся на стенку бассейна, руки соединяются за головой, выполняются толчок и скольжение. Во время вращения выполняется вдох. При плавании дельфином первые движения под водой начинаются ногами на задержке дыхания.
	Стартовый прыжок	5 раз	Совершенствование элемента скольжения и первых плавательных движений при плавании способом дельфин: старт из воды с последующим скольжением на дальность; старт из воды и первые плавательные движения способом дельфин; старт с бортика бассейна с движениями способом дельфин. Здесь необходимо сделать акцент на возможность дольше поддерживать с помощью движений ногами и туловищем ту высокую скорость, которую обучающиеся приобретают за счет стартового прыжка.
Заключительная часть (5 мин.)	Выдох в воду	5 раз	Восстанавливаем работу сердца и мышц
	Игра: «Водолазы»	2 мин.	Игра направлена на отработку навыка задержки дыхания под водой. Задержка дыхания длится 5 сек, далее до 10 сек и до 15 сек. А потом кто дольше продержится под водой.
	Выход из воды. Построение и подведение итогов тренировки	1-2 мин.	Анализ тренировки.