Кроль (англ. crawl — ползание) — вид плавания на животе, в котором левая и правая часть тела совершают гребки попеременно. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, во время чего ноги, в свою очередь, тоже попеременно поднимаются и опускаются. Лицо плывущего находится в воде, и лишь периодически во время гребка голова поворачивается, чтобы сделать вдох.

 **Программа семинара**

 **"Обучение кролю на груди и спине в возрасте от 3 до 6 лет"**



Семинар для тренеров и инструкторов по плаванию.

**Цель:** массовое обучение плаванию как жизненно необходимому навыку.

Обучение плаванию представляет собой организованный процесс, его задачами

являются:

- содействие всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья и закаливанию организма детей ;

- формирование плавательных навыков. Привитие и дальнейшее совершенствование правильных плавательных навыков и умений в процессе практических занятий;

- выявление способностей занимающихся к той или иной разновидности спортивного плавания на основе разносторонней плавательной подготовки в процессе изучения и совершенствования техники плавания.

Семинар состоит из теоретической и практической части.

Мастер-класса по подготовке ласт для детей.

Включен раздаточный материал (комплекс упражнений для обучения плаванию кролем на груди и спине) в эл.форме.

***Теоретическая часть:***

- педагогические основы в работе с детьми младшего дошкольного возраста;

- обучение планированию и содержанию проведения занятий;

- базовые понятия процесса подготовки подводящих упражнений на суше;

- обучение дыханию при плавании.

***Практическая часть (в воде):***

- комплекс подводящих упражнений (игровая форма, упр. с различным положением рук, туловища, спортивные упражнения);

- обучение работе ног при кроле на груди и спине;

- обучение работе рук при плавании на груди и спине;

- обучение дыханию в воде (на месте, в движении с доской (без доски), с поворотом головы для вдоха в сторону, под руку);

- плавание в полной координации стилем кроль на груди и спине.

 При себе иметь тетрадь, ручку, USB-флеш-накопитель, шапочку,купальник, очки для плавания,сланцы, полотенце, аппараты для сьемки (тел, планшет и др).