



Региональный этап Всероссийского
конкурса «Педагогический дебют - 2026»

Карина Эдуардовна Капралова



преподаватель ГПОАУ ЯО Рыбинского
профессионально-педагогического колледжа

Не просто учитель плавания.
Не просто создатель контента.
А педагог, который превращает страх в
доверие, а воду в пространство роста.



Проблема, которую мы не замечаем

 голова над водой

 напряжение шеи

 нарушение дыхания

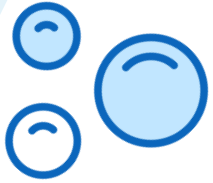
 усталость



Это не оздоровительное плавание

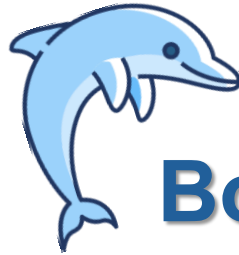


Почему упражнение «Пузыри» не всегда работает?



Страх и отказ

обучающийся отказывается от дальнейших погружений



Вода попадает в нос

возникает дискомфорт и стресс



Выдох через нос

при попытке выдохнуть через нос мозг автоматически делает вдох



Авторские методики: А.Д. Викулова, Н.В. Чертова, В.Ф. Стрельченко



Техника «Брым» - звуковая модель правильного выдоха в воде



БР Начало выдоха, формирование первых пузырей



Ы Основная фаза через полужакрытый рот – минимизация попадания воды



М Мягкое смыкание губ — «запечатывание» воздуха

Почему «Брым» работает?



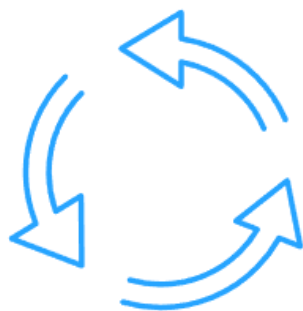
- Простота восприятия
- Можно выполнять на суше
- Формирует правильное положение головы в воде
- Улучшает дыхательную выносливость
- Подходит для людей с ОВЗ и реабилитации



Технологичность и логика применения техники дыхания «Брым»

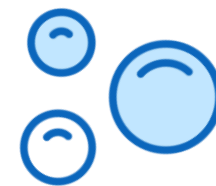
Подготовительная
фаза гребка

Постоянная
работа ног



Брым

Рабочая фаза
гребка



Соответствие ФГОС на всех уровнях



Социальная и образовательная значимость

**"Умение плавать - базовый
жизнеобеспечивающий навык"**



Цель: 12,5 млн. детей к 2030 году

Упражнения для согласованной работы рук, ног с дыханием



Подготовка к «Брым»

Упражнения А.Н. Стрельникова
«Повороты головы» и «Насос»



Упражнения без инвентаря, через «Брым»

Согласованная работа ног с дыханием

Согласованная работа рук с дыханием



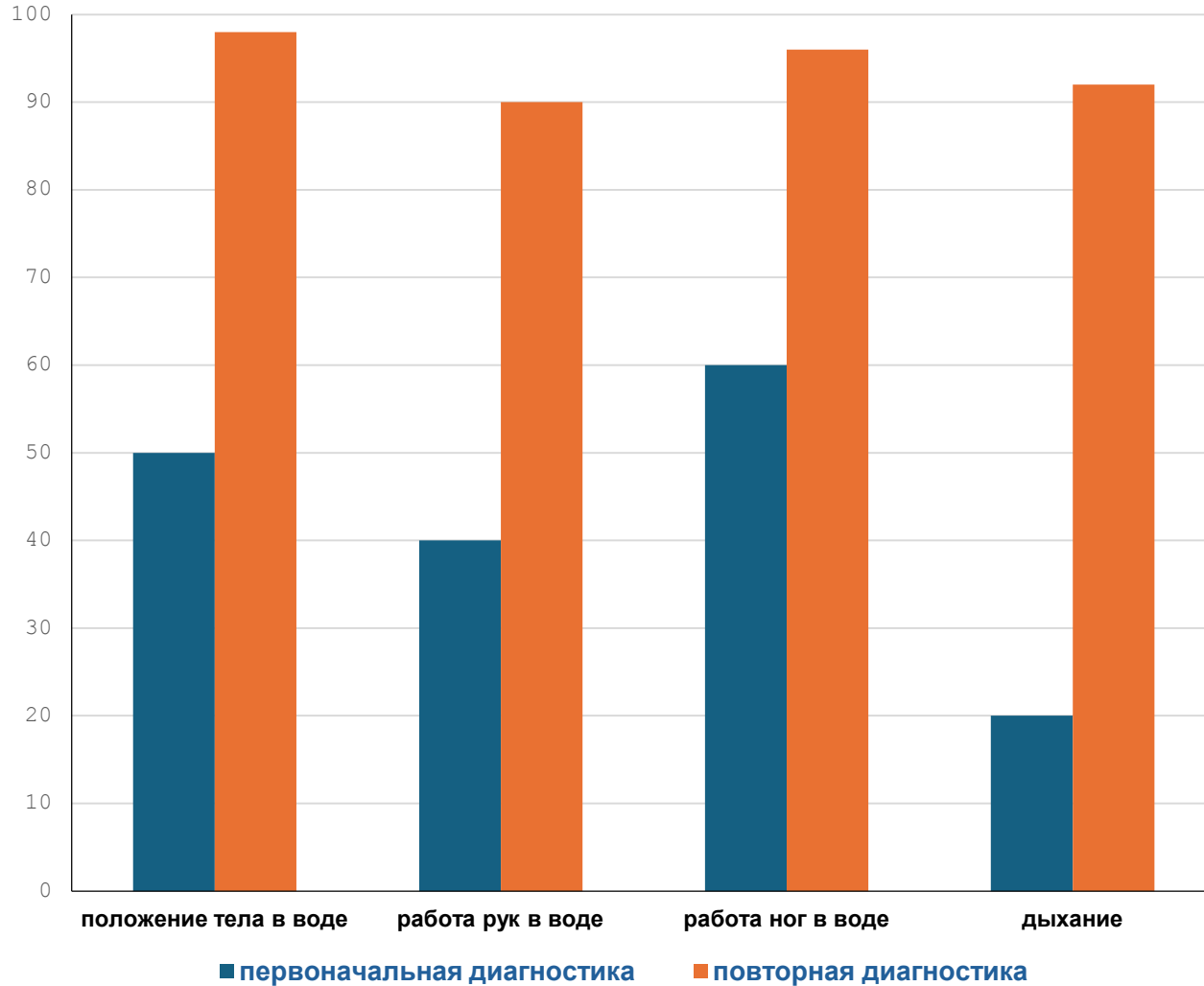
Упражнения с инвентарём, через «Брым»

Попеременная работа ног на босу в согласованности с дыханием

Тяга трубчатого эспандера в согласованности с дыханием



Результативность



95%
студентов

к концу обучения по дисциплине
«Плавание с методикой преподавания»
освоили согласованную работу рук, ног и
дыхания при плавании кролем на груди



Карина Эдуардовна Капралова

преподаватель ГПОАУ ЯО Рыбинского
профессионально-педагогического колледжа

Не просто учитель плавания.
Не просто создатель контента.
А педагог, который превращает страх в
доверие, а воду в пространство роста.

Это – мой след на воде



**Благодарю
за внимание!**

