

Департамент по делам молодежи и спорта  
Администрации города Сарова

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа «Икар» города Сарова

Принята на заседании  
педагогического совета СШ «Икар»  
Протокол № 2/а  
от «10» мая 2023г.

Утверждаю  
Директор СШ «Икар»  
  
А.С. Сашков

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
по плаванию для детей с отклонениями в состоянии здоровья  
(базовый уровень)**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: с 6 лет  
Срок реализации: 1 год  
Количество часов в год: 264, режим бч/н

Разработчики: Вешкин Эдуард Петрович,  
тренер – преподаватель по АФК,  
Родина Светлана Валентиновна,  
инструктор-методист

г. Саров, 2023 год

## Оглавление

1.	Пояснительная записка	2
1.1.	Цели и задачи	4
1.2.	Формы и режим реализации программы	5
1.3.	Ожидаемые результаты	7
2.	Учебный план и содержание программного материала	1
2.1.	Учебный план	11
2.2.	Содержание программного материала	13
2.3.	Методическое обеспечение программы	18
3.	Организационно-педагогические условия реализации программы	20
3.1	Материально-технические условия реализации программы	20
3.2	Учебно-информационное обеспечение	22
	Приложения	26

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по плаванию для детей с отклонениями в состоянии здоровья – базовый уровень (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана для детей-инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья (III подготовительная группа для занятий физической культурой) с 6 лет. Программа направлена на улучшение общей физической подготовки, повышение общей работоспособности, на улучшение развития физических качеств и оптимальное функционирование всех жизненно важных физиологических систем организма, на улучшение физического развития, оздоровление и коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказ Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Распоряжение правительства Нижегородской области от 12.09.2022г. № 1057–р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Нижегородской области»; Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022г. № АБ-3924/06 «О направлении информации» (с Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»), Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта от 26.05.2021г. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и

обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил СП и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

### *Актуальность программы*

Физическая культура и спорт являются не только важным фактором для реабилитации и социально-бытовой адаптации ребенка с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе, но и является потребностью детей с проблемами в самореализации и социализации.

Получение детьми с инвалидностью и с отклонениями в состоянии здоровья дополнительного образования в сообществе сверстников и взрослых является их неотъемлемым законодательно закреплённым правом и основополагающим условием успешной социализации. Обеспечение полноценного участия в жизни общества, эффективной самореализации в доступных видах социальной деятельности закреплено Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Эта категория детей обладает дополнительными образовательными правами на особые педагогические подходы и специальные образовательные условия, закреплёнными в ст. 2, 5, 16, 29, 31 ФЗ № 273.

Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта образование ставит задачу создания условий для освоения дополнительных общеобразовательных программ для детей с ограниченными возможностями здоровья. К концу 2024 года не менее 70 % детей Нижегородской области с ограниченными возможностями здоровья должны обучаться по дополнительным общеобразовательным программам.

Включение детей-инвалидов и детей с отклонениями в состоянии здоровья в данную программу окажет на них социализирующее влияние, расширит возможности для самоутверждения и самореализации, социальной адаптации, расширит коммуникативные связи, возможности их интеллектуального и

физического развития, в связи с чем, возрастут возможности принятия этих детей здоровыми сверстниками в едином детско-взрослом сообществе.

Занятия адаптивной физической культурой поможет ребенку с ОВЗ по–настоящему жить, узнать себя, «выбраться из запертой клетки» в социум. На занятиях происходит формирование личности, познание себя и своего окружения, радости движения, ребенок начинает чувствовать себя частичкой целой системы, начинает понимать, что он не один такой, что есть дети, находящиеся в похожем положении, учиться взаимодействовать с ними, дружить, работать в команде, ощущать вкус победы или поражения.

Плавание имеет огромное значение для целенаправленного воздействия на нарушенные функции организма детей с отклонениями в состоянии здоровья, корректируя и компенсируя их в нужном направлении. Плавание удовлетворяет естественную потребность в движении, способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Научив ребенка с отклонениями в состоянии здоровья плавать, мы не только снимаем у него страх перед водной средой, но и расширяем его адаптационные возможности.

### ***1.1. Цели и задачи программы***

*Цель программы:* социализация и интеграция в обществе детей-инвалидов и детей с отклонениями в состоянии здоровья средствами АФК.

*Задачи программы:*

*Обучающие:*

- ориентация в основных понятиях плавания;
- формирование основных плавательных действий;
- формирование навыков самообслуживания и здорового образа жизни.

*Развивающие:*

- коррекция по возможности отклонений в развитии и здоровье занимающихся, восстановление нарушенных двигательных и интеллектуальных функций;
- развитие навыков самостоятельного передвижения и ориентирования в пространстве, навыков бытового самообслуживания.

*Воспитательные:*

- развитие потребности в самостоятельности, ответственности, активности

при выполнении установок тренера–преподавателя на учебно–тренировочных занятиях;

- формирование морально–этических норм спортивного поведения;
- улучшение состояния здоровья и закаливание детей-инвалидов и детей с отклонениями в состоянии здоровья.

### *Особенности реализации программы*

Программа построена на основе концентрического принципа, при котором одни и те же разделы изучаются в течение всего срока обучения с постепенным наращиванием сведений.

Тренер–преподаватель, реализующий программу, комбинирует занятие из разделов, указанных в учебном плане программы, в соответствии с этим формирует календарный учебный график.

### *Адресат программы*

По программе могут обучаться дети с 6 лет, имеющие инвалидность или отклонения в состоянии здоровья (III подготовительная группа по физической культуре).

Данная программа предназначена для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата с сохраненным интеллектом.

К занятиям допускаются все лица с сохраненным интеллектом, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития, гендерной принадлежности и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта (имеющие письменное разрешение врача - справка).

Рекомендуемый минимальный состав группы 6 человек, максимальный 10 человек.

Набор и формирование групп осуществляется без вступительных испытаний.

### *Сроки и этапы реализации программы*

Программа рассчитана на 1 год обучения. Начало учебного года с 1 сентября. Годовой план рассчитан на 44 недели обучения при занятиях 6 часов в неделю.

## ***1.2. Формы и режим занятий по программе***

Форма обучения – очная. Возможна очно–заочная форма обучения с применением дистанционных образовательных технологий при отсутствии тренера-преподавателя (командировка, болезнь и т.д.).

Формы организации деятельности обучающихся: индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая, фронтальная – по подгруппам (по звеньям).

Тип занятий: комбинированный, теоретический, практический, контрольный, соревновательный, игровой.

Формы проведения занятий: учебно-тренировочное занятие, беседа (собеседование), соревнование, вводное занятие, итоговое занятие (контрольные испытания), открытое занятие.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, CD дисков, просмотра записи соревнований.

Практическое занятие по данной программе состоит из двух частей, и включает в себя занятие в «зале сухого плавания», и затем занятие непосредственно в воде, причем в такой комбинированной форме большее количество времени занимает вторая часть. Нагрузка может быть снижена в зависимости от самочувствия и индивидуальных особенностей обучающихся, но не более чем на 25%.

Предложенный режим занятий даёт возможность детям поддерживать свою спортивную форму, исключает физическую перегрузку и создает условия для максимальной реабилитации и социально–бытовой адаптации ребенка с ограниченными возможностями здоровья.

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма занимающихся и др.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим занятий. Учебные занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность занятия – 2 академических часа (1 час 30 минут). Всего недельная нагрузка составляет 6 часов.

Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию. Расписание формируется к началу учебного года. В течение учебного года возможны изменения расписания, но не чаще одного, двух раз в год.

Срок реализации программы один год в общем объеме 264 часа, 44 учебных недель.

### ***1.3. Ожидаемые результаты***

- овладение минимумом теоретических знаний по адаптивному плаванию;
- овладение простейшими навыками плавания с учетом диагноза и функциональных возможностей обучаемых;
- повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ через коррекцию физического развития;
- развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни;
- формирование навыков и потребности в здоровом образе жизни.

Требования к освоению программного материала

Должен знать:

- о пользе занятий АФК;
- основы техники адаптивного плавания;
- правила поведения и техники безопасности в бассейне.

Должен уметь:

- выполнять простейшие специальные упражнения и комплексы на суше и в воде;
- скольжение на груди и на спине с доской в руках или без доски;
- проплыть любым способом, не касаясь стенок и дорожек бассейна 50 м (при необходимости можно использовать вспомогательные плавательные средства).

### ***Формы контроля и подведения итогов***

Программа предполагает различные формы контроля: текущий контроль и итоговая аттестация. Текущий контроль обучающихся осуществляется тренером-преподавателем во время проведения учебных занятий. Текущий контроль уровня подготовленности применяется ко всем обучающимся по программе.

Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- устная проверка (устный ответ учащегося на вопросы по теоретической подготовке);
- сдача контрольных нормативов по общей, специальной и технической



подготовке.

- участие в соревнованиях.

Результаты текущего контроля успеваемости и результаты итоговой аттестации фиксируются в «Журналах учёта работы учебной группы».

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании освоения программы и заключается в определении соответствия уровня подготовки выпускников требованиям программы.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года (май).

Устанавливаются следующие формы итоговой аттестации:

- зачет по теоретической подготовке (собеседование);
- сдача контрольных нормативов по общей, специальной и технической подготовке.

Вопросы для текущего контроля и итоговой аттестации теоретических знаний:

1. Российские спортсмены – герои-паралимпийцы.
2. Правила поведения в плавательном бассейне. Меры безопасности. Предупреждение несчастных случаев при занятиях плаванием.
3. Оказание первой помощи при проблемах на воде (травмы и несчастные случаи).
4. Личная гигиена занимающихся на занятиях плаванием.
5. Необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям.
6. Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учёбой и досугом.
7. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
8. Сохранение и укрепление здоровья. Влияние вредных привычек на организм человека.
9. Разнообразие технических приёмов.
10. Спортивный инвентарь, одежда и обувь.
11. Правила соревнований.

Критерии оценивания устного ответа:

«Зачтено» – глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений (или требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые обучающийся может сделать самостоятельно после наводящих вопросов тренера-преподавателя). Ответ должен характеризоваться последовательностью, логикой изложения, умением обучающегося подтверждать основные теоретические положения практическими примерами, устанавливать межпредметные связи, наличием собственной точки зрения на излагаемую проблему. Обучающийся должен продемонстрировать умение анализировать материал, обобщать его, делать точные ёмкие выводы. Ему необходимо хорошо ориентироваться в содержании материала, быстро и точно отвечать на дополнительные вопросы. Речь должна быть грамотной и достаточно выразительной.

«Не зачтено» – учащийся не может изложить содержание материала, не знает основных понятий, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы тренера-преподавателя.

#### Описание техники тестирования

##### *Челночный бег 3x10 м*

##### Обоснование.

Данный тест проводится с целью определения уровня быстроты и ловкости. Быстрота проявляется в скорости бега. Ловкость проявляется в умении быстро изменить направление движения на противоположное.

##### Техника измерения.

В забеге принимают участие 2 человека. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Испытуемый, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) испытуемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется секундомером с точностью до 0,01 секунды. В случае невыполнения касания испытуемым прочерченной линии, попытка не считается.

##### *Прыжок в длину с места*

##### Обоснование.

Этот тест мало чем отличается по информативности и надежности от многих других для оценивания уровня скоростно-силовой подготовленности. Однако

относительно простая техника и быстрота тестирования позволяют рекомендовать его в первую очередь.

#### Техника измерения.

Прыжок выполняется после предварительной разминки. Дается две попытки. Фиксируется в сантиметрах лучший результат. Соблюдаются правила соревнований по прыжкам в длину с места

*Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на полу (отжимание в упоре лежа на полу)*

#### Обоснование.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу надежный и информативный тест, характеризующий уровень максимальной силы и силовой выносливости.

#### Техника измерения.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: выпрямленные перед собой руки упираются в пол на ширине плеч пальцами вперед; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, ноги разведены на ширину стопы, пальцы стоп упираются в пол без дополнительного упора. 32 Расстояние между указательными пальцами рук не должно превышать ширины плеч испытуемого. Сгибание рук выполняется до касания грудью поролоновой платформы высотой 5 см, а разгибание - до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии: голова - туловище - ноги. Темп - не чаще одного движения за 1 секунду. Запрещается касаться пола бедрами, разводить локти относительно осевой линии туловища более чем на 45°, делать «рывки» и «волны» головой, плечами, туловищем, останавливаться во время выполнения очередного сгибания - разгибания рук, касаться платформы грудью более 1 секунды.

*Бросок набивного мяча 1 кг на дальность, сидя из-за головы двумя руками*

#### Обоснование.

В данном тесте определяется уровень скоростно-силовой подготовленности.

#### Техника измерения.

Из исходного положения, сидя на гимнастическом коврике, ноги на контрольной линии слегка согнуты, мяч в руках над головой, выполняется наклон назад. Выпрямляя туловище, выполнить бросок. Дается две попытки. Фиксируется лучший результат в сантиметрах.

### *Длина скольжения на груди*

#### Условия выполнения.

Испытуемый, стоя спиной к бортику бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Делает вдох, наклоняется вперед и выполняет толчок обеими ногами от борта. Скольжение выполняется до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения. Дается две попытки. Фиксируется в метрах лучший результат.

#### Контрольные нормативы

	Мальчики	Девочки
Общая и специальная физическая подготовка		
Челночный бег 3 x 10 м, сек	14,0	15,0
Бросок набивного мяча стоя из-за головы 1 кг, м	3,7	3,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	10	7
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	110	90
Техническая подготовка		
Длина скольжения, м	5	4
Проплавание дистанции 50м избранным способом	+	+

Критерий оценивания:

«Зачтено» - выполнение задания не ниже норматива.

Обучающимся, не освоившим в полном объеме Программу и не достигшим запланированных результатов, предлагается пройти повторное обучение по данной Программе.

## **2. Учебный план и содержание программного материала**

### **2.1. Учебный план.**

Учебный план для обучения плаванию детей-инвалидов и детей с отклонениями в состоянии здоровья рассчитывается на 44 недели занятий

непосредственно в условиях спортивной школы и включает следующие разделы: теоретическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, техническая подготовка, восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях и аттестация.

Теоретическая подготовка – процесс овладения специальными знаниями, имеющими отношение к спортивной деятельности.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП) – укрепление органов и систем (дыхательной, сердечно–сосудистой, мышечной), повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям избранного вида спорта.

Техническая подготовка – обучение технике действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки.

Восстановительные мероприятия – мероприятия, направленные на расслабление мышц и суставов.

№ п/п	Наименование раздела/темы	Всего	Количество часов		Формы аттестации/контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2	Теоретическая подготовка	10	10	-	Собеседование/Опрос
3	Общая физическая подготовка	100	2	98	Контрольные нормативы/ контрольные упражнения
4	Специальная физическая подготовка	90	-	90	Контрольные нормативы/ контрольные упражнения
5	Техническая подготовка	28	4	24	Контрольные нормативы/ контрольные упражнения
6	Восстановительные мероприятия	26	-	26	Контрольные упражнения
7	Участие в соревнованиях	6	-	6	Контрольные упражнения
8	Контрольные испытания (итоговое занятие)	2	1	1	Собеседование/Контрольные нормативы
	Итого	264	18	246	

## **2.2. Содержание программного материала**

### **1. Вводное занятие.**

*Теория.* Беседа о плавательном бассейне. Рассказ и показ спортивной одежды.

Знакомство с тренером-преподавателем и персоналом плавательного бассейна.

Экскурсия по плавательному бассейну. Знакомство с раздевалками и душевыми.

Рассказ об особенностях занятий. Показ и проверка экипировки. Правила поведения обучающихся в плавательном бассейне и на тренировке.

*Практика.* Опрос. Демонстрация и одевание экипировки, ориентация на месте занятий.

### **2. Теоретическая подготовка.**

*Теория.* Правила поведения в бассейне. Меры безопасности. Предупреждение несчастных случаев при занятиях плаванием. Оказание первой помощи при проблемах на воде.

Плавание как вид спорта. История зарождения и развития плавания. Водные виды спорта. Российские спортсмены – герои-паралимпийцы.

Понятие о личной гигиене, о гигиене одежды и обуви. Гигиенические требования для посещения бассейна. Режим дня ребёнка. Сбалансированное питание. Закаливание как процесс, способы закаливания.

Влияние физических упражнений на организм человека. Сохранение и укрепление здоровья. Влияние вредных привычек на организм человека.

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания.

Спортивный инвентарь, одежда и обувь. Правила соревнований в плавании.

### **3. Общая физическая подготовка (ОФП).**

*Теория:* Понятие общей физической подготовки. Значение общей физической подготовки. Разминка. Заминка. Влияние общей физической подготовки на спортивно–тренировочный процесс. Элементы спортивно–тренировочной подготовки.

*Практика:*

- общеразвивающие упражнения на суше: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений, упражнения на гибкость, координированность, расслабление;
- упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях;
- упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах;
- упражнения, направленные на формирование дыхания, как целостного акта;
- дыхательные упражнения: выполнение продолжительного и «взрывного» выдоха в воду после задержки дыхания из различных исходных положений;
- подготовительные упражнения по освоению с водой: передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки, с различными исходными положениями рук (за спиной, вытянуты вверх и пр.), передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.), передвижение по дну с помощью гребковых движений руками;
- лежание и скольжение: на груди и спине с различными положениями рук, скольжение толчком ногами от дна и от бортика, скольжение на боку, скольжение с вращением, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами, упражнения «Поплавок», «Медуза» и пр.;
- подвижные игры на воде и суше: «Салочки», «Выбивалы», «Невод», «Лягушата», «Дельфины», «Кто дальше проскользит», эстафеты.

#### 4. Специальная физическая подготовка (СФП).

##### *Практика:*

- дыхательные упражнения: выполнение продолжительного и «взрывного» выдоха в воду после задержки дыхания из различных исходных положений;
- подготовительные упражнения по освоению с водой: передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки, с различными исходными положениями рук (за спиной, вытянуты вверх и пр.), передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.), передвижение по дну с помощью гребковых движений руками; упражнения на ознакомление со свойствами воды;
- упражнения, способствующие развитию ориентировки и формированию безопорного положения тела в воде; прыжки и ныряния;

- выполнение упражнений, знакомящих с сопротивлением воды и способом передвижения по дну; на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде; помогающих овладеть выдохом в воду; всплытие и лежание на воде;
- скоростно–силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития выносливости, упражнения для развития координационной способности;
- упражнения на совершенствование техники плавания, плавание в лопатках; развитие гибкости и подвижности в суставах; разучивание плавательных движений способов кроль на груди и на спине; подвижные игры на воде, связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду;
- совершенствование координации движения, силы, быстроты и выносливости;
- скольжение по поверхности, движения рук и ног; для освоения техники дыхания; для совершенствования координации движений при определенном способе плавания;
- специальные имитационные упражнения.

## 5. Техническая подготовка.

*Теория.* Техника способов плавания. Характеристика способов плавания: кроль, брасс, кроль на спине, баттерфляй. Технические элементы способов плавания: кроль, брасс, кроль на спине. Движения рук, ног, дыхание. Согласование движений. Повороты при плавании. Старт с тумбочки. Старт из воды. Техника старта и поворота при плавании различными способами.

*Практика.*

Выполнение подводящих и подготовительных упражнений:

- передвижение по дну бассейна шагом (в воде);
- передвижение по дну бассейна бегом (в воде);
- передвижение по дну бассейна прыжками (в воде);
- передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук;
- передвижения в воде на руках по дну бассейна;
- игры в воде связанные с передвижениями по дну бассейна различными способами;
- опускание лица в воду стоя на дне;



- открывание глаз в воде стоя на дне;
- приседания в воде;
- погружения в воду (с опорой);
- погружение в воду (без опоры);
- погружения с рассматриванием предметов;
- игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой;
- выдох перед собой в воздух;
- выдох в воду;
- выдох на границе воды и воздуха;
- игры с использованием выдоха в воду;
- упражнение на всплытие;
- лежание на груди;
- лежание на спине;
- упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью тренера;
- скольжение на груди, отталкиваясь от дна;
- скольжение на груди, отталкиваясь от стенок бассейна;
- скольжение в сочетании с выдохом в воду;
- скольжение в сочетании с движениями рук;
- скольжение на спине, отталкиваясь от дна; скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна;
- скольжение на спине в сочетании с дыханием;
- скольжение на спине с движениями рук;
- игры, связанные со скольжением на груди и спине;
- движения ногами на суше;
- движения ногами в воде, сидя;
- движения ногами в воде, опираясь на руки;
- движения ногами, лежа на груди с опорой;
- овладение и совершенствование техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс;
- выполнение упражнений, имитирующих технику спортивных способов

плавания, стартов, поворотов (на суше и в воде);

- плавание с помощью движений одними руками (одной рукой, другая – вытянута вперед или прижата к туловищу);
- плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук;
- плавание с полной координацией движений;
- изучение и совершенствование техники дыхания и простых поворотов на груди, спине;
- проплывание дистанции различными стилями с постепенным увеличением длины, дистанции;
- изучение техники старта с тумбочки, из воды;
- эстафетное плавание с использованием спортивных способов.

## 6. Восстановительные мероприятия.

*Практика.* Активный отдых (компенсаторное плавание); специальные упражнения для активного отдыха и расслабления; упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия; аутогенная и психорегулирующая тренировка; мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения; самомассаж (общий, точечный, вибро- и гидромассаж); варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий.

«Компенсаторное» плавание – упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин. Тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности).

## 7. Участие в соревнованиях.

Соревнования «Умею держаться на воде». Формирование умений применять изученные элементы техники плавания, стартов и поворотов. Воспитание

качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики для преодоления дистанций.

«Посвящение в юные дельфинята» – проплавание 25м кролем на груди, 25 м кролем на спине (январь-февраль).

Соревнования, проводимые городской федерацией плавания г.Сарова согласно календарному плану (по желанию).

8. Итоговое занятие.

Подведение итогов освоения программы – итоговая аттестация.

### **2.3. Методическое обеспечение программы**

№ п/п	Название темы, раздела (базовые)	Формы проведения	Методы и приемы организации учебного процесса	Дидактические материалы, техническая и материальная оснащенность	Формы подведения итогов
1	Теоретическая подготовка	- беседа; - самостоятельное чтение специальной литературы	Словесный: - устное изложение; - объяснение Наглядный: - демонстрация видеоматериалов	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь	- участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала
2	Общая физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие; - учебная игра	Словесный: - объяснение Наглядный: - показ; - показ педагогом приемов исполнения Практический: - тренировочные упражнения	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь	Тестирование (контрольные упражнения, нормативы)
3	Специальная физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие; - учебная игра	Словесный: - объяснение Наглядный: - показ; - показ педагогом приемов исполнения Практический: - тренировочные упражнения	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь	Тестирование (контрольные упражнения, нормативы)
4	Техническая подготовка	- учебно-тренировочное занятие; - учебная игра	Словесный: - объяснение Наглядный: - показ; - показ педагогом	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая	Тестирование (контрольные упражнения, нормативы)

			приемов исполнения Практический: - тренировочные упражнения	литература; - оборудование и инвентарь	
5	Восстановительные мероприятия	- учебно-тренировочное занятие; - учебная игра	Практический: - упражнения; - тренинг	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь	Контрольные нормативы
6	Участие в соревнованиях	- соревнование	Практический	- регламент соревнований; - оборудование и инвентарь	Результаты соревнований (протокол)
7	Контрольные испытания (итоговая аттестация)	- итоговое занятие	Практический: - упражнения Словесный: - беседа	- оборудование и инвентарь; - методические пособия	Собеседование Тестирование (контрольные нормативы)

### *Структура занятия*

В подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подведению к решению основной части занятия. Для решения первой задачи применяются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах и т.п., что необходимо для выполнения заданий основной части. Для разогревания используют обще подготовительные упражнения - легкий бег, общеразвивающие упражнения, в которых вначале участвует небольшое количество мышечных групп, затем следует переходить к упражнениям, в которых задействовано все большее и большее их количество. Длительность этой части разминки во многом зависит от возраста занимающихся и условий проведения занятий.

Во второй части разминки выполняются упражнения, помогающие настроиться на выполнение задач основной части занятия.

В основной части занятия решаются задачи конкретного тренировочного характера: обучения техническому действию или тактико-технических действий, управление развитием физических качеств.

В заключительной стадии необходимо решать задачу восстановления, занимающегося после выполненной им работы в основной части занятий. В этой

части всю работу надо выполнять в спокойном, равномерном темпе, включать выполнение упражнений на расслабление, растягивание.

### **3. Организационно-педагогические условия реализации программы**

#### **3.1. Материально-технические условия реализации программы**

Занятия по программе проводятся на базе плавательного бассейна «Дельфин». Занятия организуются в конференц-зале бассейна, спортивном зале, оздоровительной чаше бассейна, соответствующих требованиям СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Материально-технические условия Программы включают:

- наличие плавательного бассейна (25м);
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие отдельных раздевалок и душевых;
- наличие тренажерного зала;
- наличие медицинского пункта (кабинета);
- отдельный выход в оздоровительную чашу бассейна

Оборудование и вспомогательные средства:

- специально оборудованная дорожка с подъемным устройством для занимающихся с поражением опорно-двигательного аппарата;
- поручни на плавательной дорожке;
- пандус для инвалидов-колясочников;

№	Наименование	Количество единиц
1	Плавательные доски	15
2	Плавательные лопатки	15
3	Мячи футбольные	15 шт.
4	Мячи баскетбольные	15 шт.
5	Мячи волейбольные	15 шт.
6	Мячи набивные (1кг)	15 шт.
7	Гимнастические палки	15 шт.

8	Обручи (диаметр 55-65 см)	15 шт.
9	Маты гимнастические	3-4 шт.
10	Стенка гимнастическая	3-4 пролета
11	Скамейка гимнастическая	3-4 шт.
12	Перекладина навесная (турник)	2 шт.
13	Секундомер	1 шт.
14	Рулетка	1 шт.
15	Свисток	1 шт.

Требования к специальной одежде (купальник для девочек, плавательные шорты для мальчиков, шлепки, гидрокостюм – для плавания, футболка, шорты, кроссовки, спортивный костюм – для занятий на суше).

Для образовательного процесса используется оборудованный конференц-зал (экран, ноутбук, проектор), а также необходимая техника компьютер, принтер, ксерокс.

Методические и дидактические материалы: методические разработки, наглядные пособия, видео-материалы по обучению плаванию, фильмы.

*Примерная инструкция по обеспечению безопасности во время занятий*

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейне и спортивном зале возлагается на тренеров-преподавателей, инструкторов по плаванию, непосредственно проводящих занятия с группой. Допуск к занятиям осуществляется только через турникет по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями в холле бассейна с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх утвержденного комплектования на учебный год.
3. Сообщать о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях администратору бассейна.

Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. Тренер-преподаватель является в бассейн к началу прохождения обучающихся через турникет. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
2. Тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход группы из душевой в помещение ванны бассейна, из раздевалок – в спортивный зал.
3. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна, спортивного зала до конца занятий допускается по разрешению тренера-преподавателя.
4. Тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход обучающихся из спортивного зала, помещения ванны бассейна в душевые, из душевых в раздевалки и из раздевалок в холл.

Во время занятий тренер-преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

1. Присутствие обучающихся в помещении ванны бассейна (спортивного зала) без тренера-преподавателя не разрешается.
2. Учебные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части бассейна, спортивного зала.
3. Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера-преподавателя при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода из воды.
4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать – отменить занятия.
5. Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать обучающимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

### ***3.2. Учебно-информационное обеспечение***

## Нормативно-правовые акты и документы

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р)
3. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р)

## Список литературы для педагогов

1. Лечебная и адаптивная физическая культура. / Булгакова Н. Ж. [и др.] – Москва: Юрайт, 2020. — 399 с. Текст: непосредственный.
2. Булгакова Н. Ж. [и др.] Плавание с методикой преподавания. – Москва: Юрайт, 2020. — 344 с. Текст: непосредственный.
3. Булгакова Н. Ж. [и др.] Теория и методика обучения предмету «физическая культура»: водные виды спорта. – Москва: Юрайт, 2020. — 304 с. Текст: непосредственный.
4. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры/ Под общей ред. Проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2002. – 448 с.
5. Физическая реабилитация: Учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по Государственному образовательному стандарту 022500 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура)/ Под общей ред. Проф. С.Н. Попова. Изд. 2-е. – Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 2004. – 608 с. (Серия «Высшее образование»).
6. Адаптивная физическая культура в работе с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата (при заболеваниях детским церебральным параличом): методическое пособие / под ред. А. А. Потапчук. – СПб.: СПб ГАФК имени П. Ф. Лесгафта, 2003. – 228с.
7. Бородич Л. А., Назарова Р. Д. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков. – М.: Просвещение, 1988. – 78 с.
8. Вернер Д. Реабилитация детей-инвалидов. – М.: Филантроп, 1995. – 406 с.
9. Гончарова М. Н., Гринина А. В., Мирзоева И. И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. – Л., 1974. – 208 с.
10. Лисовский В. А., Евсеев С. П. и др. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов: Учебн. пособие / Под ред. проф. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2001. – 320 с.



11. Москалев В.П. Медико-социальные аспекты инвалидности у лиц молодого возраста при травмах и заболеваниях опорно-двигательной системы: Автореф.дис. канд.мед.наук. Л., 1991. – 16 с.
12. Мосунов Д. Ф. Гидрореабилитация / Адаптивная физическая культура, № 3,4, 2000. – 36 – 38 с.
13. Гузман Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. – Москва: Попурри, 2018. – 288с. – Текст: непосредственный.
14. Карпенко Е. Плавание. Игровой метод обучения. – Москва: Terra спорт, 2015. – 48 с. – Текст: непосредственный.
15. Лафлин Т., Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 232с. – Текст: непосредственный.
16. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания: Пособие для тренеров. – Москва: Всероссийская федерация плавания, 2020. – 136 с. - Текст: непосредственный.
17. Лечебная физическая культура и спортивная медицина : Учеб. пособие для студентов мед. вузов / В. А. Епифанов. - Москва : Медицина, 1999. - 303, [1] с. : ил., табл.; 22 см. - (Учебная литература для студентов медицинских вузов).
18. Научите ребенка плавать : программа обучения плаванию детей дошко. и мл. шк. возраста : метод. пособие / Л.Ф. Еремеева. - СПб. : Детство-Пресс, 2005 (ГПП Печ. Двор). - 106, [3] с. : ил.;
19. Адаптив. физ. культура / С. Ф. Курдыбайло, С. П. Евсеев, Г. В. Герасимова. - Москва : Совет. спорт, 2004 (Вологда : ПФ Полиграфист). - 179 с. : табл.; 21 см. - (Физическая культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья).;
20. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида : учебно-методическое пособие / Д. Ф. Мосунов, В. Г. Сазыкин. - Москва : Совет. спорт, 2002. - 149 с. : табл.; 21 см. - (Физическая культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья / Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре и спорту).
21. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. — М.: Советский спорт, 2003. - 448 с.: ил.
22. Физическая реабилитация: Учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по Государственному образовательному стандарту 022500 “Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья” (Адаптивная физическая культура)/ Под общей ред. Проф. С.Н. Попова. Изд. 2-е. – Ростов н/Д: изд-во “Феникс”, 2004. – 608 с. (Серия “Высшее образование”).

#### Список литературы для обучающихся и родителей

1. Могилевская С. «Восемь голубых дорожек». – Москва: Энас-книга, 2000. 192с.

2. Редфорд Рут. «В бассейне» Москва: Клевер-Медиа-Групп, 2016. - 10 с.
3. Чайковский Б. "Юрасик-карасик и Водяная снежинка", - Москва: Детская литература, 2020. – 111с.
4. Энциклопедия для детей. Т.20 2-е изд., испр. – Москва: Астрель, 2018. – 463с.

#### Электронные образовательные ресурсы:

1. Адаптивная физическая культура. Ежеквартальный журнал. URL: <http://www.afkonline.ru>. – Текст: электронный.
2. Здоровье и образование. URL: <http://www.valeo.edu.ru>. – Текст: электронный.
3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университет. URL: <http://elib.mosgu.ru>. – Текст: электронный.
4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал. URL: <http://lfksport.ru>. – Текст: электронный.
5. Журнал «Теория и практика физической культуры. URL: <http://www.teoriya.ru>. – Текст: электронный.
6. Министерства спорта Российской Федерации: официальный сайт URL: <http://www.minstm.gov.ru>. – Текст: электронный.
7. Паралимпийский комитет России: официальный сайт. URL: <https://paralymp.ru><https://paralymp.ru>. – Текст: электронный.
8. Российская спортивная энциклопедия. URL: <http://www.libsport.ru>. – Текст: электронный.
9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. URL: <http://lib.sportedu.ru>. – Текст: электронный.
10. Электронные книги по спортивной тематике. URL: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/>. – Текст: электронный.

#### Интернет-ресурсы:

1. <https://russwimming.ru> (видео-материалы и материалы научно-практических конференций)
2. <http://swim-nn.ru/documents/methodical/>
3. <http://wikiatletics.ru/>

## Календарный план-график

## Продолжительность учебного года

п/п	Наименование	Сроки обучения
1	Начало учебного года	01 сентября текущего года
2	Продолжительность учебных периодов (количество учебных недель)	44 недели
3	Продолжительность учебной недели	3 дня
4	Окончание учебного года	21 июля текущего учебного года

## Сроки и продолжительность каникул

п/п	Каникулы	Дата начала	Дата окончания	Продолжительность
1	Зимние	01 января текущего года	09 января текущего года	10 дней
2	Летние	21 июля текущего года	31 августа текущего года	6 недель

## Режим работы образовательного учреждения

Понедельник-суббота с 8:00 до 21:00. В воскресенье и праздничные дни (установленные законодательством Российской Федерации) образовательное учреждение не работает.

Данный годовой календарный график составлен без учёта переноса праздничных дней.

## Праздничные дни:

4 ноября — День Народного Единства

23 февраля — «День защитника отечества»

8 марта — «Международный женский день»

1 мая — «День весны и труда»

9 мая — «День Победы»

12 июня — «День народного единства»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор СШ «Икар»  
А.С. Сашков  
(Приказ от 10.05.2023г. № 132а)

**Календарный учебный график**  
Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования  
«Спортивная школа «Икар» города Сарова  
на 2023-2024 учебный год

**Пояснительная записка.**

1. Календарный учебный график Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивной школы «Икар» города Сарова (далее СШ «Икар», Учреждение) является документом, регламентирующим организацию образовательного и тренировочного процессов в Учреждении в 2023-2024 учебно-тренировочном году.

2. Календарный учебный график СШ «Икар» составлен в соответствии с:

- Федеральным законом №273-ФЗ от 29.12.2012г «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом №329-ФЗ от 04.12.2007г «О физической культуре и спорту в Российской Федерации»;
- Уставом СШ «Икар»;
- реализуемыми в СШ «Икар» дополнительными общеобразовательными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорта и дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта.

**Основные положения**

Учреждение оказывает:

- дополнительные образовательные услуги по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (учебный план рассчитан на 46 недель)
- услуги по спортивной подготовке по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта (учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели)

1. Учебный год по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта начинается 01 сентября 2023 г. и заканчивается 21 июля 2024 г.

Тренировочный год по программам спортивной подготовки по видам спорта начинается 01 сентября 2023г и заканчивается 31 августа 2024г

Для обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам устанавливаются каникулы с 29 декабря 2023г по 08 января 2024г.

2. Формирование спортивно-оздоровительных групп первого года обучения для зачисления в СШ «Икар» заканчивается 15 сентября 2023г., формирование групп начальной подготовки 1 года по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки заканчивается 15 октября 2023г.

3. Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором СШ «Икар». Продолжительность занятия исчисляется:

- для обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам – в академических часах по 45 минут;
- для обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам спортивной подготовки – в астрономических часах по 60 минут.

4. Продолжительность учебной недели – 6 дней ( в зависимости от учебной нагрузки в соответствии с расписанием занятий).

5. Продолжительность одного тренировочного занятия устанавливается:

- на спортивно-оздоровительном этапе – не более 2-х академических часов;
- на этапе начальной подготовки не более 2-х астрономических часов;
- на тренировочном этапе не более 3-х астрономических часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства не более 4-х астрономических часов.

6. Сдача нормативов для приема на дополнительные образовательные программы спортивной подготовки один раз в год в августе

Сдача нормативов для перевода в группах спортивной подготовки – один раз в год в апреле/мае.

Промежуточная и итоговая аттестация по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам – в конце учебного года в апреле/мае.

7. Занятия в периоды, совпадающие с каникулами в основной общеобразовательной организации, проводятся в соответствии утвержденным расписанием. Воспитательные мероприятия проводятся за рамками учебно-тренировочных занятий.

8. Нерабочие и праздничные дни – в соответствии с Постановлением правительства РФ.

## Учебно-тематический план-график

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	сентябрь	2	Теория Практика	2	Вводное занятие.	Опрос Контрольные упражнения
2	сентябрь	5	Теория Практика	2	Теоретическая подготовка. Правила поведения в бассейне СФП. Дыхательные Упражнения	Опрос Контрольные упражнения
3	сентябрь	7	Теория Практика	2	Теоретическая подготовка. Меры безопасности. Предупреждение несчастных случаев. СФП. Подготовительные упражнения по освоению с водой	Опрос Контрольные упражнения
4	сентябрь	9	Теория Практика	2	ОФП Понятие общей физической подготовки. СФП. Передвижение с изменением направлений.	Опрос Контрольные упражнения
5	сентябрь	12	Теория Практика	2	ОФП Значение общей физической подготовки СФП Упражнения назнакомление со свойствами воды	Опрос Контрольные упражнения
6	сентябрь	14	Практика	2	ОФП СФП Упражнения, способствующие развитию ориентировки и формированию безопорного	Контрольные упражнения

					положения тела в воде	
7	сентябрь	16	Теория Практика	2	Теоретическая подготовка. Оказание первой помощи при проблемах на воде. СФП. Упражнения, способствующие развитию ориентировки и формированию безопорного положения тела в воде	Опрос Контрольные упражнения
8	сентябрь	19	Практика	2	ОФП. СФП. Прыжки и ныряния	Контрольные упражнения
9	сентябрь	21	Теория Практика	2	Влияние плавания на организм. СФП Прыжки и ныряния	Опрос
10	сентябрь	23	Теория Практика	2	ОФП Значение общей физической подготовки СФП Упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну	Опрос Контрольные упражнения
11	сентябрь	26	Теория Практика	2	Теоретическая подготовка Российские спортсмены-герои-олимпийцы. СФП. Упражнения на сопротивление воды.	Опрос Контрольные упражнения
12	сентябрь	28	Практика	2	СФП. Упражнения, помогающие овладеть выдохом в воду	Контрольные упражнения
13	сентябрь	30	Практика	2	Восстановительные мероприятия Активный отдых (компенсаторное плавание)	Контрольные упражнения

14	октябрь	3	Практика	2	Восстановительные мероприятия Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления; движения.	Контрольные упражнения
15	октябрь	5	Практика	2	Восстановительные мероприятия Специальные упражнения для отдыха и расслабления	Контрольные упражнения
16	октябрь	7	Теория Практика	2	Правила ухода за собой и своим телом. Восстановительные мероприятия	Тест Контрольные упражнения
17	октябрь	10	Практика	2	ОФП, Общеразвивающие упражнения	Контрольные упражнения
18	октябрь	12	Практика	2	ОФП, Общеразвивающие упражнения	Контрольные упражнения
19	октябрь	14	Теория Практика	2	Влияние вредных привычек на организм человека. ОФП, Общеразвивающие упражнения	Контрольные Упражнения
20	октябрь	17	Теория Практика	2	Сведения о влиянии занятий плавания на организм человека ОФП, Общеразвивающие упражнения	Опрос Контрольные упражнения
21	октябрь	19	Теория Практика	2	Понятие о виде ОФП. Общеразвивающие упражнения	Контрольные упражнения Опрос
22	октябрь	21	Практика	2	Техническая подготовка. ОФП. Подводящие и подготовительные упражнения	Контрольные упражнения
23	октябрь	24	Практика	2	Техническая подготовка Передвижения в воде на руках по дну бассейна	Контрольные упражнения



24	октябрь	26	Теория Практика	2	Спортивный инвентарь, одежда и обувь. Техническая подготовка. Игры в воде, связанные с передвижениями по дну	Опрос Контрольные упражнения
25	октябрь	28	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
26	октябрь	31	Практика	2	Техническая подготовка Передвижение по дну бассейна	Контрольные упражнения
27	ноябрь	2	Теория Практика	2	Роль плавания как закаляющего организм фактора. Техническая подготовка	Опрос Контрольные упражнения
28	ноябрь	7	Практика	2	ОФП, Общеразвивающие упражнения	Контрольные упражнения
29	ноябрь	9	Теория Практика	2	Роль плавания как прикладного вида спорта. Техническая подготовка Погружения в воду	Опрос Контрольные упражнения
30	ноябрь	11	Практика	2	ОФП, Общеразвивающие упражнения	Контрольные упражнения
31	ноябрь	14	Практика	2	ОФП, Общеразвивающие упражнения	Контрольные упражнения
32	ноябрь	16	Теория Практика	2	Элементы спортивно-тренировочной подготовки. Техническая подготовка. Погружение в воду	Опрос Контрольные упражнения
33	ноябрь	18	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
34	ноябрь	21	Практика	2	Техническая подготовка	Контрольные упражнения
35	ноябрь	23	Практика	2	Соревнования в бассейне	Контрольные нормативы
36	ноябрь	25	Практика	2	Соревнования в бассейне	Контрольные нормативы

37	ноябрь	28	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
38	ноябрь	30	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
39	декабрь	2	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
40	декабрь	5	Теория Практика	2	Движение рук, ног, дыхание. Техническая подготовка	Опрос Контрольные упражнения
41	декабрь	7	Практика	2	СФП Всплывание и лежание на воде; поверхности	Контрольные упражнения
42	декабрь	9	Практика	2	ОФП, Общеразвивающие упражнения	Контрольные упражнения
43	декабрь	12	Практика	2	Техническая подготовка	Контрольные упражнения
44	декабрь	14	Теория Практика	2	История зарождения плавания. Техническая подготовка	Опрос Контрольные упражнения
45	декабрь	16	Теория Практика	2	Плавание как вид спорта Техническая подготовка	Опрос Контрольные упражнения
46	декабрь	19	Теория Практика	2	Правила соревнований. Техническая подготовка	Опрос Контрольные упражнения
47	декабрь	21	Практика	2	СФП Упражнения освоения техники дыхания	Контрольные упражнения
48	декабрь	23	Теория Практика	2	Понятие о личной гигиене, о гигиене одежды и обуви. Техническая подготовка; игры с использованием выдоха в воду	Опрос Контрольные упражнения
49	декабрь	26	Практика	2	СФП Упражнения координации движений	Контрольные упражнения
50	декабрь	28	Теория Практика	2	Гигиенические требования для посещения	Опрос Контрольные упражнения

					бассейна. Техническая подготовка; упражнения на скольжение	
51	декабрь	30	Теория Практика	2	Понятие о гигиене. Восстановительные мероприятия	Опрос Контрольные упражнения
52	январь	9	Теория Практика	2	Режим дня. Техническая подготовка; упражнения на скольжение	Опрос Контрольные упражнения
53	январь	11	Теория Практика	2	Разминка. Способы закаливания ОФП	Опрос Контрольные упражнения
54	январь	13	Теория Практика	2	Заминка. Техническая подготовка; упражнения на скольжение	Опрос Контрольные упражнения
55	январь	16	Теория Практика	2	Сбалансированное питание Техническая подготовка; упражнения на скольжение	Опрос Контрольные упражнения
56	январь	18	Практика	2	Техническая подготовка. Упражнения на скольжение	Контрольные упражнения
57	январь	20	Теория Практика	2	Гигиенические требования для посещения бассейна. Техническая подготовка. Упражнения на скольжение	Опрос Контрольные упражнения
58	январь	23	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
59	январь	25	Практика	2	СФП. Упражнения на дыхание	Контрольные упражнения
60	январь	27	Теория Практика	2	Режим дня Техническая подготовка	Опрос Контрольные упражнения
61	январь	30	Практика	2	СФП Упражнения координации движений	Контрольные упражнения

62	февраль	1	Практика	2	ОФП, Общеразвивающие упражнения	Контрольные упражнения
63	февраль	3	Практика	2	СФП. Упражнения для совершенствования координации движений	Контрольные упражнения
64	февраль	6	Практика	2	СФП. Упражнения координации	Контрольные упражнения
65	февраль	8	Практика	2	Техническая Упражнения на всплывание; лежание на воде	Контрольные упражнения
66	февраль	10	Практика	2	ОФП, Общеразвивающие упражнения	Контрольные упражнения
67	февраль	13	Практика	2	СФП Упражнения совершенствования координации движений	Контрольные упражнения
68	февраль	15	Практика	2	СФП Упражнения совершенствования координации движений	Контрольные упражнения
69	февраль	17	Теория Практика	2	Способы закаливания. Техническая подготовка; упражнение на всплывание	Опрос Контрольные упражнения
70	февраль	20	Практика	2	СФП специальные имитационные упражнения для движения рук и ног	Контрольные упражнения
71	февраль	22	Практика	2	Техническая подготовка; игры с использованием выдоха вводу	Контрольные упражнения
72	февраль	24	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
73	февраль	27	Практика	2	Техническая подготовка	Контрольные упражнения
74	февраль	29	Практика	2	СФП. Специальные имитационные упражнения	Контрольные упражнения

75	март	2	Практика	2	СФП. Специальные имитационные упражнения.	Контрольные упражнения
76	март	5	Теория Практика	2	Сбалансированное питание. Техническая подготовка; скольжение на груди	Опрос Контрольные упражнения
77	март	7	Теория Практика	2	Понятие способов плавания Техническая подготовка; скольжение на груди	Опрос Контрольные упражнения
78	март	9	Практика	2	СФП специальные имитационные упражнения для движения рук и ног	Контрольные упражнения
79	март	12	Теория Практика	2	Характеристика способов плавания: кроль, брасс.	Опрос Контрольные упражнения
80	март	14	Теория Практика	2	Характеристика способов плавания: кроль на спине, баттерфляй. Техническая подготовка скольжение на спине	Опрос Контрольные упражнения
81	март	16	Практика	2	Восстановительные Мероприятия	Контрольные упражнения
82	март	19	Теория Практика	2	Влияние плавания на здоровье человека. Техническая подготовка, скольжение на спине	Опрос Контрольные упражнения
83	март	21	Практика	2	СФП Упражнения координации движений	Контрольные упражнения
84	март	23	Теория Практика	2	Повороты при плавании Техническая подготовка. Скольжение в сочетании с выдохом в воду	Опрос Контрольные упражнения

85	март	26	Теория Практика	2	Старт с тумбочки. Техническая подготовка. Скольжение в сочетании с движениями рук	Опрос Контрольные упражнения
86	март	28	Теория Практика	2	Техническая подготовка. Старт из воды. Скольжение на спине	Контрольные упражнения
87	март	30	Практика	2	СФП Упражнения совершенствования координации движений	Контрольные упражнения
88	апрель	2	Практика	2	СФП Упражнения совершенствования координации движений	Контрольные упражнения
89	апрель	4	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
90	апрель	6	Практика	2	СФП Упражнения совершенствования координации движений	Контрольные упражнения
91	апрель	9	Практика	2	СФП Упражнения совершенствования координации движений	Контрольные упражнения
92	апрель	11	Практика	2	Техническая подготовка скольжение на спине	Контрольные упражнения
93	апрель	13	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Тест
94	апрель	16	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Тест
95	апрель	18	Практика	2	Техническая подготовка; скольжение на спине в сочетании с дыханием	Контрольные упражнения
96	апрель	20	Практика	2	Восстановительные Мероприятия	Контрольные упражнения
97	апрель	23	Практика	2	Техническая подготовка скольжение на движениями рук	Контрольные упражнения

98	апрель	25	Практика	2	Техническая подготовка, игры, связанные со скольжением	Контрольные упражнения
99	апрель	27	Практика	2	Восстановительные Мероприятия	Контрольные упражнения
100	апрель	30	Практика	2	Техническая подготовка; движения ногами в воде, сидя	Контрольные упражнения
101	май	2	Практика	2	Техническая подготовка движения ногами опираясь на руки	Контрольные упражнения
102	май	4	Практика	2	Восстановительные Мероприятия	Контрольные упражнения
103	май	7	Практика	2	Техническая подготовка движения ногами, груди с опорой.	Контрольные упражнения
104	май	11	Практика	2	Восстановительные мероприятия Активный отдых	Контрольные упражнения
105	май	14	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
106	май	16	Практика	2	Восстановительные Мероприятия	Контрольные упражнения
107	май	18	Практика	2	Соревнования «Умею держаться на воде».	Контрольные упражнения
108	май	21	практика	2	Восстановительные мероприятия	контрольные упражнения
109	май	23	Практика	2	Восстановительные мероприятия	контрольные упражнения
110	май	25	Теория Практика	2	Технические элементы способов плавания: кроль, брасс, кроль на спине.	Опрос Контрольные упражнения
111	май	28	Практика	2	Плавание с помощью движений одними руками	Контрольные упражнения
112	май	30	Теория Практика	2	Технические элементы способов плавания: кроль, брасс, кроль на спине. СФП. Упражнения на сопротивление	Опрос Контрольные упражнения

					воды	
113	июнь	1	Теория Практика	2	Формирование представления о водных видах спорта. СФП. Упражнения на погружение	Опрос Контрольные упражнения
114	июнь	4	Теория Практика	2	Технические элементы способов плавания: кроль, брасс, кроль на спине.	Опрос Контрольные упражнения
115	июнь	6	Практика	2	Упражнения на всплывание и лежание на воде	Контрольные упражнения
116	июнь	8	Практика	2	Упражнения для освоения техники дыхания	Контрольные упражнения
117	июнь	11	Практика	2	Упражнения для освоения техники дыхания	Контрольные упражнения
118	июнь	13	Практика	2	Техническая подготовка. Технические элементы способов плавания	Контрольные упражнения
119	июнь	15	Теория Практика	2	Пропаганда здорового образа жизни. СФП. Упражнения на сопротивление воды	Опрос Контрольные упражнения
120	июнь	18	Практика	2	Плавательные движения разных способов плавания	Контрольные упражнения
121	июнь	20	Теория Практика	2	Кроль на груди и на спине; подвижные игры на воде	Опрос Контрольные упражнения
122	июнь	22	Практика	2	Плавательные движения разных способов плавания	Контрольные упражнения
123	июнь	25	Практика	2	Кроль на груди и на спине; подвижные игры на воде	Опрос Контрольные упражнения
124	июнь	27	Практика	2	Упражнения на совершенствование техники плавания	Контрольные упражнения
125	июнь	29	Практика	2	«Компенсаторное» плавание	Контрольные упражнения
126	июль	2	Практика	2	ОФП.	Контрольные



					Общеразвивающие упражнения	упражнения
127	июль	4	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
128	июль	6	Практика	2	ОФП. Общеразвивающие упражнения на суше	Контрольные упражнения
129	июль	9	Практика	2	Техническая подготовка. Упражнения на совершенствование техники плавания	Контрольные упражнения
130	июль	11	Практика	2	Компенсаторное плавание	Контрольные упражнения
131	июль	13	Практика	2	СФП. Упражнения на сопротивление воды	Контрольные упражнения
132	июль	16	Практика	2	СФП. Всплывание и лежание на воде	Контрольные упражнения
133	июль	18	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
134	июль	20	Практика	2	Итоговое занятие	Опрос Контрольные упражнения

### Примерные подготовительные упражнения для освоения с водой

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:

- формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;
- освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде - как подготовка к изучению техники спортивного плавания;
- устранение инстинктивного страха перед водой - как основа психологической подготовки к обучению.

Выполнение подготовительных упражнений позволяет новичку ознакомиться с физическими свойствами воды, испытать выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды.

Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют формированию равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.

Элементарные гребковые движения руками и ногами (типа «Полоскание белья», «Лодочка», «Футбол», «Пишем восьмерки» и др.) формируют «чувство воды»: умение опираться о воду, чувствовать ее ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что является основой для постановки рационального гребка.

Умение дышать и открывать глаза в воде, получаемое на первых уроках, также является необходимой составляющей грамотного передвижения в воде. Навыки погружения в воду с головой облегчают овладение такими элементами прикладного плавания, как ныряние в длину и глубину. После того как учащиеся научатся погружаться в воду с головой, всплывать и лежать на воде, необходимость в выполнении некоторых упражнений для освоения с водой (например, «Поплавок», «Медуза») отпадает, и они больше не включаются в уроки.

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения.

### *Примерные упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды.*

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды необходимы для быстрого освоения с водой, ликвидации чувства страха перед новой, непривычной средой; ознакомления с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды; формированию умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными «гребущими поверхностями»: ладонью, предплечьем, стопой, голенью (это необходимо в дальнейшем для овладения гребковыми движениями руками и ногами).

1. Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна.
2. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно - сначала шагом, потом бегом.
3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.
4. Ходьба приставными шагами (левым и правым боком) без помощи рук с переходом на бег.
5. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.
6. «Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.
7. Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.
8. Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом.
9. Бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками.
10. То же вперед спиной.
11. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.
12. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений.
13. «Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.
14. Стоя на дне, вытянув руки вперед, повернуть кисти ладонями наружу и развести руки в стороны («раздвинуть» воду в стороны); затем повернуть кисти ладонями вниз и соединить перед грудью.
15. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны-назад без выноса рук из воды.

16. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками.

17. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.

18. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять одновременные гребковые движения руками.

19. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.

20. Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч), выполнять движения руками перед грудью в виде «лежачей» восьмерки.

21. То же, чуть-чуть оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности воды, стараясь с каждой новой попыткой продержаться на воде как можно дольше.

***Примерные упражнения для обучения погружению в воду с головой, подныриванию и открыванию глаз в воде.***

Упражнения для обучения погружению в воду с головой, подныриванию и открыванию глаз в воде необходимы для устранения инстинктивного страха перед погружением в воду; ознакомления с выталкивающей подъемной силой воды; обучения открыванию глаз и ориентировке в воде.

1. Во время выполнения упражнений необходимо научиться, не вытирать глаза руками.
2. Набрать в ладони воду и умыться.
3. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
4. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
5. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.
6. То же, держась за бортик бассейна.
7. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
8. Подныривания под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
9. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.
10. «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.
11. Упражнение в парах «водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.
12. Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

### ***Примерные упражнения для обучения всплывания и лежания на воде.***

Упражнения для обучения всплывания и лежания на воде необходимо для ознакомления с непривычным состоянием гидростатической невесомости; освоения навыка лежания на воде в горизонтальном положении; освоения возможного изменения положения тела в воде.

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.

2. То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.

3. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.

4. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.

5. «Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).

6. «Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.

7. Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.

8. «Звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду затем, опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны. В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.

9. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.

### ***Примерные упражнения для обучения выдохам в воду.***

Упражнения для обучения выдохам в воду необходимы для освоения навыка задержки дыхания на вдохе; умения делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе; освоения выдохов в воду.

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.

2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).

3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду - выдох.

4. То же, опустив лицо в воду.

5. То же, погрузившись в воду с головой.

6. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.

7. Упражнение в парах - «насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по

очереди выполнять выдох в воду.

8. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).

9. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.

10. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

11. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.

12. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

### ***Примерные упражнения для обучения скольжению.***

Упражнения для обучения скольжению необходимы для освоения равновесия и обтекаемого положения тела; умения вытягиваться вперед в направлении движения; освоения рабочей позы пловца и дыхания.

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.

2. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.

3. То же, поменяв положение рук.

4. То же, руки вдоль туловища.

5. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.

6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.

7. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.

8. То же, поменяв положение рук.

9. То же, руки вытянуты вперед.

10. Скольжение с круговыми вращениями тела - «винт».

11. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед.

12. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.

13. То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в правую сторону.

14. Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох. То же на левом боку.

### ***Примерные упражнения для обучения прыжкам в воду.***

Упражнения для обучения прыжкам в воду необходимы для устранения инстинктивного страха перед водой и быстрого освоения с непривычной средой; подготовке успешного освоения стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

1. Сидя на бортике с упором одной рукой, по сигналу спрыгнуть в воду ногами вниз.

2. Сидя на бортике с упором ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, выполнить прыжок в воду.

3. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, выполнить прыжок в воду.

4. В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.

5. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверху.

6. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед-вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

7. То же, что и в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

## **Примерные упражнения техники плавания спортивными способами**

### Техника плавания способом кроль на груди

#### ***Примерные упражнения для обучения движениям ногами и согласованию с дыханием на суше***

1. И.п. – стоя руки вверх, голова между руками. Быстрый семенящий бег на месте, незначительно сгибая ноги в коленных суставах и не отрывая носки от пола.

2. И.п. – сидя на скамейке (или на краю бортика бассейна) с опорой руками сзади. Быстрые попеременные движения ногами, как при плавании кролем.

3. И.п. – лежа на груди на гимнастическом мате или вдоль скамейки, руки вперед

ладонями вниз (голова между руками). Прогнуться и, глядя на кисти рук, выполнять быстрые попеременные движения ногами, как при плавании кролем.

4. И.п. – лежа на груди на гимнастическом мате или вдоль скамейки, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, голова опущена лицом вниз. Выполнять быстрые попеременные движения ногами, как при плавании кролем.

5. И.п. – лежа на груди на гимнастическом мате или вдоль скамейки, руки вперед ладонями вниз (голова между руками). Выполнять попеременные движения ногами, во время движений ног повернуть голову лицом в сторону руки, вытянутой у бедра, сделать вдох-выдох, затем повернуть голову в и.п. и задержать дыхание, продолжая попеременные движения ногами.

При выполнении упражнений необходимо следить, чтобы движения выполнялись почти прямыми и оптимально напряженными ногами от бедра, а носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь.

#### ***Примерные упражнения для обучения движениям ногами и согласованию с дыханием в воде***

1. И.п. – лежа на груди с опорой руками о бортик или дно бассейна (подбородок на поверхности воды). Быстрые попеременные движения ногами кролем.

2. И.п. – руки вперед ладонями вниз, голова между руками. В скольжении на груди – быстрые попеременные движения

3. И.п. – одна рука вперед, другая у бедра, голова между руками. В скольжении на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем.



4. И.п. – обе руки у бедер. В скольжении на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, вдох с помощью поворота головы поочередно, раз в одну сторону, раз в другую, выдох в воду.

5. И.п. – на груди, с плавательной доской в вытянутых руках. Быстрые попеременные движения ногами кролем, голова на поверхности.

6. И.п. – на груди, с плавательной доской в вытянутых руках. Быстрые попеременные движения ногами кролем, выдох в воду через 2-4 удара ногами, пловец смотрит вперед.

7. И.п. – на груди, с плавательной доской в вытянутых руках. Быстрые попеременные движения ногами кролем, выдох в воду, вдох с помощью поворота головы, раз в одну сторону, раз в другую.

8. И.п. – на груди, с плавательной доской в вытянутых руках. Быстрые попеременные движения ногами кролем на задержке дыхания, голова опущена в воду.

9. И.п. – на груди, с плавательной доской в одной руке, другая – вдоль туловища,

прижата к бедру. Быстрые попеременные движения ногами кролем, вдох с поворотом головы в сторону прижатой к туловищу руки, выдох в воду.

***Примерные упражнения для обучения движениям руками и согласованию с дыханием на суше***

1. И.п. – стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые движения руками вперед («мельница вперед»).

2. И.п. – стоя в наклоне вперед, одна рука вперед, другая назад (смотреть на кисть, вытянутой вперед на руки). Движения руками, как при кроле на груди. Движения руками, как при кроле на груди.

3. И.п. – стоя в наклоне вперед, одна рука вперед, другая назад. Растягивать резиновый амортизатор.

4. И.п. – стоя лицом к опоре (например, рейка гимнастической стенки), одна рука вперед ладонью вниз. Давление на опору (3-4 с) ладонью. Держа кисть плоско и оптимально напряженно.

5. И.п. – стоя в наклоне вперед, обе руки вперед, голова между руками, смотреть вниз-вперед. Движения одной рукой, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием.

6. И.п. – стоя в наклоне вперед, одна рука вперед, другая назад. Движения руками, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием.

***Примерные упражнения для обучения движениям руками и согласованию с дыханием в воде***

1. И.п. – стоя в наклоне вперед (глубина по пояс), подбородок на поверхности воды, одна рука вперед, другая сзади, смотреть вперед. Движения руками, как при

плавании кролем, с передвижением по дну (главным образом за счет гребков руками).

2. Предыдущее упражнение, но лицо опущено в воду (дыхание задержано на вдохе).

3. И.п. – стоя в наклоне вперед (глубина по пояс), руки опираются о колени, плечевой на поверхности воды, лицо опущено в воду. Дыхание, как при плавании кролем (поворот головы лицом в сторону – вдох, поворот головы лицом вниз – продолжительный выдох в воду).

4. И.п. – одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Движения руками кролем на груди в скольжении после отталкивания от бортика или дна бассейна (сделать несколько движений).

5. Плавание с помощью движений руками с надувным кругом или доской между бедрами.

### ***Примерный комплекс упражнений по общему согласованию движений на суше***

1. И.п. – стоя в наклоне вперед, одна рука вперед, другая сзади у бедра. Движения руками, как при плавании кролем, с притоptyванием ногами в ритме шестиударного кроля.

2. И.п. – лежа на груди прогнувшись, руки согнуты в локтевых суставах, кисти прижаты к плечам. Движения локтями, как при плавании кролем на груди («плавание кролем на локтях»), в сочетании с попеременными движениями ногами в ритме шестиударного кроля.

3. И.п. – стоя в наклоне вперед, обе руки вытянуты вперед. Движения одной рукой, как при плавании кролем на груди, с притоptyванием ногами в ритме шестиударного кроля (на «раз-два-три» выполняется гребок, на очередные «раз-два-три» - движение руки «над водой»).

4. И.п. – стоя в наклоне вперед, обе руки вытянуты вперед. Движения одной рукой, как при плавании кролем на груди, с притоptyванием ногами в ритме шестиударного кроля, активный вдох в сторону «гребковой» руки.

5. И.п. – стоя в наклоне вперед, одна рука вперед, другая сзади у бедра. Движения руками, как при плавании кролем, с притоptyванием ногами в ритме шестиударного кроля в сочетании с дыханием.

### ***Примерный комплекс упражнений по общему согласованию движений в воде***

1. И.п. – стоя в наклоне вперед (глубина по пояс), одна рука вперед, другая сзади у бедра. Движения руками, как при плавании кролем, с притоptyванием ногами в ритме шестиударного кроля.

2. И.п. – скольжение (одна рука вперед, другая у бедра) с непрерывными попеременными движениями ногами и последующим присоединением движений руками кролем на груди (сделать три цикла движений).

3. Плавание кролем с полной координацией на задержке дыхания после отталкивания от бортика бассейна из и.п. – одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Довести количество полных циклов движений до пяти.

4. Плавание кролем на задержке дыхания с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вытянута вперед. Повторить упражнение, но с гребками другой рукой.

5. И.п. – лежа на груди, доска в вытянутых руках, два гребка слева, два гребка справа, выдох в воду, вдох в сторону работающей руки.

6. Плавание кролем с попытками поворачивать голову в сторону и выполнять один вдох-выдох на два-три полных цикла движений рук. Постепенно перейти на один вдох-выдох на каждый полный цикл движений руками (в левую или правую стороны – по выбору ученика).

#### ***Примерный комплекс упражнений по уточнению и закреплению техники***

1. Плавание кролем на груди с помощью движений руками с надувным кругом или доской между бедрами.

2. Плавание кролем на груди с помощью движений ногами с различным положением рук (обе вперед; одна вперед другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.

3. И.п. – лежа на груди, одна рука вытянута вперед, другая прижата у бедра. Смена положения рук через 6-8 ударов ногами, вдох с помощью поворота головы в сторону или подъема вперед.

4. Плавание кролем на груди с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки) – после 5-7 гребков поменять и.п. рук и т.д.

5. Плавание шестиударным и двухударным кролем с полной координацией движений с задержкой дыхания на входе (отрезки не более 12 м) и с обычным дыханием.

На начальном этапе следует индивидуально подходить к исправлению ошибок и соответственно корректировать в зависимости от этого набор упражнений.

#### **Техника плавания способом кроль на спине**

#### ***Примерный комплекс упражнений для обучения движениям руками на суше***

1. И.п. – стоя, одна рука вверх, другая вниз. Круговые движения руками назад («мельница назад»).

2. Предыдущее упражнение, но растягивая резиновый амортизатор, закрепленный сзади.

3. И.п. – лежа на спине, на узкой скамейке, одна рука вперед, другая у бедра. Движения руками, как при плавании кролем на спине.

4. И.п. – лежа на спине, на узкой скамейке, одна рука вперед, другая у бедра.

Движения руками, как при плавании кролем на спине, в согласовании с дыханием.

***Примерный комплекс упражнений для обучения движениям ногами в воде***

1. И.п. – лежа на спине с опорой руками о бортик бассейна. Попеременные движения ногами кролем.

2. В скольжении на спине, руки у бедер – попеременные движения ногами кролем.

3. В скольжении на спине – одна рука вперед, другая у бедра, попеременные движения ногами кролем.

4. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем с плавательной доской в вытянутых вперед руках (голова затылком у заднего края доски).

***Примерный комплекс упражнений по общему согласованию движений на суше***

1. И.п. – стоя, одна рука вверх, другая вниз. Движения руками, как при плавании кролем на спине, с притоptyванием ногами в ритме шестиударного кроля.

2. И.п. – стоя, одна рука вверх, другая вниз. Движения руками, как при плавании кролем на спине, с семенящим бегом на месте.

3. И.п. – руки вдоль туловища. Круговые движения рук, левая вперед, правая назад. С разворотом туловища. Выдох в момент встречи рук над головой, вдох – в положении их вдоль туловища.

***Примерный комплекс упражнений для обучения движениям руками в воде***

1. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков одновременно двумя руками до бедер (сделать два-три цикла движений).

2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и 2-3 гребков одной рукой, другая вытянута вперед. Усложнить упражнение: выполнять поочередно 2-3 гребка одной и 2-3 другой рукой.

3. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем из и.п. – руки вытянуты за головой, 2 гребка левой, 2 гребка правой, 1 гребок одновременно 2 руками.

4. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и с надувным кругом или досочкой между бедрами.

***Примерный комплекс упражнений по общему согласованию движений в воде***

1. Выполнить скольжение (одна рука вперед, другая у бедра) с непрерывными попеременными движениями ногами и последующим присоединением движений руками кролем на спине (сделать 2-3- цикла движений).

2. И.п. – на спине, руки вытянуты за головой, ноги работают кролем, 2 гребка левой рукой, 2 гребка правой, один гребок двумя руками вместе.

3. И.п. – на спине, руки вытянуты за головой, ноги работают кролем, через каждые 6-8 ударов ногами правая рука делает гребок и фиксируется у бедра, далее возвращается в и.п., левая рука повторяет то же самое.

4. Плавание кролем на спине различных отрезков.

***Примерный комплекс упражнений по уточнению и  
закреплению техники движений***

После того как учащиеся освоят при плавании на спине энергичный гребок почти прямой рукой и научатся проплывать не менее 50 м, следует переходить к освоению гребка рукой со сгибанием и разгибанием ее в локтевом суставе. При этом необходимо следить за оптимальной (на первых порах умеренной) степенью сгибания руки; ее относительной жесткостью в локтевом суставе; опережающим движением кисти по отношению к локтю. Необходимо постепенно увеличивать так называемую глубину начала гребка (фаза захвата воды) и его окончания. На этом этапе обучения рекомендуются следующие упражнения.

На суше

1. И.п. – стоя спиной к стене на расстоянии 20-30 см от нее, одна рука вверх и касается стенки ребром ладони, другая вниз и касается стенки ладонью. Выполнять движения руками, как при плавании кролем на спине (со сгибанием их в локтевых суставах), одновременно отрывая кисти обеих рук от стенки во время «гребка» и движения «над водой» и вновь одновременно касаясь стенки ребром ладони одной руки в момент ее «входа в воду» и ладонью другой в момент завершения «гребка».

2. Предыдущее упражнением, но лежа на спине вдоль узкой скамейки.

В воде

1. Плавание кролем на спине с помощью движений руками с надувным кругом или доской между бедрами.

2. Плавание на спине кролем с помощью непрерывных и энергичных движений ногами с различным положением рук (обе вперед, голова затылком на руках; одна рука вперед, другая у бедра).

3. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра – после 5 гребков поменять и.п. рук и продолжить упражнение.

4. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков двумя руками одновременно.

5. Плавание кролем на спине.



*П  
р  
и  
л  
о  
ж  
е  
н  
и  
е*

*№*

*1*

