



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Ханты-Мансийский автономный округ – Югра
(Тюменская область)

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЦЕНТР АДАПТИВНОГО СПОРТА»**

ПРИКАЗ

26.10.2023

19/03-П-1071

«Об утверждении программы
физкультурно-оздоровительной направленности
по плаванию
БУ ДО «Спортивная школа
«Центр адаптивного спорта Югры»

Во исполнение Концепции развития комплексной системы реабилитации, абилитации и комплексного сопровождения инвалидов, детей-инвалидов, в том числе людей с ментальной инвалидностью, а также ранней помощи и сопровождаемого проживания в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре, на период до 2025 года и Распоряжения Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 03.11.2022 № 683-рп «О комплексном сопровождении в ХМАО – Югре граждан Российской Федерации, принимавших участие в специальной военной операции, в том числе получивших ранения (контузии, травмы, увечья), иных лиц и членов семьи»

ПРИКАЗЫВАЮ:

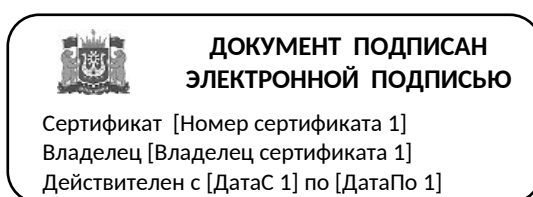
1. Утвердить программу физкультурно-оздоровительной направленности по плаванию БУ ДО «Спортивная школа «Центр адаптивного спорта Югры» (приложение).

2. Документоведу (Майер Ю.М.) ознакомить руководителей структурных подразделений БУ ДО «Спортивная школа «Центр адаптивного спорта Югры» с настоящим Приказом под подпись, в течение 2 дней с момента регистрации приказа.

3. Руководителям структурных подразделений ознакомить сотрудников отдела, участвующих в исполнении настоящего Приказа с настоящим Приказом под подпись в срок не позднее 5 рабочих дней с даты регистрации Приказа. Подписанный сотрудниками отдела лист ознакомления с Приказом приложить к отчету в СЭД.

4. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор



М.П. Вторушин

Приказ 26.10.2023 19/03-П-1071 подготовил:

Инструктор-методист по АФК и АС
отдела физической реабилитации

_____ А.А. Киселёва

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель обособленного
подразделения г. Сургут

_____ А.А. Воробьев

Руководитель обособленного
подразделения г. Югорск

_____ Н.И. Кравченко

Начальник Управления медико-
социального сопровождения и
реабилитации

_____ О.В. Коржук

Начальник отдела по группе видов
спорта отдела по адаптивным видам
спорта г. Нягань

_____ С.В. Бертрам

Начальник отдела по группе видов
спорта отдела по адаптивным видам
спорта г. Нижневартовск

_____ Е.В. Галунко

Начальник отдела правовой и кадровой
работы

_____ А.А. Чикирдин

ЛИСТ ОЗНАКОМЛЕНИЯ
с приказом от 26.10.2023 19/03-П-1071

[illegible]

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Ханты-Мансийский автономный округ – Югра
Бюджетное учреждение дополнительного образования
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Спортивная школа «Центр адаптивного спорта»

ПРОГРАММА
физкультурно-оздоровительной направленности
по плаванию

возраст занимающихся – от 7 лет и старше

Ханты-Мансийск
2023

Содержание

	Стр.
Список сокращений.....	3
Пояснительная записка.....	4
1. Нормативная часть.....	7
2. Цели и задачи программы.....	9
3. Условия зачисления в группы.....	12
3.1 Документы, необходимые для зачисления в группу.....	12
3.2 Наполняемость групп и распределение по функциональным возможностям.....	13
3.3 Уровни подготовки.....	15
3.4 Годовой календарный план график.....	16
4 Принципы, средства и методы, используемые при реализации программы.....	20
5 Методическая часть.....	23
5.1 Особенности развития двигательных навыков у занимающихся различных нозологических групп.....	23
5.2 Обеспечение необходимым оборудованием и инвентарём лиц, занимающихся плаванием.....	28
5.3 Правила поведения и требования безопасности при занятиях плаванием.....	29
6. Теоретическая подготовка.....	32
7. Практическая подготовка.....	35
7.1 Программный материал для практических занятий.....	35
8. Система контроля и зачетные требования.....	38
9. Глоссарий.....	40
10. Список литературы.....	43
Приложение №1 Учебно-методический комплекс для стартового уровня.....	46
Приложение №2 Учебно-методический комплекс для базового уровня.....	68
Приложение №3 Обучение технике плавания кролем на груди.....	78
Приложение №4 Обучение технике плавания брассом.....	83
Приложение №5 Обучение технике старта с тумбочки.....	85
Приложение №6 Описание упражнений и игр на воде.....	90

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ

АФК – адаптивная физическая культура

ЛИН – лицо с интеллектуальными нарушениями

ПОДА – поражение опорно-двигательного аппарата

СВО – специальная военная операция

ДЦП – детский церебральный паралич

ВФСК «ГТО» – Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

ОРУ – общеразвивающие упражнения

ТБ – техника безопасности

И. п. – исходное положение

О.с. – основная стойка

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа физкультурно-оздоровительной направленности по плаванию (далее – Программа) разработана с целью реализации федерального проекта «Спорт – норма жизни» и является одним из механизмов по привлечению инвалидов различных нозологических групп к регулярным, систематическим занятиям физической культурой и спортом, средствами адаптивного плавания.

Реализация Программы позволит сформировать спортивный резерв – занимающиеся, успешно освоившие Программу могут быть зачислены на этап начальной подготовки по адаптивному плаванию по видам спорта: спорт глухих, спорт слепых, спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (ЛИН), спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА).

Адаптивная физическая культура и спорт на сегодняшний день способствуют рациональной организации двигательной активности как естественного стимула жизнедеятельности, используя сохраненные функции, остаточное здоровье, природные физические ресурсы и духовные силы инвалида, максимально приближая психофизические возможности организма и личности к самореализации в обществе.

Адаптивное плавание является важным средством формирования, развития, восстановления и поддержки здоровья и работоспособности личности на всех возрастных этапах, особенно в реабилитации людей с инвалидностью. Занятия адаптивным плаванием способствуют повышению двигательной подготовленности инвалида, что в свою очередь оказывает благоприятное воздействие на коррекцию и компенсацию нарушенных функций.

Оздоровительное влияние воды, как естественного природного фактора позволяет компенсировать утраченные двигательные функции, за счет включения в работу всех звеньев опорно-двигательного аппарата, а развитие и укрепление костно-мышечной системы и улучшение подвижности и гибкости в суставах является профилактическим средством против развития суставной патологии и образования контрактур.

Упражнения в воде стимулируют деятельность центральной нервной системы, благотворно влияет на системы кровотока, дыхания, терморегуляции, существенно повышается иммунитет, помогают снять мышечный тонус, способствуют развитию внимания, реакции и координации движений у занимающихся.

Применение специальных средств, методов и приемов в водной среде позволяют выполнять упражнения, которые в воздушной среде не доступны детям-инвалидам и инвалидам, что в свою очередь способствует полноценному физическому развитию, укреплению здоровья, адаптации в социуме.

Лицам, имеющим нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм

или дефектами, приводящими к ограничению жизнедеятельности и вызывающими необходимость его социальной защиты, занятия адаптивным плаванием необходимы на протяжении всей жизни.

Занятия адаптивным плаванием позволят в том числе и участникам специальной военной операции (СВО), получивших ранения, травмы, увечья, быстрее адаптироваться к изменившимся условиям жизни, пройти успешную социализацию. Занятия по Программе будут способствовать скорейшему восстановлению, улучшению физического и психологического состояния ветерана СВО, позволит вернуть его к активной жизни.

Данная Программа разработана для физкультурно-оздоровительных групп и включает в себя освоение основных стилей передвижения в воде:

- вольный стиль (кроль);
- плавание на спине;
- брасс;
- баттерфляй;

В Программу заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность специалистов по адаптивной физической культуре, основополагающие принципы подготовки занимающихся, результаты научных исследований и спортивной практики. Так же в содержание Программы включена техника основных стилей плавания, методика обучения, специальные упражнения, применяемые для развития физических качеств.

Программа предназначена для специалистов (тренеров, инструкторов), работающих по направлению адаптивной физической культуры (адаптивное плавание) и лиц с отклонением в физическом развитии следующих категорий:

- с нарушением слуха;
- с нарушением зрения;
- с ПОДА;
- с нарушением интеллекта.

В данной Программе представлен материал по организации теоретических и практических занятий, методические рекомендации, нормативы физической подготовки.

Программа адаптирована для занятий в физкультурно-оздоровительных группах и рассчитана на 4 года.

В Ханты-Мансийском автономном округе – Югре реализация программ физкультурно-оздоровительной направленности осуществляется в рамках государственной программы Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Развитие физической культуры и спорта».

Программа составлена коллективом специалистов БУ ДО «Спортивная школа «Центр адаптивного спорта Югры»:

- Вторушин М.П., директор БУ ДО «Спортивная школа «Центр адаптивного спорта Югры»;
- Коржук О.В., начальник управления медико-социального сопровождения и реабилитации БУ ДО «Спортивная школа «Центр адаптивного спорта Югры»;
- Логинова Е.Н., замначальника управления медико-социального сопровождения и реабилитации, начальник отдела физической реабилитации БУ ДО «Спортивная школа «Центр адаптивного спорта Югры»;
- Киселёва А.А., инструктор-методист по АФК и АС отдела физической реабилитации БУ ДО «Спортивная школа «Центр адаптивного спорта Югры»;
- Винс А.Е., инструктор-методист по АФК и АС отдела физической реабилитации БУ ДО «Спортивная школа «Центр адаптивного спорта Югры»;
- Ненов И.И., инструктора по АФК отдела физической реабилитации БУ ДО «Спортивная школа «Центр адаптивного спорта Югры».

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа разработана с учетом следующих нормативно-правовых актов:

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. № 181 «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
5. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 4 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 3.3686-21 «Санитарно-эпидемиологические требования по профилактике инфекционных болезней» (вместе с «СанПиН 3.3686-21. Санитарные правила и нормы...») (Зарегистрировано в Минюсте России 15.02.2021 N 62500);
7. Приказ Департамента здравоохранения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 25.02.2021 № 262 «Об организации медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом на территории Ханты-Мансийского автономного округа – Югры»;
8. Распоряжение Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 3 ноября 2022 года № 683-рп «О комплексном сопровождении в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре граждан Российской Федерации, принимавших участие в специальной военной операции, в том числе получивших ранения (контузии, травмы, увечья), иных лиц и членов их семей»;
9. Постановление Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 31.10.2021 № 471-п «О государственной программе

Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Развитие физической культуры и спорта»;

10. Приказ БУ ДО «Спортивная школа «Центр адаптивного спорта Югры» от 21.09.2023 № 19/03-П-966 «О порядке зачисления, отчисления и переводе лиц на программы физкультурно-оздоровительной направленности в БУ ДО «Спортивная школа «Центр адаптивного спорта Югры»;

11. Приказ БУ ДО «Спортивная школа «Центр адаптивного спорта Югры» от 21.09.2023 № 19/03-П-965 «Об утверждении Правил поведения занимающихся по программам физкультурно-оздоровительной направленности в БУ ДО «Спортивная школа «Центр адаптивного спорта Югры»;

12. Приказ Министерства труда Российской Федерации от 26.06.2023 № 545Н «Об утверждении Порядка разработки и реализации индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида, индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида, выдаваемых федеральными учреждениями медико-социальной экспертизы, и их форм».

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Целью программы является привлечение максимально возможного числа людей с инвалидностью к систематическим занятиям адаптивным плаванием для оздоровления, коррекции отклонений в состоянии здоровья и физического совершенствования.

Задачи:

1. Формирование потребности в здоровом образе жизни и регулярных занятиях физической культурой и спортом.
2. Создание необходимых условий для занятий адаптивным плаванием детей-инвалидов и инвалидов с нарушениями ОДА, слепых (слабовидящих), с умственной отсталостью, глухих (слабослышащих).
3. Укрепление общего физического состояния и улучшение показателей физических качеств, осуществление коррекции при нарушении психомоторики и физического развития.
4. Улучшение динамики индивидуальных показателей физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких).
5. Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, необходимых для занятия адаптивным плаванием.
6. Обучение и совершенствование техники основных стилей плавания.
7. Способствование освоению навыков гигиены, самоконтроля.
8. Формирование спортивного резерва по адаптивному плаванию по видам адаптивного спорта.

Для более детальной проработки основных коррекционных задач при планировании тренировочных занятий в Программе сформулированы вспомогательные задачи, которые определяются дифференцированно в зависимости от характера и степени выраженности дефекта:

- для лиц с нарушением зрения – работа по коррекции скованности и ограниченности движений, развитие навыков ориентирования на слух, развитие функций кинестетического анализатора;
- для глухих и слабослышащих – развитие функции статического и динамического равновесия, обучение речевому материалу, связанному с развитием двигательных умений и навыков;
- для лиц с ПОДА – профилактика развития вторичной тугоподвижности, контрактур суставов конечностей, сохранившейся конечности, культы, недоразвитых конечностей, укрепление и развитие силы мышечных групп сохранившейся конечности, тренировка опорной

функции рук, улучшение подвижности в суставах, повышение психоэмоционального тонуса;

- для лиц с нарушением интеллекта – согласованное движение отдельных частей тела (рук, ног, туловища, головы) и выполнения симметричных и асимметричных движений; согласованность движений и дыхания; компенсация утраченных или нарушенных двигательных функций; ориентирование в пространстве; быстрота реагирования на изменяющиеся условия; точность мелких движений кисти и пальцев.

Ожидаемые результаты освоения Программы:

1. Сформирована потребность и устойчивый интерес к занятиям плаванием и здоровому образу жизни.
2. Созданы благоприятные условия для занятий адаптивным плаванием детей инвалидов и инвалидов с нарушениями ОДА, слепых (слабовидящих), с умственной отсталостью, глухих (слабослышащих).
3. Общее физическое состояние занимающихся, а также показатели физических качеств, значительно улучшены.
4. Динамика улучшения индивидуальных показателей физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких), а также основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений.
5. Сформированы двигательные умения и навыки, характерные виду спорта плавание, или освоена индивидуальная техника плавания (с учетом индивидуальных особенностей).
6. Освоена и усовершенствована техника спортивных стилей плавания.
7. Сформирован навык гигиены и самоконтроля, самостоятельного передвижения (в том числе с помощью соответствующих технических средств), самообслуживания, умение ориентироваться в окружающей среде и незнакомой обстановке, способность контактировать с незнакомым инструктором.
8. Сформирован спортивный резерв по адаптивному плаванию, повышен уровень физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и требований Программы по плаванию.

Срок реализации Программы

Программа рассчитана на стартовый и базовый уровни.

Продолжительность реализации стартового уровня – без ограничений, 3 часа в неделю, 114 часов в год.

– базового уровня - 4 года, 3 часа в неделю, 114 часов в год.

Продолжительность учебного занятия (учебного часа) составляет 40 минут. К занятиям по плаванию допускаются дети-инвалиды от 7 лет и старше, при наличии документов, согласно пункта 3.1. данной Программы (справка МСЭ, выписка из амбулаторной карты, ИПРА, результаты психологических тестов и др.).

Формы занятий:

- теоретические занятия;
- физкультурно-оздоровительные занятия;
- контрольные занятия.

Основными формами физкультурно-оздоровительного процесса являются групповые занятия с дифференцированным подходом к каждому занимающемуся

с учетом первичных дефектов, вторичных нарушений, сопутствующих заболеваний и медицинских показаний к занятиям, особенностей психических и личностных качеств, а также уровня физического развития и физической подготовленности.

3. УСЛОВИЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ

Приём занимающихся осуществляется независимо от пола, расы, национальности, вероисповедания, происхождения (табл.1).

Занятия по Программе проводятся бесплатно. В физкультурно-оздоровительные группы по плаванию зачисляются дети и взрослые, имеющие инвалидность и получившие медицинский допуск на занятия.

Программа разработана для занимающихся в возрасте от 7 лет и старше.

Таблица 1

Минимальный возраст зачисления занимающихся для прохождения
Программы и срок реализации Программы

Наименование уровня подготовки	Количество лет	Минимальный возраст для зачисления	Требования по физической подготовке на конец года
Стартовый уровень	Без ограничений	7 лет	Выполнение нормативов ОФП
Базовый уровень	4 года	9 лет	Выполнение нормативов ОФП

Организация приёма и зачисления поступающих в группу осуществляется комиссией в течение всего года.

Зачисление поступающих для прохождения Программы оформляется распорядительным актом решения комиссии в соответствии с приказом БУ ДО «Спортивная школа «Центр адаптивного спорта Югры» «Об утверждении Положений о порядке приёма лиц на программы физкультурно-оздоровительной направленности».

3.1. Документы, необходимые для зачисления в группу

Приём в группы для освоения Программы осуществляется после предоставления поступающим или родителями (законными представителями) поступающего следующих документов:

- заявление от поступающего и (или) его родителя (законного представителя);
- медицинская справка о состоянии здоровья поступающего с допуском к занятиям по программе физкультурно-оздоровительной направленности и допуском к занятиям в бассейне;
- фотография поступающего 3х4;
- копии свидетельства о рождении поступающего (с 14 лет – копия паспорта поступающего);

- справка МСЭ (предоставляется по желанию поступающего и (или) его родителя (законного представителя);
- выписка с амбулаторной карты с полным описанием диагноза.

Учреждение при приёме заявления обязано ознакомится с документом, удостоверяющим личность заявителя, для установления факта родственных отношений и полномочий законного представителя поступающего.

В приёме может быть отказано по причине:

- несоответствия возраста для зачисления;
- несоответствия нозологии, указанным в Программе;
- отсутствия регистрации по месту жительства или временной регистрации поступающего в соответствии с местом проведения занятий;
- наличия медицинских противопоказаний;
- отсутствия полного пакета документов поступающего.

Для занимающихся, у которых функциональные возможности, необходимые для занятий по Программе ограничены значительно, в связи с чем они нуждаются в постоянной посторонней помощи, необходимо обеспечение сопровождающим из числа членов семьи/иного человека для оказания помощи инструктору по АФК во время проведения занятия.

Сопровождающий должен предоставить справку от терапевта о допуске к занятиям физической культурой и допуск к занятиям в бассейн.

Взаимоотношения между БУ ДО «Спортивная школа «Центр адаптивного спорта Югры» и занимающимся, включающими в себя взаимные права, обязанности и ответственность сторон, возникающие в процессе физкультурно - оздоровительной деятельности, оформляются Договором

об оказании услуг в сфере адаптивной физической культуры и спорта, с написанием заявления о согласии на обработку персональных данных.

3.2. Наполняемость групп и распределение по функциональным возможностям

Наполняемость групп и группа, к которой относится занимающийся, определяется в зависимости от степени функциональных возможностей ребенка-инвалида, инвалида, необходимых для занятий определённым видом спорта (табл.2).

Функциональная группа занимающегося определяется комиссионным решением при зачислении.

Группа, к которой относится обучающийся, определяется в зависимости от степени функциональных возможностей ребенка-инвалида/инвалида старше 18 лет, необходимых для занятий по определённой программе физкультурно-оздоровительной направленности.

К группе III относятся лица, у которых функциональные возможности, необходимые для занятий по программе физкультурно-оздоровительной направленности., ограничены незначительно, в связи с чем они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий. Могут выполнять задания инструктора самостоятельно, без его помощи.

К этой группе рекомендуется относить лиц, имеющих одно из перечисленных ниже поражений:

- нарушение зрения (слабовидящие);
- нарушение слуха (слабослышащие);
- ахондроплазия (карлики);
- ДЦП;
- ампутация или порок развития: одной или двух нижних конечностей ниже коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон);
- контрактура суставов;
- прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными;
- расстройства аутистического спектра и другие ментальные нарушения (IQ выше 60).

К группе II относятся лица, у которых функциональные возможности, необходимые для занятий по программе физкультурно-оздоровительной направленности., ограничиваются умеренно выраженными нарушениями. Выполняют упражнения с частичной помощью инструктора, либо с использованием специализированного оборудования.

К этой группе рекомендуется относить лиц, имеющих одно из перечисленных ниже поражений:

- нарушение зрения (слабовидящие);
- полная потеря слуха;
- ДЦП;
- ампутация или порок развития одной или двух нижней конечностей выше коленного сустава; одной верхней конечности выше локтевого сустава; двух верхних конечностей выше лучезапястного сустава; одной верхней конечности выше локтевого сустава и одной нижней конечности выше коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон);
- прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности занимающихся в мере, сопоставимой с вышеперечисленными;
- расстройства аутистического спектра и другие ментальные нарушения (IQ от 60 до 40).

К группе I относятся лица, у которых функциональные возможности, необходимые для занятий по программе физкультурно-оздоровительной направленности, ограничены значительно, в связи с чем они нуждаются в постоянной посторонней помощи во время занятий, а также с использованием специализированного оборудования

К этой группе относятся лица с расстройством аутистического спектра и ментальными нарушениями.

К этой группе рекомендуется относить лиц, имеющих одно из перечисленных ниже поражений либо их сочетание:

- полная потеря зрения;
- ДЦП (передвигающиеся в креслах-колясках);
- поражение спинного мозга на шейно-грудном уровне, требующее помощи при управлении креслом-коляской;
- высокая ампутация или порок развития: четырёх конечностей, двух верхних конечностей выше локтя;
- прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности занимающихся в мере, сопоставимой с вышеперечисленными,
- расстройства аутистического спектра и другие ментальные нарушения (IQ ниже 40).

Максимальная наполняемость группы с учетом функциональных возможностей занимающихся – 10 человек.

Физкультурно-оздоровительные занятия по плаванию должны проводиться в соответствии с требованиями Программы для каждой группы по расписанию, утверждённому директором учреждения.

Занятия проходят три раза в неделю, продолжительность занятий – 40 мин.

3.3. Уровни подготовки

Плавание спортивными способами (кроль, на спине, брасс, баттерфляй) полезно всем, поскольку содействует развитию сердечно - сосудистой и дыхательной систем, что в свою очередь вызывает рост и укрепление опорно-двигательного аппарата. Плавание развивает все группы мышц. Систематические занятия плаванием совершенствуют координацию движений, а также улучшает психическое состояние в целом, что немаловажно в жизни, обеспечивает возможности для успешного сохранения и укрепления здоровья детей-инвалидов, инвалидов в процессе обучения.

Подготовка в физкультурно-оздоровительных группах делится на следующие уровни (табл.3):

1-стартовый уровень физкультурно-коррекционный, который может длиться весь период занятий в учреждении. Предполагает привлечение

максимально возможного числа людей с отклонениями в развитии или состоянии здоровья и инвалидов к систематическим занятиям по плаванию для оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

2-базовый уровень физкультурно-коррекционный, спортивно-ориентированный длится 4 года. Предусматривает в дополнение к задачам стартового уровня начало спортивной специализации занимающихся и улучшение индивидуальных показателей при сдаче нормативов итогового контроля.

Занимающиеся, успешно освоившие Программу базового уровня и выполнившие контрольные нормативы, могут быть зачислены в группу начальной подготовки по адаптивному плаванию, при условии достижения минимального возраста для зачисления.

3.4. Годовой календарный план график

Таблица 3

№ п/п	Уровень обучения	Стартовый уровень	Базовый уровень
1.	Срок обучения	без ограничений	4 года
2.	Возраст для комплектования групп	7 лет и старше	9 лет и старше
3.	Количество человек в группе	максимальное количество 10 человек	
4.	Количество часов в неделю	3	3
5.	Количество часов в год	114	114
6.	Контрольно-переводные испытания	6	6
7.	Место проведения	Бассейн	
8.	Теоретические занятия (количество часов)	8	6
9.	Практические занятия (количество часов)	100	102

Учебно-тематическое планирование стартовый уровень

Таблица 4

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая	8	8		

	подготовка				
1.1.	Правила поведения и техники безопасности.		2		Предварительный контроль
2.	Практическая подготовка	100		100	
2.1.	Общая физическая подготовка			10	Текущий контроль
2.2.	Техники плавания кролем на груди		1	10	Текущий контроль
2.3.	Техники плавания кролем на спине		1	10	Текущий контроль
2.4.	Техники плавания брассом		1	20	Текущий контроль
2.5.	Техники плавания баттерфляй		1	20	Текущий контроль
2.6.	Плавания в ластах		0,5	5	Текущий контроль
2.7.	Техника ныряния		0,5	5	Текущий контроль
2.8.	Повороты и стартовый прыжок		0,5	5	Текущий контроль
2.9.	Игры: - с всплыванием и лежанием на воде - с погружением в воду с головой - со скольжением и плаванием		0,5	5	Текущий контроль
2.10.	Плавание на выносливость (общую)			10	Текущий контроль
3.	Выполнение требований к уровню подготовки	6		6	Этапный контроль
3.1.	Входной контроль			2	Этапный контроль
3.2.	Промежуточный контроль			2	Этапный контроль
3.3.	Итоговый контроль			2	Этапный контроль
	ИТОГО	114	8	106	

Учебно-тематическое планирование базовый уровень

Таблица 5

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/
		Всего	Теория	Практика	

					контроля
1.	Теоретическая подготовка	6	6		
1.1.	Правила поведения и техники безопасности.		2		Предварительный контроль
2.	Практическая подготовка	102		102	
2.1.	Общая физическая подготовка			10	Текущий контроль
2.2.	Техники плавания кролем на груди		0,5	10	Текущий контроль
2.3.	Техники плавания кролем на спине		0,5	10	Текущий контроль
2.4.	Техники плавания брассом		0,5	10	Текущий контроль
2.5.	Техники плавания баттерфляй		0,5	20	Текущий контроль
2.6.	Плавания в ластах		0,5	15	Текущий контроль
2.7.	Техника ныряния		0,5	5	Текущий контроль
2.8.	Повороты и стартовый прыжок		0,5	10	Текущий контроль
2.9.	Игры: - с всплыванием и лежанием на воде - с погружением в воду с головой - со скольжением и плаванием		0,5	2	Текущий контроль
2.10.	Плавание на выносливость (общую)			10	Текущий контроль
3.	Выполнение требований к уровню подготовки	6		6	Этапный контроль
3.1.	Входной контроль			2	Этапный контроль
3.2.	Промежуточный контроль			2	Этапный контроль
3.3.	Итоговый контроль			2	Этапный контроль
	ИТОГО	114	6	108	

4. ПРИНЦИПЫ, СРЕДСТВА И МЕТОДЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Принципы обучения:

1. **Систематичность** – занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия плаванием дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические.
2. **Доступность** – физическая нагрузка на занятиях по плаванию должна быть доступна занимающимся любого возраста и соответствовать уровням подготовленности, с учетом особенностей заболевания.
3. **Активность** – на занятиях по плаванию необходимо применять игры и игровые упражнения, благодаря использованию которых, процесс обучения плаванию будет разнообразным и интересным.
4. **Наглядность** – для успешного прохождения процесса обучения плаванию, объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также на занятиях по плаванию необходимо использовать наглядные пособия (рисунки, плакаты игрушки и т.д.).
5. **Последовательность и постепенность** – во время обучения простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

Недопустимо переутомление занимающихся, во избежание чего необходимо осуществлять индивидуальный подход в дозировке физических нагрузок на занятии. Целесообразно широко использовать все способы регулирования физических нагрузок путем изменения исходного положения, количества повторения упражнений, темпа, уменьшения или увеличения амплитуды движения.

К специфическим принципам работы по Программе относятся:

1. Создание мотивации.
2. Согласованность активной работы и отдыха.
3. Непрерывность процесса.
4. Необходимость поощрения.
5. Социальная направленность занятий.
6. Активизации нарушенных функций.
7. Сотрудничество с родителями/законными представителями.
8. Воспитательная работа.

При реализации Программы используются следующие средства:

1. Физические упражнения на суше и в воде.
2. Корректирующие упражнения в воде.
3. Подвижные игры в воде, элементы спортивных игр и развлечения на воде.
4. Материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивный инвентарь.
5. Наглядные средства обучения (личный показ упражнений, рисунки, учебные пособия, плакаты, схемы, видеоматериалы).

Данная Программа предусматривает использование на занятиях всех методов обучения, учитывая особенности восприятия занимающимися учебного материала, есть некоторые различия в приёмах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей, запаса знаний и умений.

При реализации Программы используются следующие методы:

Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности занимающихся. Чтобы совершенствовать у занимающихся определённые умения и навыки, необходимо многократное повторение изучаемых движений.

Учитывая трудности в освоении учебного материала, люди с инвалидностью нуждаются в особом подходе в процессе обучения: в подборе упражнений, которые вызывают доверие, ощущение безопасности, комфортности и надёжной страховки.

Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

- выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегчённых условиях;
- использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.);
- использование имитационных упражнений, подражательные упражнения;
- использование страховки, помощи и сопровождения;
- использование изученного движения в сочетании с другими действиями;
- изменение исходных положений для выполнения упражнения;
- изменение внешних условий выполнения упражнений;
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.;
- изменение эмоционального состояния.

Метод дистанционного управления (относится к методу слова), предполагает управление действиями занимающихся на расстоянии посредством команд.

Метод наглядности занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

Метод стимулирования двигательных действий анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения

и указаний, анализа в процессе занятия. Начинать занятия надо учитывая индивидуальные особенности занимающихся во всех возрастных группах, менять дозировку, нагрузку, подбирать упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей детей.

Игровой метод представляет собой способ организации овладения специальными знаниями, умениями и навыками, развития двигательных качеств, основанный на включении в процесс обучения компонентов игровой деятельности (воображаемой игровой ситуации, сюжета, роли, действий с предметами, правил).

Соревновательный метод способ выполнения упражнений в форме соревнований. Основу соревновательного метода составляет рационально организованный процесс состязания. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

5. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

5.1. Особенности проведения занятий по адаптивному плаванию у занимающихся различных нозологических групп

Особенности проведения занятий по адаптивному плаванию у занимающихся с нарушением слуха

Методика адаптивного плавания занимающихся с нарушением слуха в целом такая же, как при обучении занимающихся без патологий, так как они ограничены только в речевом общении. Основа обучения таких занимающихся технике плавания составляют: наглядный (наиболее легко воспринимается), словесный и практический методы обучения.

Занятия по плану строятся таким образом, чтобы упражнения на дыхание сочетались с различными видами движений, формированием и коррекцией осанки, а также развитием основных физических качеств. При проведении занятий по адаптивному плаванию для занимающихся с нарушением слуха особое внимание следует уделять упражнениям, направленным на формирование равновесия при скольжении с различными положениями рук, чувства ритма, чувства темпа, а также навыков правильного дыхания.

Рекомендуется применение упражнений дополнительного воздействия на вестибулярный аппарат, улучшающие способность сохранять гидродинамическую устойчивость для лучшего освоения двигательных действий в водной среде (выполнение кувырков и вращений в воде в различных плоскостях, выполнение упражнений в воде в положении лежа на груди и на спине, с открытыми и закрытыми глазами и т. п.).

При организации занятий с глухими и слабослышащими занимающимися необходимо учитывать, что у них основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом. Отсутствие слуха, недостаточное развитие речи создают определенные трудности при обучении физическим упражнениям и, в частности, плаванию. Поэтому в работе с глухими особая роль отводится показу, который можно сочетать с доступными для них объяснениями посредством жестовой, тактильно-устной и письменной речи.

Особенности проведения занятий по адаптивному плаванию у занимающихся с нарушением зрения

В процессе занятий со слепыми занимающимися и занимающимися с серьезными нарушениями зрения особое место занимают следующие методы:

1. Словесный метод. Инструктор по АФК должен умело пользоваться своим голосом и его возможностями. Отдаваемые команды должны быть спокойными, уверенными, твердыми. Использовать на занятиях звуковые сигналы.
2. Метод наглядности реализуется посредством тактильной чувствительности: пальцевым, ладонным и кистевым способами.
3. Метод показа или контактный метод. Применяется в том случае, если занимающийся не понял действия со слов инструктора по АФК или составил о нем неправильное представление. Контактный метод включает в себя:
 - пассивный метод показа, когда инструктор, взяв руки занимающегося, выполняет движения вместе с ним (методический прием «проводка»);
 - активный метод показа, когда занимающийся осязает положение частей тела сопровождающего (законного представителя) или инструктора по АФК при выполнении им какого-либо движения.
4. Метод мышечно-двигательного чувства. Инструктор по АФК направляет внимание занимающегося на ощущение, возникающее в мышцах, суставах, связках при выполнении двигательных действий.
5. Метод звуковой демонстрации. Инструктор по АФК помогает акцентировать внимание занимающегося на сознательно подчеркнутом звуке, характере, скорости, ритме, темпе, мягкости или резкости выполнения упражнения.
6. Метод дистанционного управления. Предполагает подачу команд инструктором по АФК, занимающемуся на расстоянии: «Поверни направо», «Иди вперед» и т. п.
7. Метод стимулирования двигательной активности. Инструктору по АФК необходимо как можно чаще поощрять занимающихся, давать им почувствовать радость движений, помогать им избавляться от чувства страха в пространстве большой чаши бассейна.

При объяснении упражнений необходимо ориентировать движения по отношению к собственному телу обучаемого, которое является ведущей точкой отсчета. Все предметы и движения в пространстве занимающиеся с нарушениями зрительного анализатора воспринимают прежде всего по отношению к самим себе (справа – слева, впереди – сзади, сбоку, вверху – внизу и т. д.). В качестве ориентиров они часто используют размеры своего тела, длину шага, руки, локтя и кисти, что также можно использовать при объяснении движений.

В процессе занятий применяется также шест для касания, который помимо сопровождающего (законного представителя), находящегося

в воде, обеспечивает безопасность обучаемого инвалида и предотвращает получение травм при соприкосновении с бортиком бассейна.

В домашней привычной обстановке, при наличии ванны, занимающиеся могут выполнять: умывание, опускание лица и головы в воду, открывание глаз в воде, выдохи на поверхность воды и в воду.

В дальнейшем на занятиях в бассейне происходит совершенствование приобретенных навыков, преодолевающих водобоязнь.

Особенности проведения занятий по адаптивному плаванию у занимающихся с интеллектуальными нарушениями

В процессе занятий важно учитывать влияние тяжести интеллектуального дефекта, сопутствующих заболеваний, вторичных нарушений, особенностей психической и эмоционально-волевой сферы занимающихся.

На занятиях по адаптивному плаванию с лицами, имеющими интеллектуальные нарушения, применяют следующие методические рекомендации:

1. Перед тем как приступить к занятиям, следует объяснить занимающимся с интеллектуальными нарушениями и их сопровождающим (законным представителям) правила поведения при помещении бассейна и на воде, в доступной форме.
2. Инструкторы по АФК или сопровождающие (законный представитель) постоянно должны контролировать наличие у занимающихся спортивной формы (купального костюма, шапочки, очки, сланцы и т.д.).
3. Присутствие сопровождающего (законного представителя) занятиях в бассейне и в зале сухого плавания – обязательно.
4. На этапе обучения (ознакомление с водной средой) категорически нельзя принуждать занимающихся ко входу в воду, тем более делать это силой. Нельзя также настаивать на обязательном спуске в воду на первом занятии.
5. Все упражнения, выполняемые в воде, должны демонстрироваться инструктором по АФК или умеющим плавать сопровождающим (законным представителем) непосредственно в водной среде, так как показ таких упражнений инструктором по, стоя на бортике, не позволяет сформировать у занимающихся необходимого представления о движении.
6. Дыхательные упражнения должны включаться в каждое занятие в связи с тем, что занимающиеся с нарушениями интеллекта не всегда

способны контролировать свое дыхание при выполнении физических упражнений даже после длительного периода занятий.

7. Игры в воде необходимо использовать с целью формирования двигательных навыков, развития физических качеств, повышения интереса к занятиям и снятия эмоционального напряжения.

Выбор упражнений зависит от уровня адаптации обучаемого к воде и уровня его физической подготовленности. Занятия должны быть интересными, эмоциональными, побуждать занимающихся к интеллектуальным нарушениям к активной деятельности. Для поддержания интереса рекомендуется чередовать специальные коррекционные упражнения с игровыми. Коррекционные упражнения лучше выполнять в игровой форме, применять поощрения, делать предварительные сообщения о предстоящей игре.

Следует отметить, что ведущую роль в обучении детей-инвалидов или инвалидов с умственной отсталостью адаптивному плаванию, в особенности на этапе ознакомления с водой, должны играть законные представители, которые в домашних условиях (в ванне) могут помочь подготовить ребенка-инвалида или инвалида к воздействию водной среды и ознакомить с правилами поведения на воде. В условиях домашней ванны возможно выполнение выдохов в воду, погружение в воду с головой, опускание лица в воду и открывание глаз в воде, лежание на воде на груди и на спине, если позволяют ее размеры.

Особенности проведения занятий по адаптивному плаванию у занимающихся с ПОДА и церебральным параличом

В настоящее время уже доказано, что одним из наиболее эффективных средств развития двигательных навыков у детей-инвалидов и инвалидов с нарушением функций ОДА и ДЦП являются занятия в воде.

Разучивание элементов адаптивного плавания в процессе занятия (погружение, всплывание, лежание, скольжение) у обучающихся, имеющих ампутационные дефекты конечностей осуществляется в той же последовательности, что и при работе со здоровыми занимающимися, но отличается большей продолжительностью. На усвоение материала занятия им, как правило, требуется в два раза больше времени. Занятия в глубоком и мелком бассейне также имеют некоторые особенности: в мелком бассейне быстрее решаются задачи по погружению, дыханию, скольжению на груди; в глубоком – по всплыванию и технике скольжения на спине.

Для занимающихся с нарушениями функции позвоночника для входа и выхода из воды применяются механические подъемные устройства или помощь сопровождающего (законного представителя) и/или инструктора по АФК. В зависимости от физических возможностей

занимающихся, вход и выход из воды могут осуществляться с помощью одного или двух партнеров, либо самостоятельно.

При ДЦП двигательные нарушения проявляются в виде парезов, параличей, насильственных движений. Особенно значимы и сложны нарушения регуляции тонуса, которые могут происходить по типу спастичности, ригидности, гипотонии, дистонии. Нарушения регуляции тонуса тесно связаны с задержкой патологических тонических рефлексов и несформированностью цепных установочных выпрямительных рефлексов. На основе этих нарушений формируются вторичные изменения в мышцах, костях и суставах (контрактуры и деформации). Необходимо добиваться постепенного увеличения амплитуды движения в суставах конечностей, отрабатывать все возможные движения в каждом суставе.

Разучивание элементов адаптивного плавания в процессе занятия у обучающихся с ПОДА и церебральным параличом целесообразно проводить в три этапа.

На первом этапе (начального разучивания) применяются упражнения низкой интенсивности и координационной сложности. Занимающиеся знакомятся со свойствами водной среды, с основными средствами занятий и обучаются навыкам самоконтроля.

На втором этапе (углубленного разучивания) используются упражнения средней интенсивности, повышается координационная сложность движений, занимающиеся закрепляют полученные навыки и знания, обучаются самоконтролю за своими движениями в условиях водной среды. Увеличивается доля плавательных упражнений на занятии.

На третьем этапе (закрепления и совершенствования) происходит увеличение двигательной активности за счет повышения моторной плотности занятия и координационной сложности упражнений, преимущественно применяются упражнения высокой интенсивности.

5.2. Обеспечение необходимым оборудованием и инвентарём лиц, занимающихся на программе физкультурно-оздоровительной направленности по плаванию.

Рекомендуемое оборудование и инвентарь.

Таблица 6

№ п/п	Наименование	Ед. измерения	Кол- во
1.	Лифт или пандусы для доставки занимающегося в чашу бассейна и в спортивный зал	комплект	1
2.	Средства спасения, комплект (круг, шест, фал, поплавки)	штук	1
3.	Специальные инвалидные кресла для перемещения по бассейну, в душевых помещениях	штук	2

4.	Плавательные доски	штук	20
5.	Лопатки для плавания	комплект	15
6.	Круги надувные	штук	15
7.	Нарукавники	комплект	15
8.	Надувные жилеты	штук	15
9.	Надувные мячи большие и маленькие	штук	15
10.	Кораблики (плавающие игрушки)	штук	15
11.	Камушки	штук	20-30
12.	Канат из цветных пробок длинный	штук	1
13.	Обручи	штук	12
14.	Карточки и схемы выполнения упражнений	штук	30
15.	Гибкие палки (нудлсы)	штук	30
16.	Водные гантели	комплект	15
17.	Пояса, поддерживающие тело на плаву	штук	15
18.	Комплект для игры в водный волейбол (стойки надувные, сетка и мяч)	комплект	1
19.	Фен	штук	2
20.	Настенный секундомер	штук	1
21.	Секундомеры ручные судейские	штук	2
22.	Комплект для игры в водный баскетбол (надувные кольцо или плавающее кольцо и мяч)	комплект	1
23.	Мяч для игр на воде	штук	1
24.	Мячи для настольного тенниса	штук	2
25.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
26.	Плавательные поплавки-вставки для ног	штук	12
27.	Ласты	комплект	12
28.	Мяч ватерпольный	штук	2
29.	Термометр для воды	штук	2
30.	Свисток	штук	3

5.3. Правила поведения и требования безопасности при занятиях по адаптивному плаванию

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейне возлагается на инструктора по АФК, непосредственно проводящего занятия с группой.

Инструктор по АФК обязан:

- производить построение и переключку группы перед занятиями с последующей регистрацией в журнале;
- не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы;
- подавать служебную записку в администрацию о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Инструктор по АФК обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

- на первом занятии необходимо ознакомить занимающихся с правилами посещения бассейна;
- обеспечивает организованный выход группы из душевой в помещение ванны бассейна;
- обеспечивает своевременный выход занимающихся из ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки (выход из ванны бассейна до окончания занятия допускается только по его разрешению);
- несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся;
- проводить занятие в отведенной части бассейна;
- при наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью занимающихся, должен их устранить, а в случае невозможности этого сделать – отменить занятие;
- внимательно наблюдает за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения выводит занимающегося из воды.

Посетители обязаны соблюдать следующим правилам посещения плавательного бассейна, поддерживая дисциплину:

- иметь медицинский допуск, разрешающий посещать бассейн от терапевта для взрослых и от педиатра для детей;
- необходимо обеспечить сопровождение из числа членов семьи/иного человека для оказания помощи инструктору по АФК во время проведения занятия для занимающихся, у которых функциональные возможности, необходимые для занятий по программе физкультурно-оздоровительной направленности ограничены значительно, в связи с чем они нуждаются в постоянной посторонней помощи (сопровождающий должен предоставить справку от терапевта о допуске к занятиям физической культурой и бассейн);
- посещение занятий строго в дни и часы расписания;
- последний прием пищи перед посещением бассейна должен быть не менее чем за 1-1,5 часа;
- приходить за 10 минут до начала занятия;

- вход осуществлять через главную дверь, через администратора;
- иметь сменную обувь (резиновые тапочки), пакет для уличной обуви;
- иметь шапочку для купания, купальный костюм, мыло, мочалку, полотенце;
- соблюдать правила личной гигиены: тщательно мыться без купального костюма под душем с мылом и мочалкой, до и после посещения бассейна;
- по окончании пользования душем обязательно закрыть краны горячей и холодной воды;
- купальный костюм выжимать только в душевых;
- подчиняться указаниям и требованиям инструктора по АФК, администраторов, медперсонала;
- по окончании занятия, в течении 10 минут покинуть раздевалку бассейна и вернуть ключ от шкафчиков для раздевания администратору.

Посетители не допускаются к занятиям если:

- опоздали на занятия более чем на 10 минут;
- находятся в нетрезвом виде и/или в состоянии наркотического опьянения;
- наблюдаются симптомы простуды;
- присутствует повреждение или заболевания кожных покровов и лица.

Посетителям запрещается:

- приходить в раздевалки, душевые и помещения бассейна в верхней одежде и уличной обуви;
- приносить в душевые и бассейн стеклянные, режущие, колющие предметы, а также жвачку и другие пачкающие предметы;
- втирать в кожу различные кремы и мази перед использованием бассейном;
- плавать без шапочек (девушкам) и одежде, не предназначенной для бассейна;
- нырять с бортика, бегать по территории бассейна;
- захватывать в воде друг друга и/или топить, нырять навстречу друг друга;
- плавать поперек бассейна, сидеть и стоять на разделительных дорожках;
- оставлять без присмотра детей, допущенных к совместному плаванию с родителями;
- входить в воду и выходить из ванны бассейна без разрешения тренера-преподавателя или инструктора;

- уходить с занятия, не предупредив тренера-преподавателя или инструктора.

6. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основное содержание Программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают занимающимся научиться плавать либо совершенствовать навык плавательной подготовки. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения занимающихся к занятиям, стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо плавать. Успешность обучения практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях проведения занятий. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, материал излагается в доступной форме для каждого возраста. Для детей теоретические знания следует излагать в форме игры. Теоретический материал распределяется на весь период реализации программы.

Содержание теоретической подготовки

Раздел 1. Влияние плавания на организм человека

Тема 1. Свойства воды. Плаваемость. Факторы, определяющие плаваемость. Виды плаваемости: горизонтальная, вертикальная. Причины изменения положения тела в воде. Внутренние и внешние силы, действующие на пловца. Общее сопротивление тела пловца. Параметры, определяющие сопротивление: скорость движения тела, плотность воды, миделево сечение, коэффициент обтекаемости. Активное сопротивление. Пассивное сопротивление. Сопротивление. Зависимость гидродинамических качеств от антропометрических данных.

Тема 2. Особенности функционирования органов и систем при занятии плаванием. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма. Костные системы, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен легких. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем на организм человека под воздействием систематических занятий плаванием. Совершенствование функции мышечной системы органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение

обмена веществ у занимающихся.

Тема 3. Занятия в воде – важное средство закаливания и укрепления здоровья. Понятие закаливания. Физиологическая сущность закаливания. Принципы закаливания. Основные методы закаливания. Закаливание водой. Обтирание. Обливание. Душ. Купание. Показания и противопоказания к назначению различных видов водных процедур.

Тема 4. Физические качества пловца. Понятие о физических качествах. Общая характеристика силы. Разновидности силы. Режимы работы мышц. Факторы, обуславливающие проявление силы. Возрастная динамика естественного развития силы. Средства развития силы. Общая характеристика быстроты. Разновидности быстроты. Факторы, обуславливающие проявление быстроты. Возрастная динамика естественного развития быстроты. Средства развития быстроты. Общая характеристика выносливости. Понятие об утомлении, разновидности выносливости. Факторы, обуславливающие выносливость человека. Возрастная динамика естественного развития выносливости. Средства развития выносливости. Общая характеристика координации. Разновидности координации. Факторы, обуславливающие проявление координации. Возрастная динамика естественного развития координации. Средства развития координации. Общая характеристика гибкости. Разновидности гибкости. Факторы, обуславливающие проявление гибкости. Возрастная динамика естественного развития гибкости. Средства развития гибкости.

Тема 5. История развития плавания. Характеристика вида спорта «адаптивное плавание». Значение и место плавания в системе физического воспитания. Плавание в России. Этапы развития плавания. Соревнования по плаванию. Задачи развития плавания в России.

Тема 6. Опорно-двигательный аппарат. Сведения о функциях позвоночника и осанке. Значение систематических занятий физкультурой (в частности, плаванием). Краткая характеристика техники индивидуально рекомендуемых упражнений и способов плавания при конкретных нарушениях интеллекта.

Раздел 2. Техника безопасности при занятиях плаванием

Тема 1. Меры безопасности в бассейне. Требования техники безопасности на занятиях. Передвижение в бассейне шагом. Поведение в бассейне до начала занятий по плаванию и после окончания занятий. Гигиенические процедуры в душе. Порядок включения и выключения воды. Пользование электрофенами для сушки волос. Осуществление постоянного контроля за состоянием мест занятий. Правила поведения в бассейне. Проведение инструктажа. Снижение нагрузки в случае утомления. Первые признаки утомления. Опасные и особо опасные критические ситуации в процессе адаптивного плавания, их предупреждение. Особенности развития критических ситуаций при различных последствиях поражений и заболеваний. Использование поддерживающих плавательных средств (надувные круги, доски, мячи и др.) в непредвиденных ситуациях. Характеристика основного инвентаря и оборудования плавательного бассейна, необходимого для проведения занятий. Использование специального и дополнительного инвентаря и технического оборудования на занятиях. Правила пользования инвентарем и оборудованием.

Тема 2. Оказание первой помощи при утоплении. Утопление: виды, признаки, оказание первой помощи. Внешний вид потерпевшего. Основные принципы спасения при утоплении. Особенности реанимации при утоплении. Восстановление проходимости дыхательных путей. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца.

Раздел 3. Гигиена. Режим дня занимающихся

Тема 1. Гигиенические требования для посещения бассейна. Личная гигиена пловца. Требования к одежде (купальному костюму) пловца. Наличие принадлежностей и порядок помывки в душе до начала и после окончания занятий. Гигиенические требования к пловцам в бассейне. Понятие «здоровый образ жизни». Режим дня пловца. Основы спортивного питания. Использование естественных сил природы: солнце, воздух и вода для закаливания организма занимающегося. Общие гигиенические требования при занятиях плаванием. Гигиена сна. Врачебный контроль как обязательное условие правильной постановки физического воспитания и проведения тренировочного процесса. Медицинское освидетельствование пловца. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние.

7. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

7.1. Программный материал для практических занятий

Длительность занятий, величина нагрузки в значительной степени зависят от уровня физического и сенсомоторного развития занимающегося.

Занятие по Программе имеет подготовительную, основную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

Подготовительная часть

Задачи:

1. Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе).
2. Повышение работоспособности организма занимающихся, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

- а) различные подготовительные упражнения общего характера в воде;
- б) комплекс упражнений на суше.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- в) игровой;
- г) круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей.

Задача первой части – поднять общую работоспособность организма за счёт воздействия главным образом на вегетативные функции; второй – настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения.

Обычно рекомендуется сначала выполнять движения руками и ногами, необходимые при плавании различными способами, а также упражнения для согласования движений руками с дыханием. От правильного выполнения упражнений на суше зависят успешность преодоления критических ситуаций в воде, овладение навыками удержания на воде, быстрота и качество овладения различными способами прикладного плавания.

Подготовительная часть содержит специальные упражнения в воде, которые выполняются у опоры при помощи специальных вспомогательных плавательных средств.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей занимающегося, характера предстоящей работы.

Основная часть должна соответствовать подготовленности занимающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Основная часть

Задачи:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники плавания различными стилями.
2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).
3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию.

В качестве материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений или «блоков» **тренировочных заданий**:

- а) для овладения и совершенствования техники;
- б) развития быстроты и ловкости;
- в) развития силы;
- г) развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- г) переменный;
- д) интервальный;
- е) игровой;
- ж) контрольный.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

В основной части также можно использовать элементы подвижных игр в воде, в том числе и с предметами, например, с мячом или обручем, что позволит повысить эмоциональный фон и интерес занимающихся к занятиям в бассейне. Особенно подвижные игры показаны детям с умственной отсталостью.

На основную часть занятий отводится 70-85% общего времени тренировки.

Заключительная часть

Заключительная часть посвящена снижению физической нагрузки и упражнениям на расслабление. Необходимость релаксационных упражнений обусловлена тем, что плавание инвалидов осуществляется в основном за счет движений рук, вызывая тем самым закономерное напряжение мышц плечевого пояса. Упражнения могут выполняться с опорой о бортик бассейна или с использованием пояса или жилета в положении лежа на спине.

Задачи:

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся.
2. Подведение итогов проведённого занятия и формулирование задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются:

- а) легко дозируемые упражнения;
- б) ходьба по дну бассейна;
- г) относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- в) игровой.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени.

8. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Плавание, как вид двигательной деятельности, предъявляет высокие требования, прежде всего к координационным способностям занимающегося, в особенности к равновесию, к ориентированию в пространстве, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, чувству ритма. Систематические занятия плаванием содействуют также развитию выносливости, нормальному физическому развитию, улучшению деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Оно является одним из важнейших средств закаливания.

Учитывая разные индивидуальные особенности занимающихся согласно нозологиям, в освоении техники плавания, различия в исходном уровне плавательной подготовленности с хорошо успевающими плавать занимающимися инструктор по АФК может использовать материал программы более сложный, за счет освоения других способов плавания, увеличения дистанции проплывания, использования игр на воде и других упражнений.

В качестве контрольных испытаний используются отдельные нормативы испытания (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на бронзовый знак отличия (ВФСК «ГТО»).

С помощью контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке занимающихся по программе физкультурно-оздоровительной направленности по плаванию. Контрольные испытания используются для оценки эффективности средств и методов физкультурно-оздоровительных занятий в соответствии с установленными нормативами для выявления динамики развития физической формы. Контрольные испытания необходимо проводить приблизительно в одно и то же время. Это позволит объективно оценить состояние занимающихся.

Результаты занимающихся оцениваются в соответствии с возрастными группами ВФСК «ГТО». Показателем выполнения контрольных испытаний считается преодоление необходимой дистанции (м; мин, с.) заявленным стилем передвижения в воде.

Таблица 7

Нозологическая группа					Нарушение зрения				ПОДА									
					Лица с остаточным зрением (м)		Лица тотально слепые (м)		Лица с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей (м)	Лица с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей (м)	Лица с травмами позвоночника и поражением спинного мозга (м)	Лица с церебральным параличом (м)	Лица с низким ростом (м)					
Возраст	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
6-7	2	2	4	4	4	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3
8-9	3	3	5	5	5	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4
10-11	6	6	15	15	6	6	6	6	3	3	2	2	2	2	2	2	5	5
12-13	20	20	20	20	20	15	12	12	5	5	5	5	3	3	5	5	14	14
14-15	20	20	30	30	25	20	15	15	9	9	9	9	4	4	9	9	23	23
16-17	30	30	35	35	30	30	20	20	13	13	13	13	5	5	13	13	28	28
18-19	30	30	40	40	30	30	30	30	14	14	14	14	6	6	14	14	30	25
20-24	40	40	50	50	50	50	30	30	15	15	15	15	7	7	14	14	27	23
25-29	50	50	50	50	30	30	25	25	15	15	15	15	7	7	14	14	27	23
30-34	30	30	30	30	25	25	15	15	15	15	14	14	7	7	14	14	22	18
35-39	30	30	30	30	25	25	15	15	14	14	15	15	7	7	14	14	23	18
40-44	1:30	2:10	1:25	2:00	25	25	15	15	14	14	14	14	7	7	11	11	18	14
45-49	2:05	2:15	1:45	2:05	25	25	15	15	13	13	14	14	7	7	11	11	18	14
50-54	25	25	25	25	10	10	10	10	13	13	14	14	7	7	11	11	14	9
55-59	25	25	25	25	10	10	8	8	14	14	14	14	7	7	11	11	9	9
60-64	20	20	25	25	10	10	8	8	9	9	9	9	5	5	9	9	9	9
65-69	15	15	15	15	10	10	6	6	8	8	9	9	5	5	9	9	9	9
70 и старше	10	10	10	10	10	10	5	5	8	8	9	9	5	5	9	9	9	9

По окончании Программы занимающиеся должны:

1. сформировать потребность и устойчивый интерес к занятиям плаванием и здоровому образу жизни;
2. улучшить общее физическое состояние занимающихся, а также показатели физических качеств;
3. улучшить индивидуальные показатели физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких), а также основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;
4. сформировать двигательные умения и навыки характерные виду спорта плавание, или освоить индивидуальную технику плавания (зависит от степени заболевания);
5. сформировать навык гигиены и самоконтроля, самостоятельно передвигаться (в том числе с помощью соответствующих технических средств), уметь ориентироваться в окружающей среде и незнакомой обстановке;
6. повысить уровень физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей.

9. ГЛОССАРИЙ

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде инвалидов, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Адаптивное физическое воспитание (образование) – компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре.

Абилитация (лат. *abilitatio*; от лат. *Habilis* – удобный, приспособительный) – лечебные, педагогические, психологические или социальные мероприятия по отношению к инвалидам или морально подорванным людям (осуждённым и прочим), направленные на приспособливание их к жизни в обществе, на приобретение возможности учиться и трудиться.

Ампутация (от лат. *Amputation* – отсечение) – удаление какой-либо части или всей конечности.

Восстановление – процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических, биохимических и психических функций к дорабочему состоянию.

Двигательная активность человека – физическая (соматическая); осознанная (не осознанная); самостоятельная (пассивная), активность с помощью специалиста, тренажера или какого-либо приспособления.

Двигательное умение – владение техникой действия, которое отличается повышенной концентрацией внимания на отдельные составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи.

Двигательный навык – такая степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизировано и действия отличаются высокой надежностью.

Лица с ограниченными возможностями здоровья – это люди, имеющие недостатки в физическом и (или) психическом развитии, имеющие значительные отклонения от нормального психического и физического развития, вызванные серьезными врожденными или приобретенными дефектами и в силу этого нуждающиеся в специальных условиях обучения и воспитания.

Детский церебральный паралич – заболевание, проявляющееся

различными двигательными нарушениями, часто в сочетании с нарушениями интеллекта. Причиной заболевания являются поражения отдельных участков головного мозга, наступившие во время беременности, родов или в первые два месяца жизни ребенка.

Дыхательные упражнения – согласование акта дыхания с выполнением в воде различных движений туловищем, верхними и нижними конечностями.

Здоровый образ жизни – типичная совокупность форм и способов повседневной жизни культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.

Инвалид – лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты.

Игра – вид деятельности, направленный на удовлетворение потребностей в развлечении, удовольствии, снятии напряжения, а также на развитие определенных навыков и умений. Игра – форма свободного самовыражения человека, не связанная с достижением утилитарной цели и доставляющая радость сама по себе.

Контрактура (лат. contractura – стягивание, сужение) – ограничение пассивных движений в суставе, то есть такое состояние, при котором конечность не может быть полностью согнута или разогнута в одном или нескольких суставах, вызванное рубцовым стягиванием кожи, сухожилий, заболеваниями мышц, сустава, болевым рефлексом и другими причинами.

Медико-социальная экспертиза – определение в установленном порядке потребностей освидетельствуемого лица в мерах социальной защиты, включая реабилитацию, на основе оценки ограничений жизнедеятельности, вызванных стойким расстройством функций организма.

Переутомление – накопление (кумуляция) утомления в результате неправильного режима труда и отдыха, не обеспечивающего необходимого восстановления сил и проявляющееся в снижении работоспособности и продуктивности труда, появлении раздражительности, головных болях, расстройстве сна и др. Различают – начинающееся, легкое, выраженное и тяжелое переутомление.

Развитие – изменения, происходящие с течением времени в строении тела, психике и поведении человека в результате биологических процессов, происходящих в организме, и воздействия социума и окружающей среды.

Реабилитация (восстановление) – комплекс медицинских, педагогических, психологических и иных видов мероприятий, направленных на максимально возможное восстановление или компенсацию нарушенных или полностью утраченных, в результате болезни или травмы, нормальных психических и физиологических функций (потребностей) человеческого организма, его трудоспособности.

Самочувствие – ощущение физиологической и психологической комфортности внутреннего состояния.

Усталость – комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния утомления и характеризующийся чувствами слабости, вялости, ощущениями физиологического дискомфорта, нарушениями в протекании психических процессов (памяти, внимания, мышления и др.).

Утомление – временное, объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки, сопровождающееся потерей интереса к работе, преобладанием мотивации на прекращение деятельности негативными эмоциональными и физиологическими реакциями. Выделяют физическое и умственное, острое и хроническое, нервно-эмоциональное утомление.

10. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агеев, Н. Н. Практические рекомендации для проведения занятий по гидроореабилитации со слепоглухими детьми / Н. Н. Агеев // Двадцатипятилетний путь развития адаптивной физической культуры : Материалы международного научного конгресса, Санкт-Петербург, 29–31 октября 2020 года / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург", 2020. – С. 15-17.
2. Аксенов, А. В. Становление и развитие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья / А. В. Аксенов, И. Г. Крюков. – Текст : непосредственный // Адаптивная физическая культура. – 2020. – Т. 82, № 2. – С. 11-13. – ISSN: 1998-149X.
3. Бобрешова, В. С. Гидроореабилитация - эффективное средство организации коррекционно-развивающей работы с детьми с детским церебральным параличом (ДЦП) / В. С. Бобрешова // Интернаука. – 2021. – № 23-1(199). – С. 68-69. – eISSN: 2687-0142.
4. Болдырева, В. Б. Развитие координационных способностей умственно отсталых детей 9-11 лет средствами физического воспитания / В. Б. Болдырева, А. Ю. Кейно, П. М. Грицков. – Текст : непосредственный // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2017. – Т. 22, № 6(170). – С. 151-159. – ISSN: 1810-0201.
5. Буков, Ю. А. Гидроореабилитация в программах развития функциональных и двигательных возможностей детей с последствиями ДЦП / Ю. А. Буков, Э. А. Зейтулаев // Научный вестник Крыма. – 2020. – № 1(24). – С. 8. – eISSN: 2499-9911.
6. Журавлева, Т. В. Мониторинг здоровья детей с нарушением слуха, занимающихся спортивно-реабилитационной физической культурой / Т. В. Журавлева, Т. Е. Труфанова, М. А. Корниенко. – Текст : непосредственный // Педагогика, психология и образование: вызовы и перспективы : сборник статей Международной научно-практической конференции, Самара, 01 мая 2019 года. – Самара: Общество с

ограниченной ответственностью "Аэтерна", 2019. – С. 44-46. – ISBN: 978-5-00109-727-3.

7. Касьяненко, А. Н. Социальные и гуманитарные аспекты физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры / А. Н. Касьяненко, М. А. Тосунян. – Текст : непосредственный // Информационные системы, экономика и управление : Ученые записки. Том Выпуск 23. – Ростов-на-Дону : Ростовский государственный экономический университет "РИНХ", 2021.

– С. 210-214. – ISBN: 978-5-7972-2879-0.

8. Касьяненко, А. Н. Социальные и гуманитарные аспекты физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры / А. Н. Касьяненко, М. А. Тосунян. – Текст : непосредственный // Информационные системы, экономика и управление : Ученые записки. Том Выпуск 23. – Ростов-на-Дону : Ростовский государственный экономический университет "РИНХ", 2021.

– С. 210-214. – ISBN: 978-5-7972-2879-0.

9. Кузнецова, Е. Ю. Основы педагогической гидрореабилитации при дорсопатии и заболеваниях суставов / Е. Ю. Кузнецова, Г. А. Григорян // Адаптивная физическая культура. – 2022. – Т. 89, № 1. – С. 8-11. – ISSN: 1998-149X.

10. Мосунов, Д. Ф. Технологии гидрореабилитации : учебное пособие для обучающихся по направлению подготовки 49.03.02 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)", направленность (профиль) образовательной программы - Гидрореабилитация / Д. Ф. Мосунов, Д. В. Григорьева, М. Д. Мосунова ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : Без издательства, 2018. – 103 с. – УДК: 797.2:615.8(07).

11. Никифорова, О. Н. Изучение влияния занятий адаптивной физической культуры на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы детей с нарушением зрения / О. Н. Никифорова, Д. Е. Никифоров. – Текст : непосредственный // Современные здоровьесберегающие технологии. – 2018. – № 2. – С. 125-131. – eISSN: 2414-4460.

12. Плавание как средство гидрореабилитации. – Воронеж : Воронежский государственный аграрный университет им. Императора Петра I, 2023. – 103 с. – УДК: 797.2:615.839(075).

13. Попова, И. Е. Влияние лечебной физической культуры на нервно-мышечный аппарат детей с детским церебральным параличом / И.Е. Попова,

Н. А. Вареников, О. Ф. Бабушкина. – Текст : непосредственный // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : Сборник научных статей VII Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием, Воронеж, 27 апреля 2018 года. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр "Научная книга", 2018. – С. 417-421. – ISBN: 978-5-4446-1134-0.

14. Пьянкова, Д. В. Влияние занятий гидрореабилитацией на детей среднего школьного возраста с умственной отсталостью / Д. В. Пьянкова, В. А. Денисов, М. А. Абрамова // Современные научные исследования и разработки. – 2018. – Т. 1, № 4(21). – С. 432-434. – eISSN: 2415-8402.

15. Развитие двигательных возможностей детей-инвалидов средствами активных реабилитационных мероприятий / Н. А. Гросс, Т. Л. Шарова, А. В. Молоканов, А. В. Малинин. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 8. – С. 41-43. – ISSN: 0040-3601.

Учебно-методический комплекс для стартового уровня

№ Занятия	Тема занятия	Содержание занятий, задачи.
1-2	Вводный инструктаж по ТБ на занятиях плаванием. Личная гигиена. Освоение с водной средой.	Вводный инструктаж по ТБ. Правила поведения в бассейне. Личная гигиена. Подготовить организм к предстоящей работе на суше (упражнения для мышц шеи, плеч, рук, туловища, ног). Комплекс ОРУ на суше: - И.п. – о.с., руки на пояс. - Повороты головы вправо-влево 8 раз. - Повороты головы вверх-вниз 8 раз. - И.п. – о.с., руки на пояс. - Круговые вращения головой 8 раз в право, 8 в лево. - И.п. – о.с. - Круговые вращения правой рукой 8 раз вперед, 8 назад. - Круговые вращения левой рукой 8 раз вперед, 8 назад. - Круговые вращения двумя руками 8 раз вперед, 8 назад. - И.п. – о.с., руки на пояс. - Наклоны в стороны 8 раз вправо, 8 влево. - И.п. – о.с., руки вверх. - Наклон вперед 8 раз. - И.п. – о.с., наклон вперед руки в стороны. - И.п. – о.с., руки на пояс. - приседания, руки перед собой – 8 раз. - И.п. – о.с., руки на пояс. - подъем на носки – 12 раз. Ознакомительные передвижения по дну бассейна вдоль бортика: Передвижение по дну бассейна (в обход и по диагонали, в колонне по одному, вперед, назад, боком). Затем тоже с доской. Ходьба вдоль бортика вперед и назад с помощью гребковых движений одной рукой. Тоже другой рукой. Ходьба вдоль бортика, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками вперед, назад. Ходьба вдоль бортика, одновременными гребковыми движениями руками вперед, назад.

		6. Стоя у бортика, набрать в ладони воду и умыть лицо. 7. Стоя у бортика, выполнить подряд 5 вдохов и длинных выдохов. 8. Стоя у бортика, выполнить подряд 5 раз: «Вдох-Задержка дыхания – Длинный выдох». 9. Стоя у бортика, в наклоне вперед, выполнить вдох и задержать дыхание, погрузить лицо в воду и открыть глаза. Подняться – выдох. 5раз. 10. Игры: «Гигантские шаги», «Море волнуется», «Переправа», «Карусель».
3-4	Освоение с водной средой.	Комплекс ОРУ на суше. 1. Передвижение по дну бассейна (в обход и по диагонали, в колонне по одному, вперед, назад, боком). 2. Ходьба вдоль бортика вперед и назад с помощью гребковых движений одной рукой. 3. Тоже другой рукой. 4. Ходьба вдоль бортика в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками. 5. Стоя у бортика, набрать в ладони воду и умыть лицо. 6. Стоя у бортика, выполнить подряд 5 вдохов и длинных выдохов. 7. Стоя у бортика, выполнить подряд 5 раз: «Вдох-Задержка дыхания – Длинный выдох». 8. Стоя у бортика, наклон вперед, выполнить вдох и задержать дыхание, погрузить лицо в воду и открыть глаза. Подняться – выдох. 5раз. 9. Тоже с плавательной доской, в движении. 10. Ходьба в положении наклона с доской, опустившись в воду до подбородка, помогая себе попеременными гребковыми движениями правой рукой. 11. Тоже левой. 12. Ходьба в положении наклона, опустить лицо в воду и на задержке дыхания выполнить 8-10 гребков правой рукой, затем левой. 13. Ходьба в положении наклона, опустить лицо в воду и на задержке дыхания выполнить одновременно двумя руками 6-8 гребков.

		14. Игры: «Полоскание белья», «Рассмотри сокровище», «Ваньки-встаньки».
5-6	Освоение с водной средой.	Комплекс ОРУ на суше. 1. Стоя у бортика в наклоне вперед, выполнить подряд 10-15 выдохов и вдохов. 2. Тоже с плавательной доской, в движении. 3. Ходьба в положении наклона с доской, опустившись в воду до подбородка, помогая себе попеременными гребковыми движениями правой рукой на задержке дыхания. 4. Тоже левой. 5. Ходьба в положении наклона с доской, опустить лицо в воду и на задержке дыхания выполнить 8-10 гребков правой рукой, затем 8-10 левой. 6. Ходьба в положении наклона с доской, опустить лицо в воду и на задержке дыхания выполнить гребок правой рукой, затем левой. Всего 16 гребков. 7. Ходьба без опоры в положении наклона, руки вытянуты вперед, опустить лицо в воду и на задержке дыхания выполнить одновременно двумя руками 6-8 гребков. 8. Передвижения вперед в наклоне руки за спиной, погрузить лицо в воду и открыть глаза выполнить подряд 10-15 выдохов и вдохов. 9. Передвижения вперед в наклоне руки за спиной, погрузить лицо в воду, поворачивая голову в право, выполнить вдох, прямо-выдох. 10. Тоже в другую сторону. 11. Передвижения вперед в наклоне руки вниз, погрузить лицо в воду, поворачивая голову в право, выполнить вдох, прямо-выдох и выполнить гребок правой рукой. 12. Тоже влево, гребок левой рукой. 13. Тоже, руки вперед. 14. Правая рука вверх, левая вниз, выполнить вдох влево и поменять положение рук. 6 раз. 15. Стоя у бортика выполнить 10-15 выдохов в воду. 16. Игры: «У кого больше пузырей?», «Морской бой», «Лягушата», «Рыбы и сеть»

7-8	Освоение с водной средой.	Комплекс ОРУ на суше. 1. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов. 2. Передвижения вперед в наклоне руки за спиной, погрузить лицо в воду, поворачивая голову в право, выполнить вдох, прямо-выдох. 3. Тоже в другую сторону. 4. Передвижения вперед в наклоне руки вниз, погрузить лицо в воду, поворачивая голову в право, выполнить вдох, прямо-выдох и выполнить гребок правой рукой. 5. Тоже влево, гребок левой рукой. 6. Тоже, руки вперед. 7. Правая рука вверх, левая вниз, выполнить вдох влево и поменять положение рук. 6 раз. 8. Стоя у бортика, выполнить вдох и задержать дыхание. Присесть, опустившись под воду с головой и открыть глаза. Поднимаясь из воды, выполнить выдох и вдох. Повторить 8 раз. 9. Подныривание под предмет при передвижении по дну бассейна. 10. Передвижение в колонне по одному с подныриванием в обруч, полностью погруженный в воду, предварительно сделать вдох и задержать дыхание. 11. В парах. Погрузившись под воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера. 12. Упражнение «Насос»: присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнением выдоха во время прыжка. 13. Игры: «Кто быстрее спрячется под водой?», «Лягушата», «Кто выше?».
9-10	Освоение с водной средой.	Комплекс ОРУ на суше. 1. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов. 2. Передвижения вперед в наклоне руки за спиной, погрузить лицо в воду, поворачивая голову в право, выполнить вдох, прямо-выдох. 3. Тоже в другую сторону. 4. Правая рука вверх, левая вниз, выполнить вдох влево и поменять положение рук. 6 раз. 5. Передвижения вперед в наклоне руки вниз,

		погрузить лицо в воду, поворачивая голову в право, выполнить вдох, прямо-выдох и выполнить гребок правой рукой. 6. Тоже влево, гребок левой рукой. 7. Стоя у бортика, выполнить вдох и задержать дыхание. Присесть, опустившись под воду с головой и открыть глаза. Поднимаясь из воды, выполнить выдох и вдох. Повторить 8 раз. 8. Игры: «Тоннель», «Утки-нырки», «Кто быстрее под водой».
11-12	Освоение с водной средой.	Комплекс ОРУ на суше. 1. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов. 2. Стоя у бортика, выполнить вдох и задержать дыхание. Присесть, опустившись под воду с головой и открыть глаза. Поднимаясь из воды, выполнить выдох и вдох. Повторить 8 раз. 3. Упражнения «Поплавок». 4. Упражнение «Медуза». 5. Передвижения вперед в наклоне руки за спиной, погрузить лицо в воду, поворачивая голову в право, выполнить вдох, прямо-выдох. 6. Тоже в другую сторону. 7. Правая рука вверх, левая вниз, выполнить вдох влево и поменять положение рук. 6 раз. 8. Передвижения вперед в наклоне руки вниз, погрузить лицо в воду, поворачивая голову в право, выполнить вдох, прямо-выдох и выполнить гребок правой рукой. 9. Тоже влево, гребок левой рукой. 10. Игры: «Пятнашки», «Водолазы», «Хоровод».
13-14	Освоение с водной средой.	Комплекс ОРУ на суше. 1. Повторение упражнений 11-12 урока. 2. Обучение лежанию на груди упражнение «Звездочка на груди». 3. Игры: «Винт», «Пятнашки с поплачком», «Караси и карпы».
15-16	Освоение с водной средой.	Комплекс ОРУ на суше. 1. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов в воду. 2. Повторение упражнений «Поплавок», «Звездочка на

		грудь». 3. Обучение лежанию на спине, упражнение «Звездочка на спине». 4. Передвижения с дыханием и элементарными гребковыми движениями руками (Упражнения предыдущих уроков). 5. Игры: «Слушай сигнал!», «Пятнашки с поплавком».
17-18	Освоение с водной средой.	Комплекс ОРУ на суше. 1. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 10-15 выдохов и вдохов в воду. 2. Повторение упражнений «Поплавок», «Звездочка на груди», «Звездочка на спине», каждое по 3 раза. 3. Попытка выполнить скольжение на груди толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед. 4. Скольжение на груди толчком от дна или бортика бассейна одна рука вытянута, другая у бедра 5. Скольжение на груди с доской в вытянутых вперед руках. 6. Скольжение на груди, обе руки у бедер. 7. Скольжение на боку. 8. Игры: «Дельфины на охоте», «Мяч по кругу».
19-20	Освоение с водной средой.	Комплекс ОРУ на суше. 1. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 10-15 выдохов и вдохов в воду. 2. Повторение упражнений, «Звездочка на груди», «Звездочка на спине», каждое по 3 раза. 3. Скольжение с элементарными гребковыми движениями: - скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше. - то же, но гребок выполнить другой рукой. - то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно. - скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше. - скольжение на правом боку. - скольжение на левом боку. 6. Игры: «Дельфины на охоте», «Лодочки», «Кто дальше проскользит».
21-22	Освоение с водной средой.	Комплекс ОРУ на суше.

		1. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов в воду. 2. Повторение упражнений, «Звездочка на груди», «Звездочка на спине», каждое по 3 раза. 3. Попытка выполнить скольжение на спине толчком ногами от дна с руками у бедер «Солдатык». 4. Скольжение на спине толчком от дна или бортика бассейна одна рука вытянута, другая у бедра. 5. Тоже другой рукой. 6. Скольжение на спине толчком от дна или бортика бассейна рук вверх, дыхание не задерживать 7. Скольжение на спине с доской в вытянутых руках. 8. Тоже, обе руки у бедер. 9. Скольжение на правом боку с доской. 10. Тоже на левом. 11. Эстафета с мячом.
23-24	Освоение с водной средой.	Комплекс ОРУ на суше. 1. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов в воду. 2. Повторение упражнений, «Звездочка на груди», «Звездочка на спине», каждое по 3 раза. 3. Скольжение с элементарными гребковыми движениями: - скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше. - то же, но гребок выполнить другой рукой. - то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно. - скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше. 4. Выполнить скольжение на спине толчком ногами от дна с руками у бедер «Солдатык». 5. Скольжение с элементарными гребковыми движениями: - скольжение на спине, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше. - то же, но гребок выполнить другой рукой. - то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно. - скольжение на спине, руки вверху; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести

		вместе, проскользнуть дальше. 6. Игры: «Чей рекорд?», «Лодочки», «Салки с мячом».
25-26	Обучение технике плавания вольным стилем.	Комплекс ОРУ на суше. 1. Ознакомление с техникой плавания кролем на груди. Имитация техники на задержке дыхания. 2. Разучивание движений ногами кролем. Сидя на краю бассейна, опустив ноги в воду, движения ногами кролем. 3. Лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды, движения ногами кролем. 4. То же на задержке дыхания, лицо опущено в воду. 5. В скольжении на груди, на задержке дыхания, лицо опущено в воду, руки у бедер, выполнять движения ногами кролем. 6. То же, правая рука вверх. 7. То же, левая рука вверх. 8. Упражнение «Стрелочка на груди». 9. То же с доской, на задержке дыхания, лицо опущено в воду.
27-28	Обучение технике плавания вольным стилем.	Комплекс ОРУ на суше. 1. Лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды, движения ногами кролем. 2. То же на задержке дыхания, лицо опущено в воду. 3. В скольжении на груди, на задержке дыхания, лицо опущено в воду, руки у бедер, выполнять движения ногами кролем. 4. То же, правая рука вверх. 5. То же, левая рука вверх. 6. Упражнение «Стрелочка на груди». 7. То же с доской, на задержке дыхания, лицо опущено в воду. 8. Игры: «Волейбол на воде», «Стрела», «Водолазы».
29-30	Обучение технике плавания вольным стилем.	Комплекс ОРУ на суше. 1. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов в воду.

		2. Лежа на груди, держась за бортик руками, лицо в воде. Работая ногами кролем, одновременно выполнять вдох – выдох в воду 10 раз. 3. С доской: - на груди, работая ногами кролем, одновременно выполнять вдох – выдох в воду 10 раз. - на груди, работая ногами кролем, левая рука у бедра, вдох влево. - на груди, работая ногами кролем, правая рука у бедра, вдох вправо. 4. Упражнение «Стрелочка на груди». 5. В скольжении на груди, руки у бедер, вдох вправо. 6. В скольжении на груди, руки у бедер, вдох влево. 7. Тоже, правая рука вверх, вдох в сторону прижатой руки. 8. Тоже, со сменой положения рук. 9. Игры: «Торпеды», «Стрела» «Салки с мячом».
31-32	Обучение технике плавания вольным стилем.	Комплекс ОРУ на суше. 1. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов в воду. 2. С доской: - на груди, работая ногами кролем, одновременно выполнять вдох - выдох в воду 10 раз. - на груди левая рука на доске, работая ногами кролем, выполнить на задержке дыхания 8 гребков правой. - тоже, другой рукой. - руки на доске, выполнить поочередно гребок правой рукой, затем левой. 3. В «Стрелочке на груди» на задержке дыхания выполнить поочередно гребок правой рукой, затем левой. 4. В скольжении на груди, руки у бедер, гребок правой. 5. В скольжении на груди, руки у бедер, гребок левой. 6. В скольжении, правая рука вверх, гребок левой. 7. Тоже, со сменой положения рук. 8. Эстафета с мячом.
33-34	Обучение технике плавания вольным стилем.	Комплекс ОРУ на суше. 1. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов в воду. 2. С доской: - на груди, работая ногами кролем, одновременно выполнять вдох – выдох в воду 10 раз. - на груди левая рука на доске, работая ногами кролем, выполнить на задержке дыхания 8 гребков правой.

		- тоже, другой рукой. - руки на доске, выполнить поочередно гребок правой рукой, затем левой. 3. В «Стрелочке на груди» на задержке дыхания выполнить поочередно гребок правой рукой, затем левой. 4. В скольжении на груди, руки у бедер, гребок правой. 5. В скольжении на груди, руки у бедер, гребок левой. 6. В скольжении, правая рука вверх, гребок левой. 7. Тоже, со сменой положения рук. 8. Игра: «Гонки мячей».
35-36	Эстафета «Веселые старты» по сценарию	Комплекс ОРУ на суше. 1. «Веселые старты»
37-38	Обучение технике плавания вольным стилем.	Комплекс ОРУ на суше. 1. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов в воду. 2. Стоя у опоры в наклоне вперед, руки на бортике: - Выполняя гребок правой рукой, повернуть голову вправо и сделать вдох. Поворачивая голову в исходное положение выполнить длинный выдох. Повторить гребок 6 раз. - Выполняя гребок левой рукой, повернуть голову влево и сделать вдох. Поворачивая голову в исходное положение выполнить длинный выдох. Повторить гребок 6 раз. 3. Ногами держать колобашку, повторить упражнение 3 4. Ногами держать колобашку, в «Стрелочке на груди» выполнить поочередно гребок правой рукой - вдох, затем левой – вдох. 5. Ногами держать колобашку, в скольжении на груди, руки у бедер, гребок правой –вдох. 6. Тоже, гребок левой- вдох. 7. Игра «Волейбол на воде».
39-40	Промежуточный контроль.	Комплекс ОРУ на суше. 1. Контрольные испытания: - скольжение, -задержка дыхания в звездочке или в поплавке, - вольный стиль 10 м., без учета времени.
41-42	Обучение технике плавания вольным стилем.	Комплекс ОРУ на суше. 1. В «Стрелочке на груди» на задержке дыхания

		выполнить поочередно гребок правой рукой, затем левой. 2. В скольжении на груди, руки у бедер, гребок правой. 3. В скольжении на груди, руки у бедер, гребок левой. 4. В скольжении, правая рука вверх, гребок левой. 5. Тоже, со сменой положения рук. 6. Стоя у опоры в наклоне вперед, руки на бортике: - Выполняя гребок правой рукой, повернуть голову вправо и сделать вдох. Поворачивая голову в исходное положение выполнить длинный выдох. Повторить гребок 6 раз. - Выполняя гребок левой рукой, повернуть голову влево и сделать вдох. Поворачивая голову в исходное положение выполнить длинный выдох. Повторить гребок 6 раз. 7. Ногами держать колобашку, повторить упражнение 3 8. Ногами держать колобашку, в «Стрелочке на груди» выполнить поочередно гребок правой рукой – вдох, затем левой – вдох. 9. Ногами держать колобашку, в скольжении на груди, руки у бедер, гребок правой – вдох. 10. Тоже, гребок левой – вдох. 11. Игры по желанию обучающихся.
43-44	Обучение технике плавания вольным стилем.	Комплекс ОРУ на суше. 1. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов в воду. 2. Руки на бортике, ногами работать кролем: - Выполняя гребок правой рукой, повернуть голову вправо и сделать вдох. Поворачивая голову в исходное положение выполнить длинный выдох. Повторить гребок 6 раз. - Выполняя гребок левой рукой, повернуть голову влево и сделать вдох. Поворачивая голову в исходное положение выполнить длинный выдох. Повторить гребок 6 раз. 3. Ногами работать кролем, повторить упражнение 3. 4. Ногами работать кролем, в «Стрелочке на груди» выполнить поочередно гребок правой рукой – вдох, затем левой – вдох. 5. Ногами работать кролем, в скольжении на груди, руки у бедер, гребок правой – вдох. 6. Тоже, гребок левой – вдох. 7. Игры: «Волейбол на воде», «Рыбы и сеть»,

		«Водолазы».
45-46	Обучение технике плавания вольным стилем.	Комплекс ОРУ на суше. 1. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов в воду. 2. Ногами работать кролем, выполняя гребок левой рукой, повернуть голову влево и сделать вдох. Поворачивая голову в исходное положение выполнить длинный выдох. Повторить гребок 6 раз. 3. Ногами работать кролем, выполняя гребок правой рукой, повернуть голову вправо и сделать вдох. Поворачивая голову в исходное положение выполнить длинный выдох. Повторить гребок 6 раз. 4. Ногами работать кролем, в «Стрелочке на груди» выполнить поочередно гребок правой рукой - вдох, затем левой – вдох. 5. Ногами работать кролем, в скольжении на груди, руки у бедер, гребок правой – вдох. 6. Тоже, гребок левой - вдох. 7. Плавание вольным стилем в полной координации, вдох произвольно. 8. Игры: «Гонки мячей», «Слушай сигнал!», «Караси и карпы».
47-48	Обучение технике плавания вольным стилем.	Комплекс ОРУ на суше. 1. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов в воду. 2. Ногами работать кролем, в «Стрелочке на груди» выполнить поочередно гребок правой рукой – вдох, затем левой – вдох. 3. Ногами работать кролем, в скольжении на груди, руки у бедер, гребок правой – вдох. 4. Простой закрытый поворот: - В последнем гребке перед стенкой бассейна сделать вдох, опустить голову в воду и коснуться рукой стенки бассейна. - Одновременно с касанием стенки бассейна подтягиваются ноги в положение группировки. Другая рука, не касаясь стенки бассейна, выполняет вращательные движения, помогающие быстро выполнить поворот.

		- После постановки стоп на стенку бассейна оттолкнуться, руки вместе перед собой, голова между ними опущена вниз. 5. Открытый простой поворот: - В последнем гребке перед стенкой бассейна сделать вдох, голова в воду не опускается и находится над водой. Коснуться рукой стенки бассейна. - Одновременно с касанием стенки бассейна подтягиваются ноги в положение группировки. Другая рука, не касаясь стенки бассейна, выполняет вращательные движения, помогающие быстро выполнить поворот. - После постановки стоп на стенку бассейна начинается отталкивание, руки вместе перед собой, голова между ними опущена вниз. 6. Плавание в полной координации кролем на груди с поворотом.
49-50	Обучение технике плавания вольным стилем.	Комплекс ОРУ на суше. 1. Стоя у опоры в наклоне вперед, выполнить подряд 15 выдохов и вдохов в воду. 2. Плавание с доской одними ногами с дыханием. 3. Ногами работать кролем, в «Стрелочке на груди» выполнить поочередно гребок правой рукой – вдох, затем левой – вдох. 4. Ногами работать кролем, в скольжении на груди, руки у бедер, гребок правой – вдох. 5. Плавание одними руками. Ногами держать колобашку и выполнять вдох на каждый второй гребок, вправо, затем влево. 6. Плавание вольным стилем в полной координации на задержке дыхания. 7. Плавание вольным стилем в полной координации с дыханием. 8. Игры: «Кто сделает меньше гребков?», «Салки с мячом».
51-52	Обучение технике плавания кролем на спине.	Комплекс ОРУ на суше. 1. Имитация техники на спине на суше. 2. Движения ногами сидя на бортике с маленькой амплитудой, затем с большой. 3. Тоже лежа на спине, держась руками за бортик. 4. Скольжение на спине, на задержке дыхания, со сменой положения рук. 5. Упражнение «Звездочка на спине».

		6. С доской прижатой к груди толчком от дна или бортика, лечь на спину и работать ногами кролем. 7. Тоже, доска у бедер. 8. Тоже, доска за головой. 9. Тоже, доска на вытянутых руках. 10. Плавание вольным стилем (одними руками, ногами, с полной координацией).
53-54	Обучение технике плавания кролем на спине.	Комплекс ОРУ на суше. 1. Скольжение на спине, на задержке дыхания, со сменой положения рук. 2. С доской прижатой к груди толчком от дна или бортика, лечь на спину и работать ногами кролем. 3. Тоже, доска у бедер. 4. Тоже, доска за головой. 5. Тоже, доска на вытянутых руках. 6. Работать ногами кролем, руки у бедер. 7. Тоже, руки за головой на ширине плеч. 8. Тоже, руки в стороны. 9. Тоже, правая вверх, левая вниз. 10. Тоже, левая вверх, правая вниз. 11. Плавание вольным стилем (одними руками, ногами, с полной координацией). 12. Игры: «Рыбы и сеть», «Караси и карпы», «Чей рекорд?».
55-56	Обучение технике плавания кролем на спине.	Комплекс ОРУ на суше. 1. Имитация движений руками в технике кролем на спине. 2. Упражнение «Стрелочка на спине». 3. Ногами работать кролем, в «Стрелочке на спине» выполнить поочередно гребок правой рукой – вдох, затем левой – вдох. 4. Тоже, руки у бедер, 3 гребка правой – вдох, 3 левой. 5. Правая рука вверх, левая вниз, поменять руки через 6 ударов ногами. 6. Плавание с переменными гребками руками на спине с колобашкой. 7. Плавание с одновременными гребками руками на спине с колобашкой. 8. Плавание вольным стилем.
57-58	Обучение технике плавания кролем на спине.	Комплекс ОРУ на суше. 1. Скольжение на спине, толчком ногами от дна с руки

		за головой на ширине плеч. 2. Скольжение на спине толчком от дна или бортика бассейна одна рука вытянута, другая у бедра. 2. Скольжение на спине, на задержке дыхания, со сменой положения рук. 3. Упражнение «Стрелочка на спине». 4. Ногами работать кролем, в «Стрелочке на спине». 5. Ногами работать кролем, в «Стрелочке на спине» выполнить поочередно гребок правой рукой – вдох, затем левой – вдох. 6. Ногами работать кролем, руки вверх. Выполнить гребок левой рукой 8 раз. 7. Ногами работать кролем, руки вверх. Выполнить гребок правой рукой 8 раз. 8. Правая рука вверх, левая внизу, поменять руки через 6 ударов ногами. 9. Плавание одними руками на спине с колобашкой. 10. Плавание на груди: одними ногами, одними руками, в полной координации. 11. Плавание на груди с колобашкой, дыхание произвольно. 12. Игра «салки с мячом».
59-60	Обучение технике плавания кролем на спине.	Комплекс ОРУ на суше. 1. Ногами работать кролем, в «Стрелочке на спине». 2. Ногами работать кролем, в «Стрелочке на спине» выполнить поочередно гребок правой рукой – вдох, затем левой – вдох. 3. Ногами работать кролем, руки вверх. Выполнить гребок левой рукой 8 раз. 4. Ногами работать кролем, руки вверх. Выполнить гребок правой рукой 8 раз. 5. Правая рука вверх, левая внизу, поменять руки через 6 ударов ногами. 6. Плавание одними руками на спине с колобашкой. 7. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). 8. Плавание на спине в полной координации с дыханием. 9. Игры: «Собери сокровища», «Сомбреро».

61-62	Обучение технике плавания кролем на спине.	Комплекс ОРУ на суше. 1. И.П. – стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»). 2. Плавание на спине при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед. То же, поменяв положение рук. 3. Плавание при помощи поочередных движений руками. После выполнения гребка одной рукой, гребок начинает другая рука. 4. Плавание при помощи одновременных движений руками, коlobашку между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка. 5. То же, при помощи попеременных движений руками. 6. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды). 7. Плавание при помощи движений одной рукой, другая - вытянута вперед. То же, поменяв положение рук. 8. Плавание на спине при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок. 9. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая – вдоль туловища). 10. Плавание вольным стилем (одними руками, одними ногами, в координации). 11. Игры с мячом.
63-64	Обучение технике плавания кролем на спине.	Комплекс ОРУ на суше. 1. Плавание на спине при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды). 2. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками. 3. Плавание при помощи поочередных движений руками. 4. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая – вдоль туловища). 5. Обучение технике простого поворота на спине:

		- доплывая до бортика на спине, касаясь стенки рукой, быстро развернуться на спине на 180 градусов, одновременно согнуть ноги в коленях, поставить их на бортик и оттолкнуться. Лицо во время разворота находится на поверхности. 6. Плавание в полной координации кролем на спине с поворотом. 7. Плавание вольным стилем в полной координации с дыханием.
64-66	Обучение технике плавания кролем на спине.	Комплекс ОРУ на суше. 1. Плавание на спине при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды). 2. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками. 3. Плавание при помощи движений одной рукой, другая – вытянута вперед. То же, поменяв положение рук. 4. Плавание на спине при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок. 5. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая – вдоль туловища). 6. Плавание в полной координации кролем на спине с поворотом. 7. Игры: «Водолазы», «Мяч по кругу».
67-68	Обучение технике плавания кролем на спине.	Комплекс ОРУ на суше. 1. Плавание на спине при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды). 2. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками. 3. Плавание при помощи движений одной рукой, другая – вытянута вперед. То же, поменяв положение рук. 4. Плавание на спине при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.

		5. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая – вдоль туловища). 6. Плавание в полной координации кролем на спине с поворотом. 7. Игры: «Водолазы», «Мяч по кругу».
69-70	Обучение технике плавания кролем на спине.	Комплекс ОРУ на суше. 1. Имитация техники на спине на суше. 2. Движения ногами сидя на бортике с маленькой амплитудой, затем с большой. Тоже лежа на спине, держась руками за бортик. 3. Скольжение на спине, на задержке дыхания, со сменой положения рук. 4. Упражнение «Звездочка на спине». 5. С доской прижатой к груди толчком от дна или бортика, лечь на спину и работать ногами кролем. 6. Тоже, доска у бедер. 7. Тоже, доска за головой. 8. Тоже, доска на вытянутых руках. 9. Плавание вольным стилем (одними руками, ногами, с полной координацией).
71-72	Обучение технике плавания кролем на спине.	Комплекс ОРУ на суше. 1. Плавание на спине при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды). 2. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками. 3. Плавание при помощи движений одной рукой, другая – вытянута вперед. То же, поменяв положение рук. 4. Плавание на спине при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок. 5. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая – вдоль туловища). 6. Плавание в полной координации кролем на спине с поворотом. 7. Игры: «Водолазы», «Мяч по кругу».
73-74	Обучение технике плавания кролем на спине.	Комплекс ОРУ на суше. 1. И.п. – стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»). 2. Плавание на спине при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед. То же, поменяв

		положение рук. 3. Плавание при помощи поочередных движений руками. После выполнения гребка одной рукой, гребок начинает другая рука. 4. Плавание при помощи одновременных движений руками, коlobашку между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка. 5. То же, при помощи попеременных движений руками. 6. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды). 7. Плавание при помощи движений одной рукой, другая – вытянута вперед. То же, поменяв положение рук. 8. Плавание на спине при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок. 9. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая – вдоль туловища). 10. Плавание вольным стилем (одними руками, одними ногами, в координации). 11. Игры с мячом.
75-76	Развитие выносливости при плавании кроль на груди	Комплекс ОРУ на суше. 1. 100 метров ноги брасс с досточкой в руках 2. 400 метров кроль на груди в полной координации 3. 100 метров ноги кроль на спине 4. 15 скольжений на груди
77-78	Совершенствование плавания способом кроль на спине	Комплекс ОРУ на суше. 1. 100 метров брасс Без ласт 2. 10 серий по 25 метров, правая рука вверх, левая вниз, одновременная смена рук, правая совершает отталкивание, левая проносится над водой. 3. 10 серий по 25 метров, совершаем гребок двумя руками 4. 200 метров кроль на груди в полной координации 5. 100 метров кроль на спине в полной координации
79-80	Совершенствование плавания способом кроль на спине	Комплекс ОРУ на суше. 1. 100 метров брасс с коlobашкой в ногах 2. 10 серий по 25 метров, правая рука вверх, левая вниз, одновременная смена рук, правая совершает отталкивание, левая проносится над водой.

		3. 10 серий по 25 метров, совершаем гребок двумя руками 4. 200 метров кроль на груди в полной координации 5. 100 метров кроль на спине в полной координации
81-82	Совершенствование плавания способом кроль на спине	Комплекс ОРУ на суше. 1. 100 метров брасс с колобашкой в ногах 2. 10 серий по 25 метров, правая рука вверх, левая вниз, одновременная смена рук, правая совершает отталкивание, левая проносится над водой. 3. 10 серий по 25 метров, совершаем гребок двумя руками 4. 200 метров кроль на груди в полной координации 5. 100 метров кроль на спине в полной координации
83-84	Совершенствование плавания способом кроль на спине	Комплекс ОРУ на суше. 1. 100 метров брасс в ластах 2. 400 метров кроль на спине в полной координации 3. 200 метров кроль на груди в полной координации
85-86	Совершенствование плавания способом брасс	Комплекс ОРУ на суше. 1. Кроль на спине 100 метров в полной координации в ластах 2. 50 метров ногами кроль на спине в ластах 3. 50 метров руками кроль на спине в ластах 4. 4 серий по 25 метров брасс с гребок только левой рукой 5. 4 серии по 25 метров брасс с гребком только правой рукой 6. 100 метров кроль на груди в полной координации в ластах
87-88	Совершенствование плавания способом брасс	Комплекс ОРУ на суше. 1. Кроль на спине 100 метров в полной координации в ластах 2. 50 метров ногами кроль на спине в ластах 3. 50 метров руками кроль на спине в ластах 4. 4 серий по 25 метров брасс с гребок только левой рукой 5. 4 серии по 25 метров брасс с гребком только правой рукой 6. 100 метров кроль на груди в полной координации в ластах
89-90	Совершенствование плавания способом брасс	Комплекс ОРУ на суше. 1. Кроль на груди 100 метров в полной координации в ластах

		2. 50 метров ногами кроль на груди в ластах 3. 50 метров руками кроль на груди в ластах 4. 8 серий по 25 метров брасс 1 гребок руками 2 толчка ногами 5. 4 серии по 25 метров руки брасс ноги кроль 6. 100 метров кроль на спине в полной координации в ластах
91-92	Совершенствование плавания способом брасс	Комплекс ОРУ на суше. 1. Кроль на груди 100 метров руками, с колобашкой в ногах 2. 100 метров ногами брасс с досточкой в руках 3. 8 серий по 25 метров ноги брасс с колобашкой в руках 4. 4 серии по 25 метров руки брасс ноги кроль 5. 200 метров ногами кроль на спине руки вверх
93-94	Совершенствование плавания способом брасс	Комплекс ОРУ на суше. 1. Кроль на груди 100 метров руками, с колобашкой в ногах 2. 100 метров ногами брасс с досточкой в руках 3. 8 серий по 25 метров ноги брасс с колобашкой в руках 4. 4 серии по 25 метров руки брасс ноги кроль 5. 200 метров ногами кроль на спине руки вверх
95-96	Совершенствование плавания способом брасс	Комплекс ОРУ на суше. 1. 100 метров кроль на груди ногами, с дощечкой в руках 2. 8 серий по 25 метров брасс, один гребок руками 2 толчка ногами 3. 4 серии по 25 метров ноги брасс на спине 4. 100 метров руки брасс с колобашкой в ногах 5. 200 метров ногами кроль на спине руки вверх
96-98	Совершенствование плавания способом брасс	Комплекс ОРУ на суше. 1. 100 метров кроль на груди ногами, с дощечкой в руках 2. 8 серий по 25 метров брасс, один гребок руками 2 толчка ногами 3. 4 серии по 25 метров ноги брасс на спине 4. 100 метров руки брасс с колобашкой в ногах 5. 200 метров ногами кроль на спине руки вверх
99-100	Совершенствование плавания способом брасс	Комплекс ОРУ на суше. 1. 300 метров кроль на груди в полной координации в

		ластах вдох на каждые 5 гребков 2. 10 серий по 25 метров брасс в полной координации скольжение 3 секунды 3. 4 серии по 25 метров ноги брасс на спине 4. 100 метров ноги брасс на груди с досочкой в руках 5. 100 метров руками кроль на спине руки вверх
101-102	Совершенствование плавания способом брасс	Комплекс ОРУ на суше. 1. Кроль на спине 100 метров в полной координации в ластах 2. 50 метров ногами кроль на спине в ластах 3. 50 метров руками кроль на спине в ластах 4. 4 серий по 25 метров брасс с гребком только левой рукой 5. 4 серии по 25 метров брасс с гребком только правой рукой 6. 100 метров кроль на груди в полной координации в ластах
103-104	Совершенствование плавания способом брасс	Комплекс ОРУ на суше. 1. Кроль на груди 100 метров в полной координации в ластах 2. 50 метров ногами кроль на груди в ластах 3. 50 метров руками кроль на груди в ластах 4. 8 серий по 25 метров брасс 1 гребок руками 2 толчка ногами 5. 4 серии по 25 метров руки брасс ноги кроль 6. 100 метров кроль на спине в полной координации в ластах
105-106	Водное поло	Комплекс ОРУ на суше. 1. Разминка 100 метров кроль на груди 2. Разминка 100 метров кроль на спине 3. Игра в водное поло по упрощённым правилам
107-108	Совершенствование плавания способом брасс	Комплекс ОРУ на суше. 1. 200 метров кроль на груди в полной координации в ластах вдох на каждые 5 гребков 2. 10 серий по 25 метров брасс в полной координации скольжение 3 секунды 3. 4 серии по 25 метров ноги брасс на спине 4. 100 метров ноги брасс на груди с досочкой в руках 5. 100 метров руками кроль на спине руки вверх
109-110	Совершенствование плавания способом брасс	Комплекс ОРУ на суше. 1. 200 метров кроль на груди в полной координации в ластах вдох на каждые 5 гребков

		2. 10 серий по 25 метров брасс в полной координации скольжение 3 секунды 3. 4 серии по 25 метров ноги брасс на спине 4. 100 метров ноги брасс на груди с досочкой в руках 5. 100 метров руками кроль на спине руки вверх
111-112	Контрольно-переводные испытания.	Комплекс ОРУ на суше. 1. Плавание в полной координации вольным стилем и на спине. 2. Упражнения контрольных нормативов. 3. Игры: «Гонки мячей», «Клоунада».
113-114	Контрольно-переводные испытания.	Комплекс ОРУ на суше. 1. Плавание в полной координации вольным стилем и на спине. 2. Упражнения контрольных нормативов. 3. Игры по желанию занимающихся.

Учебно-методический комплекс для базового уровня

Занятие	Тема занятия	Содержание, задачи
1-2	Вводный инструктаж по ТБ. Совершенствование плаванием способом кроль на груди	Инструктаж по техники безопасности и личной гигиене. Правила поведения в бассейне. Комплекс ОРУ на суше: - И.п. – о.с. руки вытянуты вперед: - Круговые движения правой рукой - 8 раз вперед, 8 раз назад. - Круговые движения левой рукой - 8 раз вперед, 8 раз назад. - Круговые движения двумя руками - 8 вперед, 8 - назад. - И.п. – о.с. левая рука вверх, правая вниз. - Рывки руками 3 серии на 8 счетов - И.п. – о.с. руки перед собой - Горизонтальные рывки руками 3 серии на 8 счетов. И.п. – о.с. руки на пояс - Наклоны туловища вперед-назад 3 серии на 8 счетов - И.п. – о.с. руки в стороны - Мельница 3 серии на 8 счетов. - И.п. – о.с. руки на пояс - Приседания 2 серии на 8 счетов Совершенствования плавания кроль на груди: 8 серий по 25 метров, плавание кроль на груди, с доской в руках 4 серии по 25 метром, плавание кроль на груди с доской в левой руке, правая рука прижата к бедру до середины бассейна, затем поменять положение рук. Поворот плечевого пояса и головы в сторону прижатой к бедру руки, выдох возвращается в и.п. 8 серий по 25 метров, тоже самое, что и 2 упражнение, но совершается гребковое движение рукой 8 серий по 25 метров плавание кроль на груди в полной координации 200 метров плавание на спине.
3-4	Совершенствование кроль на груди	Комплекс ОРУ на суше 100 метров кроль на груди с доской в руках. 6 серий по 25 метров в ластах, лёжа на боку с доской в руку, 1 серия на правом боку, 1 серия на левом боку и т.д. 6 серий по 25 метров в ластах на боку. 10 серий по 25 метров, кроль на груди в полной координации под каждый третий гребок осуществляется вдох, при этом одна рука остаётся у головы.

		5. 8 серий по 25 метров кроль на груди с колобашкой в ногах 6. 100 метров брасс
5-6	Совершенствование кроль на груди и поворота	Комплекс ОРУ на суше 1. 200 метров кроль на груди в полной координации 2. 6 серий по 25 метров кроль на груди, вдох на каждый 5 гребок 3. 4 серии по 25 метров кроль на груди ускорение. 4. 10 поворотов кроль на груди, с дальнейшим проплыванием одного бассейна 5. 8 серий по 25 метров кроль на груди, на каждый 7 гребок вдох 6. 200 метров брасс
7-8	Промежуточный контроль	Комплекс ОРУ на суше 1. Разминка 100 метров кроль на груди с доской в руках 2. Кроль на груди 25 метров на время 3. Кроль на груди 50 метров на время 4. Кроль на груди 100 метров на время
9-10	Водное поло	Комплекс ОРУ на суше 1. Разминка 100 метров кроль на груди с доской в руках 2. Разминка 100 метров кроль на груди в полной координации 3. Водное поло по упрощённым правилам
11-12	Совершенствование плавания способом кроль на спине	Комплекс ОРУ на суше Все упражнения выполняются в ластах: 1. Разминка 100 метров кроль на груди 2. Плавание ногами кроль на спине руки внизу 6 серий по 25 метров 3. 6 серий по 25 метров кроль на спине ногами левая рука вверх, правая внизу, каждую серию меняем положение рук 4. 10 серий по 25 метров кроль на спине ногами, руки вверх 5. 200 метром брасс (без ласт)
13-14	Совершенствование плавания способом кроль на спине	Комплекс ОРУ на суше Все упражнения выполняются без ласт: 1. Разминка 100 метров кроль на груди 2. Плавание ногами кроль на спине руки внизу 6 серий по 25 метров 3. 6 серий по 25 метров кроль на спине ногами левая рука вверх, правая внизу, каждую серию меняем положение рук

		4. 10 серий по 25 метров кроль на спине ногами, руки вверх 5. 200 метром брасс
15-16	Совершенствование плавания способом кроль на спине	Комплекс ОРУ на суше В ластах: 1. Разминка кроль на спине ногами, руки вверх 100 метров 2. 10 серий по 25 метров, руки внизу, каждую первую серию гребок осуществляется левой рукой, каждая вторая серия правой рукой 3. 10 серий по 25 метров, тоже самое, но руки вверх 4. Кроль на груди в полной координации 200 метров
17-18	Совершенствование плавания способом кроль на спине	Комплекс ОРУ на суше Без ласт: 1. Разминка кроль на спине ногами, руки вверх 100 метров 2. 10 серий по 25 метров, руки внизу, каждую первую серию гребок осуществляется левой рукой, каждая вторая серия правой рукой 3. 10 серий по 25 метров, тоже самое, но руки вверх 4. Кроль на груди в полной координации 200 метров
19-20	Совершенствование плавания способом кроль на спине	Комплекс ОРУ на суше 1. Разминка кроль на спине ногами, руки вверх 100 метров С колобашкой в ногах: 2. 10 серий по 25 метров, руки внизу, каждую первую серию гребок осуществляется левой рукой, каждая вторая серия правой рукой 3. 10 серий по 25 метров, тоже самое, но руки вверх 4. Кроль на груди в полной координации 200 метров
21-22	Совершенствование плавания способом кроль на спине	Комплекс ОРУ на суше 1. 100 метров брасс В ластах: 2. 10 серий по 25 метров, правая рука вверх, левая внизу, одновременная смена рук, правая совершает отталкивание, левая проносится над водой. 3. 10 серий по 25 метров, совершаем гребок двумя руками 4. 200 метров кроль на груди в полной координации 5. 100 метров кроль на спине в полной координации
23-24	Совершенствование плавания способом кроль на спине	Комплекс ОРУ на суше 1. 100 метров брасс Без ласт 2. 10 серий по 25 метров, правая рука вверх, левая

		внизу, одновременная смена рук, правая совершает отталкивание, левая проносится над водой. 3. 10 серий по 25 метров, совершаем гребок двумя руками 4. 200 метров кроль на груди в полной координации 5. 100 метров кроль на спине в полной координации
25-26	Совершенствование плавания способом кроль на спине	Комплекс ОРУ на суше 1. 100 метров брасс С колобашкой в ногах 2. 10 серий по 25 метров, правая рука вверх, левая внизу, одновременная смена рук, правая совершает отталкивание, левая проносится над водой. 3. 10 серий по 25 метров, совершаем гребок двумя руками 4. 200 метров кроль на груди в полной координации 5. 100 метров кроль на спине в полной координации
27-28	Совершенствование плавания способом кроль на спине	Комплекс ОРУ на суше 1. 100 метров брасс В ластах: 2. 400 метров кроль на спине в полной координации 3. 200 метров кроль на груди в полной координации
29-30	Совершенствование плавания способом кроль на спине	Комплекс ОРУ на суше 1. 100 метров брасс 2. 400 метров кроль на спине в полной координации 3. 200 метров кроль на груди в полной координации
31-32	Совершенствование плавания способом кроль на спине	Комплекс ОРУ на суше 1. 100 метров брасс 2. С колобашкой в ногах 3. 400 метров кроль на спине в полной координации 4. 200 метров кроль на груди в полной координации
33-34	Промежуточный контроль	Комплекс ОРУ на суше 1. Разминка 100 метров кроль на груди с доской в руках 2. Кроль на спине 25 метров на время 3. Кроль на спине 50 метров на время 4. Кроль на спине 100 метров на время
35-36	Водное поло	Комплекс ОРУ на суше 1. Разминка 100 метров кроль на груди 2. Разминка 100 метров кроль на спине 3. Игра в водное поло по упрощённым правилам
37-38	Совершенствование плавания способом брасс	Комплекс ОРУ на суше 1. Кроль на груди 100 метров в полной координации 2. 50 метров ногами кроль на груди 3. 50 метров руками кроль на груди

		4. 8 серий по 25 метров ноги брасс с досточкой в руках 5. 4 серии по 25 метров ноги брасс без досточки 6. 100 метров кроль на спине в полной координации
39-40	Совершенствование плавания способом брасс	Комплекс ОРУ на суше 1. Кроль на спине 100 метров в полной координации 2. 50 метров ногами кроль на спине 3. 50 метров руками кроль на спине 4. 4 серий по 25 метров брасс с гребком только левой рукой 5. 4 серии по 25 метров брасс с гребком только правой рукой 6. 100 метров кроль на груди в полной координации
41-42	Совершенствование плавания способом брасс	Комплекс ОРУ на суше 1. Кроль на спине 100 метров в полной координации в ластах 2. 50 метров ногами кроль на спине в ластах 3. 50 метров руками кроль на спине в ластах 4. 4 серий по 25 метров брасс с гребком только левой рукой 5. 4 серии по 25 метров брасс с гребком только правой рукой 6. 100 метров кроль на груди в полной координации в ластах
43-44	Совершенствование плавания способом брасс	Комплекс ОРУ на суше 1. Кроль на спине 100 метров в полной координации в ластах 2. 50 метров ногами кроль на спине в ластах 3. 50 метров руками кроль на спине в ластах 4. 4 серий по 25 метров брасс с гребком только левой рукой 5. 4 серии по 25 метров брасс с гребком только правой рукой 6. 100 метров кроль на груди в полной координации в ластах
45-46	Совершенствование плавания способом брасс	Комплекс ОРУ на суше 1. Кроль на груди 100 метров в полной координации в ластах 2. 50 метров ногами кроль на груди в ластах 3. 50 метров руками кроль на груди в ластах 4. 8 серий по 25 метров брасс 1 гребок руками 2 толчка ногами 5. 4 серии по 25 метров руки брасс ноги кроль 6. 100 метров кроль на спине в полной координации в

		ластах
47-48	Совершенствование плавания способом брасс	Комплекс ОРУ на суше 1. Кроль на груди 100 метров руками, с колобашкой в ногах 2. 100 метров ногами брасс с досточкой в руках 3. 8 серий по 25 метров ноги брасс с колобашкой в руках 4. 4 серии по 25 метров руки брасс ноги кроль 5. 200 метров ногами кроль на спине руки вверх
49-50	Совершенствование плавания способом брасс	Комплекс ОРУ на суше 1. Кроль на груди 100 метров руками, с колобашкой в ногах 2. 100 метров ногами брасс с досточкой в руках 3. 8 серий по 25 метров ноги брасс с колобашкой в руках 4. 4 серии по 25 метров руки брасс ноги кроль 5. 200 метров ногами кроль на спине руки вверх
51-52	Совершенствование плавания способом брасс	Комплекс ОРУ на суше 1. 100 метров кроль на груди ногами, с дощечкой в руках 2. 8 серий по 25 метров брасс, один гребок руки 2 толчка ногами 3. 4 серии по 25 метров ноги брасс на спине 4. 100 метров руки брасс с колобашкой в ногах 5. 200 метров ногами кроль на спине руки вверх
53-54	Совершенствование плавания способом брасс	Комплекс ОРУ на суше 1. 100 метров кроль на груди ногами, с дощечкой в руках 2. 8 серий по 25 метров брасс, один гребок руками 2 толчка ногами 3. 4 серии по 25 метров ноги брасс на спине 4. 100 метров руки брасс с колобашкой в ногах 5. 200 метров ногами кроль на спине руки вверх
55-56	Совершенствование плавания способом брасс	Комплекс ОРУ на суше 1. 400 метров кроль на груди в полной координации в ластах вдох на каждые 5 гребков 2. 10 серий по 25 метров брасс в полной координации скольжение 3 секунды 3. 4 серии по 25 метров ноги брасс на спине 4. 100 метров ноги брасс на груди с дощечкой в руках 5. 100 метров руками кроль на спине руки вверх
57-58	Совершенствование плавания способом брасс	Комплекс ОРУ на суше 1. 400 метров кроль на спине в полной координации в ластах

		2. 10 серий по 25 метров брасс в полной координации скольжение 1 секунду 3. 4 серии по 25 метров ноги брасс на спине 4. 100 метров ноги брасс на груди с досочкой в руках 5. 100 метров руками кроль на спине руки вверх
59-60	Промежуточный контроль	Комплекс ОРУ на суше 1. Брасс 25 метров на время 2. Брасс 50 метров на время 3. Брасс 100 метров на время
61-62	Водное поло	Комплекс ОРУ на суше 1. 100 метров брасс в полной координации 2. 100 метров кроль в полной координации 3. Игра водное поло по упрощённым правилам
63-64	Развитие выносливости при плавании кроль на груди	Комплекс ОРУ на суше 1. 100 метров ноги брасс с досочкой в руках 2. 800 метров кроль на груди в полной координации 3. 100 метров ноги кроль на спине 4. 15 скольжений на груди
65-66	Развитие выносливости при плавании кроль на спине	Комплекс ОРУ на суше 1. 100 метров ноги кроль на груди с досочкой в руках 2. 800 метров кроль на спине в полной координации 3. 100 метров ноги брасс 4. 15 скольжений на груди
67-68	Развитие выносливости при плавании брассом	Комплекс ОРУ на суше 1. 100 метров ноги кроль на спине руки вверх 2. 500 метров брасс в полной координации 3. 100 метров ноги кроль на груди 4. 10 скольжений на груди
69-70	Водное поло	Комплекс ОРУ на суше 1. Игра в водное поло
71-72	Развитие скоростной выносливости при плавании кроль на груди	Комплекс ОРУ на суше 1. 200 метров брасс 2. 10 серий по 25 метров кроль на груди в полной координации в быстром темпе 3. 4 серии по 50 метров кроль на груди в полной координации в быстром темпе 4. 200 метров кроль на спине в полной координации
73-74	Развитие скоростной выносливости при плавании кроль на спине	Комплекс ОРУ на суше 1. 200 метров ноги брасс 2. 10 серий по 25 метров кроль на спине в полной координации в быстром темпе 3. 4 серии по 50 метров кроль на спине в полной координации в быстром темпе 4. 200 метров кроль на груди в полной координации

75-76	Развитие скоростной выносливости при плавании брассом	Комплекс ОРУ на суше 1. 200 метров кроль на груди, с доской в руках 2. 10 серий по 25 метров брасс в быстром темпе 3. 4 серии по 50 метров брасс в быстром темпе 4. 200 метров кроль на спине в полной координации
77-78	Развитие скоростной выносливости при плавании кроль на груди	Комплекс ОРУ на суше 1. 200 метров брасс 2. 10 серий по 25 метров кроль на груди в полной координации в быстром темпе 3. 4 серии по 50 метров кроль на груди в полной координации в быстром темпе 4. 200 метров кроль на спине в полной координации
79-80	Развитие скоростной выносливости при плавании кроль на спине	Комплекс ОРУ на суше 1. 200 метров ноги брасс 2. 10 серий по 25 метров кроль на спине в полной координации в быстром темпе 3. 4 серии по 50 метров кроль на спине в полной координации в быстром темпе 4. 200 метров кроль на груди в полной координации
81-82	Развитие скоростной выносливости при плавании брассом	Комплекс ОРУ на суше 1. 200 метров кроль на груди, с доской в руках 2. 10 серий по 25 метров брасс в быстром темпе 3. 4 серии по 50 метров брасс в быстром темпе 4. 200 метров кроль на спине в полной координации
83-84	Развитие выносливости при плавании кроль на груди	Комплекс ОРУ на суше 1. 100 метров ноги брасс с ласточкой в руках 2. 800 метров кроль на груди в полной координации 3. 100 метров ноги кроль на спине 4. 15 скольжений на груди
85-86	Развитие выносливости при плавании кроль на спине	Комплекс ОРУ на суше 1. 100 метров ноги кроль на груди с ласточкой в руках 2. 800 метров кроль на спине в полной координации 3. 100 метров ноги брасс 4. 15 скольжений на груди
87-88	Развитие выносливости при плавании брассом	Комплекс ОРУ на суше 1. 100 метров ноги кроль на спине руки вверх 2. 500 метров брасс в полной координации 3. 100 метров ноги кроль на груди 4. 10 скольжений на груди
89-90	Промежуточный контроль	Комплекс ОРУ на суше 1. Разминка 100 метров кроль на груди с доской в руках 2. Кроль на спине 25 метров на время 3. Кроль на спине 50 метров на время

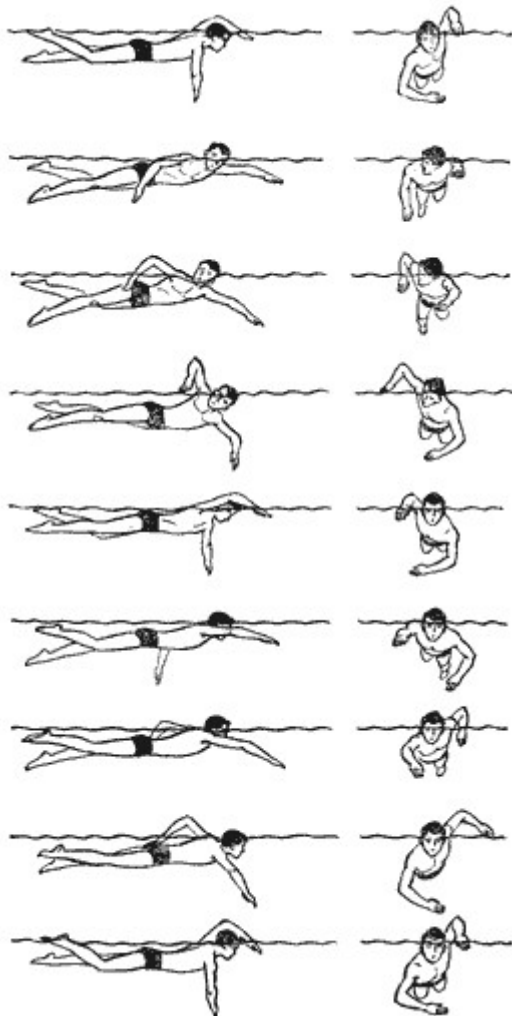
		4. Кроль на спине 100 метров на время
91-92	Водное поло	Комплекс ОРУ на суше 1. Разминка 100 метров кроль на груди 2. Разминка 100 метров кроль на спине 3. Игра в водное поло по упрощённым правилам
93-94	Развитие скоростной выносливости при плавании кроль на груди	Комплекс ОРУ на суше 1. 200 метров брасс 2. 10 серий по 25 метров кроль на груди в полной координации в быстром темпе 3. 4 серии по 50 метров кроль на груди в полной координации в быстром темпе 4. 200 метров кроль на спине в полной координации
95-96	Развитие скоростной выносливости при плавании кроль на спине	Комплекс ОРУ на суше 1. 200 метров ноги брасс 2. 10 серий по 25 метров кроль на спине в полной координации в быстром темпе 3. 4 серии по 50 метров кроль на спине в полной координации в быстром темпе 4. 200 метров кроль на груди в полной координации
97-98	Развитие скоростной выносливости при плавании брассом	Комплекс ОРУ на суше 1. 200 метров кроль на груди, с досточкой в руках 2. 10 серий по 25 метров брасс в быстром темпе 3. 4 серии по 50 метров брасс в быстром темпе 4. 200 метров кроль на спине в полной координации
99-100	Развитие выносливости при плавании кроль на груди	Комплекс ОРУ на суше 1. 100 метров ноги брасс с досточкой в руках 2. 800 метров кроль на груди в полной координации 3. 100 метров ноги кроль на спине 4. 15 скольжений на груди
101-102	Развитие выносливости при плавании кроль на спине	Комплекс ОРУ на суше 1. 100 метров ноги кроль на груди с досточкой в руках 2. 800 метров кроль на спине в полной координации 3. 100 метров ноги брасс 4. 15 скольжений на груди
103-104	Развитие скоростной выносливости при плавании кроль на груди	Комплекс ОРУ на суше 1. 200 метров брасс 2. 10 серий по 25 метров кроль на груди в полной координации в быстром темпе 3. 4 серии по 50 метров кроль на груди в полной координации в быстром темпе 4. 200 метров кроль на спине в полной координации
105-106	Развитие скоростной выносливости при плавании кроль на	Комплекс ОРУ на суше 1. 200 метров ноги брасс 2. 10 серий по 25 метров кроль на спине в полной

	спине	координации в быстром темпе 3. 4 серии по 50 метров кроль на спине в полной координации в быстром темпе 4. 200 метров кроль на груди в полной координации
107-108	Развитие скоростной выносливости при плавании брассом	Комплекс ОРУ на суше 1. 200 метров кроль на груди, с досточкой в руках 2. 10 серий по 25 метров брасс в быстром темпе 3. 4 серии по 50 метров брасс в быстром темпе 4. 200 метров кроль на спине в полной координации
109-110	Развитие выносливости при плавании кроль на груди	Комплекс ОРУ на суше 1. 100 метров ноги брасс с досточкой в руках 2. 200 метров кроль на груди в полной координации 3. 100 метров ноги кроль на спине 4. 15 скольжений на груди
111-112	Развитие выносливости при плавании кроль на спине	Комплекс ОРУ на суше 1. 100 метров ноги кроль на груди с досточкой в руках 2. 200 метров кроль на спине в полной координации 3. 100 метров ноги брасс 4. 15 скольжений на груди
113-114	Сдача контрольных нормативов	Комплекс ОРУ на суше 1. 50 метров в/с на время 2. 100 метров в/с на время

Обучение технике плавания кролем на груди

Кроль – самый быстрый способ спортивного плавания. Применяется в заплывах вольным стилем, на последних этапах эстафеты, в комплексном плавании, в современном многоборье и т. д.

Положение тела



Базовое обучение технике плавания кролем непосредственно в воде начинается с освоения правильного положения тела пловца. В идеале, мы должны лежать на водной поверхности практически горизонтально, с опущенным в воду лицом.

Дальнейшее **обучение плаванию кролем на груди** заключается в освоении верной работы рук, постановке дыхания и изучении техники движения ног.

Работа рук

В кроле **обучение технике плавания** наиболее сосредоточено именно на оттачивании движений рук.

На рисунке видно, что с началом движения в воде плечи пловца начинают разворачиваться влево-вправо относительно продольной оси его тела. Это позволяет включиться в работу во время выполнения гребка других групп мышц туловища, что в свою очередь упрощает выход рук из воды и их пронос по воздуху. Поворот плеч осуществляется

до тех пор, пока подмышечная впадина не покажется из воды.

При заплыве кролем руки пловца движутся попеременно: если гребок производится левой рукой, правая в это время проносится над водой и наоборот. Рука, совершающая гребок, заканчивает его выполнение на уровне бедра и вынимается из воды. Параллельно с этим другая рука пловца входит в воду под острым углом и затем протягивается вперед и немного вниз, принимая обтекаемое положение.

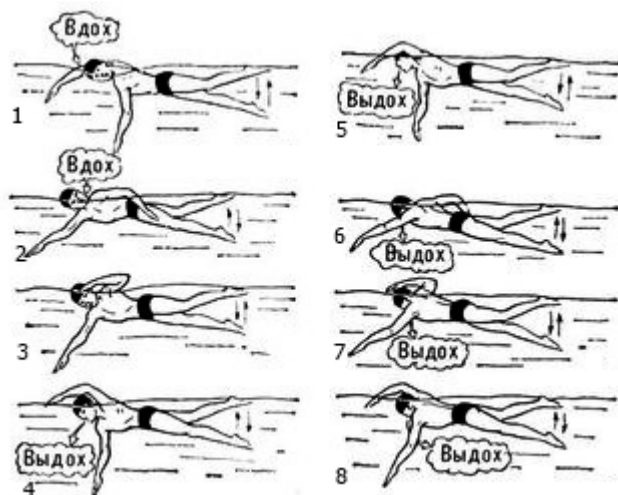
Гребок выполняется согнутой рукой с высоко поднятым локтем, что даёт возможность удерживать кисть и предплечье почти перпендикулярно движению плеча. Обычно кисть совершает движение вниз примерно на уровне продольной оси тела или чуть заходя за неё. Максимальное сгибание руки в локтевом суставе приходится на середину гребка. В этот момент угол между предплечьем и плечом должен быть почти равен 90°.

Грести нужно с непрерывным усилием. Для увеличения скорости в конце гребка выполняющая его рука должна ускорить своё движение. В противном случае гребущая рука превратится в своеобразный тормоз из-за снижения давления воды.

Основная часть гребка совмещается с небольшим разворотом тела в сторону гребущей руки. Это позволяет усилить гребок за счёт дополнительной работы мышц туловища. В конце основной стадии ладонь гребущей руки оказывается на линии бёдер.

На заключительном этапе гребка происходит последовательный выход из воды плеча, предплечья и кисти. Выводимая из воды рука сгибается в локте, поднимая его над водой, и начинается движение плеча вперёд. При достижении локтем крайнего верхнего положения, кисть начинает входить в воду на уровне одноимённого плеча.

Дыхание



Как правило, вдох в кроле выполняется под разворот одного из плеч, для чего плывущий поворачивает голову в сторону. Обычно кролисты производят по одному вдоху и выдоху на 2 гребка руками. Однако наряду с классической техникой дыхания в кроле существует и так называемая двусторонняя схема дыхания, постепенно

завоевывающая всё большую популярность среди опытных спортсменов.

Вдох производится в сторону руки, завершающей гребок, в момент начала её выхода из воды. Вдыхать нужно глубоко. После вдоха плывущий поворачивает голову вперёд и опускает лицо в воду, начиная осуществлять выдох. Выдох должен быть полным, однако его выполнение относительно равномерно распределяется на оставшееся до следующего вдоха время движения. Завершаться выдох должен интенсивно – это избавляет от попадания воды в рот при последующем вдохе. Соотношение продолжительности вдоха к выдоху – 1:3.

Работа ног

Во время заплыва пловец попеременно совершает ногами встречные движения вверх-вниз с небольшим разворотом бёдер из стороны в сторону. Движения выполняются от бедра. Затем в работу вовлекаются голень и стопа. На подготовительном этапе стопа движется вверх. Основная рабочая фаза приходится на движение стопы вниз – удар.

В самом начале бедро из верхнего положения начинает опускаться. Нога сгибается в колене, вслед за чем стопа сначала проходит к поверхности воды, а затем, как бы опираясь о воду своей тыльной стороной, устремляется

вниз за бедром. Это основная часть – удар стопой, во время которого согнутая нога начинает выпрямляться. По мере того как стопа и голень двигаются вниз, бедро начинает подниматься вверх, позволяя стопе во время полного выпрямления ноги осуществить захлёстывающий удар вниз.

После удара почти прямая нога начинает двигаться вверх. Бедро вновь меняет направление своего движения и, опережая голень и стопу, начинает опускаться. Всё повторяется.

Многие **тренировки по плаванию** кролем посвящены согласованию движений ног. Когда одна нога из крайнего верхнего положения устремляется вниз, другая из крайнего нижнего положения начинает одновременное движение вверх. Наибольшее расстояние между ступнями плывущего при работе ног составляет около 30-40 см и зависит от скорости передвижения. Например, при высокой скорости расстояние может сокращаться, т. к. возрастает быстрота движений стоп, и их вертикальный путь становится короче.

Работа ног хоть и не даёт крольщикам значительного продвижения, однако хорошо согласованные движения ног помогают усилить отдельные этапы работы рук, обеспечивают сравнительно высокое, обтекаемое и уравновешенное положение тела плывущего.

Ошибки при плавании кролем

Наиболее часто у новичков при **обучении технике плавания кролем** встречаются следующие ошибки:

- *Приподнятая над водой голова, когда лицо не полностью погружено в воду.*

В отличие от старых правил, по которым вода не должна была касаться линии роста волос и начала лба, а глаза плывущего были обращены вперёд, современная школа плавания требует от пловца, чтобы на поверхности воды была только макушка головы, глаза смотрят прямо вниз – на дно под собой. Шея находится на одной прямой линии со спиной.

- *Чрезмерный поворот головы при вдохе.*

Это ошибка ведёт к потере баланса – тело начинает разворачивать вслед за головой.

- *Малый разворот тела.*

Приводит к тому, что голова плывущего с трудом разворачивается в сторону, тем самым препятствуя полноценному вдоху.

- *Неверное использование воздушного кармана.*

Новичкам трудно сразу поймать воздушный карман, который оказывается ниже предполагаемого уровня. В результате обучающийся для совершения вдоха вынужден высоко поднимать голову.

- *Ступня в форме сапога.*

Вместо того, чтобы быть вытянутыми практически в одну линию с ногами и работать с ними в одной плоскости, стопы перпендикулярны голени и развёрнуты в стороны. Встречается у взрослых начинающих

пловцов, которые в первую очередь освоили брасс. Дети с этой проблемой справляются практически сразу благодаря большой гибкости и подвижности суставов.

- *Задержка выдоха.*

Этот вид **ошибки при плавании кролем** присущ не только новичкам, но и достаточно опытным спортсменам. Поздний выдох не оставляет достаточно времени на выполнение глубокого вдоха, что в свою очередь отнимает силы и снижает скорость.

Упражнения для обретения максимальной обтекаемости тела в воде

Почти все ошибки в плавании кролем так или иначе связаны с неправильным положением тела в воде. Без их устранения дальнейшее **обучение плаванию кролем на груди** весьма затруднительно. Потому каждая **тренировка по плаванию** должна начинаться с упражнений на развитие чувства тела и приобретение навыков оптимального положения в воде.

Упражнения №1

Оттолкнитесь от бортика и лягте на воду. Ваши руки расслаблены и располагаются по бокам, шея составляет прямую линию с остальной частью позвоночника, глаза смотрят в дно бассейна. Пробудьте в этом положении до момента остановки тела.

Не пытайтесь максимально удерживаться на поверхности воды. Наоборот, позвольте воде как можно сильнее обтекать тело, оставляя над её поверхностью лишь макушку. Если вы почувствуете, что погружены в воду сильнее остальных, не огорчайтесь – это абсолютно нормально. Главная ваша цель – держать тело в полностью прямом положении.

Повторяйте это упражнение не менее 10-ти раз в начале каждого вашего занятия.

Упражнения №2

Оттолкнитесь от бортика, лягте на воду, но руки протяните вперёд и держите на ширине плеч. Важный нюанс: *руки должны располагаться под небольшим углом (от 15° до 30°) к уровню воды*. Глаза обращены строго вниз, шея выпрямлена и расслаблена. Во время продолжения движения тела в воде старайтесь руки вытянуть как можно дальше вперёд, при этом удерживая их на ширине плеч.

Если всё сделано правильно, вы почувствуете, что при выполнении данного упражнения намного проще оставаться на плаву, чем при выполнении предыдущего упражнения. Чем сильнее вытянуты руки, тем легче и дальше скользит ваше тело. Протягивая далеко вперёд руки, вы даёте своей верхней части тела дополнительный вес. Происходит совмещение центра тяжести с центром плавучести.

Упражнение №3

Начинать следует на глубокой стороне бассейна. Произведите глубокий вдох, лягте на воду, опустив в неё лицо, и постарайтесь

максимально расслабить руки и ноги. Благодаря воздуху в лёгких ваша грудь останется на плаву, но ноги и руки начнут опускаться.

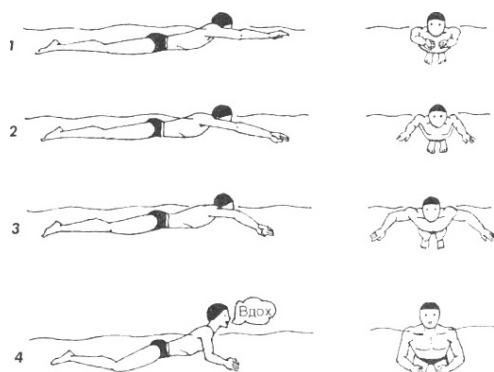
Когда тело остановится, вы должны оставаться в полностью расслабленном состоянии. Медленно переместите свои руки в положение “длинного бревна”. Помните, что руки находятся в воде под небольшим углом к её поверхности. Как только руки примут нужное положение, протяните их как можно дальше вперёд. При этом ноги начнут автоматически подниматься.

Как высоко поднимутся ноги, зависит от вашего телосложения. У мускулистых, ноги не доходят до поверхности воды, у людей с наличием хотя бы минимального излишка жировой прослойки всплывут.

Если же ноги не устремляются к поверхности воды, погрузите голову и руки чуть поглубже в воду.

Выполняйте это упражнение в начале каждой своей тренировки около 5-ти раз. Вскоре чувство обтекаемости станет для вас привычным, и вы сможете удерживать ноги в нужном положении с помощью спинных мышц.

Обучение технике плавания брассом

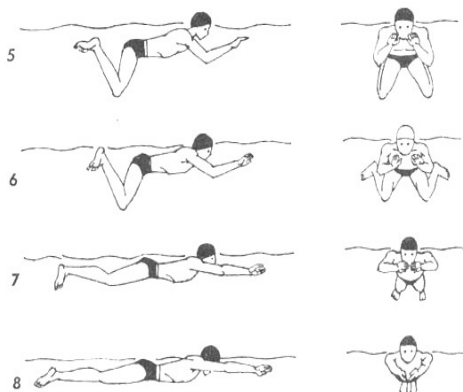
**Положение тела и головы в брассе.**

В и.п. пловец лежит, ладони обращены вниз, голова опущена лицом в воду. При выполнении вдоха голова и плечи поднимаются незначительно. Пловец должен избегать большого прогибания туловища в пояснице при вдохе и во время толчка ногами.

Движения руками. Они состоят из гребка руками и выведения их вперед. После скольжения с вытянутыми руками и ногами пловец начинает

гребок руками в стороны-вниз-назад, а затем, сгибая руки в локтях, активно включает в гребок предплечья (локти приближаются к туловищу, а кисти – к подбородку).

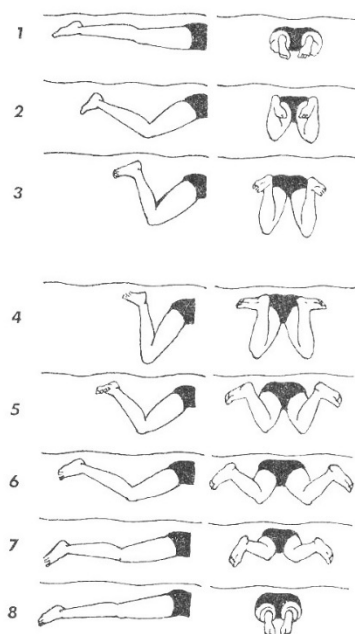
Закончив гребок, руки выдвигаются вперед. Во время гребка основными гребущими поверхностями являются ладони и предплечья. Выведение рук вперед начинается сразу после гребка, кисти приближаются друг к другу с поворотом ладоней вниз.

**Движения ногами.** Это – основной элемент,

обеспечивающий продвижение пловца вперед. Движения ногами состоят из **подтягивания** и **толчка**.

При подтягивании ноги сгибаются в коленных и тазобедренных суставах; колени опускаются вниз и разводятся в стороны примерно на ширину плеч. При этом стопы, двигаясь у поверхности воды, повернуты носками слегка вовнутрь. Для толчка стопы разворачиваются носками в стороны (наружу) и сгибаются, а голень принимает почти перпендикулярное положение по отношению к поверхности воды.

Выполняя толчок ногами назад, пловец, удерживая стопы в положении носки взяты на себя, разводит их в стороны и сильно отталкивается от воды внутренними поверхностями стоп и голеней. Ноги постепенно двигаются по направлению



друг к другу и выпрямляются в коленях. Толчок начинается с разгибания ног последовательно в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах.

Четкой границы между подтягиванием и толчком нет, они выполняются единым слитным движением. После толчка ногами пловец скользит по инерции, при этом ноги выпрямлены и соединены вместе.

Дыхание. В течение цикла движений пловец обычно делает один вдох и один выдох. Быстрый вдох и медленный выдох выполняются через рот. После вдоха лицо опускается в воду так, чтобы линия воды доходила до волос, и делается выдох.

Согласование движений рук и ног с дыханием в брассе. Из и. п. – скольжения (руки впереди, ноги вместе, голова опущена в воду) руки начинают гребок, в конце которого ноги, сгибаясь в коленных и тазобедренных суставах, подготавливаются к толчку (подтягивание). После гребка руки вытягиваются вперед, а ноги, заняв и. п. для толчка, выполняют мощный хлыстообразный толчок. Пловец скользит вперед с вытянутыми руками и ногами. Вдох выполняется во время гребка руками. Затем лицо опускается в воду и делается продолжительный выдох, в течении которого выполняется толчок ногами.

Обучение технике старта с тумбочки

Базовая техника старта в плавании включает в себя изучение 2-х видов старта:

- **старт с тумбочки** или, иначе, **старт на груди**;
- стартовый толчок из воды, по-другому - [старт на спине](#).

Какой бы ни была техника старта, после предварительной команды спортсмены принимают неподвижное положение. Сам старт выполняется либо по команде «Марш!», либо по выстрелу.

В таких классических видах спортивного плавания, как [кроль](#), [брасс](#) и [баттерфляй](#), выполняется **старт с тумбочки** прыжком в воду. Из воды стартуют пловцы [кролем на спине](#).

По своему исполнению *техника старта в плавании на груди* более сложная, чем толчок из воды. Однако начинать обучение рекомендуется именно с неё.

Старт с тумбочки

Прыжки в воду с тумбочки с последующим скольжением и переходом непосредственно к плаванию. Выполняется *старт с тумбочки* 2-мя базовыми способами – **классическим** и **легкоатлетическим**. Выбор способа старта определяется индивидуальными анатомическими особенностями спортсмена и его двигательными способностями.

Основной момент, отличающий **классический старт** от легкоатлетического, состоит в том, что в первом энергичный толчок от тумбочки совершается сразу обеими ногами. Во втором случае первой от тумбочки отталкивается нога, стоящая сзади, тело пловца выпрямляется, и после этого отталкивается нога, стоящая впереди.

По свистку или команде «Занять места!» спортсмены встают на тумбочки. По команде «На старт!» они принимают **исходное положение**: стопы располагаются параллельно друг другу на ширине тазобедренных суставов (15-25 см), пальцы ног захватывают край стартовой тумбочки. Угол сгибания ног в коленях может достигать от 100° до 160°. Здесь учитываются, как уже говорилось выше, индивидуальные особенности спортсменов. Также следует помнить о том, что перед самым толчком пловцу необходимо выполнить ещё более глубокое подседание.

ВАЖНО! Угол сгибания ног в 90° и ниже не увеличивает силу толчка и ведёт к потере времени.

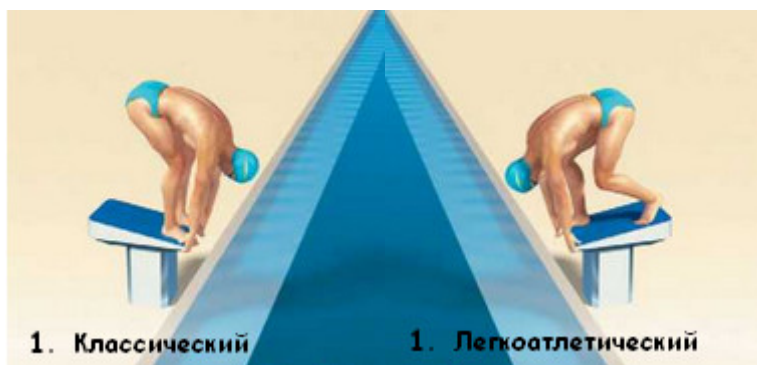
Наклон туловища вперёд определяется углом между корпусом спортсмена и передней поверхностью его бёдер (от 10° до 60°) и выполняется таким образом, чтобы центр тяжести пловца при устойчивом положении стоп приходился на передний край тумбочки. Голова опущена, лицо обращено вниз.

Расположение рук зависит от того, будет ли использоваться их маховое движение для увеличения силы толчка. На обеих картинках мы видим прямые руки, опущенные вниз и ухватившиеся за край тумбочки.

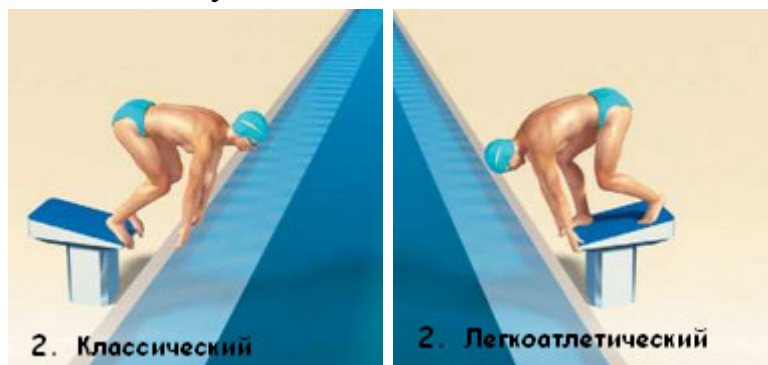
При слабом махе руки сгибаются под углом в $110-130^\circ$ и также располагаются впереди-внизу.

Обычно же руки отводятся назад-вверх и немного в стороны, чтобы во время прыжка с тумбочки спортсмен выполнил ими энергичный мах вниз-вперёд, т. е. – в направлении толчка. Многие из сильнейших зарубежных пловцов используют круговые маховые движения руками по схеме:

вверх-назад-вниз-вперёд.



Сразу после выстрела или команды «Марш!» начинается *подготовительный этап* старта: корпус и ноги пловца подаются вперёд. Пальцы ног всё ещё захватывают край тумбочки. Одновременно начинается работа рук: при использовании пловцом классического варианта старта, его руки отпускают край тумбочки. Спортсмены, использующие маховое движение, выполняют руками мах вниз-вперёд. Ноги в коленях сгибаются до угла около 90° .



Следует вдох, пловцы поднимаются на носки. Ноги начинают распрямляться, руки идут вперёд. Тело всё больше падает вниз и вперёд. Начинается толчок. Напомню, что

спортсмены, практикующие **легкоатлетический старт** в плавании, сначала отрывают от тумбочки сзади стоящую ногу. В «классике» пловцы мощно отталкиваются от тумбочки сразу обеими ногами.

При задействовании маха руками толчок начинается в момент прохождения рук мимо коленей спортсмена.



Непосредственно сам толчок - ускоренное выпрямление ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, заканчивающееся энергичным распрямлением тела, отрывом ног от стартовой тумбочки и полётом в воздухе. Ещё раз напоминаю – у «легкоатлетов» толчок завершается отрывом от тумбочки впереди стоящей ноги.

У пловцов, использующих **старт в плавании** с тумбочки, так называемый «угол вылета» равен $17-25^\circ$. В процессе полёта спортсмен задерживает дыхание. Его тело вытянуто, включая пальцы ног. Руки направлены вперёд и обращены ладонями вниз, кисти располагаются одна на другой. Тело движется по дуговой траектории. Дальность полёта, как правило, составляет 3.4-4 метра, не более.



Вход в воду происходит под углом от 20° до 30° . Оптимальный угол вхождения тела пловца в воду - $27-30^\circ$. Это обеспечивает минимальную глубину погружения - 40-60 см, наивысшую скорость и длину скольжения.

Если же угол входа будет большим, то последующее скольжение будет направлено вглубь, что приведёт к потере времени на выходе к поверхности.

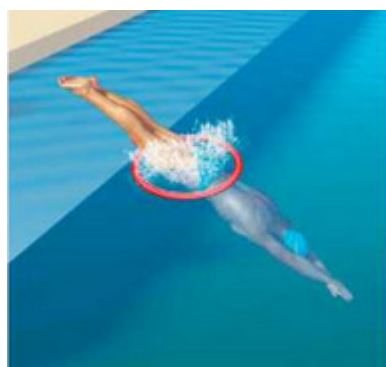
При меньшем угле входа может произойти, так сказать, удар тела пловца о воду. Это, в свою очередь, ведёт к потере энергии.



Само скольжение выполняется по базовой схеме: голова находится между традиционно сложенными и вытянутыми вперёд руками, тело распрямлено, пальцы ног оттянуты. Глубина - 40-60 см. Её можно регулировать положением ладоней и тела.



Выполненные подобным образом *прыжки в воду с тумбочки* представляют собой правильную технику старта в плавании на груди. Но здесь есть ещё один немаловажный момент - каким бы ни было исходное положение пловца в момент старта, вход его тела в воду должен полностью происходить через одну точку.



После скольжения (6-8 м) спортсмены переходят непосредственно к плаванию. Процесс перехода определяется стилем плавания. В кроле, как и в баттерфляе, сначала начинают работать ноги, а когда тело пловца приблизится к поверхности воды, начинаются рабочие движения рук, и осуществляется первый вдох.

В брассе сначала начинают работать руки. Первый гребок производится ещё при нахождении тела на глубине и выполняется до уровня бёдер. Второй — обычный гребок на поверхности воды. Во время его выполнения осуществляется первый вдох.

Правильно поставленная и отточенная *техника старта в плавании* играет огромную роль. В самом начале уже было сказано, что от того, насколько грамотно выполнен *старт с тумбочки* и вхождение в воду, во многом зависит скорость, с которой пловцы начинают заплыв.

Описание упражнений и игр на воде

1. Упражнение «Поплавок». Стоя сделать вдох, задержать дыхание, присесть под воду и обхватить руками колени, прижать подбородок к груди. Всплыть на поверхность и задержаться в таком положении 5-10 секунд.

2. Упражнение «Медуза». Стоя сделать вдох, задержать дыхание, присесть под воду и обхватить руками колени, прижать подбородок к груди. Всплывая на поверхность выпрямить и расслабить ноги и руки, и в таком положении задержаться 5-10 секунд.

3. Упражнение «Звездочка на груди». Стоя сделать вдох, задержать дыхание, аккуратно, не прыгая, лечь на воду лицом в низ, развести руки и ноги в стороны. Всплывая на поверхность лежать в таком положении 5-10 секунд.

4. Упражнение «Звездочка на спине». Стоя сделать вдох, задержать дыхание, развести руки и ноги в стороны и аккуратно, не прыгая, лечь на воду спиной. Всплывая на поверхность лежать 5-10 секунд.

5. Упражнение «Стрелочка на груди», «Стрелочка на спине». Стоя прямо, ноги вместе, руки прямые за головой. Выполнить вдох и оттолкнуться от дна или бортика, лечь на воду и скользить, работая ногами кролем.

6. «Кто выше?». Играющие стоят в воде лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше. Обычно выполняется 5-6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие - поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляются победитель и два призера. *Методические указания.* Руководитель игры должен объяснить причину успеха победителей: например, умение напрягать мышцы и вытягиваться в струнку, принимая наиболее обтекаемое положение тела.

7. «Полоскание белья». Играющие становятся лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, как бы полоская белье. *Методические указания.* Руководитель игры обязательно Дает играющим задание: каждый вид движений выполнять сначала расслабленными, затем напряженными руками. Это позволяет им

почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от нее можно только ладонью напряженной руки.

8. **«Переправа».** Играющие располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по дну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками - «чтобы противник не услышал». *Методические указания.* Гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками – одновременно или поочередно. По мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования «Кто быстрее переправится». В этом случае играющие бегут в воде на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

9. **«Лодочки».** Играющие стоят в шеренге лицом к берегу – это «лодочки у причала». По первому условному сигналу ведущего «лодочки» расплываются в разных направлениях - их «разогнал ветер». По второму сигналу «Раз, два, три – вот на место встали мы» играющие спешат занять места у «причала». *Методические указания.* В зависимости от подготовленности занимающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе. Играющие могут также передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.

10. **«Карусель».** Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу со словами: «Еле-еле, еле-еле закружились карусели, а потом, потом, потом все бегом, бегом, бегом». Пробегают 1-2 -круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите – карусель остановите». Движение по кругу замедляется, и «карусель» останавливается. Игру возобновляют с движением в другую сторону.

11. **«Рыбы и сеть».** Играющие располагаются в произвольном порядке – это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, Увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

Основные правила игры:

- «сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки;
- «рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы места, отведенного для игры;
- «рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный руками водящих;

- победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

12. «Караси и карпы»

Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги – «караси», игроки другой – «карпы». Как только ведущий произнесет «Караси!», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды – «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

12. «Кто быстрее спрячется под водой?». Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают – так, чтобы голова скрылась под водой. Вариант игры – «Сядь на дно»: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой. *Методические указания.* Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

14. «Хоровод». Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении. *Методические указания.* После того как играющие снова появятся над водой, ведущий дает им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду.

15. «Морской бой». Играющие делятся на две команды и становятся в две шеренги лицом друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг другу. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза.

Методические указания. Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.

16. «Лягушата». Играющие («лягушата») образуют круг и внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх; по сигналу «Утка!» прячутся под водой. Необходимо похвалить тех детей, которые ни разу не ошиблись.

17. **«Насос».** Играющие становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются в воду с головой (как только один появляется из воды, другой сразу же приседает, погружаясь в воду).

Методические указания. До начала игры следует напомнить детям, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать вдох и задержать дыхание.

18. **«Спрячься!».** Играющие образуют круг, в центре которого находится ведущий. Участники игры быстро опускают голову в воду, когда ведущий проводит над их головами рукой или бечевкой с привязанной на конце резиновой игрушкой (вращая ее). Те, кого коснулась игрушка, выбывают из игры. *Методические указания.* Участникам игры запрещается выходить за пределы досягаемости резиновой игрушки. Диаметр круга, образованного играющими, должен быть по возможности больше, а скорость вращения игрушки – меньше.

19. **«Водолазы», «Собери сокровища».** Вариант 1. Играющие достают со дна какой-либо яркий предмет, брошенный туда специально для этой цели. Глубина воды – 120-150 см.

Вариант 2. Играющие делятся на две команды с равным количеством участников. По сигналу ведущего они достают со дна предметы, ныряя в воду с открытыми глазами. Выигрывает команда, участники которой быстрее собрали все предметы. *Методические указания.* Число брошенных на дно предметов должно соответствовать количеству «водолазов», поэтому ныряющие могут быть разделены на две, три или четыре команды.

Методические указания. Перед началом игры ведущий должен предупредить ребят, чтобы удары мячом были не очень сильными и не причиняли болевых ощущений.

20. **«Утки-нырки».** На поверхности воды устанавливают несколько «станций» из разнообразных предметов: пластмассовый обруч, плавательная доска, плавательная разграничительная дорожка, шест, квадрат и др. Играющие делятся на равные по количеству участников команды; каждая располагается около указанной ведущим «станции». Число команд соответствует количеству «станций». По команде ведущего играющие на каждой «станции» поочередно ныряют в обруч, под дорожкой и т.д. Когда все участники выполняют упражнения на своих «станциях», дается команда перейти на другую «станцию». Игра заканчивается, когда каждая команда побывает на всех «станциях». *Методические указания.* Перед началом игры напомнить ее участникам, что перед каждым нырянием надо сделать вдох и задержать дыхание.

21. **«Винт».** Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т. д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде. *Методические указания.* При выполнении поворотов руководитель дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.

22. **«Слушай сигнал!»** Вариант 1. Играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «поплавок», «медуза», лежание на спине и на груди, «винт». Каждое из них выполняется после соответствующего условного сигнала (значение сигналов оговаривается до начала игры). Побеждает тот, кто ни разу не ошибся или сделал минимум ошибок. Вариант 2. Играют две равные по силам команды. Выигрывает команда, допустившая меньшее количество ошибок. *Методические указания.* Условные сигналы должны быть короткими и выразительными. Перед подачей очередного сигнала нужен промежуток времени, достаточный для отдыха.

23. **«Ваньки-встаньки».** Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу ведущего стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполнит упражнение. *Методические указания.* Несмотря на то, что игра направлена на совершенствование выдоха в воду, ведущему необходимо внимательно следить за обязательным выполнением других разученных элементов: например, открывания глаз в воде.

24. **«Стрела»** Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед - как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой - под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех. *Методические указания.* Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младших возрастов.

25. **«Торпеды»** Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение с движениями ногами кролем - сначала на груди, затем на спине. Выигрывает тот, кто проплывает большее расстояние. *Методические указания.* Скольжение выполняется только в сторону мелководья. «Ромашка»

Вариант 1. Играющие образуют круг, взявшись за руки. По команде ведущего все ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга и поддерживая Себя на плаву гребковыми движениями рук около туловища. Выполняют движения ногами кролем на спине, расплываясь в разные стороны.

Вариант 2. Играющие становятся в круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера стоят на дне. Вторые ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга, и выполняют движения ногами кролем, держась за руки первых номеров. Через 15-30 секунд играющие меняются местами.

26. «Не отставай!». Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займет это положение. *Методические указания.* Игру можно проводить с неумеющими плавать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди.

27. «Клоунада». По заданию ведущего участники игры выполняют самые разнообразные прыжки в воду вниз ногами.

28. «Кто дальше проскользит?». Играющие сидят на бортике, опустив ноги в воду и упираясь пальцами ног в стенку бассейна или сливной желоб. Руки подняты вверх, кисти соединены, голова между руками. По команде ведущего они низко наклоняются головой и руками к воде и, оттолкнувшись ногами, падают в воду. Выигрывает тот, кто дальше проскользит. *Методические указания.* В неглубоком водоеме спад в воду могут выполнять все участники одновременно, в глубоком - поочередно.

29. «Мяч по кругу». Играющие становятся в круг и перебрасывают друг другу легкий, мяч.

30. «Гигантские шаги». Занимающиеся ходят широким шагом, высоко поднимая ноги, сначала взявшись за руки, потом опустив руки. Цель – кто быстрее дойдет до бортика.

31. «Море волнуется». Играющие стоят в шеренге по одному, лицом к бортику и держаться за поручень. По команде: «Море волнуется!» все расходятся по бассейну (их «разогнал ветер»). По команде: «На море тихо!» все занимают исходное положение у бортика. Кто последним оказался у бортика, тот выбывает из игры.

32. «Рыбы и сеть». Все играющие, кроме двух водящих, разбегаются. Водящие, держась за руки, стараются поймать кого-либо из играющих. Для этого им надо сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, образуя с ними цепь. Игра кончается, когда все «рыбы» пойманы.

33. **«Морские змеи».** Играющие становятся в колонну по одному. Каждый из них кладет руки на плечи впереди стоящему. Передвигаясь вперед, все выполняют выдохи в воду («змея шипит на воду»). Затем выполняется то же, но «змея» передвигается между разбросанными по воде предметами: досками, мячами и другими, не задевая их.

34. **«Пройди под мостом».** Занимающиеся должны пройти под лежащими на воде пенопластовыми доками, подныривая под них. Доски можно заменить деревянными шестами или обручами.

35. **«Спрячься».** Играющие образуют круг, в центре которого находится тренер. Дети быстро опускают голову в воду в момент, когда тренер проводит над их головой рукой, шестом или бечевкой с привязанной на конце надутой камерой.

36. **«Водолазы».** Играющие делятся на две команды. Предварительно на дно водоема опускают хорошо заметные предметы (цветные «солдатики», камни, игрушки и т.д.). По команде играющие собирают предметы со дна, ныряя с открытыми глазами. Побеждает команда, участники которой соберут больше предметов.

37. **«Пятнашки».** Занимающиеся свободно располагаются по бассейну. Один из них – водящий. Он должен запятнать игрока, не успевшего нырнуть. Запятнанный игрок становится водящим.

38. **Эстафета с мячом.** Глубина по пояс. Две команды, становятся в колонну по одному, широко расставив ноги; расстояние между командами – 3-4 м. У каждой колонны свой мяч, который находится у направляющих. По сигналу тренера игроки, наклоняясь вперед и погружаясь в воду, передают мяч между ногами стоящему сзади игроку, следующие таким же образом передают его. Когда мяч дойдет до конца колонны, его передают над головой: каждый игрок, прогнувшись, принимает мяч от стоящего позади и передает игроку, стоящему впереди. Направляющий, получив мяч, снова передает его под ногами. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру установленное количество раз. Передавать мяч можно только из рук в руки. Если мяч потерян, игрок обязан проделать передачу вновь. Больше 5 раз – туда и обратно – проводить мяч не рекомендуется.

39. **«Пятнашки с поплавком».** Водящий – «пятнашка» – старается догнать кого-либо из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавок». Если «пятнашка» успеет дотронуться до играющего раньше, чем он примет данное положение, они меняются ролями.

40. **«Сомбреро».** Играющие делятся на две команды. Каждый игрок ставит плавательную доску на голову «сомбреро» и удерживая правильную осанку старается дойти до противоположного бортика бассейна не уронив доску с головы. Побеждает команда, которая смогла выполнить задания с наименьшими падениями шляпы.

41. **«У кого больше пузырей?»** Дети погружаются в воду и делают длинный выдох через рот. У кого на воде больше пузырей?

42. **«Торпеды».** Занимающиеся строятся в шеренгу по одному и выполняют скольжение на груди с движениями ногами. То же повторяют в положении на спине.

43. **«Дельфины на охоте».** Каждый участник игры должен, отталкиваясь ногами от дна, преодолеть в скольжении определенную дистанцию. Побеждает тот, кто преодолет дистанцию с наименьшим числом отталкиваний от дна и первым пересечет линию финиша. То же можно выполнить в скольжении на спине или на боку.

44. **«Чей рекорд?»** Все занимающиеся одновременно соревнуются в плавании на скорость в полной координации движений. Можно провести соревнование в виде эстафеты.

45. **«Тоннель».** Играющие становятся в колонну по одному, расставив ноги пошире. Направляющий поворачивается ко всем лицом и, оттолкнувшись от дна, проныривает у них между ногами и становится последним, то же повторяет второй и т. д. Можно проводить игру как соревнование между двумя командами. Побеждает команда, все игроки которой раньше закончат проныривание.

46. **«Кто сделает меньше гребков?»** Надо проплыть дистанцию любым стилем с движениями одними руками с наименьшим количеством гребков.

47. **«Волейбол на воде».** Играющие, лежа на воде, располагаются по кругу и передают друг другу легкий мяч ударами одной или двумя руками. Надо стараться не становиться на дно.

48. **«Салки с мячом».** Играющие произвольно перемещаются по всему бассейну. Один из них – водящий – плавает с мячом, стараясь попасть им в кого-либо из играющих. Тот, кого заденет мячом, становится на место водящего, и игра продолжается.

49. **«Гонки мячей».** Играющие становятся парами и берут в руки по мячу. По команде тренера плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят мяч (головой и руками) впереди себя. Выигрывает тот, кто быстрее всех проплывет условное расстояние и не потеряет мяч.