

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №29**

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ № 29

Подписано электронной подписью

Сертификат:
008C5C9E0A073380DDB4A7CBB479D5B81A
Владелец:
Светлова Марина Борисовна
Действителен: 14.06.2023 с по 06.09.2024

**Общеразвивающая программа
«Плавание»**

(проведение занятий в плавательном бассейне для занимающихся в возрасте старше 18 лет)

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: в период с 01.10.2024 по 18.05.2025
ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ: 18 лет и старше

Разработчики программы: Ковалева Е.В., Опалько
В.Н., Смольник Е.М., Кокорина В.Ю., Папушева
тренеры-преподаватели

СУРГУТ
2024

ПАСПОРТ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ПЛАВАНИЕ»

(проведение занятий в плавательном бассейне для занимающихся в возрасте старше 18 лет)

Название программы	«Плавание» (проведение занятий в плавательном бассейне для занимающихся в возрасте старше 18 лет)
Направленность программы общеразвивающей программы «Плавание»	Физкультурно-спортивная направленность
-Ф.И.О., должность автора (авторов) общеразвивающей программы «Плавание»	Кокорина В.Ю., Ковалева Е.В, Смольник Е.М., Опалько В.Н.
Год разработки	2024 г.
Где, когда и кем утверждена общеразвивающая программа «Плавание»	Методический совет Протокол №1 от «31»августа 2024 г.
Уровень программы	Стартовый
Цель	Цель рабочей программы: овладение жизненно необходимым навыком плавания и всестороннее физическое развитие занимающихся.
Задачи	<ol style="list-style-type: none">1. Гармоничное физическое развитие, закрепление навыков правильной осанки, профилактика плоскостопия, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностной ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены; обучение основам базовых видов двигательных действий;2. Дальнейшее развитие координационных (ориентирование в воде, согласование движений, ритм, точность воспроизведения и дифференцирование основных параметров движений) и кондиционных (скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;3. Формирование основ знаний личной гигиены, о влиянии занятий плаванием на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;4. Углубление представления об основных водных видах спорта, инвентаре, соблюдение правил техники безопасности на воде;5. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;6. Выработка организаторских навыков (в качестве капитана команды);7. Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.
Ожидаемые результаты освоения программы	По окончании реализации программы занимающийся должен овладеть основами плавания в глубокой воде: повысить уровень работоспособности, применять различные общеукрепляющие и специальные упражнения: дыхательные, корригирующие, на растягивание и расслабление, на равновесие и координацию, с использованием разнообразных предметов, научиться нырять, проплыть под водой, правильно дышать и плавать способами плавания (кроль на груди и кроль на спине, брасс).

Сроки реализации	В период с 01.10.2024 по 18.05.2025
Количество часов неделю	2 раза в неделю (29 недель)
Возраст/ класс обучающихся по дополнительной образовательной программе	18 лет и старше
Формы занятий (групповые, индивидуальные)	групповые
Методическое обеспечение	<p>Бальзовы В.К. Физическая культура человека: состояние проблемы и стратегия развития на перспективу (актовая речь). - М.,РИО ГЦОЛИФК, 1992г.</p> <p>2. Блохина Л.А. Формирование мотивационно-ценностного отношения будущих учителей к воспитательной деятельности: Канд. Дис. М., 1992г.</p> <p>3. Блохина Л.А. Формирование мотивационно-ценностного отношения будущих учителей к воспитательной деятельности: Канд. Дис. М., 1992г.</p> <p>4. Буйлин М.Ю. Плавание. "Просвящение" М. 1986г.</p> <p>5. Булгакова Н.Ж. Плавание. "ФиС" М., 2001г.</p> <p>6. Булгакова Н.Ж. Учите детей плавать. М., 1977г.</p> <p>7. Булгакова Н.Ж. Афанасьев В.З. Методические рекомендации по обучению школьников плаванию. М., 1981г.</p> <p>8. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца. М., 1976г.</p> <p>9. Велитченко В.К. Как научиться плавать. "Первый шаг", "Тера спорт", М., 2000г.</p> <p>10. Велитченко В.К., Кубышкин В.И. Обучение школьников плаванию. Настольная книга учителя физической культуры. М., "Физкультура и спорт", 2000г.</p> <p>11. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. Спб., 2003г.</p> <p>12. Гончар А. Плавание М., "ФиС" 1997г.</p> <p>13. Глазырина Л.Д. Программа и программные требования. "Владос", М., 1999г.</p> <p>15. Должиков И.И. Примерное годовое тематическое планирование. М., "ФиС" 2000г.</p> <p>16. Дзэбби Лоуренс. Аквааэробика. Упражнения в воде. "Гранд", "Фаир пресс", М., 2000г.</p> <p>17. Карпенко Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. М., 2006</p> <p>18. Макаренко Л.П. Плавание "Азбука спорта". М., 1979г.</p> <p>19. Макаренко Л.П. Подготовка пловцов. М., 1974г.</p> <p>Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. М., "Просвещение" 1986г.</p> <p>20. Меньшуткина Т.Г. Организация и проведение занятий по плаванию. Ленинград-1988г.</p>
Количество занимающихся в группе	13 – 15 чел.
Продолжительность занятий	45 мин.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальное помещения, информационно-коммуникационные технологии и др.)	Большой бассейн, ласты, доски для плавания, калабашки, нудлы, лопаточки.

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
6. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование« 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель);
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
12. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

Введение

Плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта. Специфическая особенность плавания связана с двигательной активностью в водной среде, чем объясняется его гигиенически-оздоровительная, прикладная и спортивная ценность.

Плавание – единственно возможный вид физических упражнений, рекомендуемый людям, имеющим существенные ограничения для занятий физической культурой на суше. Умение плавать – жизненно важный прикладной навык. Огромное количество несчастных случаев на воде ежегодно происходит из-за того, что люди не умели плавать или нарушали правила поведения на воде. Таким образом, каждый не умеющий плавать, оказавшись на берегу водоема или в воде подвергает свою жизнь опасности.

Плаванием могут заниматься люди всех возрастов, начиная с дошкольного. Однако быстрее всех осваивают технику спортивных способов плавания дети младшего и среднего школьного возраста. Дети, как правило, обладают лучшей плавучестью, чем взрослые, за счет меньшего удельного веса. Тело ребенка имеет хорошую обтекаемость. Хорошая подвижность в суставах помогает освоению эффективной техники спортивных способов плавания. Дети младшего школьного возраста быстро разучивают упражнения.

Огромная популярность плавания как вида спорта для детей объясняется отсутствием риска травматизма на занятиях, симметричным развитием всех мышечных групп, гигиеническим оздоровительным воздействием воды. Кроме того, плавание – аэробный вид физических упражнений, вызывающий увеличение в крови детей и подростков гормона роста – соматотропина – в 10-20 раз. Это способствует росту тела в длину, увеличению мышечной массы, массы сердца и легких. Так благодаря занятиям плаванием мышца сердца укрепляется, кровеносные сосуды делаются эластичнее, артериальное давление снижается. При плавании в процессе дыхания участвуют самые отдаленные участки легких, укрепляются и тренируются дыхательные мышцы, что является прекрасным средством профилактики легочных заболеваний. В процессе тренировки происходит закаливание организма, развивается стойкость организма к простудным заболеваниям.

На занятиях плаванием развиваются такие физические качества как выносливость, гибкость, ловкость, силовые способности. В процессе занятий формируется внимательность, целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержка и самообладание, требовательность к себе. Эффективность усвоения нового материала во многом зависит от памяти. Запоминание на занятиях по плаванию идет с использованием механической (многократное выполнение упражнений) и логической (осознание всего упражнения, элементов движения, их взаимосвязь) памяти. В процессе занятий плаванием пловец использует различные виды памяти: двигательную, образную, эмоциональную, вербальную. Интеллект пловца тесно связан с уровнем спортивных результатов и выносливостью.

Таким образом, занятия плаванием и изучение техники спортивных способов плавания гармонично развивают все мышцы тела, укрепляют опорно-двигательный аппарат, повышают функции сердечно-сосудистой системы и дыхательной систем.

Актуальность программы

Нынешнему развивающемуся обществу нужны здоровые, образованные, предприимчивые люди, которые могут принимать ответственные решения, прогнозировать их последствия.

Научные исследования, проводимые как в нашей стране, так и за ее пределами доказывают, что регулярное и правильное использование средств физической культуры в комплексе со здоровым образом жизни позволяет сохранить высокую физическую и умственную работоспособность.

В городе Сургуте есть множество оздоровительных центров, однако они отдалены от микрорайонов железнодорожников и ПИКС, где расположено муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 29. В школе есть бассейн, который введен в эксплуатацию после капитального ремонта. Материально-техническая база и кадровый состав позволяют организовать на базе школьного бассейна занятия по плаванию для жителей города.

Мы провели опрос населения, результаты которого подтвердили, что есть необходимость в разработке программы по предоставлению и оказанию платных услуг плавательного бассейна МБОУ СОШ №29.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 29 (плавательный бассейн) на основании устава образовательного учреждения, местных условий и интересов учащихся других и жителей микрорайонов железнодорожников и ПИКС г. Сургута, определило форму занятий, виды спорта двигательной активности, методы и продолжительность занятий физкультурно-спортивной направленности для организации платных оздоровительных услуг.

Расписание работы плавательного бассейна составлено согласно штатному расписанию, нормативам учебного плана. Продолжительность занятий «Плавание» - 45 минут, группы занимается 2 раза в неделю в большом бассейне (имеет 4 дорожки и размер 8.5x25м.)

Направленность общеразвивающей программы «Плавание» - физкультурно-спортивная.

Уровень освоения общеразвивающей программы «Плавание»- стартовый.

Адресат общеразвивающей программы «Плавание» - данная программа рассчитана на занимающихся в возрасте старше 18 лет.

Наполняемость учебной группы 13- 15 человек.

Срок освоения общеразвивающей программы «Плавание» - с 01.10.2023 по 18.05.2024

Объем общеразвивающей программы «Плавание» -в неделю -2 ч. / 29 учебные недели

Режим занятий

общеразвивающая программа «Плавание» предполагает проведение двух занятий в неделю продолжительностью 45 минут.

Формы обучения и виды занятий - очная, групповые занятия.

Цели:

➤ Поддержание уровня двигательных качеств и плавательной подготовленности жителей микрорайонов железнодорожников и ПИКС.

Задачи:

➤ Создать условия, направленные на сохранение здоровья, творческого долголетия людей микрорайона;

➤ Обеспечить возможность занятий физической культурой на воде;

➤ Сформировать у взрослого населения устойчивый интерес к регулярным занятиям физической культурой, посредством плавания;

➤ Создать условия для общения и развития досуга граждан;

➤ Повышение уровня физической работоспособности.

Условия реализации

Набор занимающихся производится по заключению договора об оказании платных услуг, возраст старше 18 лет.

Содержание программы

Плавание - оптимальный и эффективный способ укрепления и поддержания здоровья. Упражнения в воде могут использоваться в качестве реабилитационных средств.

Физические свойства водной среды резко отличаются от свойств воздушной среды, обычной для человека, и предъявляют организму иные требования. Двигательная деятельность пловца в водной среде вызывает изменения в деятельности его органов и систем организма.

Оздоровительная роль плавания в сравнении с другими видами физических упражнений заключается в разнообразном воздействии воды на организм человека, которое связано с физическими, термическими, химическими и механическими свойствами водной среды.

В любом возрасте необходима двигательная активность, так как со временем прогрессируют инволюционные процессы в организме, возрастные изменения опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма людей.

Комплекс упражнений в воде, связанный с погружением в воду, охлаждением тела занимающегося и давлением на него воды, вызывает более энергичную работу сердца. Давление воды облегчает приток крови к сердцу, а горизонтальное положение тела, которое принимает человек при выполнении упражнений в воде, значительно облегчает условия работы сердца. Состояние гидроневесомости снижает нагрузку на позвоночный столб, занятия в воде способствуют улучшению кровоснабжения. Давление воды оказывает благоприятное воздействие на периферическое кровообращение и улучшает функции вегетативной системы.

В настоящее время разработаны и апробированы различные методики оздоровительной направленности в воде для людей молодого и зрелого возраста.

Занятия физкультурно-оздоровительного плавания, включают в себя элементы гладкого плавания с использованием музыкального сопровождения и обязательным контролем за физическим состоянием занимающихся. Увеличение двигательной активности повышает и поддерживает работоспособность, благоприятно воздействует на эмоциональное состояние занимающихся и улучшает состояние психического и физического здоровья.

Упражнения выполняются из определенных исходных положений с точно предусмотренными направлениями, амплитудой и скоростью. Могут быть общеукрепляющие

и специальные: дыхательные, корригирующие, на растягивание и расслабление, на равновесие и координацию, ритмопластические, с использованием разнообразных предметов и снарядов, упражнения водного массажа.

Занятия в бассейне состоят из 3-х частей:

- подготовительная (адаптация к водной среде, проплывание короткой дистанции с низкой интенсивностью, разминка с предметами и без них),
- основная (собственно дозированное плавание, выполнение комплекса упражнений),
- заключительная (активный отдых, висы на поручнях, отдых в круге, подведение итогов).

При занятиях физкультурно-оздоровительным плаванием важным является выбор способа плавания. Наиболее экономичны спортивные способы, но необходимо иметь в виду, что в зрелом и пожилом возрасте обучения новым способам плавания затруднено. Для оздоровительных целей можно применять прикладные (на боку, брасс на спине) и «народные способы» («саженки» и т.п.). В зависимости от уровня подготовленности начальное занятие оздоровительной направленности можно условно разбить на три блока.

Первый блок (предварительная тренировка).

Начальный уровень подготовленности - умение проплыть дистанцию 50 метров любым способом без остановки.

Основные задачи первого блока:

- умение проплыть дистанцию 200 метров;
- совершенствование техники плавания;
- ознакомление с упражнениями для совершенствования техники плавания избранным способом.

Продолжительность цикла занятий в первом блоке 4-10 недель.

Второй блок (базовая тренировка).

Начальный уровень подготовленности - умение проплыть дистанцию 200 метров любым способом без остановки.

Основные задачи второго блока:

- выработка умения проплыть дистанцию, выбранную в качестве основной для оздоровительного плавания (чаще всего 400-900 метров);
- совершенствование техники плавания;
- изучение основных упражнений для совершенствования техники плавания избранным способом.

Продолжительность цикла занятий во втором блоке составляет до 12 недель.

Третий блок (кондиционная тренировка).

Начальный уровень подготовленности - умение проплыть дистанцию 800 метров любым способом без остановки.

Основные задачи третьего блока:

- регулярное проплывание своей оздоровительной дистанции;
- умение сочетать занятия в бассейне с другими видами физкультурно-спортивной деятельности.

Продолжительность цикла занятий в третьем блоке составляет до 12 недель.

Занятие плаванием проводится в режиме строгой регламентации и имеет следующие методические особенности:

- использование вспомогательных плавсредств;
- использование адаптивных способов плавания;
- использование комплекса тренировочных методов;
- наличие контрольно- восстановительных мероприятий;
- стандартизация и унификация программ по плаванию.

В зависимости от индивидуальных особенностей занимающегося, его текущего физического состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

Периодически целесообразно определять уровень физической работоспособности, ориентируясь на оценочную таблицу, разработанную К.Купером .

Владеть навыками самоконтроля за состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности. До и после занятия занимающиеся принимают гигиенический душ.

Самоконтроль занимающихся

Перед началом физкультурно-оздоровительных занятий необходимо пройти медицинское обследование и получить консультации врача о режиме физической активности и отсутствии противопоказаний.

Помимо врачебного контроля занимающиеся должны владеть навыками самоконтроля за состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности.

К субъективным показателям самоконтроля относятся: самочувствие, сон, аппетит, умственная и физическая работоспособность, активность, желание тренироваться, положительные и отрицательные эмоции, утомляемость.

Объективными показателями самоконтроля являются: ЧСС, артериальное давление. Достаточно надежным и в то же время простым методом является измерение ЧСС. Для самоконтроля важно измерять пульс в одно и то же время, в одном положении — например, утром в положении сидя. У здоровых мало тренированных мужчин ЧСС составляет 70-75 уд/мин, у женщин- 75-80 уд/мин.

Как определить степень нагрузки?

Существуют различные способы, позволяющие отслеживать интенсивность выполнения упражнения. Один из них — подсчитывание частоты сердечных сокращений (ЧСС). Поддержание ЧСС или пульса где-то в пределах от 55%-90% от максимального количества ударов в минуту считается оптимальным тренировочным режимом. Максимальную ЧСС человека можно вычислить, вычитая его возраст из 220. К примеру, максимальная ЧСС 30-летнего человека будет равняться 190 ударам в минуту.

Максимальная частота сердечных сокращений и тренировочный режим 30-летнего человека.

$220 - 30 = 190$ ударов в минуту (максимальная ЧСС)

10% от этого максимума — 19 ударов в минуту

55% от этого максимума — 104 удара в минуту (приблизительно)

90% от этого максимума - 171 удар в минуту (приблизительно)

Таким образом, тренировочный режим для 30-летнего человека будет находиться между 100 и 171 ударами в минуту. Для полноценного тренинга сердечно-сосудистой системы человеку этого возраста нужно поддерживать интенсивность в указанных пределах.

Тест оценки плавательной подготовленности К. Купера (дистанция в метрах, преодолеваемая за 12 мин.)

Оценка физической работоспособности	Возраст, лет					
	18-19	20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60 и старше
Мужчины						
Очень плохо	Меньше 450	Меньше 350	Меньше 325	Меньше 275	Меньше 225	Меньше 225
Плохо	450-550	350-450	325-400	275-350	225-325	225-275
Удовлетворительно	550-650	450-550	400-500	350-450	325-400	275-350
Хорошо	650-725	550-650	500-600	450-550	400-500	350-450
Отлично	Больше 725	Больше 650	Больше 600	Больше 550	Больше 500	Больше 450
Женщины						
Очень плохо	Меньше 350	Меньше 275	Меньше 225	Меньше 175	Меньше 150	Меньше 150
Плохо	350-450	275-350	225-325	175-275	150-225	150-175
Удовлетворительно	450-550	350-450	325-400	275-350	225-325	175-275
Хорошо	550-650	450-550	400-500	350-450	325-400	275-350
Отлично	Больше 650	Больше 550	Больше 500	Больше 450	Больше 400	Больше 350

Источники информации и средства обучения.

1. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов (Лях В.И., Зданевич А.А.) М.: Просвещение, 2007г. 4-е издание.
2. Программа для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва. Авторы: профессор, ДПН А.А. Кашин, профессор, ДПН О.И. Попов, доцент, КПНВ.В. Смирнов. (М.: Советский спорт, 2004).
3. Плавание Булгакова Н.Ж. М.: Физкультура и спорт 2001
4. Плавание: игровой метод обучения. Карпенко Е.Н., Короткова Т.П. М.: Олимпия Пресс; Донецк: Пространство, 2006.
5. Плавание теория и методика преподавания Гончар И.Л. «Экоперспектива»; Минск 1998.
6. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. Ганчар И. Л., - Одесса, 2006.

7. Универсальная программа начального обучения детей плаванию. Макаренко Л. П.- М.: ФИС, 1985. с. 27-38.
8. Обучение плаванию в детском саду. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А. - М., 1991.
9. Плавание: Методические рекомендации для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва. - М., 1993.
10. Плавание 100 лучших упражнений. Б. Люсеро -М., 2010.
11. Полное погружение «Как плавать лучше, быстрее и легче» Т. Лафлин, Д.Делвз-М.,2011.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ общеразвивающей программы «Плавание»

	№ п/п	Тема занятия	Элементы содержания	Требования к уровню занимающихся
	1	Освоение правил и требований к занятиям с водой	Вводный инструктаж. Правила техники безопасности на занятиях плаванием. Проверка плавательной подготовки занимающихся.	Знать: - правила поведения в бассейне, обеспечения безопасности жизнедеятельности человека на водоемах; - требования по соблюдению мер личной гигиены; - значение плавания в системе закаливания организма; - названия способов плавания; - название плавательного инвентаря для обучения.
1 блок Предварительная тренировка	2-20	Упражнения для совершенствования техники плавания. Плавание избранным способом. Старты. Повороты. Игры с предметами и без предметов.	Дыхательные упражнения; Плавание избранным способом ; дистанции 25-150 м Плавание при помощи движений ногами или руками (с плавательной доской); дистанции 25-50 м; Упражнения для совершенствования техники плавания; дистанции 25-50м; Повторное проплывание отрезков избранным способом; дистанции 25-75м. Стартовые прыжки, повороты. Игры. Пример занятия: разминка 4х25м в невысоком темпе; 8х15м упражнения для совершенствования техники плавания; проплывание дистанции 75м с акцентом на плавные движения и хорошее продвижение после гребков. В конце занятия выполняются 10-15 выдохов в воду. Прыжки в воду и стартовые прыжки. Общий объем плавательной нагрузки составляет примерно 300-500 метров.	Уметь: - начальный уровень подготовки умение проплывать дистанцию 50м любым способом; - владеть навыками самоконтроля за состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности; - регулярное проплывание своей оздоровительной дистанции;
2 блок Базовая тренировка	21- 40	Упражнения для совершенствования техники плавания. Плавание избранным способом. Старты. Повороты. Игры с предметами и без предметов.	Плавание избранным способом; дистанции 50-600 м; Плавание при помощи движений ногами или руками; дистанции 25-100м; Упражнения для совершенствования техники плавания; дистанции 50-100м; Повторное или интервальное проплывание отрезков избранным способом; дистанция 25-150м; Дыхательные упражнения; Стартовые прыжки, повороты. Игры. Пример занятия: разминка 200м в спокойном темпе; 4х25м-упражнения для совершенствования техники плавания при помощи движений ногами; 4х50м – плавание при помощи движений руками; проплывание дистанции 400-500м в спокойном темпе. Прыжки в воду и стартовый прыжок. Общий объем плавательной нагрузки составляет 400-900 метров.	Понимать: - роль занятий плаванием для физического развития; - значение закаливающих процедур

<p style="text-align: center;">3 блок Кондиционная тренировка</p>	<p style="text-align: center;">41-60</p>	<p>Упражнения для совершенствования техники плавания. Плавание избранным способом. Старты. Повороты. Игры с предметами и без предметов.</p>	<p>Плавание избранным способом; дистанции 50-600 м; Плавание при помощи движений ногами или руками; дистанции 25-100м; Упражнения для совершенствования техники плавания; дистанции 50-100м; Повторное или интервальное проплывание отрезков избранным способом; дистанция 25-150м; Упражнения с повышенной интенсивностью 25-50м; Дыхательные упражнения; Стартовые прыжки, повороты. Игры. Пример занятия: разминка 400м в умеренном темпе; 4x50м-упражнения для совершенствования техники плавания; 4x25м-плавание в быстром темпе с акцентом на длинный мощный гребок; проплывание дистанции 800-1000м. Общий объем плавательной нагрузки составляет 1000-1500 метров.</p>	
---	--	---	--	--

