

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Молодежный центр» города Сарова

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
№4 от 11.06.2024



УТВЕРЖДАЮ

Директор Молодежного центра
/ Березкина В.В.

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Чемпион»
для лиц с ОВЗ и инвалидов**

Направленность – физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 5 лет

Возраст обучающихся: от 9 лет

Составитель:

**Точилина Елена Михайловна,
тренер – преподаватель
по адаптивной физической культуре**

Саров
2024

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Цели и задачи программы	4
3. Условия реализации программы	4
4. Ожидаемые результаты и способы их проверки	5
5. Учебно-тематический план	6
6. Содержание программы	8
7. Материально-техническое обеспечение	13
8. Список используемой литературы	15

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа «Чемпион» (далее – Программа) является общеразвивающей программой, направленной на физическое воспитание детей, в том числе с ОВЗ и инвалидностью, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Программа составлена с учетом следующих нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

В соответствии со статьей 31 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» адаптивная физическая культура является частью физической культуры, использующей комплекс эффективных средств физической реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Занятия физической культурой и спортом являются для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями факторами улучшения самочувствия, повышения уровня здоровья и уровня физической подготовленности, удовлетворения потребности в общении, расширения круга знакомств, самореализации при занятии спортом

Предлагаемая программа является дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей), имеет физкультурно-спортивную направленность. Предполагает формирование учебно-тренировочных групп по плаванию, для систематических тренировок по общей физической подготовке и плаванию. Занятия в таких группах позволяют адаптировать организм к последующим физическим нагрузкам и создать основу для формирования спортивных двигательных навыков.

Программа направлена на физическое совершенствование обучающихся, овладение прикладными и спортивными двигательными умениями и навыками, в частности, на обучение плаванию и достижения в данном виде спорта определенных спортивных результатов.

Данная программа предназначена для лиц с ограниченными физическими возможностями I, II и III группы здоровья.

2. Цели и задачи программы.

Цели программы:

- улучшение физического развития обучающихся;
- овладение умениями и навыками по плаванию;
- повышение спортивного мастерства;
- подготовка и участие обучающихся в соревнованиях;
- подготовка спортсменов-разрядников из числа занимающихся.

Для достижения поставленных целей предполагается решение следующих задач:

- увеличить функциональные резервы с помощью тренировки;
- развивать и совершенствовать физические качества – силу, выносливость, быстроту и координацию движений;
- обучать и совершенствовать имеющиеся навыки по плаванию;
- воспитывать терпение, умение оценивать свое состояние; черты характера, необходимые для достижения успехов в плавании и в жизни;
- формировать навыки спортивного этикета;
- расширять и углублять теоретические знания в области гигиены спортсмена, спорта.

3. Условия реализации программы

Программа реализуется тренерами-преподавателями, имеющими знания в области адаптивной физической культуры, а также имеющими определенные навыки и умения по плаванию. Для организации учебно-тренировочного процесса необходимы спортивный и тренажерный зал, бассейн и инвентарь.

Программа предназначена для работы с детьми в возрасте от 9 лет, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Предлагаемые разделы и темы программы рассчитаны на 5 лет обучения: 1-3 год обучения – 36 нед/год при занятиях 4 ч./нед (144ч./год), 4-5 год обучения - 36 нед/год при занятиях 6 ч./нед (216ч./год).

В учебно-тренировочные группы зачисляются дети с отклонениями в состоянии здоровья, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям плаванием на основе комплексной оценки соответствия двигательных способностей и мотивации (Приложение №1), а также обучающиеся успешно освоившие дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Адаптивная физическая культура» и выполнившие нормативы контрольно – переводных испытаний.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (беседы, лекции и др.);
- контрольные испытания (выполнение контрольных нормативов);
- соревнования.

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

– участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы и др.).

Программа «Чемпион» состоит из 2-х этапов: 1 этап – срок освоения до 2-х лет, 2 этап – свыше 2-х лет.

4. Ожидаемые результаты и способы их проверки.

Первый этап, срок освоения до 3-х лет

Критерии оценки:

- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных программой подготовки по плаванию;
- овладение основами техники плавания;
- выполнение нормативных требований по физической подготовке соответствующей возрастной группы;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- выполнение нормативов юношеских спортивных разрядов.

Второй этап, свыше 3-х лет

Критерии оценки

- воспитание физических, морально – этических и волевых качеств;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- способность обучающихся к выполнению объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, необходимых для достижения высоких спортивных результатов;
- совершенствование техники плавания;
- выполнение нормативных требований по физической подготовке соответствующей возрастной группы;
- выполнение нормативов 3,2,1 спортивных разрядов;

Критерии оценки эффективности реализации программы являются:

- стабильность состава занимающихся и посещение занятий;
- динамика индивидуальных показателей физического развития
- освоение программного материала;
- выполнение контрольных нормативов;

- участие в соревнованиях.

Перевод обучающихся на последующий год (этап) обучения.

Программа предполагает различные формы контроля: текущий контроль и промежуточная аттестация. Текущий контроль обучающихся осуществляется во время проведения учебных занятий и во время подготовки обучающихся к соревнованиям. Формы текущего контроля: наблюдение и зачет.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в конце каждого учебного года. Формами промежуточной аттестации являются: зачет (выполнение контрольных нормативов), участие в соревнованиях, получение спортивных разрядов.

На основании удовлетворительных результатов промежуточной аттестации и решения педагогического совета обучающиеся переводятся на следующий год (этап) обучения.

5. Учебно-тематический план.

При организации учебно-тренировочного процесса необходимо иметь следующие документы: программа, учебный план, годовой график распределений учебного материала и расписание занятий.

Тренеры-преподаватели должны иметь рабочий план, конспекты занятий, вести журнал учёта учебно-тренировочной, воспитательной работы.

Учебно-тематический план до 3-х лет обучения (нагрузка 4 часа)

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка в тренажерном зале	34	0	34	текущий контроль - зачет
2	Плавание	100	0	100	
2.1	Освоение и совершенствование техники плавания	89	0	89	текущий контроль - зачет
2.4	Соревнования	11	0	11	участие в соревнованиях, получение спортивных разрядов
3	Промежуточная аттестация:	10	0	10	
3.1	- ОФП	4	0	4	Выполнение контрольных нормативов
3.2	Плавание	4	0	4	Выполнение контрольных нормативов, получение спортивных разрядов

**Учебно-тематический план свыше 3-х лет обучения
(нагрузка 6 часов)**

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка в тренажерном зале	68	0	68	текущий контроль - зачет
2	Плавание	140	0	140	
2.1	Освоение и совершенствование техники плавания	116	0	116	текущий контроль - зачет
2.4	Соревнования	24	0	24	участие в соревнованиях, получение спортивных разрядов
3	Промежуточная аттестация:	8	0	8	
3.1	- ОФП	4	0	4	Выполнение контрольных нормативов
3.2	Плавание	4	0	4	Выполнение контрольных нормативов, получение спортивных разрядов

6. Содержание программы

1. Программный материал занятий по плаванию

Упражнения для совершенствования техники плавания способом «басс»

Упражнения, которые выполняются только ногами

Прямые руки впереди, большие пальцы сцеплены, лицо опущено в воду. Выполнять движения ногами брассом, выдыхая в воду. Вдох — через один (два, три) цикл движений.

Выполнять движения ногами брассом, держась руками за плавательную доску, лицо опущено в воду.

Выполнять движения ногами брассом, одев на кисти рук плавательные лопаточки, используя их для опоры (подобно плавательной доске). Выполнять движения ногами брассом, выполняя скольжение на спине.

На что следует обратить внимание?

После выполнения цикла движений ногами обязательно должен следовать момент скольжения (ноги прямые, пятки у поверхности). Вдох должен выполняться быстро.

Руки должны быть прямыми в любой момент выполнения упражнения.

Движения ногами выполняются с ускорением (при разгибании), но не резко, а мягко.

Чем меньше количество движений на конкретной дистанции, тем эффективней движения.

Упражнения, которые выполняются руками и ногами

Упражнения выполняются из положения скольжения на груди.

На цикл движений ногами гребок одной рукой, другая рука в это время прямая у головы, вдох на каждый гребок.

На цикл движений ногами гребок одной рукой, на следующий цикл движений ногами гребок другой рукой, вдох на каждый гребок.

Из данных упражнений, сочетая их с движениями брассом в полной координации, можно составлять различные комбинации. Например: гребок правой рукой, гребок двумя руками, гребок левой рукой, гребок двумя руками. Или такой вариант: гребок правой, гребок левой, гребок двумя. Можно внести количественный элемент: два гребка правой, два левой, два двумя. Движения ногами и вдох выполняются на каждый гребок. При выполнении гребка брассом одной рукой на руку, которая находится впереди и не выполняет гребковых движений, можно надеть плавательную лопаточку для опоры.

На что следует обратить внимание?

Особое внимание следует обратить на положение кисти во время гребка.

Ладони должны быть повернуты в стороны (наружу) в начале гребка — при разведении рук в стороны — и назад в момент сгибания рук.

Локоть во время гребка должен быть выше кисти. Разгибая ноги, плывущий должен проталкивать туловище и разгибающиеся руки вперед. Следующее за этим движением скольжение подтверждает правильность координации движений при плавании брассом.

Лицо необходимо погрузить в воду раньше, чем разогнутся руки.

Упражнения, которые выполняются только руками или в сочетании с движениями ног другими способами плавания («кролем» или «дельфином»).

Ноги удерживаются на поверхности поплавком. Руки выполняют гребковые движения способом брасс со вдохом через один (два, три) гребок.

Ноги выполняют движения кролем на груди, руки выполняют гребковые движения брассом.

Ноги выполняют движения способом плавания «дельфин», руки выполняют движения способом брасс — одно движение ногами на один гребок руками.

Чередование движений ногами дельфином и брассом. Руки выполняют гребковые движения. Вдох через один (два, три) гребок.

На что следует обратить внимание?

Первое упражнение достаточно сложное для детей на данном этапе занятий. Ребенку не просто продвигаться, выполняя движения одними руками брассом, поэтому неизбежны ошибки в выполнении движений. Это обстоятельство должно учитываться, если тренер включает данное упражнение в программу занятия.

Второе упражнение сочетает совершенствование элементов двух способов плавания (брассом и кролем на груди). Ноги выполняют непрерывные движения, не останавливаясь даже в момент вдоха. Вдох выполняется через произвольное количество движений ногами и через заданное количество гребков руками.

Третье упражнение сочетает совершенствование элементов двух способов плавания (дельфином и брассом). Вариант — одно движение ногами дельфином, одно движение руками брассом — используется, как правило, для совершенствования способа брасс. Вариант — несколько движений ногами дельфином, одно движение руками брассом — чаще используется для совершенствования движений ног при плавании дельфином. Конечно, такое деление является очень условным.

Плавание на спине, когда ноги выполняют движения брассом, а руки одновременные (или попеременные) движения над водой от ног к голове и гребковые движения (в воде) от головы к ногам, используется чаще как

общеразвивающее упражнение.

Упражнения для совершенствования техники плавания способом «кроль на спине»

Упражнения, которые выполняются только ногами

Движения ногами кролем на спине с различным положением рук (руки прямые у головы, одна прямая у головы, другая прямая вдоль туловища).

На что следует обратить внимание?

Ноги должны выполнять непрерывные, быстрые движения, пальцы ног поднимаются чуть выше поверхности воды. Колени ниже поверхности воды. Туловище и голова не должны раскачиваться и поворачиваться с боку на бок. Лицо всегда выше поверхности воды.

Упражнения, которые выполняются руками и ногами

Ноги выполняют движения кролем на спине.

Одна рука прямая у головы, другая выполняет движения способом плавания кроль на спине.

Из положения прямые у головы руки выполняют поочередные движения кролем на спине.

Руки выполняют одновременные движения кролем на спине (из положения прямые у головы).

Одна рука прямая у головы, другая — прямая вдоль туловища. Выполняется смена положений рук с остановкой в каждом полуцикле.

Из данных упражнений можно составить различные комбинации. Например: гребок правой рукой, гребок двумя, гребок левой, двумя. Количественный элемент увеличит варианты. Например: два гребка правой рукой, один двумя, два левой, один двумя.

На что следует обратить внимание?

Особое внимание необходимо обратить на положение кисти в момент гребка и в момент движения над водой. Как правило, прямая рука входит в воду у головы. Ладонь при этом повернута наружу, кисть входит в воду мизинцем (происходит «захват» воды). Первая половина гребка выполняется прямой рукой, затем рука сгибается, кисть движется к туловищу и вниз. Ладонь при этом направлена в сторону бортика, от которого плывет ребенок. Заканчивается гребок хлестким движением кисти. «Хватай, тяни, толкай» — так характеризуются три составляющие гребка. Закончив движение в воде, кисть прямой руки поднимается над поверхностью воды (ладонь повернута наружу мизинцем вверх). Движение

руки над водой выполняется с ускорением.

Выполняя четвертое упражнение, необходимо обратить внимание на то, что после паузы движение начинает рука, которая находится вдоль туловища. Из воды поднимается кисть с ладонью, повернутой наружу (мизинцем вверх), в это время начинает движение и рука, которая находится у головы. Этот момент отмечается и при плавании кролем на спине в полной координации — рука, находящаяся у головы, начинает движение после того, как рука, находящаяся вдоль туловища, поднимется над водой.

Голова при выполнении упражнений и плавании не должна раскачиваться и поворачиваться.

Лицо, грудь, живот в любой момент выполнения упражнений (или плавания в полной координации кролем на спине) должны быть выше поверхности воды.

На этапе начального обучения ребенок выполняет гребок прямой рукой, по мере совершенствования техники плавания часть занимающихся в группе детей начнут сгибать руку во второй половине гребка. В этот момент тренер подсказывает, как правильно закончить гребок, контролирует положение кисти. Как показывает практика, обучать выполнению гребка согнутой рукой до этого момента нецелесообразно.

Упражнения, которые выполняются только руками или в сочетании с движениями ног другими способами плавания

Движения руками кролем на спине (ноги удерживаются у поверхности поплавком).

Одновременные движения руками кролем на спине (ноги удерживаются у поверхности поплавком).

Одновременные (или попеременные) движения руками кролем на спине, ноги при этом выполняют движения, подобные движениям при плавании способом «дельфин».

На что следует обратить внимание?

Первое и второе упражнения достаточно сложные для детей на данном этапе, поэтому используются, как правило, на следующих этапах занятий.

Третье упражнение используется как для совершенствования способа плавания «кролем на спине», так и для совершенствования способа плавания «дельфин». На цикл движений руками выполняется два цикла движений ногами. Один цикл движений ногами выполняется, когда рука (или руки) находятся у головы, другой — когда рука (или руки) расположена вдоль туловища.

Упражнения для совершенствования техники плавания «кролем на груди»

Упражнения, которые выполняются только ногами

Руки прямые, расположены впереди, большие пальцы сцеплены, лицо опущено в воду. Выполнять движения ногами кролем на груди, поднимая лицо над поверхностью для вдоха через произвольные промежутки времени.

Выполнять движения ногами кролем на груди, держась руками за плавательную доску, лицо опущено в воду.

Выполнять движения ногами кролем на груди, одев на кисти рук плавательные лопаточки (используя их для опоры), лицо опущено в воду.

Выполнять движения ногами кролем на груди при положении рук, когда одна рука впереди, другая вдоль туловища. Лицо опустить в воду, поворачивать голову в сторону для вдоха.

Выполнять движения ногами кролем в положении на боку. Правая рука впереди при передвижении на правом боку, левая рука при передвижении на левом боку.

На что следует обратить внимание?

При выполнении движений ногами кролем на груди туловище не должно раскачиваться (с боку на бок). При выполнении упражнения с доской доска не должна раскачиваться.

При выполнении вдоха над поверхностью поднимается только голова (а не часть туловища).

В момент вдоха ноги не должны прекращать движений.

В четвертом упражнении совершенствуются не только движения ногами, но и выполнение движения головы для вдоха. Необходимо обратить внимание ребенка на то, что в момент вдоха голова и туловище в большей степени поворачиваются в сторону руки, которая находится вдоль туловища, а не поднимаются над водой.

В момент вдоха рука, которая находится впереди (у головы), должна удерживаться у поверхности (а не опускаться глубоко в воду).

Плавательная лопаточка, одетая на руку, которая находится впереди, помогает удерживать руку у поверхности.

При выполнении движений ногами с доской в руках выдох выполняется в воду. Это способствует совершенствованию не только движений ногами, но и вдоха и выдоха.

Упражнения, которые выполняются руками и ногами

Ноги выполняют движения кролем на груди.

Одна рука прямая у головы, другая выполняет движения способом плавания «кроль на груди».

Из положения прямые у головы, руки выполняют поочередные движения кролем на груди.

Одна прямая рука находится у головы, другая прямая рука — вдоль туловища.

Смена положений рук с остановкой в каждом полувращении.

Из данных упражнений можно составить различные комбинации. Увеличить варианты поможет количественный элемент.

На что следует обратить внимание?

Положение кисти во время гребка контролируется на всех этапах занятий. Необходимо периодически напоминать ребенку, что ладонь, являясь важной гребущей поверхностью, большую часть гребка направлена в сторону бортика, от которого плывет ребенок. «Хватай, тяни, толкай» — это три составляющие части гребка. Средняя часть гребка выполняется под туловищем. В начале и в конце гребка рука должна быть прямой.

Выполняя третье упражнение, необходимо помнить, что рука, которая находится впереди, начинает движение лишь после того, как кисть руки, которая находится вдоль туловища, поднимется над водой. Этот момент отмечается и при плавании кролем на груди в полной координации.

На данном этапе занятий важно научить ребенка выполнять «длинный гребок» при плавании кролем на груди (рука должна быть прямой в начале и в конце гребка). Выполнить это условие ребенку проще, если руку над водой он тоже пронесет прямой. По мере совершенствования техники плавания ребенок научится пронести руку над водой, сгибая ее.

Совершенствуя выполнения гребка, не следует забывать о совершенствовании поворота головы для выполнения вдоха. Вдох необходимо выполнять быстро, не нарушая ритма движений рук и ног, после завершения гребка.

После выполнения поворота головы в сторону для вдоха ребенок должен быстро выполнить вдох и повернуть голову в прежнее положение (лицо опущено в воду и обращено в сторону дна, верхняя часть лба у поверхности воды).

Упражнения, которые выполняются только руками

Во всех следующих далее упражнениях ноги удерживаются у поверхности воды с помощью поплавка.

Одна прямая рука находится у головы, другая — выполняет движения способом плавания «кроль на груди» (вдох через один или два гребка).

Руки выполняют движения кролем на груди с различными вариантами дыхания.

На что следует обратить внимание?

Упражнения достаточно сложные для выполнения детьми на данном этапе занятий, поэтому используются нечасто.

При выполнении движений руками ноги не должны перемещаться вправо-влево по поверхности воды.

7. Материально-техническое обеспечение программы

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
4. Надувные круги разных размеров.
5. Нарукавники.
6. Очки для плавания.
7. Поролоновые палки (нудлсы) .
8. Мячи разных размеров.
9. Обручи.
10. Шест
11. Поплавки цветные (флажки) .
12. Музыкальный центр.
13. Диски с музыкальными композициями.
14. Гимнастические палки.
15. Скакалки.
16. Фитболы.
17. Скамейки.
18. Маты.

8.Список используемой литературы

1. Дубровский В.И. спортивная медицина. Учебник для студентов вузов. – М.: Гуманит. Изд. Центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с.: ил.
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. Учебник для студентов вузов. – М.: Владос, 1998. – 608 с.
3. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. Учебник – М.: Медицина, 1999. – 304 с.
4. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. – СПб.: «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2005. – 112 с., ил.
5. Зимкина Н.В. Физиология человека. – М.: Физкультура и Спорт, 1975.
6. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека. Учебник для МФК. – М.: Физкультура и Спорт, 1985. – 264 с.
7. Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П., Герасимова Г.В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 184 с.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и Спорт, 1991. – 543 с.
9. Никитский Б.Н. Плавание. – М.: Просвещение, 1981.
10. Педагогические условия моделирования физкультурно-оздоровительной работы с детьми на основе индивидуально-дифференцированного подхода. Учебно-методическое пособие / под научно-метод. ред. Чеменевой А.А. – Н.Новгород, 2004. – 73 с.
11. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры/ Под общей ред. Проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2002. – 448 с.
12. Физическая реабилитация: Учебник для студентов высших учебных

заведений, обучающихся по Государственному образовательному стандарту 022500 “Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья” (Адаптивная физическая культура)/ Под общей ред. Проф. С.Н. Попова. Изд. 2-е. – Ростов н/Д: изд-во “Феникс”, 2004. – 608 с. (Серия “Высшее образование”).

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ИМЕЮЩИХ 1-3 ГРУППУ ЗДОРОВЬЯ

Учебно-тренировочный этап	до 2-х лет	9-15 лет	<p>1.жим лежа – 22 кг 2.подтягивания на перекладине – 8 раз 3.отжимания (от пола) – 10 раз 4.пресс – 20 раз за 30 сек 5.бег 7 мин (учитывается расстояние, преодоленное за данный промежуток времени) (1500 м) 6.освоение техники всеми спортивными способами плавания (оценка техники) 7. 100 м комплексное плавание без учета времени (оценка техники) 8. 100 метров вольным стилем без учета времени (оценка техники) 9. положительная динамика роста спортивных результатов</p>	<p>1.жим лежа – 17 кг 2.подтягивания из виса лежа – 15 раз 3.отжимания (от пола) – 8 раз 4.пресс – 15 раз за 30 сек 5.бег 7 мин (учитывается расстояние, преодоленное за данный промежуток времени) (1500 м) 6.освоение техники всеми спортивными способами плавания (оценка техники) 7. 100 м комплексное плавание без учета времени (оценка техники) 8. 100 метров вольным стилем без учета времени (оценка техники) 9.положительная динамика роста спортивных результатов</p>
		старше 15 лет	<p>1.жим лежа – 30 кг 2.подтягивания на перекладине – 10 раз 3.пресс – 25 раз за 30 сек 4.отжимания (от пола) – 25 раз 5.бег 7 мин (учитывается расстояние, преодоленное за данный промежуток времени) (1500 м) 6.освоение техники всеми спортивными способами плавания (оценка техники) 7. 100 м комплексное плавание без учета времени (оценка техники) 8. 100 метров вольным стилем без учета времени (оценка техники) 9. положительная динамика роста спортивных результатов, выполнение II спортивного разряда</p>	<p>1.жим лежа – 22 кг 2.подтягивания из виса лежа – 15 раз 3.отжимания (от пола) – 12 раз 4.пресс – 20 раз за 30 сек 5.бег 7 мин (учитывается расстояние, преодоленное за данный промежуток времени) (1500 м) 6.освоение техники всеми спортивными способами плавания (оценка техники) 7. 100 м комплексное плавание без учета времени (оценка техники) 8. 100 метров вольным стилем без учета времени (оценка техники) 9.положительная динамика роста спортивных результатов, выполнение II спортивного разряда</p>

Учебно-тренировочный этап	свыше 2-х лет	10-15 лет	<p>1.жим лежа – 25 кг 2..подтягивания на перекладине – 10 раз 3.отжимания (от пола) – 15 раз 4.пресс –25 раз за 30 сек 5.бег 7 мин (учитывается расстояние, преодоленное за данный промежуток времени) (2000 м) 6.совершенствование техники всеми спортивными способами плавания (оценка техники) 7.200 м комплексное плавание без учета времени (оценка техники) 8.200 метров вольным стилем без учета времени (оценка техники) 9. положительная динамика роста спортивных результатов, выполнение II спортивного разряда</p>	<p>1.жим лежа – 20 кг 2.подтягивания из виса лежа – 15 раз 3.отжимания (от пола) – 10 раз 4.пресс –20 раз за 30 сек 5.бег 7 мин (учитывается расстояние, преодоленное за данный промежуток времени) (2000 м) 6.совершенствование техники всеми спортивными способами плавания (оценка техники) 7. 200 м комплексное плавание без учета времени (оценка техники) 8. 200 метров вольным стилем без учета времени (оценка техники) 9.положительная динамика роста спортивных результатов, выполнение II спортивного разряда</p>
		старше 15 лет	<p>1.жим лежа – 35 кг 2.подтягивания на перекладине – 15 раз 3.пресс –30 раз за 30 сек 4.отжимания (от пола) – 20 раз 5.бег 7 мин (учитывается расстояние, преодоленное за данный промежуток времени) (2000 м) 6.освоение техники всеми спортивными способами плавания (оценка техники) 7. 200 м комплексное плавание без учета времени (оценка техники) 8. 200 метров вольным стилем без учета времени (оценка техники) 9. положительная динамика роста спортивных результатов, выполнение I спортивного разряда</p>	<p>1.жим лежа – 25 кг 2.подтягивания из виса лежа – 15 раз 3.отжимания (от пола) – 15 раз 4.пресс –25 раз за 30 сек 5.бег 7 мин (учитывается расстояние, преодоленное за данный промежуток времени) (2000 м) 6.освоение техники всеми спортивными способами плавания (оценка техники) 7. 200 м комплексное плавание без учета времени (оценка техники) 8. 200 метров вольным стилем без учета времени (оценка техники) 9.положительная динамика роста спортивных результатов, выполнение I спортивного разряда</p>

КРУГОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ ПО ОФП

Круговые тренировки общефизической направленности №1

1 КРУГ

- 1 **Разминка.**
 - Суставные вращения по 8-10 раз в каждую сторону
 - Наклоны в стороны 6-8 раз
 - Бег по лестнице 5 мин
 - Приседания с собственным весом 10 раз
 - Растяжка
- 2 **Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса**
 - Прокаты на мяче из и.п. стоя на коленях 10-12 раз
 - Прокаты на мяче с ходьбой руками из и.п. стоя на коленях 10-12 раз
 - Отжимания на мяче 10 раз
 - Броски набивного мяча (1кг) от груди, из-за головы по 10 раз
 - Упражнения с гантелями 10-12 раз каждым способом
 - Подтягивания на перекладине 10 раз (с помощью)
- 3 **Упражнения для мышц туловища**
 - Тяга нижнего блока к поясу (вес 2 кг.) 10-12 раз
 - Лодочка на мяче 10-12 раз
 - Гиперэкстензия 10-12 раз
 - Пресс 10-12 раз
- 4 **Упражнения для ног и тазовой области**
 - Велосипед 5-7 минут
 - Приседания с гантелями 10-12 раз
 - Прыжки через скакалку
 - Разгибание ног в тренажере сидя 10-12 раз
 - Сгибание ног в тренажере лежа 10-12 раз
 - Сведение и разведение ног в тренажере сидя по 10-12 раз
- 5 **Упражнения на дыхание и расслабление. Растяжка.**

По мере укрепления мышц количество кругов увеличивается от 1 до 1,5, 2-х.

Круговая тренировка общефизической направленности № 2

1 КРУГ

- 1 Разминка.**
 - Суставные вращения по 8-10 раз в каждую сторону
 - Отжимания на мяче 10 раз
 - Подтягивания на низкой перекладине 6-8 раз (с помощью)
 - Растяжка
- 2 Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса**
 - Прокаты на мяче из и.п. стоя на коленях 10-12 раз
 - Прокаты на мяче с ходьбой руками из и.п. стоя на коленях 10-12 раз
 - Броски набивного мяча (1кг) от груди и из-за головы по 10 раз
 - Жим штанги лежа 8-10 раз
 - Упражнения с гантелями 10-12 раз каждым способом
 - Сведение и разведение рук в тренажере 10 раз
- 3 Упражнения для мышц туловища**
 - Тяга верхнего блока за голову 8-10 раз
 - Тяга нижнего блока к поясу 8-10 раз
 - Гиперэкстензия 10-15 раз
 - Пресс 10-15 раз
- 4 Упражнения для ног и тазовой области**
 - Беговая дорожка или велосипед 5 мин.
 - Приседания с собственным весом у гимнастической стенки 10 раз
 - Разгибание ног в тренажере сидя 10 раз
 - Сгибание ног в тренажере лежа 10 раз
 - Из И.П. лежа на спине, ноги на мяче попеременное подтягивание коленей к груди 10-15 раз
- 5 Упражнения на дыхание и расслабление. Растяжка**

По мере укрепления мышц количество кругов увеличивается от 1 до 1,5, 2-х.

Круговая тренировка общефизической направленности № 3

1 КРУГ

1 Разминка.

- Суставные вращения по 8-10 раз в каждую сторону
- Велосипед 5 мин.
- Приседания с собственным весом 10-15 раз
- Прыжки через скакалку
- Растяжка

2 Упражнения для ног и тазовой области

- Попеременное отведение ног в стороны и назад по 20 раз каждой ногой
- Приседания с мячом 30 раз
- И.П. лежа на спине, ноги согнутые в коленях на мяче. Попеременное подтягивание коленей к груди 10-15 раз
- И.П. лежа на спине, ноги согнутые в коленях на мяче. Подъем таза вверх, ладонями опереться в пол 10-15 раз
- И.П. лежа на спине, ноги согнутые в коленях на мяче. Захват мяча и одновременное подтягивание коленей к груди 10-15 раз
- И.П. лежа на спине, ноги согнутые в коленях на мяче, руки за головой, локти параллельно полу. Достать правым локтем до левой коленки и левым локтем до правой коленки 10-15 раз
- Разгибание ног в тренажере сидя 10 раз (мах. 5 кг)
- Сгибание ног в тренажере лежа 10 раз (мах. 5 кг.)
- Выпады с гантелями в руках по 15 раз каждой ногой

3 Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса и мышц туловища

- Подтягивания на низкой перекладине 6-8 раз
- Отжимания от скамейки или на мяче 10-12 раз
- Отжимания от скамейки обратным хватом 10-12 раз)
- Гантели по 10 раз каждым способом
- Тяга верхнего блока за голову 10 раз (мах. 5 кг)
- Тяга нижнего блока к поясу 10 раз (мах 5 кг.)
- Сведение рук в тренажере сидя 10-15 раз (мах. 5 кг.)
- Сведение и разведение ног в тренажере сидя по 10-12 раз (мах. 5 кг)
- И.П. лежа на мяче, на животе, руки за головой, локти параллельно полу, ноги фиксированы сзади. Подъем корпуса вверх 10-15 раз
- Подъем ног до прямого угла 10 раз
- Пресс 20 раз

4 Упражнения на дыхание и расслабление. Растяжка.

По мере укрепления мышц количество кругов увеличивается от 1 до 1,5, 2-х.

Круговая тренировка общефизической направленности № 4

1 КРУГ

1 Разминка.

- Суставные вращения по 8-10 раз в каждую сторону
- Велосипед 5 мин.
- Растяжка
- Пресс 10 раз
- Приседания с собственным весом 6-8 раз

2 Упражнения для ног и тазовой области

- Попеременное отведение ног в стороны и назад по 10 раз каждой ногой
- Разгибание ног в тренажере сидя 10 раз
- Сгибание ног в тренажере лежа 10-15 раз
- Гиперэкстензия очень медленно 10 раз

3 Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса и мышц туловища

- Подтягивания на низкой перекладине 5 раз
- Отжимания от скамейки 5 раз
- Жим штанги 10 раз
- Трицепс на блоке 10 раз
- Гантели по 5 раз каждым способом
- Тяга верхнего блока за голову 10 раз
- Тяга нижнего блока к поясу 10 раз
- Пресс 10 раз

4 Упражнения на дыхание и расслабление. Растяжка

По мере укрепления мышц количество кругов увеличивается от 1 до 1,5.

Круговая тренировка общефизической направленности № 5

1 КРУГ

- 1 Разминка.**
 - Суставные вращения по 8-10 раз в каждую сторону
 - Велосипед 5 мин.
 - Приседания с собственным весом 10-15 раз
- 2 Упражнения для ног и тазовой области**
 - Разгибание ног в тренажере сидя 10-15 раз
 - Сгибание ног в тренажере лежа 10-15 раз
 - Гиперэкстензия очень медленно 10 раз
- 3 Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса и мышц туловища**
 - Подтягивания на низкой перекладине 6-8 раз
 - Отжимания от скамейки 10-12 раз
 - Отжимания от скамейки обратным хватом 10-12 раз
 - Жим штанги лежа 10 раз
 - Трицепс на блоке 10 раз
 - Разводка гантелей лежа на животе 10 раз
 - Разводка гантелей лежа на спине 10 раз
 - Тяга верхнего блока за голову 10 раз
 - Тяга нижнего блока к поясу 10 раз
 - Сведение рук в тренажере сидя 10 раз
 - Жим от груди в тренажере сидя 10 раз
 - Подъем ног до прямого угла 10 раз
 - Пресс 20 раз
- 4 Упражнения на дыхание и расслабление. Растяжка.**

По мере укрепления мышц количество кругов увеличивается от 1 до 1,5.

Круговая тренировка повышенной интенсивности №1

1 КРУГ

- 1 **Разминка.**
 - Суставные вращения по 8-10 раз в каждую сторону
 - Бег по лестнице 5 мин.
 - Велосипед 5 мин.
 - Приседания с собственным весом 10-15 раз
 - Прыжки через скакалку
- 2 **Упражнения для ног и тазовой области**
 - Попеременное отведение ног в стороны и назад по 20 раз каждой ногой
 - Приседания с мячом 30 раз
 - Разгибание ног в тренажере сидя 10-15 раз
 - Сгибание ног в тренажере лежа 10-15 раз
 - Выпады с гантелями в руках по 20 раз каждой ногой
 - Гиперэкстензия очень медленно 10 раз
- 3 **Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса и мышц туловища**
 - Подтягивания на низкой перекладине 6-8 раз
 - Отжимания от скамейки 10-12 раз
 - Отжимания от скамейки обратным хватом 10-12 раз
 - Трицепс на блоке 10 раз
 - Гантели по 10 раз каждым способом
 - Тяга верхнего блока за голову 10 раз
 - Тяга нижнего блока к поясу 10 раз
 - Сведение и разведение ног в тренажере сидя по 10-12 раз
 - Подъем ног до прямого угла 10 раз
 - Пресс 20 раз
- 4 **Упражнения на дыхание и расслабление**

По мере укрепления мышц количество кругов увеличивается от 1 до 1,5, 2-х.

**ПРИМЕРНЫЕ ВАРИАНТЫ ЗАНЯТИЙ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ
ТЕХНИКИ ПЛАВНИЯ**

1 вариант

100 метров (25 м брассом + 25 м кролем на спине).

100 м упражнения кролем (25 м одной рукой + 25 м другой рукой, по два раза каждой).

100 м упражнения дельфином (25 м одной рукой + 25 м ногами).

100 м брассом в полной координации.

100 м упражнения на спине (25 м ногами + 25 м руками поочередно).

100 м упражнения брассом (25 м одной рукой + 25 м ногами).

100 м на спине в полной координации.

Свободное плавание.

2 вариант

100 м комплексное плавание.

100 м ногами (комплексное плавание).

100 м упражнения дельфином.

100 м ногами на спине.

100 м упражнения кролем.

100 м упражнения брассом.

100 м на спине.

Свободное плавание.

3 вариант

100 м брассом.

100 м упражнения кролем.

100 м упражнения на спине.

100 м упражнения дельфином.

100 м упражнения брассом.

100 м ногами на спине.

100 м на спине.

Свободное плавание.

4 вариант

200 м комплексное плавание (смена способов через 25 метров).

300 м в полной координации (100 м на спине + 100 м брассом + 100 м кролем).

400 м упражнения всеми способами (смена способов через 100 м).

400 м (25 м ногами дельфином + 75 м в полной координации любым способом).

200 м на спине в полной координации.

Свободное плавание.

5 вариант

300 м (25 м ногами + 75 м в полной координации) одним или различными способами.

200 м упражнения дельфином.

400 м (25 м упражнение + 25 м другое упражнение + 50 м в полной координации) одним или различными способами.

200 м ногами брассом.

400 м на спине в полной координации.

Свободное плавание.

6 вариант

200 м комплексное плавание (смена способов через 25 м).

400 м брассом (100 м ногами + 100 м в полной координации).

300 м кролем.

200 м упражнения дельфином.

400 м на спине (50 м ногами + 150 м в полной координации).

200 м произвольным способом.

Свободное плавание.