

Государственное бюджетное учреждение  
«Спортивно – оздоровительный комплекс»  
(ГБУ СОК)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ "СОК"

\_\_\_\_\_Иванов И.И

\_\_\_\_\_ 2023г.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА  
ПЛАВАНИЕ

ГОРОД БАЙКОНУР

Плавание - это одна из самых полноценных и эффективных форм физической активности, которая благотворно влияет на организм и способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, развитию мышц и улучшению общей физической формы. Методическая программа для плавания на 12 посещений разработана с целью помочь вам овладеть техникой плавания, повысить выносливость и достичь ваших личных плавательных целей.

Актуальность программы: Плавание является эффективным и полноценным видом физической активности, способствующим укреплению сердечно-сосудистой системы, развитию мышц и улучшению общей физической формы

Цель программы: Целью этой методической программы является предоставление вам структурированного и прогрессивного плана тренировок, который поможет улучшить вашу технику плавания, развить выносливость и достичь ваших плавательных целей.

Задачи:

- 1) Улучшить технику плавания в различных стилях, таких как кроль, брасс, баттерфляй и спина.
- 2) Развивать выносливость и укреплять сердечно-сосудистую систему.
- 3) Проводить тренировки, направленные на развитие физической формы и силы в плавании.
- 4) Подготовить участников к соревнованиям или повысить их плавательные навыки для рекреационного плавания.

Ожидаемые результаты:

Ожидается, что участники, следуя этой методической программе для плавания на 12 посещений, достигнут следующих результатов:

- 1) Улучшение плавательной техники и повышение эффективности движений в воде.
- 2) Увеличение выносливости и улучшение физической формы.
- 3) Повышение уверенности в воде и овладение различными стилями плавания.

#### 4) Достижение личных плавательных целей каждого участника

Каждое занятие рассчитано на 1 час.

В неделю максимальное число занятий 3.

#### План проведения занятий

Таблица 1 - План

№ занятия	содержание
1 посещение	Оценка уровня плавательных навыков: проведение теста на определение уровня плавания и навыков каждого участника. Ознакомление с бассейном и правилами безопасности.
2 посещение	Разминка и техника водного плавания: выполнение разминочных упражнений и фокус на улучшении техники плавания, включая правильное движение рук, ног и дыхание.
3 посещение	Техника ног: тренировка, направленная на улучшение техники плавания ногами, включая выпрыгивания, баттерфляй-кик и плавание на спине с использованием только ног.
4 посещение	Техника рук: тренировка, направленная на улучшение техники плавания руками, включая различные стили плавания, такие

	как кроль и брасс, и работу над правильным движением рук.
5 посещение	Дыхание и координация: тренировка, нацеленная на улучшение техники дыхания во время плавания и совместной работе рук и ног для достижения более эффективного плавания.
6 посещение	Развитие выносливости: проведение тренировки на увеличение выносливости, включая плавание длинных дистанций или использование интервальных тренировок.
7 посещение	Техника поворотов и стартов: тренировка, нацеленная на улучшение навыков поворотов на концах бассейна и стартовых прыжков.
8 посещение	Техника плавания на спине: фокус на улучшении техники плавания на спине, включая правильное положение тела, движение рук и ног, а также координацию дыхания.
9 посещение	Силовые тренировки: проведение тренировок, направленных на развитие силы и выносливости плавательных мышц, включая плавание с использованием грузов

	или работу с плавательными платформами.
10 посещение	Имитация соревновательной ситуации: проведение тренировки, имитирующей соревновательные условия, для подготовки к будущим соревнованиям или просто для оценки прогресса.
11 посещение	Техника длинных дистанций: фокус на развитии техники для плавания на длинные дистанции, включая правильное распределение усилий и управление энергией.
12 посещение	Тренировка с использованием плавательных инструментов: проведение тренировки с использованием плавательных инструментов, таких как плавательные платформы, пулевые буи и плавательные ласты, для разнообразия тренировочных нагрузок и улучшения техники.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Звонарев, Л. М. (2014). Плавание: От науки к практике.
2. Кульков, Н. В. (2009). Плавание: Теория и практика.
3. Герман, В. М., & Семешин, В. Ф. (2011). Плавание. Все о плавании от новичка до мастера.
4. Разумовский, Ю. А. (2005). Плавание: Учебно-методическое пособие.
5. Григорьева, Е. А. (2017). Теория и методика плавания.