МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ «ВОЛГОДОНСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ «ВОСХОЖДЕНИЕ»» (ГКОУ РО ВОЛГОДОНСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ «ВОСХОЖДЕНИЕ»)

Белоусова Татьяна Яковлевна

Подписано цифровой подписью: Белоусова Татьяна Яковлевна
DN: cn=Белоусова Татьяна Яковлевна, o=ГКОУ РО Волгодонская Специальная Школа-Интернат "Восхождение", ou, email=voshkola@mail.ru, c=RU
Дата: 2025.02.03 11:25:03 +03'00'

«Утверждаю»
Директор ГКОУ РО
Волгодонской специальной школы-интерната «Восхождение
_____ Т.Я. Белоусова
«_____» _____ 2024 года

Принята педагогическим советом
ГКОУ РО Волгодонской специальной школы-интерната «Восхождение»
Протокол: № ____ от «_____» _____ 2024 года

АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО СПОРТУ ЛИЦ С ПОДА и РАС (ДИСЦИПЛИНА ПЛАВАНИЕ)

Волгодонск
2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА И РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА (ДИСЦИПЛИНА ПЛАВАНИЕ)

ОГЛАВЛЕНИЕ

Стр.

ВВЕДЕНИЕ ……...……. 4

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ……..... 6

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ……...…… 10

2.1. ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ……. 10

2.2. ЭТАПЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ПО ПРОГРАММЕ ……. 10

2.3. ФУНКЦИОНАЛЬНО-МЕДИЦИНСКАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ УЧЕБНЫХ ГРУПП ПО СПОРТУ ЛИЦ С ПОДА ДИСЦИПЛИНЕ ПЛАВАНИЕ ……. 11

2.4. РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ УЧЕБНЫХ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ГРУПП. ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ УЧЕБНЫХ ГРУПП …….. 16

2.4.1. Годовой учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта лиц с ПОДА и РАС дисциплине плавание …. 17

2.4.2. План теоретических занятий …..……..... 17

2.5. ПРИОБРЕТАЕМЫЕ ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ И НАВЫКИ В ПРЕДМЕТНЫХ ОБЛАСТЯХ 18

2.5.1. В области теории и методики дисциплины плавание, а также адаптивной физической культуры и спорта ……..... 18

2.5.2. В области общей и специальной физической подготовки ……..... 18

2.5.3. В области вида спорта лиц с ПОДА и РАС в дисциплине плавание …… 19

2.5.4. В других видах спорта, спортивных и подвижных играх …….. 19

2.6. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ, КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ……..... 19

2.6.1. Контрольно-переводные и вступительные нормативы для различных этапов обучения ……..... 19

2.6.2. Контрольно-переводные нормативы по ОФП и нормативы для зачисления на этапы подготовки ……..……..……..……..…… 21

2.7. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТИЮ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ……..…… 23

2.8. ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЕ И ИНФРАСТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ……..……..……..……..... 24

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ……..……..……..……..... 25

3.1. ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ И ПОНЯТИЯ ……..……..……..……..... 25

3.2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО И РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ПРОЦЕССА 32

3.3. ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ, МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ..……..…… 32

3.3.1. Требования к организации учебных занятий в бассейне …..……. 33

3.3.2. Требования безопасности перед началом учебных занятий ..…… 34

3.3.3. Требования безопасности во время учебного занятия …..……. 35

3.3.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях во время учебного занятия …..…….…….…….…….…… 36
3.3.5. Требования безопасности по окончании учебных занятий …..…….. 36
3.3.6. Методические указания по организации и проведения учебных занятий по плаванию …..…….…….…….…….…… 37
3.3.7. Обязательные правила гигиены и распорядок в бассейне 38
3.3.8. Требования к технике безопасности в условиях спортивных соревнований 39
3.3.9. Требования безопасности перед началом проведения спортивных соревнований по плаванию …..…….…….…….…….. 40

3.3.10. Требования безопасности во время проведения спортивных соревнований по плаванию …..…….…….…….…….. 41
3.3.11. Требования безопасности в аварийных ситуациях …..……. 41
3.3.12. Требования безопасности по окончании спортивных соревнований ……. 42
3.4. ТЕХНИКА СПОРТИВНОГО И ПРИКЛАДНОГО ПЛАВАНИЯ …… 42
3.4.1. Кроль на груди …..…….…….…….…… 45
3.4.2. Кроль на спине …..…….…….…….…….. 47
3.4.3. Брасс на груди …..…….…….…….…… 49
3.4.4. Брасс на спине …..…….…….…….…… 52
3.4.5. Плавание на боку …..…….…….…….…… 53
3.4.6. Дельфин …..…….…….…….…….…… 54
3.4.7. Старты и повороты …..…….…….…….…… 55
3.5. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ …..…….…… 58
3.5.1 . Этапы обучения …..…….…….…….…… 59
3.5.2 . Средства обучения плаванию …..…….…….. 60
3.5.3. Методические указания …..…….…….…… 69
3.6.ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ЛИЦ С ПОДА И РАС…..……. 71
3.6.1. Вход в воду и выход из воды …..…….…… 71
3.6.2. Обучение плаванию лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата .. 74
3.7. ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ ЛИЦ С ПОДА И РАС В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ФУНКЦИОНАЛЬНО-МЕДИЦИНСКОЙ КЛАССИФИКАЦИИ …… 88
3.7.1. Для пловцов с травмами и болезнями спинного мозга и периферической нервной системы …..…….…….…….…… 88
3.7.2. Для пловцов с детским церебральным параличом, последствиями травм головного мозга …..…….…….…….…….. 96
3.7.3. Для пловцов с ампутациями, аномальными развитиями конечностей и другими патологиями скелетно-мышечного аппарата …..... 106
3.8. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПЛОВЦОВ …. 121
3.8.1. Упражнения для совершенствования техники плавания …..……. 122
3.9. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ …..…… 124
3.9.1. Развитие выносливости …..…….…….…….. 124
3.9.2. Развитие силы …..…….…….…….... 135
3.9.3. Развитие быстроты …..…….…….…….…… 151
3.9.4. Развитие гибкости …..…….…….…….. 153
3.9.5. Развитие координационных способностей …..…….…… 157
3.10. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА …..…….…….…… 167
ЛИТЕРАТУРА …..…….…….…….…….. 161
ОГЛАВЛЕНИЕ …..…….…….…….…… 164
ПРИЛОЖЕНИЯ …..…….…….…….…… 166

ВВЕДЕНИЕ

Нормативно-правовые и экономические основания разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих Программ

По данным Всемирной организации здравоохранения численность людей с отклонениями в состоянии здоровья, обусловленными стойкими структурными и функциональными изменениями организма, составляют около 10% населения земного шара. Эта статистика характерна и для России (13 млн. инвалидов). Несмотря на успехи медицины, их число медленно, но неуклонно растет, особенно среди детей и подростков. На этом фоне существенным итогом проникновения в сферу общественной жизни гуманистических идей, взглядов и убеждений в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья в конце XX — начале XXI вв. стал рост значимости социализирующих реабилитационных практик. Одними из важных направлений этой деятельности являются адаптивная физическая культура и спорт. С этим явлением связаны сегодня многочисленные ожидания в развитии системы комплексной реабилитации инвалидов, перспективы обеспечения условий для всестороннего развития личности людей с ограниченными возможностями здоровья (С.П. Евсеев, 2003, 2005; Е.А. Рогачева, Ю.М. Демина, В.Е. Рогачева 2007; В.В.Храмов, 2008).

Поэтому проблема углубленного дополнительного физкультурного, спортивного образования, физического воспитания и развития, физической реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья становится чрезвычайно злободневной.

Особо важную роль в решении этих проблем придается дополнительному образованию детей.

Социальная ценность дополнительного образования детей заключается в том, что личностно-ориентированные подходы, положенные в основу образовательной деятельности, позволяют удовлетворять образовательные и культурные запросы различных категорий детей разного возраста и пола (в том числе социально незащищенных, детей с ограниченными возможностями здоровья, одаренных и других), используя потенциал свободного времени.

Требования к модернизационным изменениям сферы дополнительного образования детей были изложены В.В. Путиным в предвыборной статье «Строительство справедливости. Социальная политика для России». Применительно к дополнительному образованию детей в статье отмечается, что за последнее время происходит отток из этой области образования значительный доли кадровых и финансовых ресурсов. Посещаемость кружков и секций заметно уменьшается и в настоящее время, только половина школьников охватываются дополнительным образованием, причем только четвертая часть из них

занимается на бесплатной основе. В.В. Путин предложил вернуть систему дополнительного образования детей в сферу ответственности государства (2012).

Меры, принимаемые государством по модернизацию дополнительного образования детей, нашли свое отражение в Указе Президента Российской Федерации от 7 мая 2012 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки». Правительству РФ поручено обеспечить достижение следующих показателей: увеличение к 2020 году числа детей в возрасте от 5 до 18 лет, обучающихся по дополнительным образовательным программам, до 70-75% от общей численности детей этого возраста.

В сентябре 2014 года Правительством РФ утверждена Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ № 1726-р от 4 сентября 2014 г.), а в апреле 2015 года - план мероприятий на 2015-2020 годы по ее реализации (Распоряжение Правительства РФ № 729-р от 24 апреля 2015 г.). В центре внимания данных документов находится создание дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, – в которых должны отражаться основные (приоритетные) концептуальные, содержательные и методические подходы к образовательной деятельности и её результативности, определяться своеобразная «стратегия» образовательного процесса на весь период обучения.

Провозглашенный в Концепции развития дополнительного образования детей принцип программоориентированности, ***раскрывает роль образовательной программы как базового элемента системы дополнительного образования детей.***

До недавнего времени единственным нормативным документом, в котором были даны рекомендации по структурированию программы дополнительного образования детей и примерному содержательному наполнению каждого ее компонента, было письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (И.Н.Попова, С.С.Славин, 2015).

В настоящее время законодательная база, определяющая развитие дополнительного образования детей в нашей стране, претерпела существенные изменения. Поэтому эти изменения должны найти свое отражение в общеобразовательных общеразвивающих программах дополнительного образования детей. Программы дополнительного образования должны стать основополагающим документом эффективного экономического управления образовательным процессом, основанный на персонификации финансирования, «обеспечивающий поддержку мотивации, свободу выбора и построения образовательной траектории всех участников дополнительного образования» (И.Н.Попова, С.С.Славин, 2015).

Содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».

- Федеральный Закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

- Приказ Министерства спорта РФ от 27.01.2014 г. N 32 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с ПОДА».

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

- Методические рекомендации Министерства спорта РФ по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554.

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.06.2003 г. N 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей».

- Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 21.03.2008 года № ЮА-02-07/912 рекомендации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта».

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта лиц с ПОДА и РАС плавание обусловлена:

- увеличением количества детей с поражением опорно-двигательного аппарата, РАС нуждающихся в углубленном физкультурном и спортивном образовании, воспитании

и развитии, в получении действенных дополнительных средств абилитации и физической реабилитации;

- потребностью общества в высокоэффективном дополнительном средстве абилитации и физической реабилитации детей с поражением опорно-двигательного аппарата, отраженных в законодательных актах;

- недостаточностью нормативно-правового, методического, программного и материального обеспечения процесса дополнительного образования детей с ПОДА и РАС и поставленными государством мерами по его модернизацию;

- необходимостью подготовки детей с поражением опорно-двигательного аппарата к освоению этапов предпрофессиональной и спортивной подготовки по соответствующим программам углубленного физкультурного и спортивного образования, воспитания и развития, в получении действенных дополнительных средств абилитации и физической реабилитации;

- потребностью успешного выступления детей с ПОДА и РАС в региональных, Всероссийских и Международных соревнованиях.

Практическая значимость Программы:

Программа является нормативным документом, определяющим и создающим детям с ПОДА максимально благоприятные **условия реализации**:

- высокоэффективной абилитации и физической реабилитации;

- физкультурного и спортивного образования, воспитания и развития;

- формирование знаний, умений, навыков в дисциплине плавание и в целом в области адаптивной физической культуры и спорта;

- подготовки воспитанников к освоению программ этапов предпрофессиональной и спортивной подготовки;

- организации досуга и формирования потребности в поддержании здорового образа жизни.

Связь Программы с уже существующими по данному направлению программами деятельности:

Программа является первой ступенью трехступенчатой системы дополнительного образования детей по спорту лиц с ПОДА и РАС по дисциплине плавание, одной из главной задачи которой является подготовка воспитанников к освоению программ этапов предпрофессиональной и спортивной подготовки.

Новизна Программы:

В последнее время нормативно-правовая и законодательная база, определяющая развитие дополнительного образования детей в нашей стране, претерпела существенные изменения. Целью этих изменений является повышение качества услуг в сфере

дополнительного образования на основе единого порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, и приведения деятельности образовательных организаций в соответствие с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации».

В свете этих изменений, разработана, отвечающая всем требованиям модифицированной нормативно-правовой и законодательной базы развития дополнительного образования детей, дополнительная общеобразовательная общеразвивающая инновационная программа физкультурно-спортивной направленности по дисциплине плавание для лиц с ПОДА и РАС.

Цели программы:

Обеспечение детям с ПОДА, обучающимся в специальных образовательных учреждениях и учреждениях дополнительного образования:

- высокоэффективных средств абилитации и физической реабилитации;

- условий для получения дополнительного физкультурного образования, воспитания и развития по дисциплине плавание и адаптивной физической культуре и спорту;

- условий, соответствующих требованиям программ для детей с ПОДА с высоким уровнем учебной мотивации, готовых к осознанному выбору и освоению углубленных программ дополнительного образования в области адаптивной физической культуры и спорта;

- подготовки к освоению программам этапов предпрофессиональной и спортивной подготовки;

- досуга и формирования потребности в поддержании здорового образа жизни.

Достижение целей обеспечивается решением следующих задач:

- модернизации содержания и структуры дополнительного образования с учетом модификации нормативно-правовой и законодательной базы, неоднородности состава обучающихся, требующих индивидуально-дифференцированного стандарта для каждого ребенка, категории и нозологической группы детей с ПОДА и РАС;

- разработки вариантов, на практике обеспечивающих охват максимального количества детей с ПОДА и РАС дополнительным образованием в области физического воспитания, соответствующим их возможностям и потребностям;

- создания оптимальных условий для самоактуализации и самореализации личности воспитанников всех возрастов и нозологических групп через поэтапное освоение Программ общеобразовательной общеразвивающей, предпрофессиональной и спортивной подготовки по спорту лиц с ПОДА и РАС (по дисциплине плавание);

- организации образовательной среды, эмоционально привлекательной для всех субъектов образовательного процесса.

Исходя из решаемых задач дополнительного образования детей с ПОДА и РАС, настоящая **Программа в своем предметном содержании направлена на:**

- реализацию принципа дифференцированной вариативности, который лежит в основе планирования и прохождения учебного материала в соответствии со степенью нарушения опорно-двигательного аппарата, уровня функционального состояния, половозрастными особенностями воспитанников, материально-технической оснащенностью образовательного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями;

- соблюдение дидактических правил: «От простого к сложному и от известного к неизвестному». Правил, которые лежат в основе дифференцированного и индивидуального планирования содержания учебного материала и поэтапного его освоения, учитывая достигнутый уровень подготовки и перевода учебных знаний в практические бытовые и двигательные навыки и умения, в том числе во время самостоятельной работы;

- расширение межпредметных связей в целях формирования целостного мировоззрения воспитанников, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- углубление оздоровительно-реабилитационного эффекта, достигаемого в ходе активного использования всеми участниками образовательного процесса, освоенных передовых знаний, методов и средств физкультурно-спортивного образования и физического воспитания.

Сроки реализации Программы

Двенадцатилетний трехэтапный срок реализации Программы позволяет получить наиболее полный и качественный объем знаний, умений и навыков по виду спорта лиц с ПОДА и РАС «Дисциплина плавание», высокоэффективную абилитацию и физическую реабилитацию обучающихся. В рамках двенадцатилетней реализации Программы сроки периодов обучения в этапах подготовки по времени не ограничиваются. Ступенчатый переход из одного этапа в другой этап подготовки осуществляется только по результатам освоенного материала.

Требования Программы учитывают особенности подготовки обучающихся детей с ПОДА по дисциплине плавание, в том числе:

- построения процесса подготовки направленного на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека;

- направленности на коррекцию основного дефекта (сенсорных систем, интеллекта, речи, опорно-двигательного аппарата и других), коррекцию сопутствующих заболеваний и

вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других не медикаментозных средств и методов;

- профилактики сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;

- обучения жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развития и совершенствования физических и психологических качеств и способностей.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа предназначена для детей, обучающихся в специальных образовательных учреждениях, а также учреждениях дополнительного образования детей, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным общеразвивающим программам с детьми с ПОДА и РАС.

2.1. ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- медико-восстановительные мероприятия;
- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки);

- участие в соревнованиях, конкурсах, конференциях, учебно-тренировочных сборах, матчевых встречах, спортивно-оздоровительных лагерях.

Учебные занятия по Программе проводятся во внеурочное время. При организации образовательного и реабилитационного процесса, в полной мере, учитывая установленные требования по обеспечению беспрепятственного доступа занимающихся детей с ограниченными возможностями здоровья в спортивные и вспомогательные объекты (спецтранспорт и оборудование, расходы на обустройство парапетов и подъемников и прочее).

2.2. ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ ПО ПРОГРАММЕ

Этап начальной подготовки. Формирование учебных групп начальной подготовки осуществляется по желанию обучающихся любых возрастов, не освоивших навыки плавания и не имеющих противопоказания по медицинским основаниям. На этапе начальной подготовки осуществляется оздоровительно-реабилитационная работа и обучение основным способам спортивного плавания.

Этап предварительной физкультурно-спортивной подготовки. Формирование учебных групп предварительной физкультурно-спортивной подготовки осуществляется по желанию обучающихся, прошедших этап начальной подготовки и выполнивших нормативные требования для данного этапа по общей физической, специально-технической подготовке и не имеющих противопоказания по медицинским основаниям. На этапе предварительной физкультурно-спортивной подготовки продолжается оздоровительно-реабилитационная работа, совершенствуются способы спортивного плавания и осуществляется развитие функциональных возможностей организма детей с ПОДАи РАС .

Этап основной спортивной подготовки. Формирование учебных групп основной спортивной подготовки осуществляется по желанию обучающихся, прошедших этап предварительной физкультурно-спортивной подготовки и нормативные требования для данного этапа по общей физической, специально-технической подготовке и не имеющих противопоказания по медицинским основаниям. Этап основной спортивной подготовки ориентирован на развитие спортивных результатов, успешное выступление на спортивных соревнованиях и на подготовку обучающихся к продолжению дополнительного образования по программам предпрофессиональной и спортивной подготовки.

Программа предусматривает предоставление обучающимся лицам старше 18 лет возможность продолжать реабилитационный процесс и спортивную подготовку в данном учреждении независимо от имеющихся результатов выступления. Особенно, если в территории, где проживает занимающийся, отсутствует необходимая инфраструктура спортивных учреждений, где воспитанник мог бы продолжить физическую реабилитацию и занятия физической культурой и спортом.

Для создания равных условий работы преподавателям, педагогам дополнительного образования по адаптивной физической культуре и спорту, работающим с детьми, относящимся к различным нозологическим группам, а также стимулирования их к повышению качества и эффективности учебно-тренировочного и реабилитационного процесса, при распределении занимающихся на учебные группы, Программа предусматривает учет уровней ограничений или нарушений обучающихся.

2.3. ФУНКЦИОНАЛЬНО-МЕДИЦИНСКАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ УЧЕБНЫХ ГРУПП ПО ВИДУ СПОРТА ЛИЦ С ПОДА и РАС ДИСЦИПЛИНЕ ПЛАВАНИЕ

При формировании учебных групп по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по дисциплине плавание их наполняемость определяется по принципу: чем меньше функциональные возможности занимающихся, тем меньше занимающихся у преподавателя в группе.

Распределение спортсменов на группы по степени функциональных возможностей для учебных и реабилитационных занятий возлагается на образовательное учреждение и осуществляется один раз в год (в начале учебного года). Для определения учебной группы обучающемуся по функционально-медицинским классам приказом учреждения создается комиссия, в которую входят: директор учреждения, преподаватель (или педагог дополнительного образования) по адаптивной физической культуре и спорту, врач (невролог, травматолог, ортопед). Если у спортсмена уже имеется класс, утвержденный классификационной комиссией субъекта РФ, комиссией спортивной федерации инвалидов общероссийского уровня или международной комиссией, то отнесение спортсмена к группе по степени функциональных возможностей осуществляется на основании определения его класса, данного этой комиссией.

Такое распределение по группам на основании функционально-медицинской классификации позволяет организовать эффективную систему физической реабилитации и спортивной подготовки детей с ПОДА и РАС , без психоэмоционального ущемления заниматься, соревноваться со спортсменами-инвалидами, имеющими схожие функциональные возможности. Функционально-медицинская классификация дает возможность проведения спортивных мероприятий с детьми с ПОДА и РАС , относящимися к различным нозологическим группам (например, спортсмен с церебральным параличом и спортсмен с ампутацией конечностей или имеющий спинномозговую травму), которые могут заниматься спортом и соревноваться в одном функционально-медицинском классе, так как они имеют одинаковые функциональные возможности.

Все системы, обеспечивающие инфраструктуру развития адаптивной физической культуры и спорта, реабилитации лиц с ПОДА и РАС, теснейшим образом связаны существующими ныне классификациями.

В настоящее время в системе виде спорта лиц с ПОДА и РАС (дисциплина плавание) действуют три вида классификаций.

Первая – медицинская классификация. Основное предназначение медицинской классификации в виде спорта лиц с ПОДА и РАС:

- допуск лица с ограниченными возможностями здоровья к соревновательной и учебно-тренировочной деятельности;

- распределение, допущенных к соревновательной и учебно-тренировочной деятельности, на классы по принадлежности их к определенным нозологическим группам.

В медицинской классификации распределение на классы осуществляется только по медицинским критериям без учета специфики самой спортивной деятельности и возможности проявления специальных функциональных способностей классифицируемого. Отсюда и ее название – *медицинская.*

Вторая – функциональная классификация, предназначенная для распределения спортсменов на классы, исходя из особенностей конкретного вида адаптивного спорта, способности классифицируемого проявить или продемонстрировать специальные функционально-технические возможности в соревновательной деятельности. Функциональная классификация теснейшим образом связана с медицинской классификацией. Так, например, при классификации лица с детским церебральным параличом медицинский классификатор определил, что у классифицируемого поражены все четыре конечности, подтверждается диагноз тетраплегия. Лица с тетраплегией по медицинским критериям могут классифицироваться в рамке от S-1 до S-4. Медицинский классификатор, исходя от тяжести поражения, устанавливает спортсмену класс S-3/S-4. Исходя из медицинской классификации, технический классификатор, сопоставляя функционально-технические параметры для классов S-3, S-4 и демонстрированные функционально-технические способности классифицируемым лицом, устанавливает ему окончательный функциональный класс, допустим S-3.

Два вида классификации (медицинская и функциональная) всегда находятся в теснейшей, неразрывной связи между собой. Поэтому, обобщенную, комбинированную классификацию именуют термином «функционально-медицинская классификация».

Третья – спортивная классификация, которая призвана для определения уровня квалификации спортсмена-инвалида. Спортивная классификация устанавливает для каждого пола, для медико-функционального класса на каждой дистанции разрядные нормативы. В практической педагогической деятельности спортивная классификация применяется при

комплектовании учебных групп в учреждениях дополнительного образования спортивной направленности. Так группа высшего спортивного мастерства (ВСМ) формируется из Мастеров спорта России, группы спортивного совершенствования (СС) – из кандидатов в мастера спорта и т.д.

Процедура функционально-медицинской классификации в соревнованиях состоит из трех этапов:

- медицинское тестирование;
- техническое тестирование;
- наблюдение во время соревнований.

Чтобы быть классифицированным, пловец обязан принять участие во всех трех этапах и должен тесно сотрудничать с группой классификаторов. Если пловец поступает не должным образом в одном из этих этапов, группа классификаторов соревнования может посчитать пловца «неподдающимся классификации», и отстранить от текущих соревнований.

Технология функционально-медицинской классификации спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата базируется на оценке в баллах их двигательных возможностей и производится в соответствии с международной функциональной системой классификации для спортсменов с двигательными поражениями.

Методика функционально-медицинской классификации для лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата в дисциплине плавание объединяет пять автономно функционирующих разделов:

1. Для спортсменов со спинномозговыми травмами и периферической нервной системы, нарушением функций двигательного аппарата связанных с последствиями полиомиелита;
2. Для лиц с детским церебральным параличом, травмами головного мозга и нарушением функций двигательного аппарата связанных с последствиями различных форм менингита;
3. Для инвалидов с ампутацией конечностей и с амелией или дисмелией (аномальным развитием и недоразвитием конечностей);
4. Для спортсменов с различными формами нанизма (карликовости), артрогрипоза, остеохондродисплазии;
5. Для лиц с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата связанных с другими заболеваниями.

Процедура медицинского тестирования — это оценка в баллах двигательных возможностей спортсмена-инвалида с использованием следующих тестов:

- координационные тесты;

- тесты, оценивающие состояние мышечной системы;

- тесты, оценивающие подвижность суставов;

- измерение длины ампутированных конечностей или длины конечностей при врожденном аномальном развитии конечностей;

- измерение роста и определение нарушений пропорции тела.

Процедура технического тестирования — это оценка специальных функционально-технических способностей тестируемого спортсмена.

В дисциплине плавание для определения функционально-медицинского класса классифицируемым необходимо пройти классификационные медицинские тесты на суше, затем технические тесты в воде.

Классификаторы по специальной методике качественные показатели, продемонстрированные тестируемым пловцом, преобразовывают в количественные показатели – в баллы.

За основу исчисления берутся 300 очков для здорового (трудоспособного) спортсмена в плавании вольным стилем, на спине и баттерфляем и 290 очков в плавании брассом. Эти очки (или баллы) распределяются так, как показано в таблице 1.

Таблица1

Оцениваемые части тела и элементы спортивного плавания	**Для вольного стиля, баттерфляя и плавания на спине (очки)**	**Для брасса (очки)**
Руки	130	110
Ноги	100	120
Туловище	50	45
Старт	10	10
Поворот	10	10
ИТОГО:	**300**	**290**

Оценивание функционально-медицинских классов в плавании среди лиц с ПОДА проводится по таблице очков (Таблица 2).

Таблица 2

Функционально-медицинские классы	**S и SM (очки)**	**SB (очки)**
S-1	40-65	40-65
S-2	66-90	66-90
S-3	91-115	91-115
S-4	116-140	116-140
S-5	141-165	141-165
S-6	166-190	166-190
S-7	191-215	191-215

S-8	216-240	216-240
S-9	241-265	241-275
S-10	266-285	

Примечание:

Все обозначения функциональных классов в дисциплине плавание начинаются с буквы S.

S1 - S10 — спортсмены с физическими поражениями опорно-двигательного аппарата.

Обозначение S относится к классам в плавании вольным стилем, на спине и баттерфляем. Обозначение SB относится к классам в плавании брассом. Обозначение SM относится к классам в индивидуальном комбинированном плавании.

Порядок определения классов - от минимального поражения (S10, SB9, SM10) до максимального поражения (S1, SB1, SM1).

При классификации спортсмена учитывается эффективность выполнения стартов и поворотов.

Подробный порядок спортивно-функциональной классификации приводится в «Руководстве по функционально-медицинской классификации пловцов с поражением опорно-двигательного аппарата».

Распределение обучающихся детей на функциональные группы в соответствии с функционально-медицинскими классами

Таблица 3

Наименование дисциплины	**Группа III**	**Группа II**	**Группа I**
Плавание	S8, S9, S10, SB8, SB9, SM8, SM9 SM10	S5, S6, S7, SB5, SB6, SB7 SM5, SM6 SM7	S1, S2, S3, S4 SB1, SB2, SB3, SB4, SM1, SM2, SM3, SM4

2.4. РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ УЧЕБНЫХ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ГРУПП. ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ УЧЕБНЫХ ГРУПП

Таблица 4

Наименование этапа	Функциональные группы	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Число учащихся в группе		Количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
			оптимальная	допустимая		
Этап начальной подготовки	I	С 7 лет	3	5	2	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке
	II		8	12		
	III		10	15		
Этап предварительной физкультурно-спортивной подготовки	I	С 9 лет	2	3	4	Выполнение нормативов ОФП, специально-технической подготовке
	II		6	9		
	III		8	12		
Этап основной спортивной подготовки.	I	С 12 лет	2	3	6	Выполнение нормативов ОФП, спортивной и специально-технической подготовке
	II		5	8		
	III		6	9		

Примечание:

В случае необходимости объединения в одну учебную группу занимающихся, разных по возрасту, функциональному классу или уровню спортивной подготовленности, разница в степени функциональных возможностей не должна превышать одного функционального класса, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Рекомендуемые параметры по продолжительности этапов по Программе, минимальному возрасту лиц для зачисления, наполняемости учебных групп и объему учебной нагрузки приведены в таблице 4.

2.4.1. Годовой учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта лиц с ПОДА дисциплине плавание

Таблица 5

Этапы подготовки		
Этап начальной подготовки	Этап предварительной физкультурно-спортивной подготовки	Этап основной спортивной подготовки
Возраст (лет)		
С 7 лет	С 9 лет	С 12 лет
Кол-во часов в неделю		
2 часа	4 часа	6 часов
Кол-во занятий в неделю		
1	2	4
в т.ч. кол-во занятий на воде		
1	2	3
Общая физическая подготовка (ОФП) на суше и в воде за учебный год (часов)		
31	64	85
Специальная физическая подготовка (СФП) и спортивно-техническая подготовка на суше и в воде за учебный год (часов)		
30	64	107
Теоретическая подготовка за учебный год (часов)		
7	12	18
Сдача приемных и переводных нормативов, участие в соревнованиях за учебный год (часов)		
4	4	6
Всего часов за учебный год		
36 занятий	**72 занятий**	**108 занятий**
72 часов	**144 часов**	**216 часа**

2.4.2. План теоретических занятий

Таблица 6

Этапы подготовки	Темы теоретических занятий	Количество часов
Этап начальной подготовки	История развития Олимпийского и Паралимпийского плавания	1 час
	Требования техники безопасности при занятиях плаванием	2 час
	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1 час
	Гигиенические знания, умения и навыки	1 час
	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	2 час
	Итого:	**7 часов**
Этап предварительной физкультурно-спортивной подготовки	История развития Олимпийского и Паралимпийского плавания	1 час
	Требования техники безопасности при занятиях плаванием	2 часа
	Гигиенические знания, умения и навыки	1 час
	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	2 часа
	Сведения о строении и функциях организма человека	2 часа
	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	3 часа
	Основы спортивного питания	1 час
	Итого:	**12 часов**

Этап основной спортивной подготовки	История развития Олимпийского и Паралимпийского плавания	1 час
	Требования техники безопасности при занятиях плаванием	2 часа
	Гигиенические знания, умения и навыки	1 час
	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1 час
	Сведения о строении и функциях организма человека	4 часа
	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	5 часов
	Основы спортивного питания	1 час
	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила соревнований в дисциплине плавание, требования, нормы и условия выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий) в дисциплине плавание лиц с ПОДА	2 часа
	Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе	1 час
	Итого:	**18 часов**

2.5. ПРИОБРЕТАЕМЫЕ ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ И НАВЫКИ В ПРЕДМЕТНЫХ ОБЛАСТЯХ

2.5.1. В области теории и методики дисциплины плавание, а также адаптивной физической культуры и спорта:

- история развития Олимпийского и Паралимпийского плавания;
- место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила соревнований в дисциплине плавание, требования, нормы и условия выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий в дисциплине плавание лиц с ПОДА;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях плаванием.

2.5.2. В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, а также базирующихся на них способностей и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий плаванием;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

2.5.3. В области вида спорта лиц с ПОДА в дисциплине плавание:

- овладение основами техники и тактики в плавания;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- обеспечение реабилитации и компенсации утраченных или нарушенных функций лиц с ПОДА;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся воспитанников тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по спорту лиц с ПОДА.

2.5.4. В других видах спорта, спортивных и подвижных играх:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

2.6. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ, КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

2.6.1. Контрольно-переводные и вступительные нормативы для различных этапов обучения

Содержание нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для групп начальной подготовки нормативы носят, главным образом, контролирующий характер, тогда как для групп этапа предварительной физкультурно-спортивной подготовки и этапа основной спортивной подготовки выполнение нормативов является, кроме того, и важнейшим критерием для перевода обучающихся на следующий этап многолетней подготовки.

Для лиц, обучающихся в группах этапа начальной подготовки, контрольно-переводные нормативы являются ориентировочными, исходными величинами. Основными критериями оценки, занимающихся в группах этапа начальной подготовки, являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития их физических качеств, уровень освоения практических навыков, теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе предварительной физкультурно-спортивной подготовки являются регулярность посещения занятий,

выполнение контрольных нормативов по общей, специально-технической подготовленности (таблица 7), освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Контрольно-переводные нормативы по специально-технической и спортивной подготовке и нормативы для зачисления в группы этапов подготовки

Таблица 7

Этапы подготовки	Вступительные нормативы по специальной подготовке (плавательной подготовке)	Переводные нормативы по специальной подготовке (плавательной подготовке)
Этап начальной подготовки	Допуск врача	Умение проплыть 25 м
Этап предварительной физкультурно-спортивной подготовки.	Умение проплыть 25 м	Выполнение 3 юн. разряда, демонстрация техники трех способов спортивного плавания
Этап основной спортивной подготовки.	Выполнение 3 юн. разряда, демонстрация техники трех способов спортивного плавания	Выполнение 2 юн. разряда, демонстрация техники трех способов спортивного плавания

Выполнения контрольно-переводных нормативов для групп этапа предварительной физкультурно-спортивной подготовки являются приемными нормативами для зачисления в этап основной спортивной подготовки. Зачисление в группы этапа основной спортивной подготовки проводится по результатам контрольных испытаний.

Критериями оценки занимающихся в группах этапа основной спортивной подготовки являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Перевод учащихся в группу следующего этапа обучения производится решением руководителя образовательного учреждения при освоении обучающимися теоретических знаний, выполнении нормативных требований по общефизической, специально-технической и спортивной подготовке по итогам контрольно-переводных экзаменов. При невыполнении контрольно-переводных нормативов учащиеся могут пройти обучение повторно.

Наполняемость учебных групп и объем тренировочной нагрузки определяется на основании:
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- приказа Министерства Спорта Российской Федерации от 3 апреля 2013 года № 164 (Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание) и в соответствии с учетом техники безопасности.

2.6.2. Контрольно-переводные нормативы по ОФП
и нормативы для зачисления на этапы подготовки

Таблица 8

№ теста	Наименование тестов	Средние арифметические и среднеквадратические значения по возрастам											
		7	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18и ст.**
Девочки													
1	Бег на 30 м (сек)	6,95	6,7	6,45	6,05	6	5,85	5,7	5,65	5,55	5,6	5,6	5,6
	σ	0,83	0,8	0,77	0,73	0,72	0,7	0,68	0,68	0,67	0,67	0,67	0,67
2	Челночный бег на 3 х 10 м. (сек)	10,95	10,4	10	9,95	9,5	9,35	9,25	9,2	9	9	9	9
	σ	1,31	1,25	1,2	1,19	1,14	1,12	1,11	1,1	1,08	1,08	1,08	1,08
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа спереди (кол-во раз)	3	5	7	9	11	12	12	13	13	13	13	13
	σ	0,54	0,9	1,26	1,62	1,98	2,16	2,16	2,34	2,34	2,34	2,34	2,34
4	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине за 30 сек (кол-во раз)	10	10	11	11	12	12	13	13	14	15	16	17
	σ	2	2	2,2	2,2	2,4	2,4	2,6	2,6	2,8	3	3,2	3,4
5	Наклон вперед из положения сидя (см.)	3	3	4	4	5	5	6	6	6	7	7	8
	σ	6,6	6,6	6,8	6,8	7	7	7,2	7,2	7,2	7,4	7,4	7,6
6	Прыжки в длину с места (см.)	105	117	127	132	140	145	150	155	160	165	165	165
	σ	12,6	14,0	15,2	15,8	16,8	17,4	18,0	18,6	19,2	19,8	19,8	19,8

Мальчики													
1	Бег на 30 м (сек)	6,75	6,5	6,2	6,05	5,8	5,6	5,4	5,3	5,1	5	4,85	4,85
	σ	0,81	0,78	0,74	0,73	0,7	0,67	0,65	0,64	0,61	0,6	0,58	0,58
2	Челночный бег на 3 х 10 м. (сек)	10,55	9,75	9,6	9,25	9,05	8,8	8,7	8,5	8,2	7,8	7,7	7,7
	σ	1,27	1,17	1,15	1,11	1,09	1,06	1,04	1,02	0,98	0,94	0,92	0,92
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа спереди (кол-во раз)	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	28
	σ	1,44	1,8	2,16	2,52	2,88	3,24	3,6	3,96	4,32	4,68	5,04	5,04
4	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине за 30 сек (кол-во раз)	11	11	12	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	σ	2,2	2,2	2,4	2,4	2,6	2,8	3	3,2	3,4	3,6	3,8	4
5	Наклон вперед из положения сидя (см.)	1	1	2	2	3	3	4	5	5	5	6	6
	σ	6,2	6,2	6,4	6,4	6,6	6,6	6,8	7	7	7	7,2	7,2
6	Прыжки в длину с места (см.)	125	135	140	150	170	175	180	187	195	202	212	212
Основание для зачисления или перевода в этапы подготовки – положительная динамика роста общей физической подготовленности													

Примечание. В случаях если обучающийся, прошедший необходимую подготовку (в течение не менее одного года), выполняет контрольные нормативы, соответствующие определенному, более высокому, этапу подготовки, то он может быть зачислен на данный этап подготовки. Например, если ребенок после года занятий в группе начального этапа подготовки выполняет нормативные требования для этапа основной спортивной подготовки, то он может быть зачислен в группу этапа основной спортивной подготовки.

Порядок вычисления индивидуальной физической подготовленности

При вычислении индивидуального уровня физической подготовленности по формулам, отклонение показанного индивидуального результата в тестах от средней арифметической генеральной совокупности $\left(X_i - \overline{X}\right)$, необходимо делить на соответствующую для данного возраста и пола σ (сигму). Тем самым определяется, на сколько сигм отклоняется индивидуальный результат от среднего арифметического значения ($\overline{X}$) генеральной совокупности ($\overline{X}$ и σ приводятся в таблице 8):

$$\tau = \frac{X_i - \overline{X}}{\sigma}$$

Когда меньшее время является лучшим результатом, то формула меняется следующим образом:

$$\tau = \frac{\overline{X} - X_i}{\sigma}$$

В статистической математике символом *(τ)* обозначается, так называемое, *нормированное отклонение*.

При практическом применении формулы нормированного отклонения для оценки уровня развития отдельных физических качеств целесообразно: к полученному коэффициенту прибавить цифру «4» т.е.

$$\tau = \frac{X_i - \overline{X}}{\sigma} + 4$$

тем самым оценку результата тестирования мы максимально приблизим к действующей в настоящее время 5-бальной системе оценок.

Общая физическая подготовленность тестируемых детей определяется вычислением среднего арифметического значения, полученных оценок в отдельных тестах.

2.7. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТИЮ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта плавание;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта лиц с ПОДА дисциплине плавание;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее подготовку по Программе, направляется организацией, осуществляющей подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.8. ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЕ И ИНФРАСТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

- обеспеченность учреждения плавательным бассейном (собственный, арендованный, по договору о «Сотрудничестве»);

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для обеспечения, прохождения общеобразовательной общеразвивающей Программы дополнительного образования;

- обеспечение проезда к месту проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля;

- обеспечение спортивной экипировкой.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ И ПОНЯТИЯ

Абилитация - лечебные и социальные мероприятия, направленные на улучшение физических и психических возможностей инвалида с рождения или с раннего детства, содействующие его адаптации к жизни.

Адаптивная физическая культура - часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении и поддержании здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. Это средства и способы совершенствования и гармонизации всех сторон и свойств индивида с отклонениями в состоянии здоровья (физических, интеллектуальных, эмоционально-волевых, эстетических, этических и др.) с помощью физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов.

Цель адаптивной физической культуры — максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимально возможной самоактуализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта. (С.П. Евсеев, 2002; Л.В. Шапкова, 2003; О.Н. Ловыгина, 2009).

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.

Основная цель адаптивного физического воспитания состоит в формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни (С.П. Евсеев, 2002; О.Н. Ловыгина, 2009).

Адаптивный спорт — компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности личности в самоактуализации, в максимально возможной самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей; потребности в коммуникативной деятельности и вообще в социализации (С.П. Евсеев, 2002;

О.Н. Ловыгина, 2009). Адаптивный спорт имеет два направления: рекреационно-оздоровительный спорт и спорт высших достижений (Л.В. Шапкова, 2003).

Основная цель адаптивного спорта заключается в формировании спортивной культуры инвалида, приобщении его к общественно-историческому опыту в данной сфере, освоении мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры. Основу адаптивного спорта составляет соревновательная деятельность и целенаправленная подготовка к ней, достижение максимальных адаптационно-компенсаторных возможностей на доступном биологическом уровне, совершенствование индивидуальной спортивной техники за счет сохранных функций. Подготовка к соревнованиям рассматривается как врачебно-педагогический процесс, где в оптимальном соотношении задействованы лечебные и педагогические средства, обеспечивающие реализацию физического, интеллектуального, эмоционально-психического потенциала спортсмена-инвалида, удовлетворяющие эстетические, этические, духовные потребности, стремление к физическому совершенствованию (С.П. Евсеев, 2002; О.Н. Ловыгина, 2009).

Адаптивная двигательная рекреация — компонент (вид) адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении.

Основная цель адаптивной двигательной рекреации состоит в том, чтобы привить личности с отклонениями в состоянии здоровья проверенные исторической практикой мировоззренческие взгляды Эпикура, проповедовавшего философию (принцип) гедонизма, в освоении инвалидом основных приемов и способов рекреации. Содержание адаптивной двигательной рекреации направлено на активизацию, поддержание или восстановление физических сил, затраченных инвалидом во время какого-либо вида деятельности (труд, учеба, спорт и др.), на профилактику утомления, развлечение, интересное проведение досуга и вообще на оздоровление, улучшение кондиции, повышение уровня жизнестойкости через удовольствие или с удовольствием. Характерными чертами являются свобода выбора средств и партнеров, переключение на другие виды деятельности, широта контактов, самоуправление, игровая деятельность, удовольствие от движения (С.П. Евсеев, 2002; О.Н. Ловыгина, 2009).

Адаптивная физическая реабилитация — компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребность инвалида с отклонениями в состоянии здоровья в лечении, восстановлении у него временно утраченных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок или навсегда в связи с основным заболеванием, например, являющимся причиной инвалидности).

Основная цель адаптивной физической реабилитации заключается в формировании адекватных психических реакций инвалидов на то или иное заболевание, ориентации их на использование естественных, экологически оправданных средств, стимулирующих скорейшее восстановление организма; в обучении их умениям использовать соответствующие комплексы физических упражнений, приемы гидро-вибромассажа и самомассажа, закаливающие и термические процедуры и другие средства.

В отдельных нозологических группах инвалидов, преимущественно с поражением опорно-двигательного аппарата, лечение движением не заканчивается в медицинском стационаре, а продолжается всю жизнь на основе самореабилитации (С.П. Евсеев, 2002; О.Н. Ловыгина, 2009).

Реабилитация инвалидов — это специфическая деятельность в области социальной политики, предполагающая повышение уровня социальной дееспособности лиц с отклонениями в состоянии здоровья (в том числе инвалидов) в сферах труда, быта, культуры на основе комплексного применения медицинских, инженерных, психологических и педагогических технологий. Целью, реабилитации является обеспечение готовности этой категории населения к реализации нормативного для данных общественно-исторических условий образа жизни (С.П. Евсеев, 2002; О.Н. Ловыгина, 2009).

Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики адаптивной физической культуры — компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в самоактуализации, творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства.

Основной целью креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных практик необходимо считать приобщение инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья к доступным видам деятельности, способным обеспечить им самоактуализацию, творческое развитие, удовлетворение от активности; снятие психических напряжений («зажимов») и, в конечном счете, вовлечение их в занятия другими видами адаптивной физической культуры и в перспективе — в профессионально-трудовую деятельность (С.П. Евсеев, 2002; О.Н. Ловыгина, 2009).

Физические качества — это врожденные морфофункциональные способности, благодаря которым возможна физическая активность, проявляемая в целесообразной двигательной деятельности (Л.П. Матвеев, 1991).

Физические способности — это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения (Ю.Ф. Курамшин, 1999).

Физические способности — совокупность психических, морфологических и физиологических компонентов организма человека, единство которых обеспечивает готовность больного или инвалида к бытовой, производственной, спортивной и другим видам социальной деятельности (В.Г. Григоренко, Б.В. Сермеев, 1991).

Биологический возраст — степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Физическая подготовка — это педагогический процесс, направленный на развитие физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия обеспечения жизнедеятельности человека. Понятием «физическая подготовка» пользуются тогда, когда необходимо подчеркнуть прикладную направленность физического воспитания по отношению к трудовой, военной, спортивной и иной деятельностью. Различают общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в выбранной сфере деятельности или виде спорта. Средствами ОФП являются физические упражнения (бег, гимнастические упражнения, спортивные и подвижные игры, упражнения с отягощениями и др.), оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Каждый вид спорта предъявляет свои специфические требования к физической подготовленности спортсмена — уровню развития отдельных физических качеств, функциональных возможностей и телосложению. Поэтому имеются определенные различия в содержании и методики физической подготовки в том или ином виде спорта, у спортсменов различного возраста и квалификации. Соотношение ОФП и СФП в тренировочном процессе зависит от решаемых задач, возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена, вида спорта, этапов подготовки и периодов тренировочного процесса. В процессе многолетней тренировки с ростом мастерства спортсмена, увеличивается удельный вес средств СФП и соответственно уменьшается объем средств ОФП.

Подразделение на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Задачами ОФП являются:

1) укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения, гармоническое физическое развитие, поддержание общего уровня функциональных возможностей организма, многолетнее сохранение высокого уровня трудоспособности;

2) развитие всех основных физических качеств — силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости;

3) создание базовой основы для специальной физической подготовленности к спортивной деятельности.

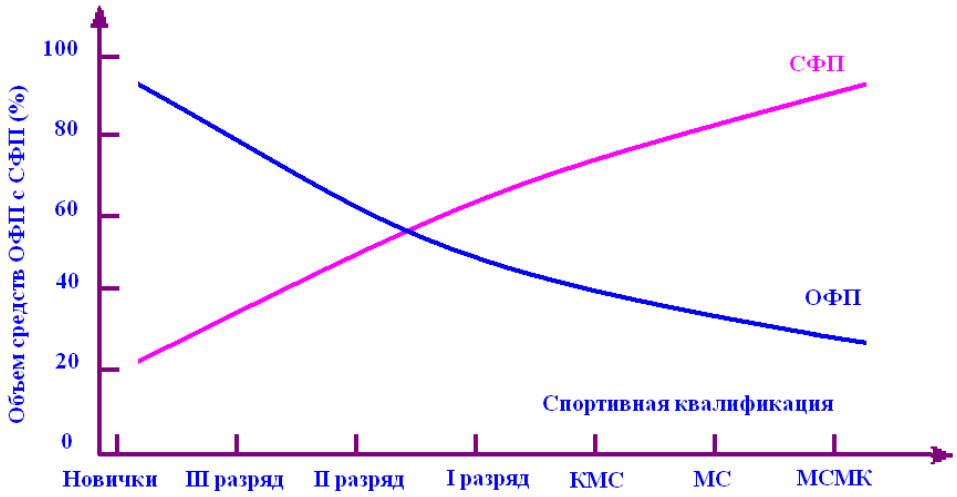


Рис.3.1. Примерное соотношение средств ОФП с СФП в многолетней тренировке спортсмена (по Рыбалову Ю.В.)

Специальная физическая подготовка (СФП) характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

Физическая подготовка (как общая, так и специальная) осуществляется в процессе спортивной тренировки. Термин «спортивная тренировка» в значительной мере совпадает по своему содержанию с термином «подготовка спортсменов». Вместе с тем, их необходимо различать. Подготовка спортсмена — понятие более широкое.

Спортивная подготовка — это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Спортивная

подготовка включает физическую, техническую, тактическую, психическую стороны подготовки спортсмена.

Спортивная тренировка — это та часть подготовки спортсмена, которая построена на основе метода упражнения. Например, если спортсмен выполняет какие-либо физические упражнения, то это значит, что в ходе подготовки осуществляется спортивная тренировка. Если же он изучает особенности соревновательной деятельности соперников путем просмотра видеозаписей, то в этом случае подготовка проводится, а тренировка — нет. Положительный эффект тренировки должен выражаться в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена, общей и специальной работоспособности. Функциональное состояние спортсмена, его тренированность — главный объект управления в процессе спортивной тренировки. В свою очередь, система подготовки спортсмена включает такие процессы как: соревнование, спортивную тренировку, материальное и информационное обеспечение условий подготовки.

В тренировочной, и особенно в соревновательной деятельности, ни одна сторона из сторон спортивной подготовки не проявляется изолировано. Они объединяются в сложный многофункциональный процесс, направленный на достижение наивысших спортивных результатов.

Техническая подготовка — обучение технике действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки. В процессе технической подготовки спортсмен овладевает техникой избранного вида спорта, осваивает соответствующие двигательные умения и навыки, доводя их до возможно высокой степени совершенства.

Тактическая подготовка спортсмена предполагает усвоение теоретических основ спортивной тактики, практическое освоение тактических приемов, их комбинации, вариантов, воспитание тактического мышления и других способностей, определяющих тактическое мастерство.

Психическая подготовка. Основным содержанием психической подготовки является воспитание волевых способностей: целеустремленности, решительности и смелости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания, самостоятельности и инициативности. Психическая подготовка осуществляется в процессе тренировок с постепенно возрастающими трудностями и в соревновательных условиях.

Эффективность тренировочного процесса можно определять по качеству таких понятий как: тренированность, подготовленность, спортивная форма.

Тренированность спортсмена характеризуется степенью функционального приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам, формирующаяся в

результате систематических физических упражнений и способствующая повышению работоспособности.

Тренированность подразделяется на общую и специальную.

Общая тренированность формируется под воздействием упражнений общеразвивающего характера, повышающих функциональные возможности организма.

Специальная тренированность приобретается вследствие выполнения конкретного вида мышечной деятельности в избранном виде спорта.

Тренированность всегда ориентирована на конкретный вид специализации спортсмена и выражается: в повышении уровня функциональных возможностей его организма, специфической и общей работоспособности, в достигнутой степени совершенства спортивных умений и навыков.

Подготовленность — это комплексный результат физической, технической, тактической, психической подготовок спортсмена.

Спортивная форма — это высшая степень подготовленности спортсмена, характеризующаяся его способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовки спортсмена (технической, физической, тактической, психической). Спортивная форма связана с проявлением комплексного восприятия соревновательной деятельности.

Основными специфическими средствами спортивной подготовки являются физические упражнения — соревновательные, специально-подготовительные и обще-подготовительные.

Соревновательные упражнения — это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством соревновательной борьбы в избранном виде спорта и выполняются по возможности в соответствии с правилами соревнований по избранному виду спорта. Например, в спортивном плавании — плавание определенных дистанций спортивными стилями (кроль на груди, баттерфляй, брасс, кроль на спине). Понятие «соревновательное упражнение» тождественно виду спорта.

Специально подготовительные упражнения — это упражнения, имеющие сходство с соревновательными упражнениями по структуре движения, ритмическим, временным и другим характеристикам.

В зависимости от направленности тренировочных занятий, специально подготовительные упражнения подразделяются на подводящие (для освоения формы, техники движений) и развивающие (для развития силы, выносливости, гибкости и других физических качеств) упражнения. К числу специально подготовительных упражнений относятся и имитационные упражнения, которые максимально соответствует по координационной структуре характеру выполнения соревновательного упражнения.

Общеподготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки спортсмена. С этой целью могут использоваться самые разнообразные общефизические упражнения, упражнения из смежных видов спорта.

Кроме тренировочных упражнений в спортивной тренировке широко используются естественно-оздоровительные средства: воздушные процедуры, тренировочные занятия в различных погодных условиях, в условиях среднегорья и высокогорья. Они используются для повышения устойчивости организма к влиянию охлаждения, согревания, недостатку кислорода, т. е. для закаливания и укрепления здоровья спортсмена.

3.2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО И РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ПРОЦЕССА

Учреждение организует образовательный и реабилитационный процесс с детьми, занимающимися видом спорта лиц с ПОДА дисциплине плавание, в течение всего учебного года в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 36 недель. На этапе основной спортивной подготовки планирование годичного цикла определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность подготовки устанавливается администрацией индивидуально.

В каникулярное время учреждения могут открывать в установленном порядке спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием, проводить учебно-тренировочные сборы. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Увеличение объема недельной нагрузки не может превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана.

Реализация Программы осуществляется в соответствии с разработанным администрацией образовательного учреждения расписанием учебных занятий. Расписание учебных занятий разрабатывается по представлению преподавателя, педагога дополнительного образования в целях установления более благоприятного режима учебы, отдыха занимающихся, с учетом пропускных способностей спортивных сооружений образовательного учреждения. Администрация образовательного учреждения, в целях оптимизации образовательного процесса, может рассматривать изменение расписания учебных занятий в течение всего учебного года.

3.3. ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ, МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Администрация образовательного учреждения, преподавательский состав, медицинские работники учреждений, осуществляющие образовательный и

реабилитационный процесс по данной Программе, должны вести постоянное наблюдение за техническим и санитарно-гигиеническим состоянием ванны бассейна, спортивного (разминочного) зала и подсобных помещений, исправностью оборудования и инвентаря. *Сотрудники,* о***бнаружившие ситуации, угрожающие здоровью или жизни обучающихся детей, немедленно обязаны прекращать занятие.*** При непосредственном проведении учебно-тренировочных занятий ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах, залах и открытых плоскостных спортивных сооружениях возлагается на преподавательский состав.

Опасными факторами в бассейне являются:

1. Физические:

- скользкие поверхности;
- острые кромки и сколы на поверхностях ванн и полах;
- шум; электрооборудование (сушилки, фены и т.п.);
- горячая вода в душевых;
- пониженные значения температуры воды и воздуха;
- возможность захлебнуться.

2. Химические:

- повышенная концентрация различных химических веществ в воде,
- повышенная концентрация различных химических веществ в воздухе.

3.3.1. Требования к организации учебных занятий в бассейне:

1. Проведение занятий по плаванию разрешается только дипломированным специалистам либо инструкторам, прошедшим соответствующую подготовку и имеющим документ о допуске к работе.

2. Преподаватели и инструкторы по плаванию обязаны знать правила безопасности эксплуатации бассейна, спортивного (разминочного), тренажерного залов, вспомогательных спортивных, восстановительных сооружений и подсобных помещений.

3. Учебные группы занимающихся комплектуются в сроки, определяемые расписанием учебных занятий. Увеличение сверх установленной нормы числа занимающихся детей в группе не допускается.

4. Преподаватель, инструктор по плаванию обязан своевременно познакомить занимающихся детей с правилами внутреннего распорядка в бассейне, расположением спортивных и вспомогательных сооружений образовательного учреждения. На первом занятии необходимо ознакомить детей с правилами безопасности при проведении учебных занятий в плавательном бассейне, спортивном (разминочном), тренажерном залах, открытых плоскостных спортивных сооружениях.

5. В расписании учебных занятий плаванием должны указываться фамилии всех работающих преподавателей, инструкторов. Замена одного преподавателя другим для ведения учебного занятия без согласования с администрацией учебного заведения категорически запрещается.

6. Преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При обнаружении первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Немедленно пресекать любое баловство в бассейне, громкие крики и ложную тревогу.

7. Обо всех травмах, несчастных случаях и авариях преподаватель немедленно докладывает администрации образовательного учреждения.

8. Обслуживающему персоналу (ночным дежурным, слесарям, хлораторщикам, уборщицам, медицинским работникам и др.) категорически запрещается безнадзорное купание в бассейне.

9. Проведение занятий в бассейне разрешается только при соответствии состояния воды в бассейне санитарно-гигиеническим требованиям, наличии спасательного инвентаря и присутствии дежурного медицинского персонала.

Таблица 9

Вид бассейна (назначение)	Температура воды
Спортивный	24º - 28º С
Оздоровительный	26º - 29º С
Учебные для детей до 7 лет	30º - 32º С
Учебные для детей старше 7 лет	29º - 30º С

В соответствии с Постановлением Министерства Здравоохранения РФ и Главного Государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» температура воды в бассейнах должна иметь следующие значения (см. таблицу 9):

Температура воздуха должна быть на 1 - 2 градуса выше температуры воды.

3.3.2. Требования безопасности перед началом учебных занятий:

- с разрешения преподавателя пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду;

- вымыться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма);

- надеть купальный костюм и шапочку, осторожно войти в помещение бассейна;

- после переклички, постановки задач учебного занятия с разрешения преподавателя войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде.

3.3.3. Требования безопасности во время учебного занятия:

- допуск на учебные занятия в бассейн, спортивный (разминочный), тренажерный залы осуществляется только в присутствии преподавателя через регистратуру по установленному администрацией образовательного учреждения ?;

- преподаватели обеспечивают организованный выход группы из душевой в помещение ванны;

- учебное занятие начинается с переклички детей группы с последующей регистрацией в журнале;

- выход занимающегося детей из бассейна до конца занятия разрешается только с разрешения преподавателя;

- при обучении детей, не умеющих плавать или плавающих слабо, занятия проводятся в специальных ваннах бассейна или на мелкой его части, отгороженной от глубокой части бассейна разделительной дорожкой;

- заплывы новичков вдоль бассейна проводятся по крайним дорожкам, в одном направлении и в сопровождении преподавателя;

- выполнять прыжки в воду (с тумбочки, борта) разрешается только при непосредственном руководстве и страховке преподавателя;

- категорически запрещаются прыжки вниз головой с борта бассейна в его мелкой части;

- во время обучения нырянию в глубину и длину разрешается выполнять задание не более чем одному пловцу под тщательным наблюдением преподавателя до момента выхода ныряющего из воды;

- каждое занятие прекращается по команде преподавателя, который руководит выходом всей группы из воды, проводит заключительное построение и перекличку, подводит итоги учебного занятия и направляет занимающихся в душ, контролирует их уход из раздевалки;

- преподавателям категорически запрещается оставлять в бассейне без надзора свою группу или отдельных детей;

- присутствие занимающихся детей в помещении ванны бассейна без преподавателя не разрешается.

Занимающимся запрещается:

- выполнять любые действия без разрешения преподавателя, проводящего занятия;
- хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;
- «топить» друг друга;

- снимать шапочку для плавания;
- бегать в помещении бассейна, в раздевалках;
- прыгать в воду с бортиков и лестниц;
- висеть на разделительных дорожках, поднырывать под лестницы в бассейне;
- нырять с тумбочек и плавать под водой без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия;
- вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия;
- без разрешения преподавателя, проводящего занятия в бассейне, подходить к имеющемуся в бассейне и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и пользоваться им,
- использовать моющие средства в стеклянной упаковке и зеркальца.

Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции, могут быть отстранены от занятий.

3.3.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях во время учебного занятия:

При возникновении во время занятий в воде болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущениях в глазах возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом преподавателю, проводящему занятия с последующим обращением к дежурному медицинскому работнику плавательного бассейна.

Почувствовав озноб, сообщить об этом преподавателю, проводящему занятия, с его разрешения выйти из воды. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом администрацию образовательного учреждения и принять меры по эвакуации занимающихся детей.

При получении травмы немедленно сообщить об этом преподавателю, проводящему занятия и дежурному медицинскому работнику, сменному администратору бассейна, оказать пострадавшему первую помощь. При необходимости вызвать скорую медицинскую помощь.

3.3.5. Требования безопасности по окончании учебных занятий:

- с разрешения преподавателя выйти из воды по специальным лестницам, держась за поручни;
- принять душ, одеться, просушить волосы под феном;

- с разрешения преподавателя, проводящего занятия, организованно покинуть помещение бассейна;

- при обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции и очистки воды, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом администрацию образовательного учреждения, сменному администратору.

3.3.6. Методические указания по организации и проведения учебных занятий по плаванию

Детям, занимающихся спортивным плаванием, не следует принимать пищу позже, чем за 2 часа до начала учебно-тренировочных занятий. Плавать с полным желудком опасно.

Преподавателю необходимо следить за тем, чтобы дети после интенсивных занятий на суше и горячего душа достаточно охладились и не входили в воду разгоряченными. Резкий перепад температуры может спровоцировать спастическую реакцию мышечной и сердечно-сосудистой систем организма.

Если ребенок чувствует недомогание и не совсем здоров, то плавать ему в этот день не следует.

Чтобы не мерзнуть, ребенок в воде должен непрерывно двигаться. Если у ребенка появляются признаки переохлаждения (сильный озноб, «гусиная кожа», посинение губ), его следует немедленно удалить из воды. Теплый душ, энергичные движения, растирание сухим полотенцем быстро его согреют.

Во время занятий плаванием следует предупреждать чрезмерное напряжение, эмоциональное перевозбуждение, которое может привести к переутомлению ребенка.

Какую бы радость не доставляли занятия плаванием детям, они не должны слишком громко кричать и шуметь. Нельзя разрешать детям сталкиваться в воде или нырять навстречу друг другу. Ни один ребенок не должен выходить за пределы установленного места занятий. Если ребенку нужно выйти из воды, он должен попросить разрешения у тренера-преподавателя. Учебная группа собирается в вестибюле за 15-20 минут до начала занятий. Преподаватель или его помощник (помощник назначается при разнополом составе учебной группы, поэтому преподаватель и его помощник также должны быть разного пола) ведут группу в раздевалку. Преподаватель или его помощник заботится о том, чтобы дети быстро разделись и аккуратно сложили или повесили свою одежду в шкафчики. Перед занятием нужно проверить наличие у каждого ребенка принадлежностей для мытья в душе.

Перед занятием, прежде чем дети войдут в душевую, их направляют в туалет для того, чтобы предупредить возможное загрязнение воды, давление воды и ее температура воды раздражающе действуют на мочевой пузырь и кишечник. Во избежание обжигание детей

горячей водой, перед принятием душа преподаватель или его помощник проводят инструктаж по правилу пользовании душем.

Преподаватель и помощник наблюдают за детьми и помогают во время мытья, а также учат их мыть друг другу спину. Перед выходом из душевой дети быстро становятся под прохладный душ, чтобы поры кожи, раскрывшиеся под действием теплой воды, снова закрылись. Затем дети аккуратно укладывают мыло и мочалку в целлофановый мешочек. Учебная группа организованно направляется к месту занятий. Группа выстраиваются в одну шеренгу. Преподаватель кратко и доступно рассказывает группе о содержании предстоящего учебно-тренировочного занятия. Преподаватель начинает практическую часть учебного занятия в соответствии с планом. Все упражнения и форму занятий необходимо подбирать таким образом, чтобы они с самого начала приучали детей к дисциплине, позволяли контролировать и закреплять гигиенические навыки, были доступны детям.

Если во время занятий кто-нибудь из детей внезапно почувствует себя плохо, его немедленно надо удалить из воды и срочно передать дежурному медицинскому работнику. Все формы занятий должны обеспечивать дисциплину и контроль. Если во время занятий дети выходят из воды, они должны обязательно надеть шлепанцы, и набросить на тело полотенце.

Затем дети организованно отправляются в сопровождении преподавателя, в душевую. Под теплым душем, в особенности учащиеся групп этапа начальной подготовки, согреваются. В конце процедуры помывки ненадолго становятся под прохладный душ, насухо вытираются – очень важно, чтобы уже и волосы были сухими. Каждый раз при выходе из закрытого бассейна в холодную и ветреную погоду дети должны надевать шапочку и тщательно закрывать уши.

Неукоснительное выполнение ребенком гигиенических и организационных рекомендаций во время учебно-тренировочных занятий по плаванию значительно повысит сопротивляемость его организма к различным видам заболеваний, способствует усиленному физическому развитию, развитию его физических качеств.

3.3.7. Обязательные правила гигиены и распорядок в бассейне

Начало занятий плаванием – большое событие в жизни ребенка. Он получает множество новых впечатлений, а для большинства детей обучение плаванию является и первой формой планомерных занятий. Такие занятия требуют определенной подготовки каждого обучающегося. Кроме того, нельзя забывать и о внешних условиях, которые оказывают определенное влияние на планирование и проведение занятий по обучению плаванию.

Преподаватель должен быть хорошо знаком с бассейном и уметь быстро реагировать на возникшие неполадки, кроме того, он полностью ответственен за выполнение всех

гигиенических предписаний, а также за здоровье и безопасность доверенных ему детей. Кроме того, преподаватель должен наблюдать за тем, чтобы дети с момента, когда входят в бассейн и до момента, когда они выходят из него, соблюдались все установленные правила.

В частности, это касается пути в раздевалку и пребывание в ней, в туалетных комнатах и душевых. Прежде чем приступить к занятиям с группой, необходимо провести собрание родителей, на котором разобрать все вопросы поведения и гигиены в бассейне, рассказать о последовательности обучения и обсудить возможности участия родителей в образовательном процессе.

Дети должны быть обучены самостоятельным переодеваниям в начале и конце учебно-тренировочных занятий. Необходимо в кратчайшие сроки начала учебного года обучить детей навыкам помывки, пользования душем. Дети должны с радостью, с положительными эмоциями и без боязни приступить к учебно-тренировочным занятиям.

Каждый ученик для занятий плаванием должен иметь:

- Сумочку (целлофановый пакет) с мылом и мочалкой.
- Махровое полотенце.
- Купальные принадлежности и резиновую шапочку.
- Соответствующую обувь (купальные шлепанцы).
- Небольшую спортивную сумку.
- Сумочку (целлофановый пакет) для обуви уличного пользования.

3.3.8. Требования к технике безопасности в условиях спортивных соревнований

В соответствии правилами проведения соревнований международной федерации по плаванию IPC (International Paralympic Committee – Международный Паралимпийский комитет) Всероссийской федерацией плавания Паралимпийского комитета России разработаны «Правила соревнований по плаванию», которые являются обязательными при проведении всех соревнований по плаванию на территории Российской Федерации.

В соответствии данными правилами к спортивным соревнованиям по плаванию допускаются лица, имеющие соответствующую спортивную подготовку к данному рангу соревнований, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Участники спортивных соревнований обязаны неукоснительно соблюдать правила и положение проведения спортивных соревнований.

При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на участников следующих опасных факторов:

- травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов, оборудования, отсутствием спасательного имущества;

- несчастные случаи в связи нарушениями установленного порядка и дисциплины;
- электрические травмы из-за неисправности электроприборов, используемых при обслуживании спортивных соревнований;
- травмы при несоблюдении требований к физическому и химическому состоянию воды в ванной бассейна;
- ожоги горячей водой при принятии душа;
- травмы при падении на скользкой плитке в ванной и вспомогательных спортивных сооружениях плавательного бассейна;
- травмы при столкновениях во время разминки в ванной бассейна;
- переохлаждение при несоблюдении температурного режима воды и воздуха в местах проведения соревнований;
- травмы и утопления во время проведения спортивных соревнований по плаванию при стартах, прыжках в воду головой вниз на мелком месте или нахождении рядом других участников соревнований;
- судороги, ушибы, порезы при соревнованиях в плавательном бассейне;
- проведение соревнований без разминки.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить любому судье, обслуживающему спортивные соревнования, участникам спортивных соревнований, находящихся на бортике плавательного бассейна, принять меры по оказанию первой помощи.

Во время соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной формы и спортивного инвентаря, правила личной гигиены. Во время непосредственных спортивных соревнований участник должен быть одет в спортивную форму, разрешенную правилами соревнований.

3.3.9. Требования безопасности перед началом проведения спортивных соревнований по плаванию:

В соответствии «Правилами соревнований по плаванию» Всероссийской федерацией плавания на каждые соревнования назначается врач и комендант, обслуживающие соревнования.

Врач соревнований несет ответственность за здоровье участников во время соревнований и обязан:

- участвовать в работе мандатной комиссии, проверяя наличие в именных заявках визы врача о допуске участников к соревнованиям;

- осуществлять медицинское наблюдение за участниками в ходе соревнований;

- давать заключение о возможности или невозможности продолжения участником соревнования в случае травмы или его болезни;

- обеспечивать своевременное оказание медицинской помощи.

Комендант соревнований совместно с администрацией спортивной базы отвечает за своевременную подготовку мест соревнований. Он несет ответственность за соблюдение мер безопасности для участников, судей и зрителей соревнований, направленных на предупреждение заболеваний, травм и несчастных случаев, связанных с неисправностью оборудования бассейна и инвентаря, отсутствием спасательного имущества, нарушениями установленного порядка и дисциплины и т.д.

Перед началом спортивных соревнований участники состязаний обязаны:

- провести полную плановую разминку;

- во время разминки в плавательном бассейне строго соблюдать очередность и плыть только по своей стороне дорожки;

- отрабатывать старты с тумбы в строго определенное время и на выделенной для этого дорожке.

3.3.10. Требования безопасности во время проведения спортивных соревнований по плаванию:

- не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды, подаваемые судьями, обслуживающих соревнования;

- избегать столкновения с другими участниками соревнований, не допускать толчков, ударов по их голове, туловище, рукам и ногам;

- перед прыжками в воду посмотреть отсутствие вблизи других участников соревнований.

3.3.11. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при плохом самочувствии, появлении во время занятий боли в отдельных частях организма, появлении открытых ран, потертостей и нагноений сообщить об этом судье соревнований;

- при получении травмы участником соревнований немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом судьям, медицинскому работнику, обслуживающему спортивное соревнование, администрацию учреждения, проводящего соревнование, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение;

- при возникновении пожара в спортивных и вспомогательных сооружениях плавательного бассейна немедленно прекратить соревнования, провести эвакуацию, при этом, исключив панику, четко выполнять распоряжения главного судьи соревнований.

3.3.12. Требования безопасности по окончании спортивных соревнований:

После окончания спортивных соревнований участники состязаний принимают душ, переодеваются, высушивают волосы и поступают в распоряжение представителя команды или своего тренера-преподавателя, которые обеспечивают дальнейшую безопасность жизни и здоровью участников спортивных соревнований.

Комендант соревнований организует уборку спортивного инвентаря, технических средств обеспечения соревнований в отведенные для хранения места.

3.4. ТЕХНИКА СПОРТИВНОГО И ПРИКЛАДНОГО ПЛАВАНИЯ

Техника спортивных способов плавания является уникальным средством коррекции и тренировки сердечнососудистой и дыхательной систем организма человека. Она отличается высокой экономичностью движений, что достигается за счет горизонтального положения тела, ритмичного чередования напряжения и расслабления работающих мышц, а также ритмичного и глубокого дыхания.

Все движения пловца можно условно разделить на рабочие, или гребковые, и подготовительные. При помощи *гребковых движений* пловец продвигается вперед. Они направлены спереди назад и производятся мощно и быстро. Все *подготовительные движения* выполняются в обратном направлении — вперед. Если они происходят в воде (например, подтягивание ног в брассе), то вызывают неизбежный тормозной эффект. Чтобы уменьшить тормозящие силы, подтягивание выполняется быстро, но очень мягко.

При плавании кролем на груди, кролем на спине и дельфином подготовительные движения рук выполняются над водой. Закончив гребок, пловец быстро, но мягко проносит руки над водой. Независимо от того, где происходят подготовительные движения (в воде или над водой), техника спортивного плавания характеризуется непрерывным чередованием рабочих (гребковых) и подготовительных движений, называемых циклами.

Каждый цикл при плавании кролем на груди или на спине включает гребки правой и левой рукой, шесть движений ногами, вдох и выдох. При плавании брассом один цикл движений состоит из гребка руками, толчка ногами, вдоха и выдоха. Продвигаясь в воде, пловец непрерывно выполняет одни и те же движения, или циклы. Поэтому плавание так же, как бег, лыжи, коньки и другие виды спорта, относится к циклическим видам спорта. Необходимым условием для быстрого и длительного плавания является умение ритмично чередовать напряжение и расслабление работающих мышц.

При выполнении гребковых движений разными способами пловец преодолевает сопротивление водной среды; величина его тяговых усилий находится в пределах от 12 до 9,5 кг. Следовательно, плавание способствует развитию мышечной силы, распределяя нагрузку на отдельные группы мышц равномерно и симметрично (в отличие от тенниса, фехтования и других

«несимметричных» видов спорта). Непрерывная работа ногами в быстром темпе при постоянном преодолении сопротивления воды, выполняемая в безопорном положении, тренирует мышцы и связки голеностопного сустава.

Для поддержания рабочей позы пловца в условиях водной среды в горизонтальном безопорном положении необходимо статическое напряжение мышц туловища, что способствует формированию мышечного корсета и предупреждает искривление позвоночника. Физическая нагрузка, включающая статические усилия на поддержание рабочей позы пловца, непрерывные гребковые движения руками и ногами, укрепляет опорно-двигательный аппарат пловца и повышает его силовую выносливость. Подчеркнем, что вся эта работа выполняется в условиях гидростатической невесомости при горизонтальном безопорном положении тела, когда позвоночник не ощущает давления массы тела.

У человека, находящегося в воде, учащается дыхание, увеличивается частота сердечных сокращений, изменяется тонус периферических кровеносных сосудов, усиливается обмен веществ.

Занятия плаванием, как и другими циклическими видами спорта, способствуют развитию выносливости и ее биологических основ — сердечнососудистой и дыхательной систем. При горизонтальном положении тела в воде давление воды благотворно влияет на работу сердца, так как гидростатическое давление крови практически отсутствует. Давление воды на подкожное венозное русло, работа больших групп мышц, присасывающее действие диафрагмы, глубокое дыхание, правильный ритм движений и дыхания помогают продвижению крови к сердцу. В результате сердце работает энергичнее (по сравнению с состоянием покоя перекачивает в 3—4 раза больше крови в минуту). Занятия плаванием снижают систолическое давление крови, повышают эластичность сосудов, увеличивают ударный объем сердца, изменяя частоту пульса. У людей, регулярно занимающихся плаванием, пульс на 10—15 уд./мин меньше, чем у людей, не занимающихся плаванием. Среди пловцов в 2 раза меньше людей, страдающих гипертоническими заболеваниями, чем среди представителей других видов спорта.

Таким образом, при занятиях плаванием в сердечнососудистой системе происходят положительные сдвиги (в виде усиления сократительной способности мышечной стенки сосудов и улучшения работы сердца), которые ведут к более быстрому транспортированию крови, насыщенной кислородом, к периферическим участкам тела и внутренним органам, что способствует активизации общего обмена веществ.

Водные процедуры стимулируют также деятельность кроветворных органов, повышают количество лейкоцитов в крови, усиливают иммунные свойства крови, уменьшают застойные явления во внутренних органах. Ритмическое чередование напряжения и расслабления мышц пловца, активные движения всех суставов улучшают венозную гемодинамику, совершенствуют тканевый обмен.

Гидростатическое давление способствует компрессии периферических кровеносных сосудов, улучшая их эластичность и отток крови по венозной системе. Большое значение для изменения всего кровообращения играет расширение кожных сосудов, которые могут вместить до 1 л крови.

Поэтому кожа играет большую роль и как депо крови, функции которой систематически улучшаются под воздействием низких температур воды.

Реакция системы кровообращения на физиологическую нагрузку зависит от скорости плавания. Равномерное преодоление в воде различных дистанций в свободном темпе является одним из видов циклических упражнений, наиболее благотворно воздействующих на деятельность сердечнососудистой системы.

Плавание также хорошо влияет на дыхательную систему. Механизм положительного воздействия упражнений в воде на органы дыхания заключается в активной тренировке дыхательной мускулатуры, увеличении подвижности грудной клетки, усилении легочной вентиляции и газообмена. Следствием гидростатического давления при плавании является большая нагрузка на грудную клетку при вдохе, а на дыхательные мышцы — при форсированном выдохе в воду. При плавании на груди, когда лицо опущено в воду, применяется своеобразное дыхание — быстрый и короткий вдох с последующим медленным, продолжительным выдохом в воду. Вдох и выдох выполняются только ртом.

Во всех спортивных способах плавания дыхание согласуется с движениями рук пловца. При плавании кролем на груди или на спине, баттерфляем вдох выполняется в момент окончания гребка, а выдох — во все остальное время цикла, т.е. выдох приблизительно в 3 раза продолжительнее вдоха. При плавании кролем или брассом вдох и выдох затруднены: при вдохе приходится преодолевать давление воды на тело, а при выдохе — сопротивление воды. Поэтому дыхательные мышцы со временем укрепляются и развиваются. В результате увеличиваются жизненная емкость легких (ЖЕЛ) и экскурсия грудной клетки. Спортсмены-пловцы имеют высокие показатели ЖЕЛ (свыше 7000 см^3), опережая представителей других видов спорта и уступая только гребцам.

Занятия плаванием и изучение техники спортивных способов плавания, как никакой другой вид физических упражнений, тренируют правильный ритм дыхания. Из-за тесной связи дыхания с циклом движения рук невозможно правильно плыть кролем или брассом без короткого глубокого вдоха и длинного интенсивного выдоха.

Плавание с задержкой дыхания, а также ныряние, погружение под воду тренируют устойчивость к гипоксии, помогают переносить недостаток кислорода, стимулируют развитие дыхательных мышц, подвижность грудной клетки, увеличивая размер и жизненную емкость легких, устанавливают правильный ритм дыхания.

Интенсивная мышечная работа при плавании требует усиленного дыхания. Частота дыхания при плавании спортивными способами — примерно 30—40 раз/мин (вдох и выдох связаны со строго определенным количеством движений руками и ногами). Такая дыхательная гимнастика способствует увеличению объема вдоха, легочной вентиляции, жизненной емкости легких, потребления кислорода кровью.

В дыхании участвуют самые отдаленные участки легких, и исключаются застойные явления в них.

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

3.4.1. Кроль на груди

Способ плавания кроль является самым быстроходным и популярным в спортивном плавании. Техника движений кролем на груди очень близка «кролевидным» способам плавания, таким, как кроль на спине и дельфин. Поэтому данный способ плавания особенно широко используется для обучения плаванию детей и подростков.

Кролем можно нырять под водой, работая одними ногами или помогая себе гребками рук брассом. При плавании кролем пловец выполняет попеременные движения руками и ногами: выполнив гребок одной рукой, пловец проносит ее вперед над водой, в это время другая рука заканчивает гребок и т.д. При плавании кролем тело лежит на поверхности воды почти в горизонтальном положении (рис. 3.2). Движения руками обеспечивают основную тягу, а движения ногами. Помогают поддерживать более высокое положение тела в воде. Вдох происходит при повороте головы в сторону.

Положение тела. Перед началом движения кролист лежит на поверхности воды почти горизонтально, в хорошо обтекаемом положении, лицо опущено в воду. С увеличением скорости он принимает более высокое положение и угол атаки уменьшается. Плечи пловца поворачиваются вправо — влево относительно продольной оси тела, упрощая выход рук из воды и движение их по воздуху и давая возможность при выполнении гребка рукой активно включать в работу мышцы туловища. Поворот плеч происходит при вдохе так, что из воды показывается подмышка. Чтобы сделать вдох, он поворачивает голову в сторону. Поворот головы для вдоха, а также гребки руками вызывают небольшие колебания тела вокруг продольной оси.

Движения ногами. Пловец выполняет непрерывные «хлыстообразные» движения ногами, слегка согнутыми в коленях, снизу — вверх и сверху — вниз навстречу друг другу. Движение ногой начинается от бедра, передается на голень и заканчивается хлестом стопы.

Расстояние между стопами в их крайнем положении достигает 30—40 см. Во время движений ног на поверхности воды образуются брызги и пенистый след.

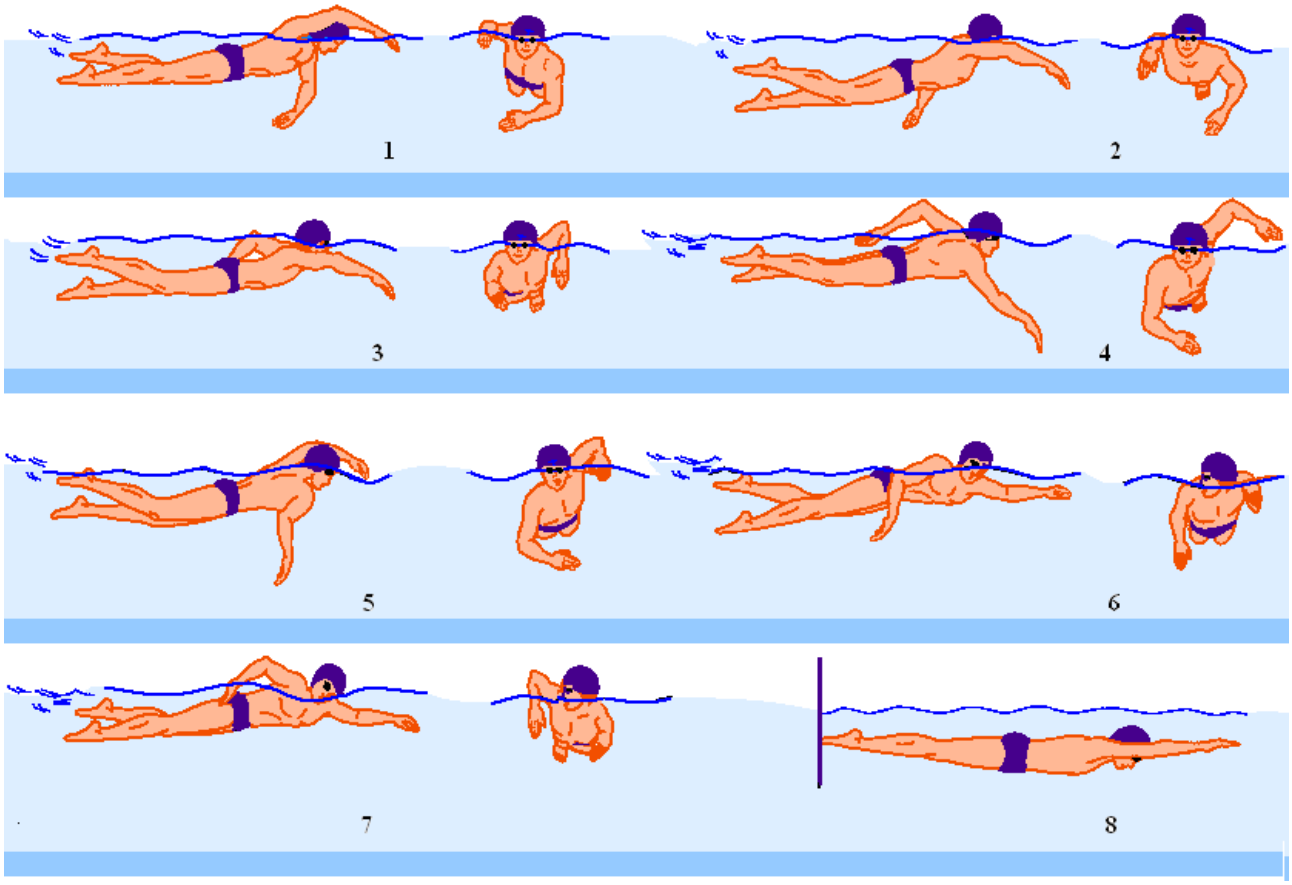


Рис. 3.2. Техника плавания кролем на груди

Движения руками. Руки пловца работают попеременно: левая рука делает гребок, правая проносится над водой; левая рука заканчивает гребок у бедра и вынимается из воды, а правая входит в воду и начинает наплыв и т.д. Пловец вводит руку в воду под острым углом, против одноименного плеча. В воде рука постепенно вытягивается вперед—вниз, принимая обтекаемое положение.

Для выполнения хорошего и сильного гребка надо по возможности его удлинять, продолжая движение до бедра. Гребок выполняется согнутой рукой с высоким положением локтя, позволяя пловцу удерживать кисть и предплечье — основные гребущие поверхности — почти перпендикулярно направлению его движения. При этом ладонь обычно проходит под средней линией тела и даже немного заходит за нее. Наибольшее сгибание руки в локте приходится на середину гребка — угол между плечом и предплечьем должен составлять почти 90°.

Гребок нужно выполнять с непрерывным усилием. Чтобы добиться этого, рука, делающая гребок, должна двигаться с ускорением к его концу. Уменьшение давления воды на гребущие поверхности руки (в связи с замедлением движения при гребке) превращает руку в тормоз. Наоборот, выполнение гребка с постоянным усилием или с увеличением его повышает скорость пловца.

Выполнение основной части гребка сочетается с небольшим поворотом тела в сторону одноименной гребущей руке. Это дает возможность пловцу усилить гребок за счет мощности мышц туловища. Заканчивается основная часть гребка при пересечении ладонью около линии бедра. В конце гребка из воды последовательно выходят плечо, предплечье и кисть.

Пловец в конце гребка сгибает руку и, поднимая локоть из воды, начинает движение плеча вперед над водой. Достигнув крайнего верхнего положения локтя, рука входит в воду кистью примерно на уровне одноименного плеча.

Дыхание. Обычно кролисты применяют дыхание с поворотом головы в одну сторону, при котором в течение цикла движений на два гребка руками приходятся по одному вдоху и выдоху.

Вдох происходит в конце гребка рукой. После вдоха пловец поворачивает голову лицом вниз и делает выдох в воду, распределяя его на все оставшееся время движения до следующего вдоха. Вдох должен быть глубоким, а выдох — полным. Завершается выдох интенсивно во избежание попадания в рот воды при последующем вдохе. Продолжительность вдоха по сравнению с выдохом имеет соотношение 1:3.

Согласование движений. Пловец продвигается вперед, непрерывно выполняя попеременные гребки руками и ритмичные движения ногами. На каждый цикл движений, т.е. на два гребка, правой и левой руками приходятся шесть движений ногами и выполняются по одному вдоху и выдоху.

3.4.2. Кроль на спине

Техника плавания кролем на спине похожа на технику плавания кролем на груди, поэтому эти два способа плавания изучают одновременно. Причем большинство людей, не умеющих плавать, скорее осваивают кроль на спине. Это происходит потому, что при плавании на спине не нужно делать выдох в воду — наиболее сложный для начинающих пловцов элемент техники плавания.

При плавании кролем на спине пловец лежит на поверхности воды почти горизонтально, его затылок погружен в воду (рис. 3.3). Он продвигается вперед при помощи поочередных гребков правой и левой руками и попеременных движений ногами сверху—вниз. Закончив гребок, рука появляется из воды и проносится вперед по воздуху. На выполнение одного цикла движений приходятся два гребка руками, шесть движений ногами, вдох и выдох.

Положение тела. Пловец лежит на поверхности воды почти в горизонтальном, вытянутом положении. Плечи одновременно с движениями руками немного поворачиваются относительно продольной оси тела — эти действия упрощают выполнение круговых движений плечами и руками. Ноги и таз погружены в воду несколько глубже, чем при плавании кролем на груди. Это вызвано тем, что при неглубоком положении ног в момент сгибания—разгибания коленей стопы и голени будут находиться над водой и значительно снизят эффективность работы ног.

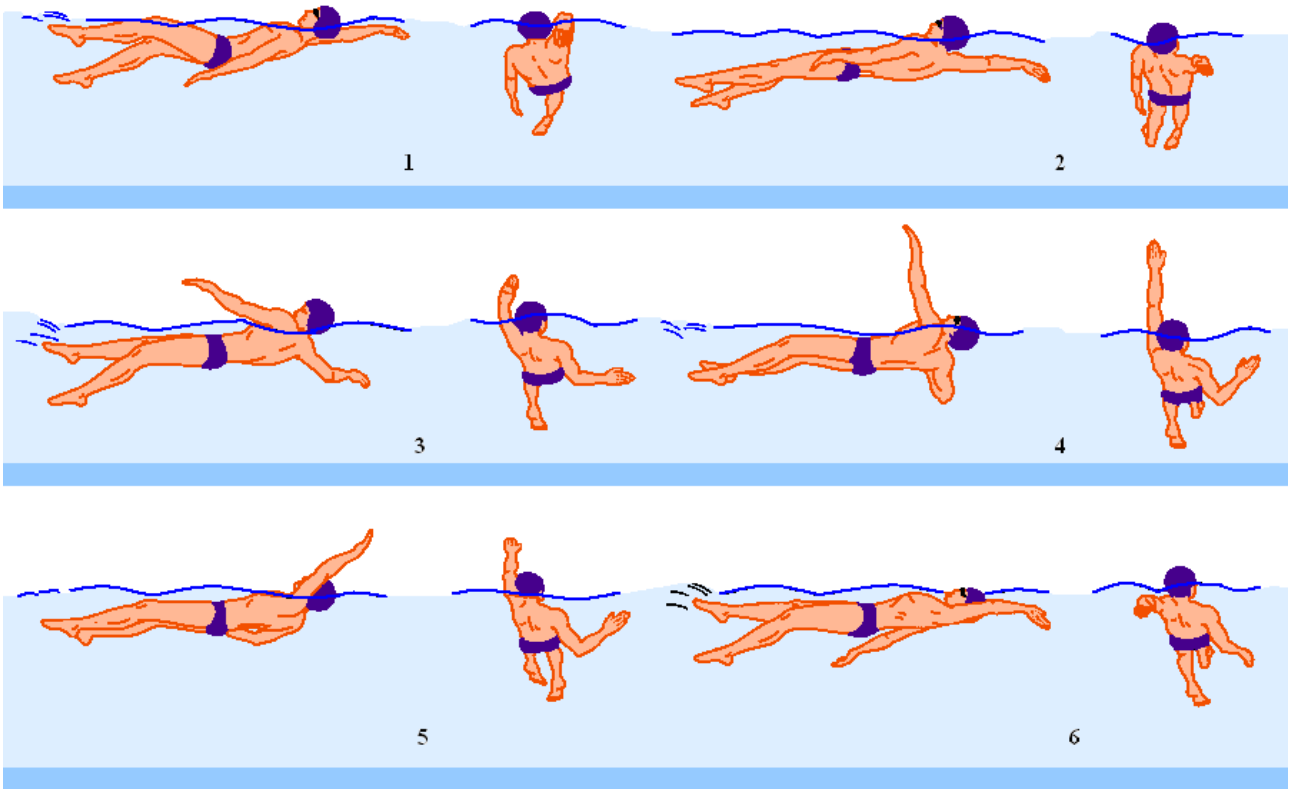


Рис. 3.3. Техника плавания кролем на спине

Движения ногами. Как и при плавании кролем на груди, здесь также выполняются ритмичные, непрерывные, попеременные движения ногами вверх—вниз. При этом носки значительно повернуты внутрь. Расстояние между ними в крайних точках движения (одна вверху, другая внизу) несколько больше, чем в кроле на груди, из-за некоторого сгибания ног в коленях. Наибольший эффект в работе ног для продвижения пловца вперед дает активное разгибание в коленях — пловец как бы отталкивается от воды. Хлыстообразные попеременные движения ногами начинаются от бедер, переходят на голени и заканчиваются стопами.

При правильных движениях ногами на поверхности воды появляется фонтанчик от стоп.

Движения руками. Если правая рука делает гребок, то левая проносится над водой; если правая рука заканчивает гребок у бедра и появляется из воды, то левая входит в воду и начинает наплыв и т.д.

Руки поочередно выполняют следующие друг за другом гребки, продвигающие пловца вперед.

Движение каждой руки включает:

1) наплыв и опорную часть гребка;

2) основную часть гребка;

3) выход руки из воды;

4) пронос руки по воздуху и погружение в воду.

Разделение гребка на опорную и основную части условно.

В исходном положении (далее — и. п.) рука под водой вытянута за голову и находится параллельно поверхности воды. Во время наплыва и опорной части гребка выпрямленная рука постепенно сгибается в локтевом суставе и ладонь принимает и. п. для начала основной, наиболее эффективной, части гребка.

Основная часть гребка выполняется с последовательным сгибанием и разгибанием руки в локте. Это дает возможность пловцу удержать кисть и предплечье почти в перпендикулярном положении к направлению движения.

При выходе руки из воды последовательно показываются плечо, предплечье и кисть. Выходу руки из воды значительно помогает поворот плеч, при котором плечо гребущей руки поднимается изводы.

После выхода из воды рука, прямая или немного согнутая в локте, быстро двигается по воздуху вверх по направлению движения пловца. Во время движения руки кисть так поворачивается ладонью наружу, чтобы войти в воду мизинцем вниз. Такой поворот кисти упрощает выполнение кругового движения рукой над водой и начало нового гребка, когда рука опускается в воду за головой примерно на линии одноименного плеча и принимает исходное положение для наплыва.

Дыхание. На один цикл движений пловца приходятся по одному вдоху и выдоху. В конце гребка более сильной рукой (обычно правой) пловец делает вдох через рот. Затем, после небольшой задержки, следует медленный выдох через рот (и частично через нос), который продолжается до следующего вдоха. Выдох завершается с усилением во избежание попадания в рот воды при следующем вдохе.

Согласование движений. На один цикл движений пловца приходятся гребок правой и левой руками, шесть ударов ногами вверх— вниз, вдох и выдох.

Для плавания кролем на спине характерны непрерывная круговая работа руками, наплыв, субъективное ощущение легкости хода и свобода движений. Вдох, как уже отмечалось, выполняется в конце гребка одной рукой, а выдох продолжается почти все остальное время движения пловца до нового цикла.

3.4.3. Брасс на груди

По сравнению с другими спортивными способами плавания брасс имеет наибольшее прикладное значение. Применяя этот способ, можно нырять в глубину и длину, плавать продолжительное время, затрачивая относительно мало сил, транспортировать пострадавшего даже в одежде.

Движения в брассе выполняются под водой и менее утомительны, чем при плавании другими способами. Поэтому плавание данным способом легко осваивается даже людьми пожилого возраста.

При плавании брассом пловец лежит на поверхности воды на груди и продвигается вперед при помощи одновременных, симметричных гребков руками и ногами (рис. 3.4). Вдох выполняется в начале гребка руками. Выдох в воду совпадает с толчком ногами. В отличие от кролевых способов плавания, где основной двигающей силой являются плечевой пояс и руки, скорость плавания брассом зависит от движений ногами.

Положение тела. В и. п. пловец лежит на поверхности воды в положении на груди с вытянутыми руками и ногами, ладони обращены вниз. Во время плавания тело брассиста изменяет угол атаки от изначального положения до 15°, что связано с незначительным подниманием плеч и головы при выполнении вдоха. Чем меньше и плавнее будет изменяться угол атаки, тем меньше будет встречное сопротивление воды. Брассист должен избегать излишнего прогибания в пояснице при вдохе и во время толчка ногами.

Движения ногами. Цикл движений ногами разделяется: 1) подготовительная фаза — подтягивание; 2) рабочее движение — толчок и 3) скольжение после толчка. Ноги выполняют движения одновременно и симметрично. При подтягивании пловец сгибает ноги в тазобедренных и коленных суставах, разводит колени в стороны—вниз на расстояние, не превышающее ширины плеч пловца.

Подтягивание заканчивается, когда между бедрами и телом пловца образуется тупой угол приблизительно 120—130°, а голени занимают вертикальное положение по отношению к поверхности воды. Когда подтягивание заканчивается, пловец быстро, но мягко разворачивает носки ног в стороны перпендикулярно направлению движения пловца. Из этого положения начинается рабочее движение — толчок, который производится за счет энергичного разгибания ног в тазобедренных/ коленных и голеностопных суставах.

Во время толчка пловец опирается на воду внутренней поверхностью голени и стопы. Движение ногами совершается по дугам в стороны — назад и выполняется слитно в один темп до завершающего толчок соединения ног. Большое значение для правильного толчка имеет последовательность разгибания ног в суставах: сначала ноги разгибаются в тазобедренных суставах, затем следует разгибание в коленных и потом в голеностопных суставах. Такая последовательность включения в движение бедер, голеней и стоп помогает пловцу реализовать наибольшую силу тяги.

Четкой границы между подтягиванием и толчком ногами нет, они выполняются единым слитным движением. После толчка ногами пловец скользит вперед по инерции; при этом ноги сближаются, выпрямляясь, и поднимаются к поверхности воды.

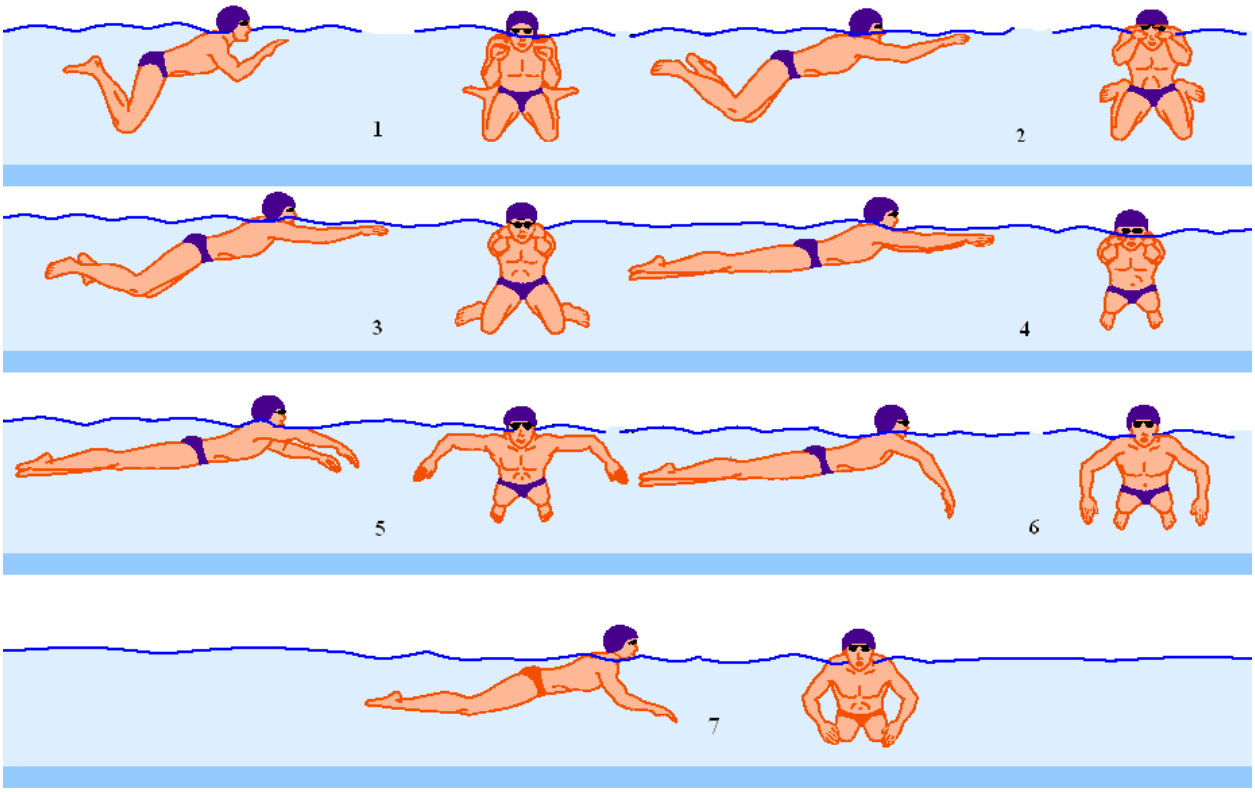


Рис. 3. 4. Техника плавания брассом

Движения руками. Гребок начинается из положения вытянутых вперед рук. Гребки руками продвигают пловца вперед, поддерживая голову и плечи над водой для выполнения вдоха.

Пловец начинает гребок руками из положения скольжения с вытянутыми руками и ногами. Гребок начинается с разведения рук в стороны—вниз и опоры кистями о воду. Затем пловец, сгибая руки в локтях, активно включает в гребок предплечья. В конце гребка локти приближаются к туловищу, а кисти — к подбородку.

Выведение рук вперед начинается сразу после гребка, при этом кисти сближаются, а ладони обращены вниз. После выведения рук вперед и толчка ногами начинается скольжение, во время которого кисти находятся у самой поверхности воды.

Дыхание. В течение цикла движений пловец делает по одному вдоху и выдоху. Быстрый вдох выполняется в начале гребка руками, при этом пловец поднимает голову, как бы опираясь на воду кистями рук.

В остальные периоды цикла — выведение рук вперед и скольжение — выполняется выдох.

Согласование движений. В конце гребка руками ноги сгибаются в коленных и тазобедренных суставах, подготавливаясь к толчку. Закончив гребок, руки вытягиваются, а ноги, заняв исходное положение для толчка, выполняют мощный толчок. В результате этих

действий пловец скользит вперед с вытянутыми руками и ногами. Вдох происходит в начале гребка руками, выдох начинается при толчке ногами и продолжается до следующего вдоха.

3.4.4. Брасс на спине

Обучение плаванию брассом проводится одновременно на груди и на спине. Брасс на спине имеет большее прикладное значение. Освоив этот способ плавания, можно отдыхать на воде во время длительного плавания, оказывать помощь, транспортируя уставшего товарища или пострадавшего.

Положение тела. В и. п. тело пловца лежит почти горизонтально на поверхности воды, ноги вытянуты и соединены, руки выпрямлены, вытянуты за головой на ширине плеч, ладонями наружу. Лицо находится над водой, подбородок приближен к груди (рис.3.5).

Движения ногами. Начиная движение из и.п., ноги, сгибаясь в коленных и тазобедренных суставах, разводятся пятками в стороны примерно на ширину плеч. Стопы опускаются и, приближаясь пятками к тазу, разводятся несколько шире плеч. Перед толчком бедро образует с туловищем угол 160-170°, а голени с бедрами — 80-90°. Затем стопы разворачиваются в стороны и берутся «на себя», а голени — наружу и еще больше разводятся в стороны. Толчок производится внутренними сторонами бедер, голеней и стоп. Во время толчка голени и стопы быстро описывают дуги снизу—вверх навстречу друг другу. При этом ноги разгибаются и сводятся вместе. Толчок выполняется единым, слитным движением с ускорением в конце. После толчка мышцы ног расслабляются.

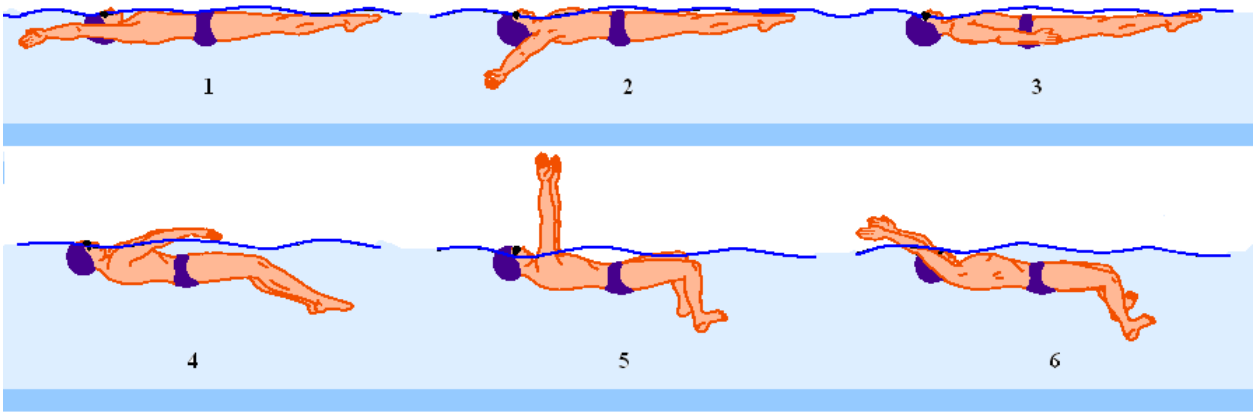


Рис. 3.5. Техника плавания брасом на спине

Движения руками. Из исходного положения кисти со сжатыми пальцами сгибаются, и руки выполняют гребок, двигаясь в воде с ускорением в стороны и несколько вниз. Во время гребка кисти постепенно разгибаются, сохраняя постоянную опору ладонями о воду. Гребок завершается у бедер выпрямлением кистей. Закончив гребок, руки вы ходят из воды и кратчайшим путем проносятся по воздуху в и. п. Во время движения рук по воздуху кисти поворачиваются ладонями наружу (мизинцем вниз). Затем руки опускаются на воду примерно ширине плеч и принимают и. п.

Движение рук над водой выполняется быстро с небольшим напряжением мышц.

Дыхание согласуется с движениями руками. Вдох производится в конце гребка руками и в начале их движения над водой, а выдох — во время гребка и скольжения.

Согласование движений. Из и. п. руки выполняют гребок, в конце которого делаются вдох и подтягивание ног для толчка (ноги сгибаются, разводятся в стороны и подготавливаются к толчку). Одновременно с толчком ногами руки завершают пронос по воздуху, возвращаясь в и.п., и опускаются на воду.

Весь цикл движений пловца завершается скольжением в и.п., во время которого производится выдох.

3.4.5. Плавание на боку

Способ плавания на боку имеет большое прикладное значение. Например, можно транспортировать пострадавшего, оказывать помощь уставшему человеку на воде, плавать в одежде, буксировать грузы и др. Многие движения данного способа плавания широко применяются в лечебном плавании и плавании инвалидов.

В зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся их учат плавать на левом или правом боку. Для удобства описания техники движений при плавании на боку одну руку принято называть *нижней* (она все время находится под водой), а другую — *верхней* (она проносится после гребка над водой). Соответственно рукам обозначаются ноги пловца — *нижняя* и *верхняя.*

Положение тела. В и. п. пловец лежит на боку с выпрямленными ногами и вытянутой вперед *нижней* рукой; *верхняя* рука находится у бедра. Голова прижата к плечу *нижней* руки, лицо находится над поверхностью воды (рис. 3.6).

Движения ногами. При плавании на боку выполняются одновременные толчковые движения обеими ногами по типу ножниц. Во время подготовительного движения пловец одновременно подтягивает *верхнюю* ногу вперед, а *нижнюю* — назад, сгибая их в тазобедренных и коленных суставах. Перед толчком ногами носок *верхней* ноги берется на себя, а *нижней* оттягивается, как при плавании кролем. Во время толчка пловец опирается о воду подошвенной стороной стопы и задней поверхностью голени *верхней* ноги, тыльной поверхностью стопы и передней поверхностью голени *нижней* ноги, т. е. его ноги смыкаются, как ножницы. В конце толчка ноги выпрямляются и соединяются, а пловец по инерции скользит вперед.

Движения руками. Из и. п. руки одновременно начинают движение: *нижняя* рука выполняет гребок, а *верхняя* — подготовительное движение над водой. Затем направление движений рук изменяется — *нижняя* выполняет подготовительное движение, вытягиваясь

вперед под водой, а *верхняя* — гребок. *Нижняя* рука производит гребок в направлении вниз — назад.

До уровня плеч гребок выполняется прямой рукой, затем она сгибается в локте и локоть прижимается к телу пловца. После этого рука поворачивается ладонью вниз и вытягивается вперед в и. п.

Движения *верхней* руки очень похожи на движения руки в кроле на груди, разница лишь в том, что гребок выполняется вдоль тела у самой груди.

Дыхание. Вдох согласуется с движением *верхней* руки и выполняется в конце гребка, как в кроле. Выдох продолжается все остальное время цикла.

Согласование движений. Движение начинается гребком *нижней* руки, во время которого пловец подтягивает ноги в и. п. для толчка и проносит *верхнюю* руку над водой в и. п. для начала гребка. Затем одновременно с выведением *нижней* руки вперед выполняются гребок *верхней* рукой и толчок ногами, в результате чего пловец продвигается вперед, принимая обтекаемое положение тела.

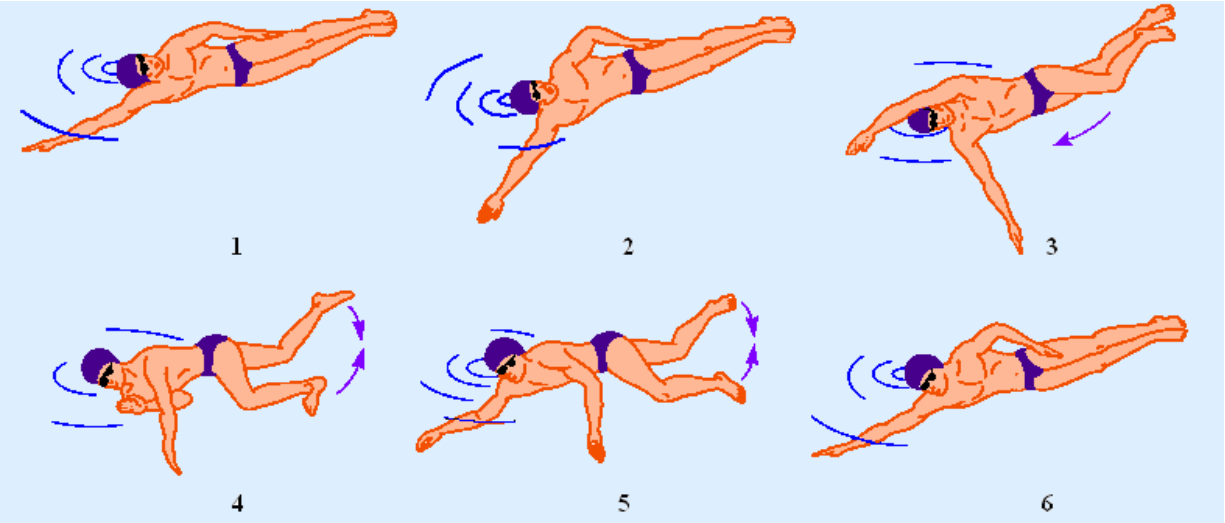


Рис. 3.6. Техника плавания на боку

3.4.5. Дельфин

Это самый быстрый способ плавания после кроля на груди. Он требует от спортсмена хорошей физической подготовки.

Движения этого способа используются в лечебном и оздоровительном плавании для укрепления мышц таза, брюшного пресса, ног, для увеличения подвижности нижней части позвоночного столба, тазобедренных, коленных и голеностопных суставов. Обучение элементам техники плавания дельфином рекомендуется проводить после освоения кролевых способов плавания. **Положение тела и движения ногами.** В отличие от других способов плавания, где положение тела относительно стабилизировано, при плавании данным способом производятся непрерывные волноообразные движения туловищем в сочетании с

движениями ногами. Эти волнообразные движения тела усиливают гребковые движения ногами (рис. 3.7), которые работают одновременно. Волна начинается от движений таза вниз — вверх и постепенно с возрастанием амплитуды движений переходит на тазобедренные, коленные и голеностопные суставы. Волнообразное движение завершается энергичным хлестом обеих стоп сверху вниз.

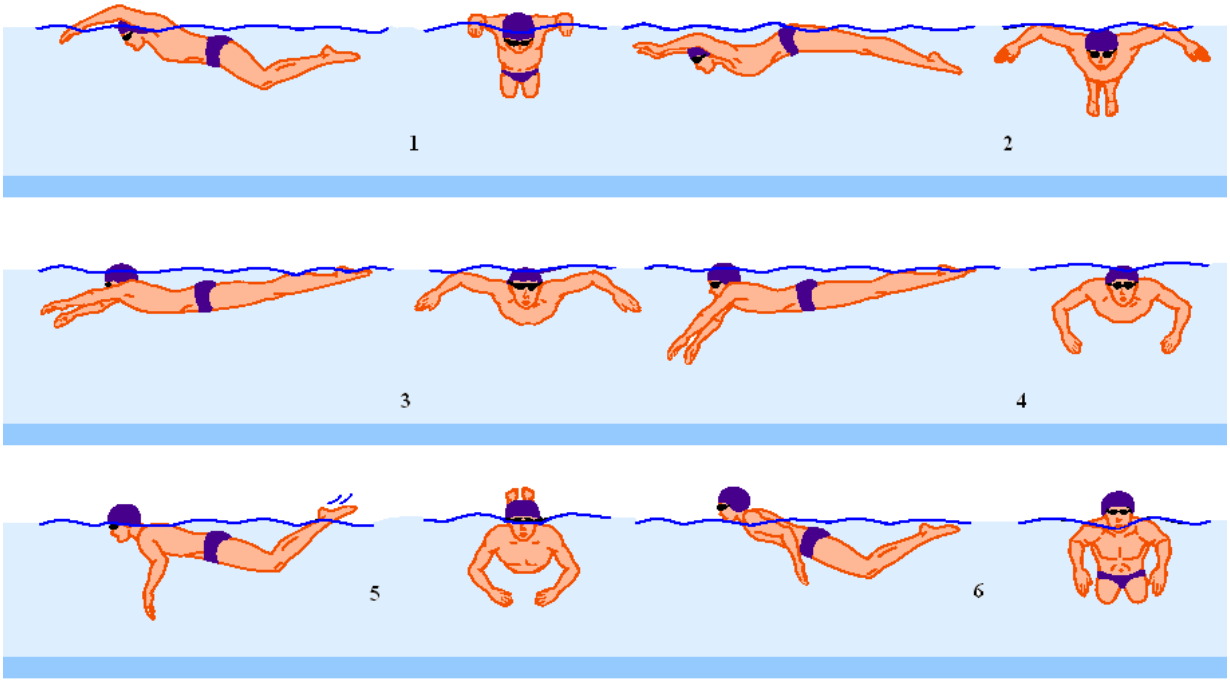


Рис. 3.7. Техника плавания дельфином

Движения руками. При плавании дельфином руки выполняют гребок и пронос над водой одновременно, входят в воду на ширине плеч или чуть шире. Сразу после погружения в воду пловец вытягивает их вперед—вниз, принимая обтекаемое положение. Гребок выполняется под себя согнутыми в локтевых суставах руками. Во время гребка кисти движутся параллельно, расстояние между ними составляет 15-20 см, локти немного разведены в стороны. Гребок завершается выходом рук из воды. Чтобы облегчить вынос рук из воды и движение их по воздуху, к концу гребка руки движутся кнаружи, в стороны—назад.

Дыхание. Вдох выполняется перед завершением гребка руками. На один цикл пловец выполняет два удара ногами: первый удар совпадает с погружением рук в воду, второй — с завершением гребка руками и вдохом (см. рис. 3.7).

3.4.6. Старты и повороты

При плавании вольным стилем, брассом или дельфином заплывы начинаются с прыжка со стартовой тумбочки. При плавании на спине — стартом из воды при помощи толчка ногами от стенки бассейна.

Стартовый прыжок. Выполняется из и. п., когда стопы расположены примерно на ширине одной стопы параллельно друг другу (рис. 3.8). Пальцы ног захватывают край

тумбочки, туловище наклонено вперед и находится почти горизонтально, лицо обращено вниз—вперед; руки отведены немного назад. Угол между бедром и голенью равен 160—170°, центр тяжести расположен над передним краем тумбочки. По команде «Марш!» пловец еще больше наклоняется вперед и, теряя равновесие, одновременно с махом руками вперед—вверх сильно отталкивается ногами от тумбочки. В процессе полета он выпрямляется, стараясь вытянуть руки и ноги в одну линию и убрать голову между руками. После вхождения в воду пловец скользит 5 —6 м под водой (на глубине от 30 до 50 см), затем начинает гребковые движения руками и ногами. При плавании кролем и дельфином первыми начинают движения ноги, а при плавании брассом — руки.

Старт из воды. При плавании на спине выполняется следующим образом (рис. 3.9):

- пловцы входят в воду, занимают свои места лицом к стартовой тумбочке, берутся прямыми руками (хват — на ширине плеч) за специальные поручни и упираются ногами в стенку бассейна на глубине 20 — 30 см;

- по команде «Марш!» пловцы выполняют мах прямыми руками назад—вверх, резко откидывают голову назад и сильно отталкиваются ногами от стенки бассейна, прогибаясь в пояснице. Войдя в воду, после непродолжительного скольжения на спине пловцы начинают движения ногами и выполняют первый гребок рукой.

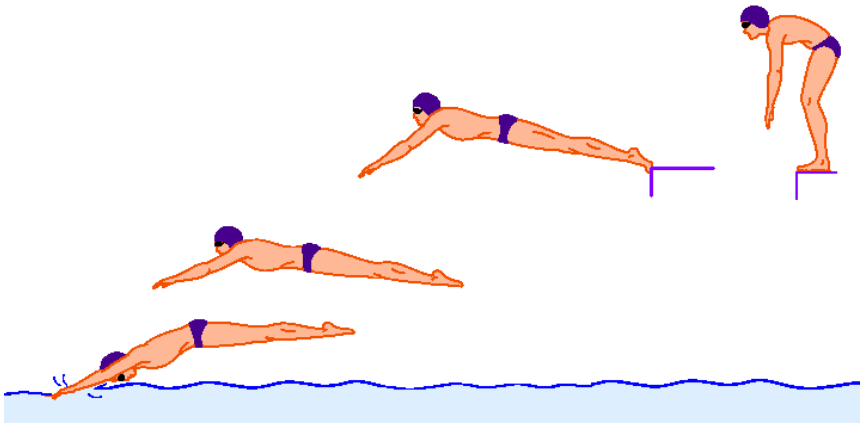


Рис. 3.8. Старт с тумбочки

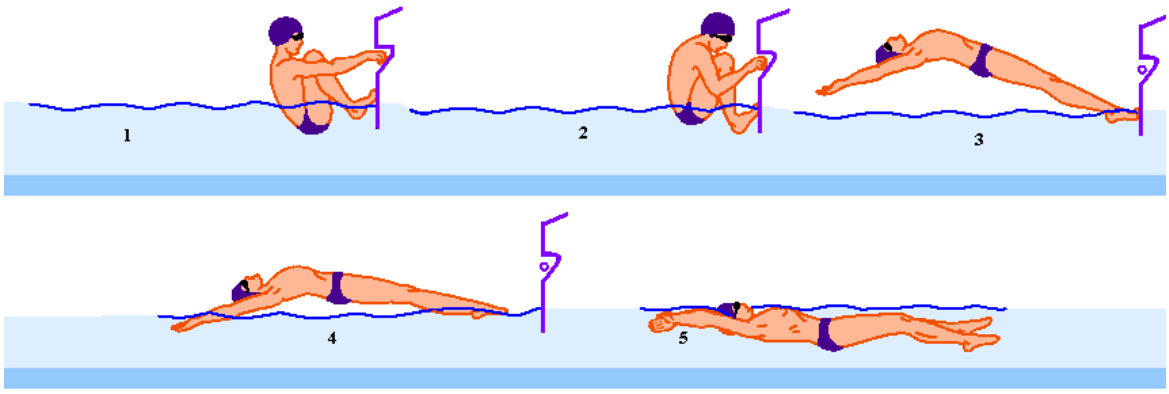
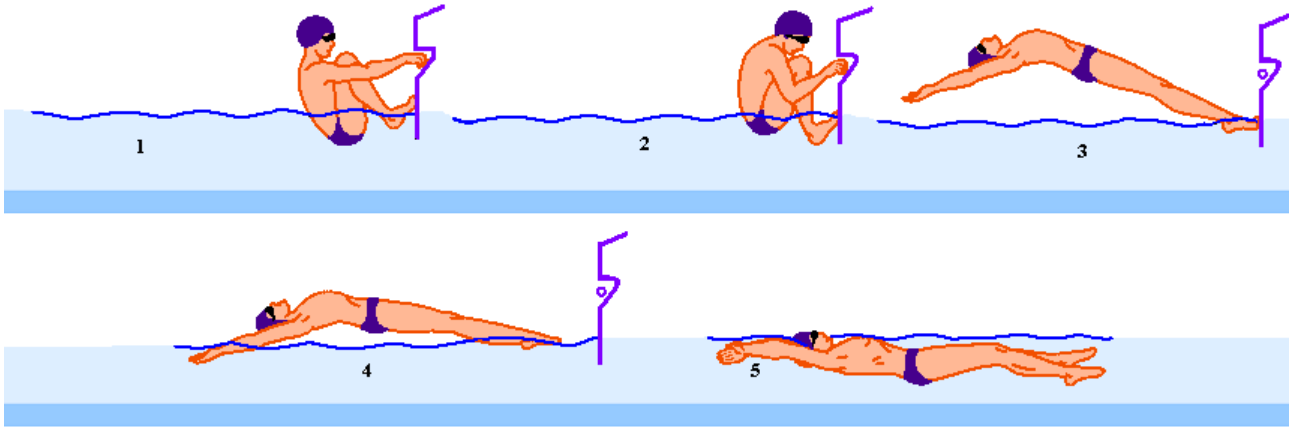


Рис. 3.9. Старт из воды при плавании на спине



Поворот. На тренировках и соревнованиях пловцы несколько раз меняют направление движения. Чем меньше длина бассейна, тем больше поворотов должен выполнить пловец.

В плавании вольным стилем и на спине при повороте необходимо коснуться стенки бассейна любой частью тела. При плавании брассом и дельфином пловец должен коснуться стенки бассейна двумя руками одновременно, держа плечи в горизонтальном положении. Кроме того, при плавании брассом после скольжения под водой можно сделать не более одного гребкового движения руками и ногами.

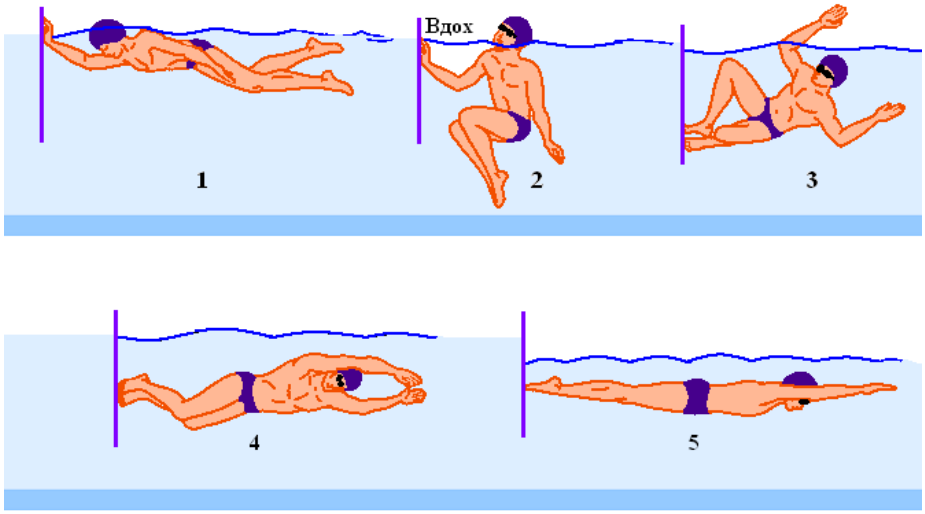


Рис. 3.10. Поворот «Маятник»

Простой поворот типа «Маятник» включает следующие действия (рис. 3.10):

- подплыв к стенке бассейна, коснуться ее одной (например, правой) рукой напротив другого (левого) плеча;

- опираясь правой рукой о стенку, поднять голову и сделать вдох;

- опустив лицо в воду, развернуться влево, в положении группировки, при согнутых ногах в тазобедренных и коленных суставах, левая рука выполняет гребок под водой по дуге направо, помогает повороту тела пловца влево;

- опереться ногами о стенку бассейна и, вытянув руки вперед (голова между руками), сильно оттолкнуться. Проскользнув под водой после толчка около 5 м, пловец начинает движения сначала ногами, затем руками так же, как после старта.

При плавании на спине выполняется простой поворот (открытый плоский поворот) с вращением в горизонтальной плоскости (рис. 3.11). Подплывая к поворотному щиту, пловец касается ладонью стенки бассейна на глубине 15-20 см напротив противоположного плеча. После этого он группируется, сгибая ноги и прижимая колени к груди.

Продолжая наплывать на руку и опираясь ладонью на стенку, пловец разворачивается на 180° и ставит ноги на стенку бассейна. Затем, соединив прямые руки за головой, пловец сильно отталкивается от стенки ногами.

Скольжение под водой в вытянутом положении происходит на глубине около 30 см. После непродолжительного скольжения пловец начинает движения ногами кролем или дельфином, а затем — гребок рукой. Вдох во время поворота делается в конце гребка рукой, перед касанием стенки; выдох — через нос. Во время скольжения выполняется первый гребок рукой. Движения ногами выполняются кролем на спине или дельфином.

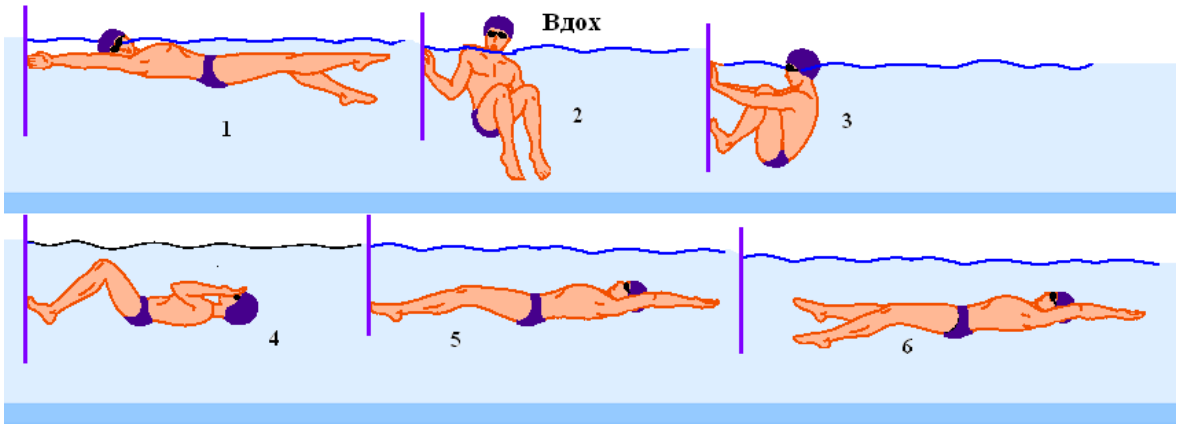


Рис. 3.11. Открытый плоский поворот при плавании на спине

3.5. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

Цели процесса обучения плаванию:

- Освоение обучаемыми техники спортивного и прикладного плавания, и овладение ими плаванием как жизненно необходимым навыком.

-Укрепление здоровья, закаливание, привитие стойких гигиенических навыков.

- Укрепление опорно-двигательного аппарата, всестороннее физическое развитие занимающегося и совершенствование физических качеств, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость и т.п.

-Ознакомление с правилами безопасности на воде.

Содержание программы начального обучения плаванию зависит:

- от задач, стоящих перед курсом обучения;

- контингента занимающихся, их физической, функциональной подготовленности и возраста;

- продолжительности курса обучения плаванию;

- условий для проведения занятий.

3.5.1 . Этапы обучения

Процесс обучения плаванию условно разделяется на четыре этапа.

I этап. Демонстрация и показ техники изучаемого способа плавания лучшими пловцами, а также с помощью плакатов, рисунков, кинофильмов и других средств. Преподаватель рассказывает об оздоровительном, спортивном и прикладном значении выбранного способа плавания. Таким образом, у новичков создается представление об изучаемом способе плавания. На этом этапе происходит предварительное знакомство с изучаемым способом плавания: положением тела, дыханием, формой и характером гребковых движений. Начало обучения проводится на суше с помощью общеразвивающих и специальных физических упражнений, имитирующих технику плавания. После освоения упражнений на суше, обучение техники плавания при помощи физических упражнений продолжается в воде.

II этап. Изучение элементов техники плавания и соединение их в целостный способ плавания. Техника плавания выбранным способом изучается по элементам в следующем порядке:

- положение тела;

- дыхание;

- движения ногами;

- движения руками;

- согласованность движений.

Освоение каждого элемента техники плавания проводится при условии постепенного уменьшения площади опоры, подводя обучающихся к выполнению упражнения в горизонтальном безопорном положении, которое является рабочей позой пловца. Каждый элемент техники плавания изучается в определенном порядке:

- ознакомление с изучаемым движением на суше проводится в общих чертах, поскольку условия выполнения движения на суше и в воде различны;

- изучение движений в воде с опорой на месте. При изучении движений ногами в качестве неподвижной опоры используется бортик и дно бассейна, движения руками изучаются, когда занимающиеся стоят по грудь или по пояс в воде;

- изучение движений в воде с опорой в движении. При изучении движений ногами широко применяются плавательные доски, движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнера;

- изучение движений в воде без опоры в движении. Все изученные упражнения выполняются в скольжении и плавании.

III этап. Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводятся в следующем порядке:

- движения ногами с дыханием;
- движения руками с дыханием;
- движения ногами и руками на задержке дыхания;
- плавание с полной координацией.

Несмотря на раздельное изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к целостному выполнению техники способа плавания и его элементов, насколько позволяет усвояемость и подготовленность занимающихся.

IV этап. Закрепление и совершенствование техники плавания. На этом этапе обучения особое значение имеет плавание изучаемым способом с полной координацией. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания с полной координацией и плавания с помощью ног и рук должно быть 1:1. Раздельное изучение техники плавания помогает избежать ошибок. Однако выполнение движений с некоторыми погрешностями, имеющими массовый характер при начальном обучении плаванию, неизбежно.

3.5.2 . Средства обучения плаванию

При обучении плаванию применяются:

- общеразвивающие, специальные и имитационные физические упражнения;
- упражнения для освоения с водой;
- простейшие прыжки в воду;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения техники плавания.

Некоторые из этих упражнений используются постоянно в течение всего периода обучения, другие — временно. Так, общеразвивающие и специальные физические упражнения, а также большинство упражнений для изучения техники плавания выполняются на протяжении всего процесса обучения плаванию. Упражнения для освоения с водой необходимы в начале обучения. Они применяются только на первых занятиях и почти не используются в дальнейшем обучении плаванию. ***Общеразвивающие, специальные и имитационные физические упражнения*** развивают ловкость, координацию движений, силу мышц, подвижность суставов, укрепляют опорно-двигательный аппарат, способствуют

общему физическому развитию, т. е. развитию тех качеств, которые необходимы для успешного освоения техники плавания.

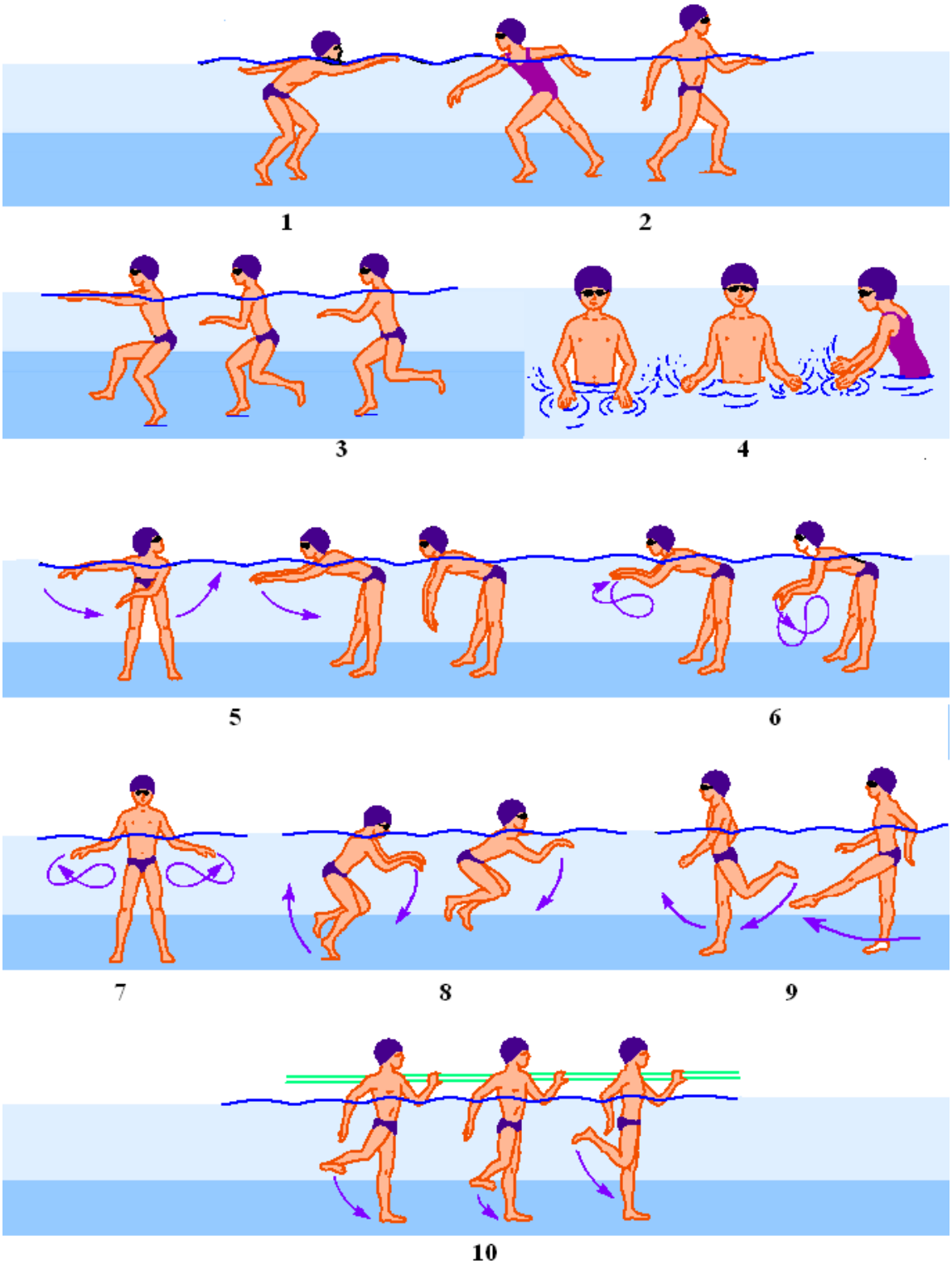


Рис. 3.12. Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды:

1-3 — ходьба, бег и прыжки с различными положениями и движениями руками; 4 — «Поймай воду»; 5 — «Полоскание белья»; 6-7 — «Пишем восьмерки»; 8 — «Оторви ноги от дна»; 9 — «Футбол»; 10 — движения брассом.

Специальные физические упражнения по характеру движений близки к технике плавания. Они развивают группы мышц, выполняющих основную работу в плавании.

Из общеразвивающих и специальных упражнений составляется комплекс упражнений. Он включает учебный материал, предназначенный для предварительной подготовки перед выполнением упражнений в воде.

Обычно комплекс упражнений начинается с «разогревающих» и дыхательных упражнений, например: различных видов ходьбы, бега с прыжками и движениями руками и т.д. Затем идут упражнения для крупных мышечных групп туловища, плечевого пояса, рук и ног: наклоны, приседания, круговые движения туловища и таза, отжимания. Далее выполняются маховые и рывковые движения руками и ногами с большой амплитудой и упражнения на гибкость. Их нужно проводить после того, как мышцы разогреются, чтобы избежать болевых ощущений и растяжений суставов. Каждый комплекс упражнений заканчивается упражнениями, имитирующими технику плавания, которые подводят занимающихся к освоению техники плавания в воде.

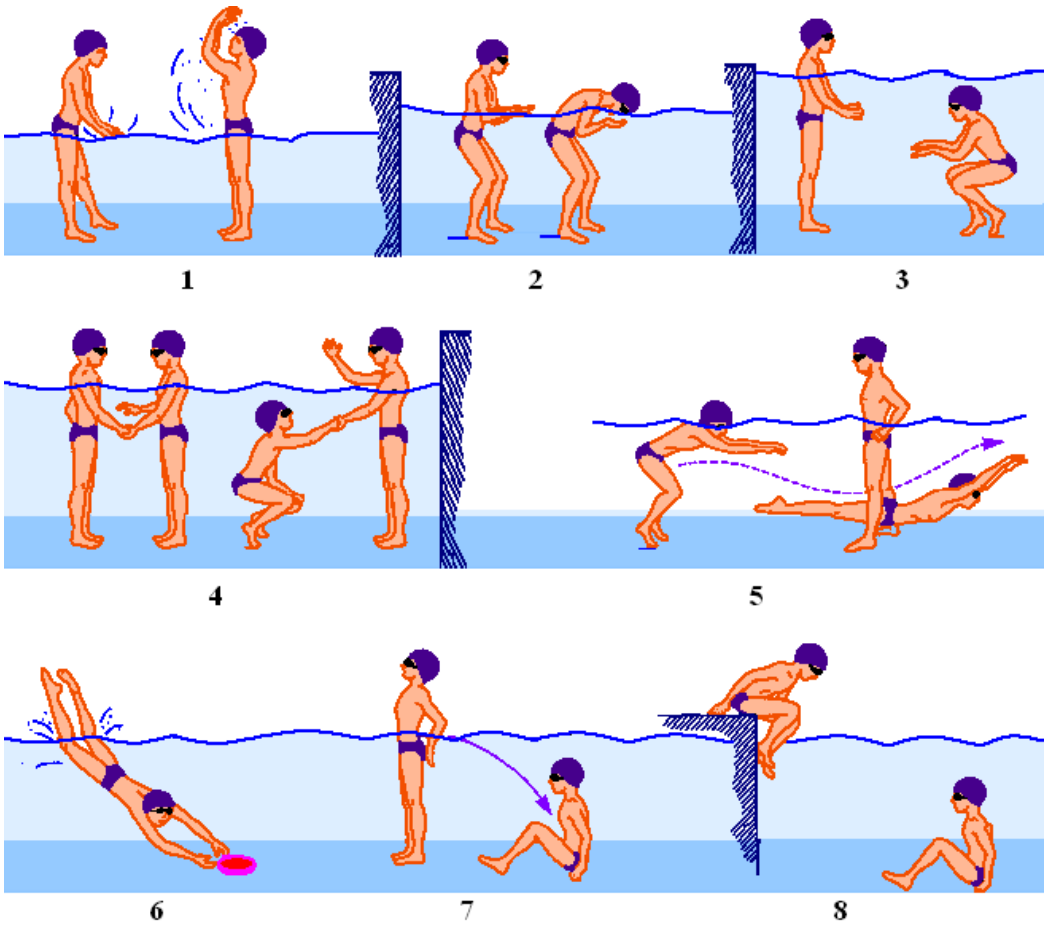


Рис. 3.13. Погружения под воду, ныряния и открывание глаз:
1 — «умывание»; 2 — сделать вдох и опустить лицо в воду; 3 — сделать вдох и присесть под водой с головой; 4 — присесть под водой, открыть глаза и сосчитать пальцы партнера; 5 — пронырнуть между ног партнера; 6 — «Достань клад»; 7 — сделать вдох и сесть на дно; 8 — спрыгнуть с бортика, присесть под водой и открыть глаза.

Упражнения для освоения? с водой выполняются на мелком месте, т. е. на глубине, где вода доходит до пояса или до груди занимающихся. Почти все упражнения для освоения с водой даются на первых занятиях, многие упражнения делаются с задержкой дыхания на вдохе. Как только занимающиеся привыкнут к воде и научатся правильно и свободно выполнять упражнения, большинство подготовительных упражнений в дальнейшем в занятия не включаются. Постоянно выполняются и совершенствуются только упражнения в скольжении и выдохах в воду.

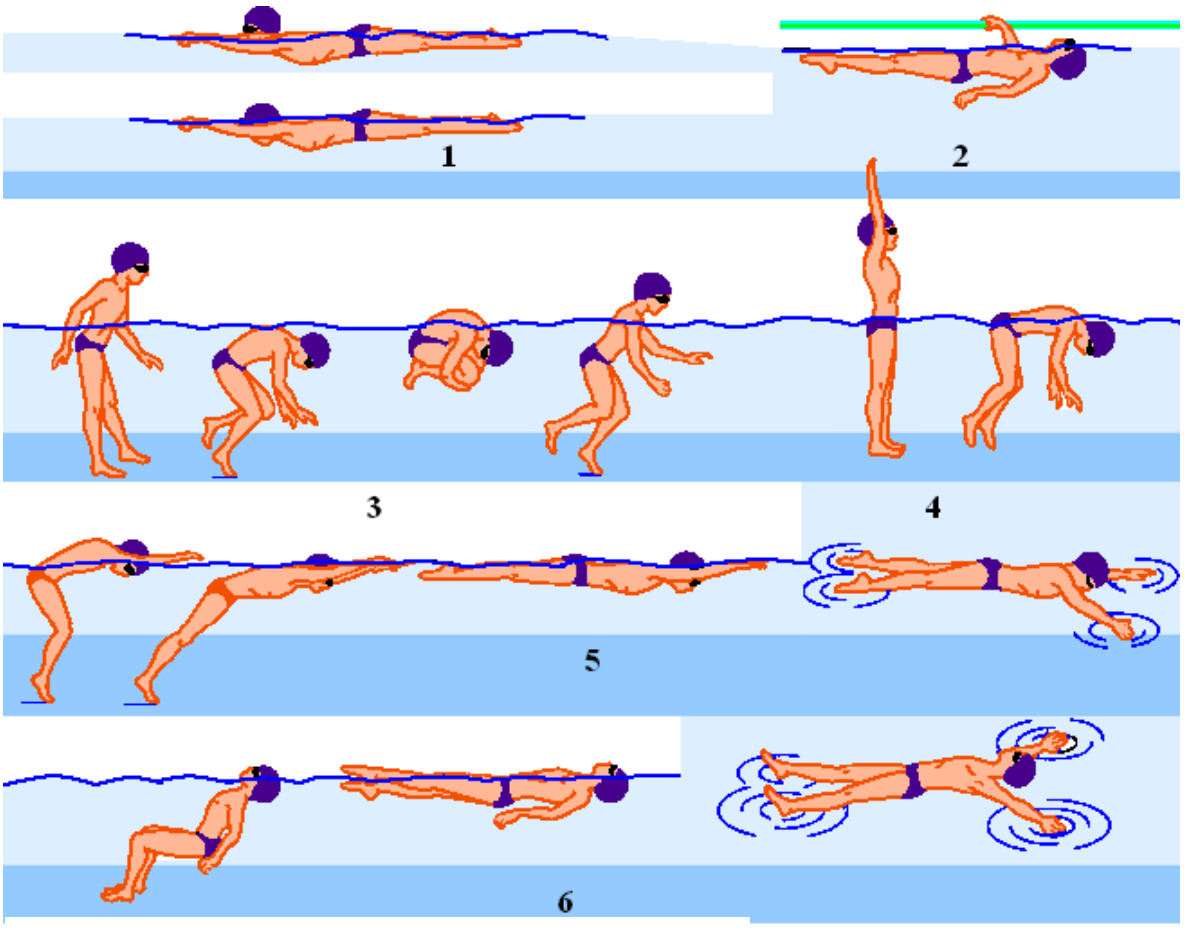
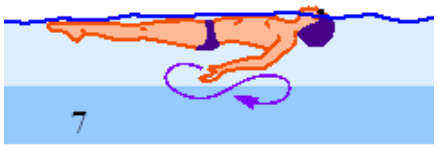


Рис. 3.14. Всплывания и лежания:
1-2—лежание на груди и на спине с опорой; 3—«Поплавок»; 4—«Медуза»; 5—«Стрела» на груди; 6—«Крест» на спине; 7—лежание на спине с гребками рук «Пишем восьмерки».



Ознакомление с плотностью и сопротивлением воды включает упражнения, которые знакомят занимающихся с температурой, плотностью и сопротивлением воды; воспитывают чувство опоры о воду различными частями тела: ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что необходимо для постановки гребковых движений при плавании приучают не бояться воды (рис. 3.12).

К данной группе упражнений относятся: ходьба и бег в воде, производя гребки руками, «Полоскание белья», «Футбол» и др.; ходьба с поворотами и изменением направления движения (боком, спиной, с различным положением рук и т.д.), помогая себе гребками рук.

Погружения под воду с головой, ныряния и открывание глаз помогают ощутить выталкивающую силу воды, научиться открывать глаза в воде и лучше ориентироваться под водой, освоиться с водой и не бояться ее. Умение открывать глаза в воде помогает лучше ориентироваться по отношению к бортику бассейна, поверхности воды, глубокому месту, различать зоны опасности и безопасности. Упражнения этой подгруппы составляют погружение с головой в воду, «умывание» (рис. 3.13), ныряние и открывание глаз в воде и др.

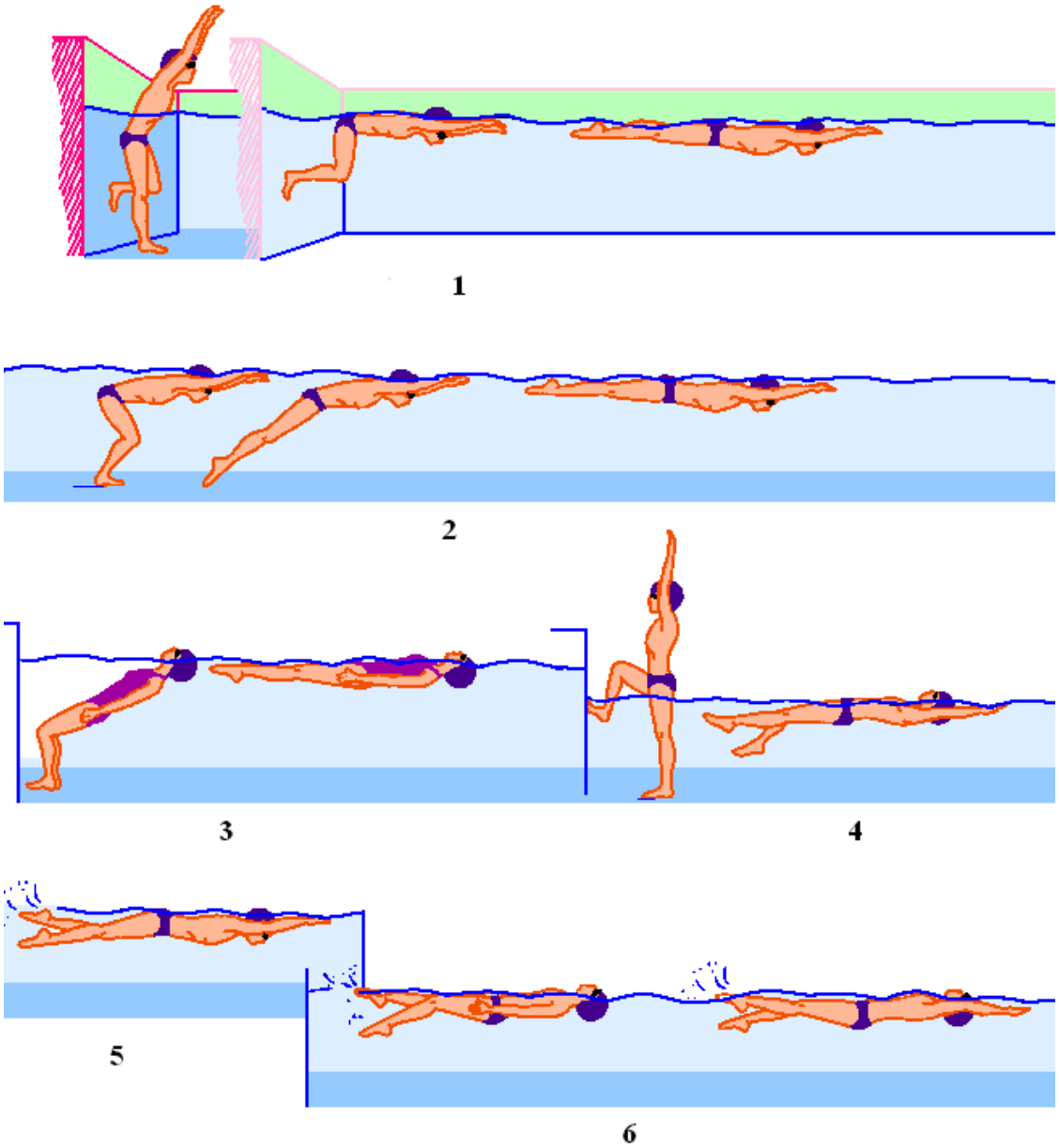


Рис. 3.15. Скольжения: 1-2 — на груди, оттолкнувшись от стенки и дна; 3-4 — на спине, руки вдоль тела и вытянуты вперед; 5 — на груди с движениями ногами; 6 — на спине с движениями ногами, руки вытянуты вдоль тела и вперед.

Всплывания и лежания на воде помогают почувствовать непривычное состояние гидростатической невесомости, а также способность удерживаться у поверхности воды, не выполняя при этом никаких движений. Умение находиться в горизонтальном положении, т. е. лежать на воде, воспитывает у новичков навык удерживать равновесие тела в воде. Известны упражнения «Поплавок» (рис. 3.14), «Медуза», «Стрела», «Крест» и др.

Скольжения на груди или на спине с различными положениями рук помогают освоить рабочую позу пловца — равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально выскальзывать вперед после каждого гребка, что является показателем хорошей техники плавания (рис. 3.15.).

Выдохи в воду — это умение задерживать дыхание на вдохе и выполнять выдох в воду. Оно является основой для постановки ритмичного дыхания при плавании. В эту группу упражнений входят однократные и многократные выдохи в воду (рис. 3.16), а также выдохи в воду с поворотом головы на вдох в согласовании с движениями руками и ногами.

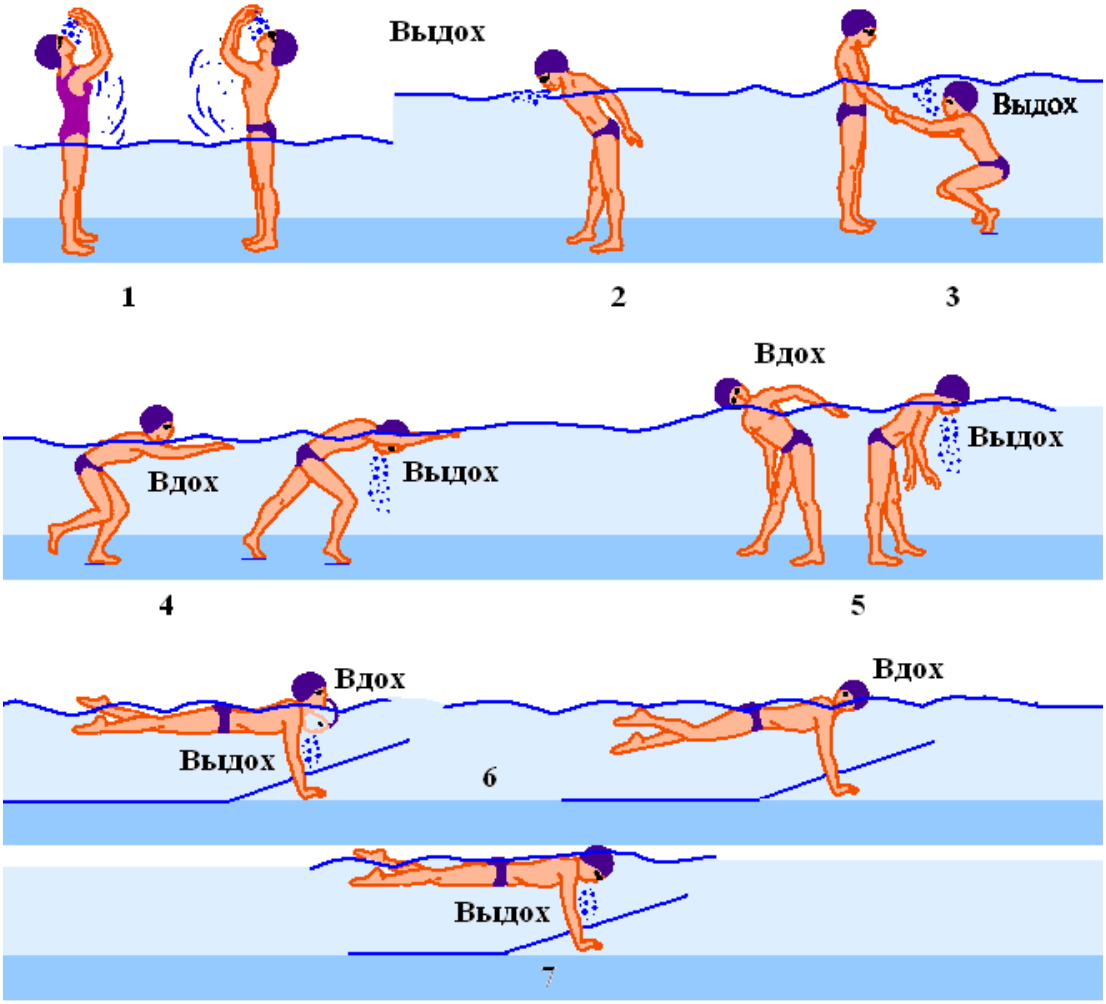


Рис. 3.16. Выдохи в воду: 1 — «умывание» с выдохом; 2 — подуть на воду, как на горячий чай; 3 — сделать выдох под водой; 4 — выдохи в воду с передвижением по дну; 5 — выдох в воду с поворотом головы для вдоха; 6 — выдохи в воду, лежа на груди с опорой; 7 — выдохи в воду с поворотом головы для вдоха, лежа на груди с опорой.

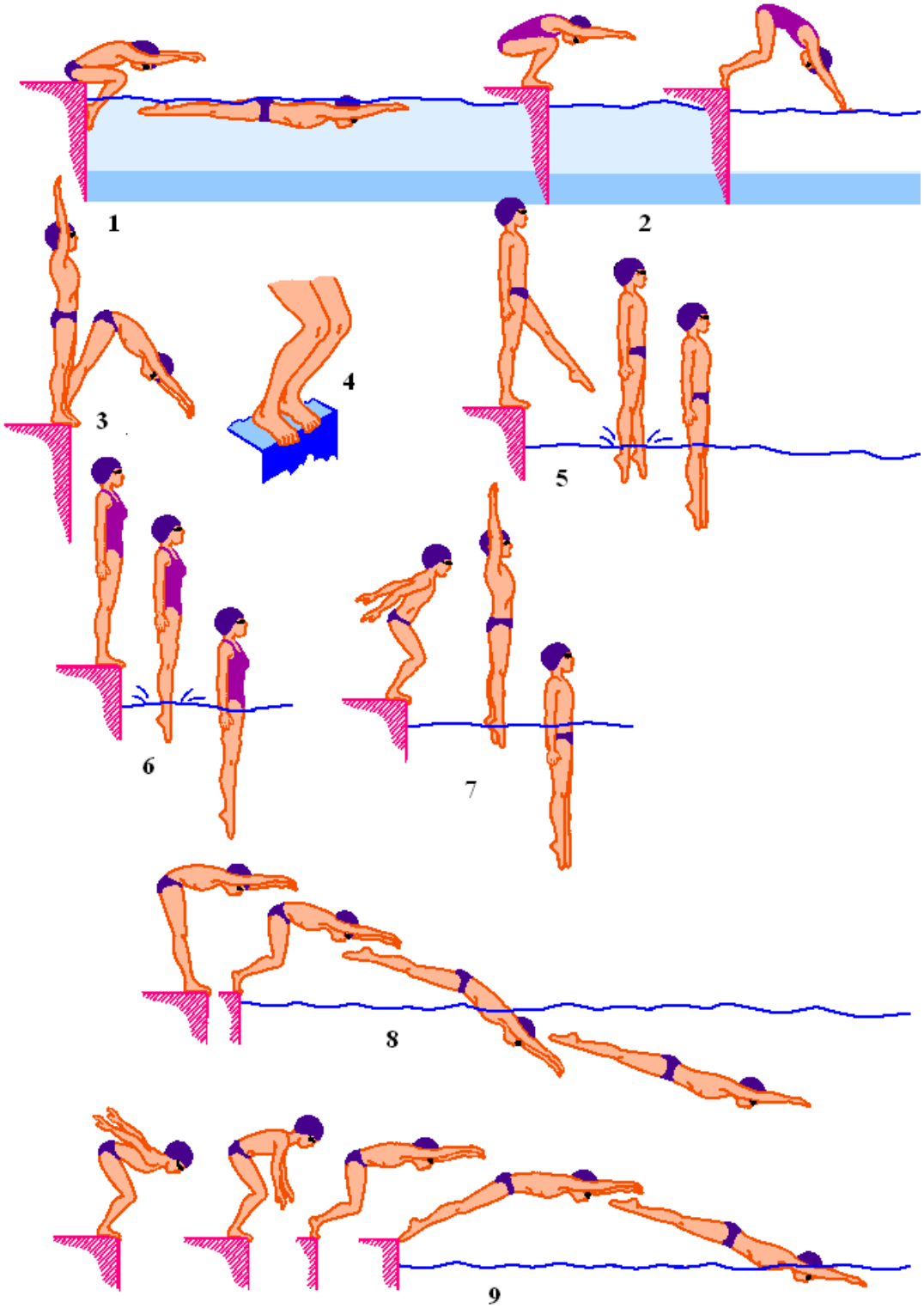


Рис. 3.17. Прыжки в воду: 1-3 — спады из положения сидя на бортике, в группировке, согнувшись; 4 — правильное положение стопы при отталкивании; 5 — соскок вниз ногами с шага; 6-7 — прыжок вниз ногами без движений и с движениями руками; 8-9 — прыжок вниз головой без движений и с движениями руками

Прыжки в воду помогают быстрее освоиться с водой, подготавливают к хорошему и быстрому освоению стартового прыжка, ныряния в длину и глубину. Прыжки в воду воспитывают смелость, решительность, умение без страха погружаться на глубину некоторое время находиться под водой.

Выполнение прыжков воду во время обучения доставляет обучающимся много радости. Прыгать разрешается только в водоем, дно которого обучающиеся могут легко достать ногами. Подбираются только такие прыжки, при выполнении которых исключается возможность удара о дно. В основном это соскоки вниз ногами и спады в воду из положения сидя на бортике (рис. 3.17), при выполнении которых занимающиеся почти плашмя падают в воду. Прыгать в воду можно только тем ребятам, которые уже умеют плавать.

Игры и развлечения на воде обязательно проводятся при обучении плаванию детей и подростков. Они делают занятия более эмоциональными, что помогает детям полюбить плавание и заниматься им систематически. Игры в воде благоприятно сказываются на физическом развитии детей, укрепляют здоровье и закаливают организм, а также воспитывают самостоятельность, инициативу, умение быстро принимать решения, учат взаимодействию и взаимовыручке в коллективе и т.д. Выбор игры зависит от количества играющих, от их возраста и подготовленности, глубины водоема (бассейна) и температуры воды. Как правило, в игре могут использоваться только те упражнения или движения, которые выполняются всеми участниками игры. Если вода прохладная, игра должна быть активная и проводиться в быстром темпе (рис. 3.18). На первых четырех-пяти занятиях обычно проводятся простейшие игры, включающие элемент соревнований (на материале упражнений для освоения с водой). Это могут быть игры, например, типа «Кто дальше проскользит?», «Кто выше выпрыгнет из воды?», «У кого больше пузырей?» и др. Правила этих игр не нужно предварительно объяснять на суше.

Если участники игры освоились с водой и уверенно чувствуют себя в новых условиях, можно использовать сюжетно-образные игры, например: «Убегай — догоняй», «Поезд в тоннель», «Караси и карпы» и др. Иногда такие игры можно предварительно разыграть на суше.

Если количество играющих достаточно для того, чтобы провести сюжетную игру в воде, то нужно выбрать водящего и разделить участников на равные по силе группы. Во время игры старший или судья внимательно следит за ее ходом и выполнением правил, наказывает нарушителей.

Если участники игры не следят за ее ходом, нарушают правила, отвлекаются, то это означает, что они сильно устали. Игру нужно закончить и подвести итоги, назвать победителей и проигравших.

Упражнения для изучения техники плавания **могут проводиться** как на суше, так и в воде. Техника плавания спортивными способами разучивается по частям. Последовательность обучения элементам техники плавания и соединение их в целостный способ плавания рассмотрены выше (см. «Этапы обучения»).

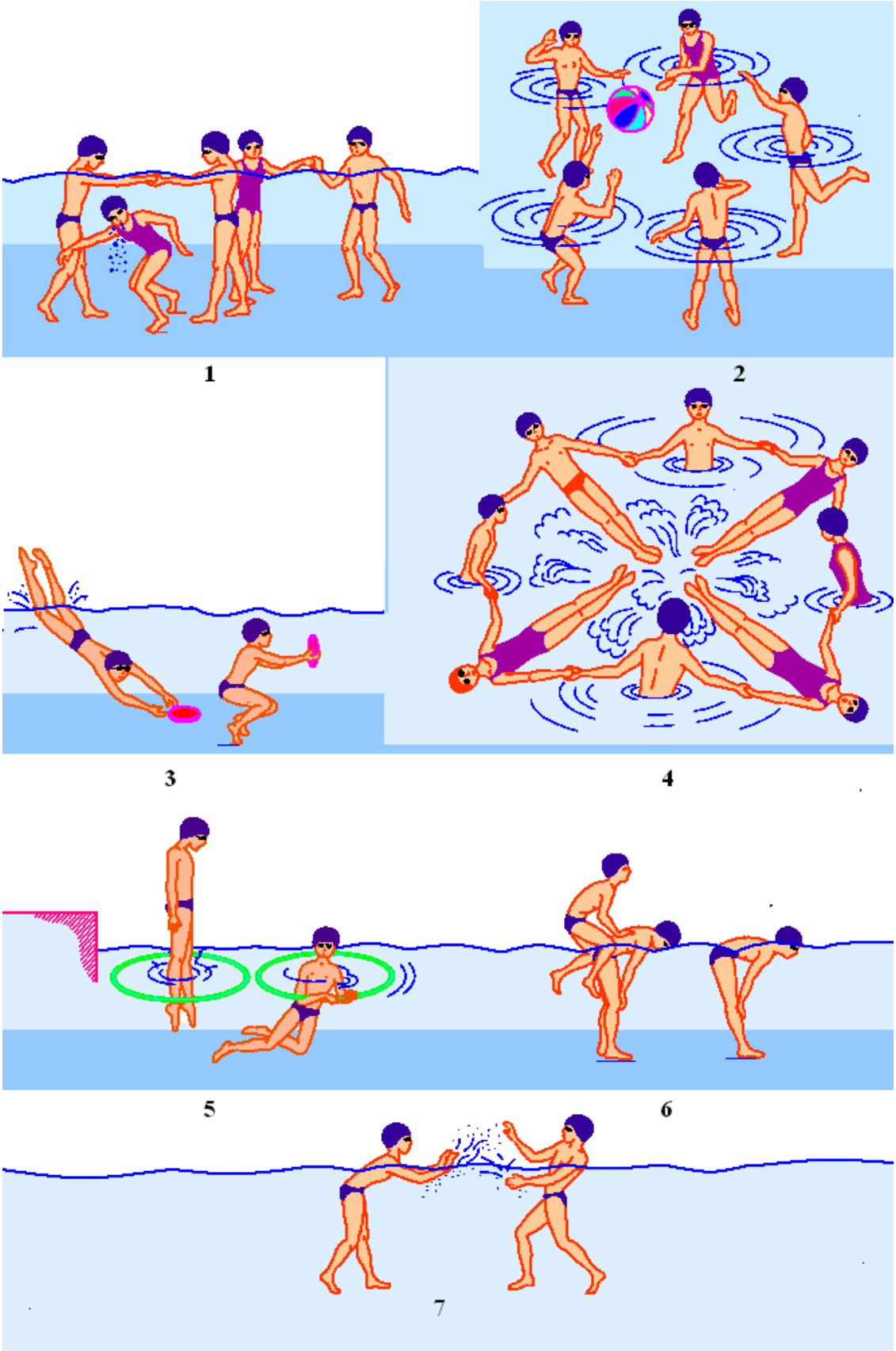


Рис. 3.18. Игры на воде: I — «Поезд в туннель»; 2 — «Мяч по кругу»; 3 — «Водолазы»; 4 — «Фонтан»; 5 — «Прыжки в круг»; 6 — «Чехарда»; 7 — «Морской бой»

3.5.3. Методические указания

Каждое занятие по плаванию начинается на суше и продолжается в воде.

На суше выполняется комплекс общеразвивающих и специальных упражнений, отрабатываются 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 обучения в воде, быстрота и качество освоения техники плавания.

Каждое занятие состоит из повторения знакомых, уверенно выполняемых упражнений и изучения новых (1-2). Новые упражнения показывает хороший пловец, а новички наблюдают за ним с берега. Преподаватель объясняет наблюдающим, что нужно делать для того, чтобы правильно выполнить данные упражнения. Объяснения должны быть образными и понятными детям. Например: «При движениях ногами кролем носки должны быть оттянуты, как у балерины»; «Движения ногами брассом делать, как лягушка».

Если упражнение показывает преподаватель, то необходимо обратить внимание обучающихся:

1) на правильное и. п. для выполнения данного упражнения;

2) форму и характер движения;

3) наиболее трудно выполняемые части.

На суше преподаватель должен сосредоточить внимание детей на выполнении главной задачи урока, например: освоение погружений, движений ногами при плавании кролем на груди и т.д.

Обычно занятия по плаванию вызывают у детей положительные эмоции. Однако и взрослым, и детям следует помнить, что, находясь в водоеме (бассейне), нужно соблюдать осторожность, особенно на первых занятиях при освоении с водой. Известно, что многие несчастные случаи на воде происходят из-за страха, причиной которого может быть боязнь глубоких мест, холодной воды, попадания воды в глаза, нос, уши и т. п.

Возникший однажды страх перед водой может закрепиться на долгие годы и помешать обучению плаванию, а научившихся плавать лишить уверенности в своих силах. Поэтому на первых занятиях боязливых детей нельзя стыдить и насильно заставлять входить в воду.

После того как новички вошли в воду, нужно дать им возможность освоиться с местом купания, привыкнуть к температуре воды, разогреться. Если они еще не умеют плавать, выполняется серия активных движений в воде: прыжки, ходьба, бег, имитация игры в футбол, «Полоскание белья» и др. Такие активные и подвижные игры в воде особенно важны на первых занятиях, когда новички не привыкли еще к температуре воды и быстро мерзнут (вследствие повышенной теплоотдачи). Поэтому преподаватель должен внимательно следить за чередованием упражнений,

выполняемых на месте и в движении, с задержкой дыхания и выдохами в воду. Каждое освоенное упражнение нужно обязательно включать в игры и развлечения на воде, чтобы закреплять и совершенствовать его выполнение. Если вода в водоеме прохладная, то все упражнения и игры нужно проводить в быстром темпе, чтобы дети не мерзли.

Для успешного проведения занятий необходимо соблюдать основные правила:

1. Не заставлять детей насильно входить в воду, погружаться под воду с головой, запугивать (Например: «Наглотаешься воды и утонешь»).

2. Все объяснения методического и организационного характера проводить с обучающимися только на суше. Если группа з обучающихся: находится в воде, применяются краткие команды, методические указания и оценки, чтобы не снижать плотность и эмоциональность занятия и чтобы дети не мерзли.

3. На первых занятиях входить в воду, только спрыгивая с бортика или плота из положения сидя.

4. При проверке умения плавать в воде должны одновременно находиться не более двух человек. Особое внимание следует уделить проведению первых занятий, подбору упражнений, доступных для освоения, и т.д. Успехи новичков на первых занятиях оказывают на них большое психологическое воздействие, укрепляют уверенность в своих силах и доверие к учителю.

5. С первых занятий приступить к изучению прыжков в воду, так как погружения с головой под воду способствуют быстрому освоению с водой.

6. Каждый, даже незначительный, успех в обучении плаванию должен быть отмечен, вся группа или отдельные занимающиеся должны получить одобрение и поддержку. Если новички не могут выполнить какое-либо задание, преподаватель обязан проявить максимум терпения и предложить другое, более легкое задание. Причиной подобных неудач являются непродуманные действия ведущего занятие.

7. При объяснении нового упражнения преподавателю необходимо обратить внимание обучающихся на правильное и. п. данного упражнения, форму и характер движения, наиболее трудно выполняемые его части. После освоения упражнения необходимо его закрепить, т.е. провести соревнование или игру — они повышают эмоциональный настрой обучающихся и способствуют успешности обучения.

8. Объясняя и показывая упражнение, преподаватель должен подчеркивать, что надо делать для правильного его выполнения, а не акцентировать внимание детей на ошибках и недостатках.

9. Шире использовать показ упражнений самими детьми, поскольку это убеждает их в посильности задания стимулирует соревновательный азарт и активность группы. Чаще показывать обучающимся конечную цель обучения — технику плавания спортивными способами в исполнении лучших пловцов.

10. Каждое занятие начинать с повторения серии хорошо знакомых упражнений, которые позволяют освоиться с местом купания, привыкнуть к температуре воды, ощутить уверенность в своих силах.

11. Для проведения динамичного урока необходимо чередовать упражнения, выполняемые на месте, с упражнениями в движении; упражнения с задержкой дыхания и с выдохами в воду; плавание при помощи ног или рук и с плаванием в полной координации; проплывание коротких отрезков и серий с максимально возможными для детей данной подготовленности дистанциями и т.д.

12. Для успешного освоения техники плавания использовать заплывы поперек бассейна: серии коротких отрезков (2х12 м или 4х16 м) по элементам (при помощи ног или рук) и в полной координации с задержкой дыхания; с дыханием через несколько циклов и в каждом цикле и т.д.

13. После освоения скольжений и первых гребковых движений необходимо больше плавать, постепенно увеличивая преодолеваемые расстояния.

14. Поощрять попытки самостоятельного плавания любым спортивным или прикладным способом.

15. При изучении новых упражнений уделять особое внимание типичным ошибкам, предупреждая их.

16. Исправляя ошибки занимающихся, не делать много замечаний, так как они снижают интерес к занятиям и уверенность в своих силах.

17. На каждом уроке должны изучаться не более одного-двух новых упражнений.

Если по каким-либо объективным причинам (плохая погода, холодная вода, небольшое количество занятий и т.д.) ребята не станут настоящими пловцами, не нужно расстраиваться. Даже не научившись плавать кролем или брассом, они научатся основам техники плавания, правильному выполнению скольжений, дыхания, движениям ногами и руками. Самое главное заключается в том, что дети проявят интерес к этому виду спорта, у них появится желание продолжать занятия плаванием, научиться хорошо плавать избранным спортивным способом плавания.

3.6. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ЛИЦ С ПОДА

3.6.1. Вход в воду и выход из воды

Перед обучением входу в воду обучающиеся должны обойти ванну бассейна, ознакомиться с оборудованием и инвентарем. Сесть на бортик поработать ногами, смочить водой руки, ноги, лицо, шею, плечи.

Обучающиеся *с нарушениями опорно-двигательного аппарата* в зависимости от категории нарушений применяют различные способы входа и выхода из воды по возможности самостоятельно.

Для пловцов с нарушениями функции позвоночника, тяжелыми формами детского церебрального паралича для входа и выхода из воды применяются механические подъемные устройства или помощь партнеров. В зависимости от физических возможностей вход и выход из воды могут осуществляться с помощью одного или двух партнеров либо самостоятельно. *Вход в воду с помощью двух партнеров* осуществляется следующим образом (рис. 3.19):

- пододвинуть коляску как можно ближе к бассейну и поставить ее на тормоз;

- убрать подлокотники и подножку;

- партнерам встать с двух сторон от кресла и уточнить у занимающегося предпочтительный способ входа и выхода из воды;

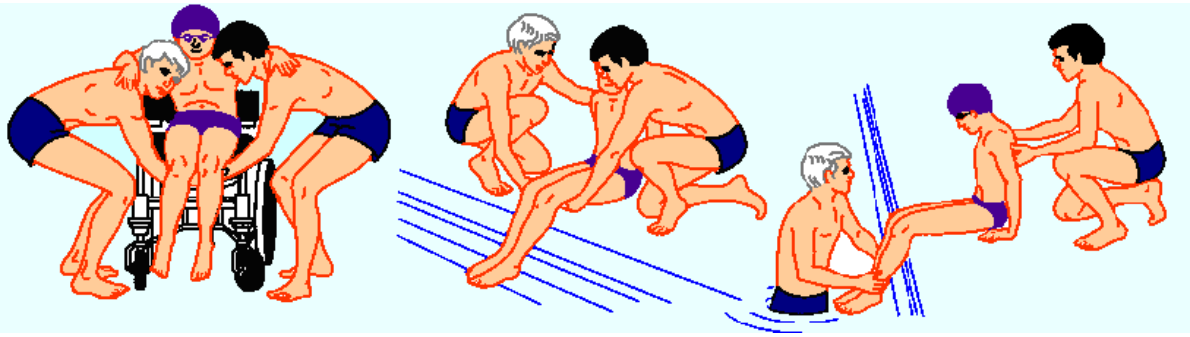


Рис. 3.19. Вход в воду с помощью двух помощников

- партнеры наклоняются, приседая, для того чтобы з обучающийся смог положить руки на плечи партнерам; затем партнеры крепко берут друг друга за руки под коленями и за спиной пловца;

- контролируя правильное положение пловца (спина должна быть прямая, колени согнуты), партнеры его приподнимают (рис. 3.19);

- партнеры бережно переносят пловца к бортику бассейна и опускают на специальный мат (рис. 3.19);

- один из партнеров входит в воду и подтягивает обучающегося за ноги, другой, поддерживая за подмышки, подталкивает его вводу (рис. 3.19).

Вход в воду с помощью одного партнера осуществляется следующим образом:

- партнер наклоняется к обучающемуся, который обхватывает его за шею;

- партнер приподнимает обучающегося, обхватывая его за спину;

- партнер разворачивает обучающегося и плавно опускает его на мат;

- партнер помогает обучающемуся подвинуться к краю мата, входит в воду сам и, поддерживая з обучающегося за подмышки, помогает ему войти в воду.

Самостоятельный вход в воду осуществляется следующим образом:

- обучающийся наклоняется и касается мата вначале одной, затем двумя руками;

- опираясь на руки, обучающийся опускается на колени;

- обучающийся переходит в положение полулежа на боку, помогая руками передвинуть ноги;

- обучающийся опускает ноги в бассейн;

- з обучающийся опускается в бассейн из положения лежа на груди.

При выходе из воды действия выполняются в обратном порядке.

Для пловцов с ампутированными конечностями для входа и выхода из воды могут быть использованы специальная или обычная лесенка и необходимая помощь партнеров Эффективным средством для переноса обучающихся с колясок в воду служат специальные кресла-подъемники и кронштейны. Для передвижения по бассейну предназначены специльные кресла, сидя в которых можно принимать душ и заезжать прямо в бассейн с опускающимся и поднимающимся дном.

Для обучающихся *с легкими формами детского паралича, низким уровнем интеллекта* осуществляются следующие действия по входу в воду, используя лестницу (рис. 3.20): прикрепляется одна красная лента к доминирующей руке обучающегося, вторая — к поручню лестницы. Первый партнер показывает правильное положение тела (спиной к бассейну) и правильный хват руками за поручни (красная лента руки к красной ленте на поручне). Второй партнер находится в воде сзади обучающегося и следит за правильной постановкой ног на ступеньки, оказывая при необходимости помощь.

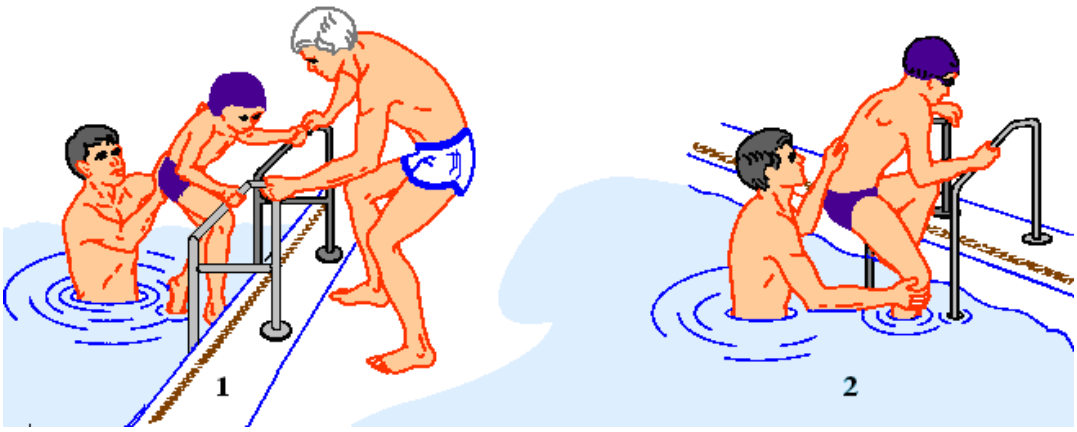


Рис. 3.20. Вход в воду по лестнице обучаемых с легкими формами ДЦП, нарушениями интеллекта: 7 — с помощью двух помощников; 2 — с помощью одного помощника

Вход в воду из положения сидя на бортике бассейна (рис. 3.20.) происходит следующим образом: место на бортике, куда должен сесть обучающийся, должно быть обозначено красными лентами, расположено примерно на ширине плеч. После того как пловец сел на бортик, первый партнер предлагает ему дотянуться доминирующей рукой (на запястье которой должна быть красная ленточка) до красной ленты на бортике, опереться на обе руки и повернуться лицом к бортику. Второй партнер, находящийся в воде, помогает пловцу опуститься в воду.

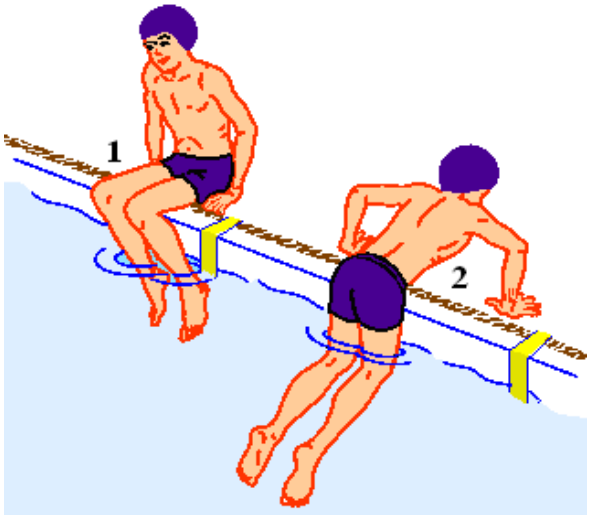


Рис. 3.21. Вход в воду из положения сидя на бортике бассейна обучаемых с легкими формами ДЦП, нарушениями интеллекта: 1 — исходное положение; 2 — положение для входа в воду

3.6.2. Обучение плаванию лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата

Особенности обучения данной категории обучающихся связаны в основном с невозможностью выполнения отдельных упражнений из-за нарушений опорно-двигательного аппарата, поэтому при выполнении таких упражнений им необходима помощь партнера. При работе с пловцами, имеющими повреждения позвоночника, следует учесть следующие моменты:

- перед занятиями в воде пловцы должны освободить мочевой пузырь и кишечник, так как при параличе может быть потерян контроль над мочеиспусканием и дефекацией;

- внимательно следить за выполнением упражнений, так как при отсутствии чувствительности пловец может получить травмы, задев дорожку или стенку бассейна;

- для пловцов с повреждениями шейного и грудного отделов позвоночника максимальная частота сердечных сокращений не должна превышать 130 уд./мин.

Техника спортивных способов плавания имеет некоторые особенности, характерные для пловцов с тем или иным нарушением опорно-двигательного аппарата. Эти особенности связаны с изменением положения равновесия в воде. Вследствие ампутации конечностей изменяется положение центра тяжести тела, происходят более быстрые движения ампутированной конечностью, менее эффективными становятся движения из-за уменьшения поверхности опоры при гребке. Преподаватель, зная данные особенности и учитывая нарушения опорно-двигательного аппарата пловца, может научить его более рациональной технике плавания.

Это выражается в изменении траекторий движений конечностей, более быстром или замедленном выполнении отдельных фаз гребковых движений. Рассмотрим особенности техники спортивных способов плавания при различных ампутациях конечностей.

Кроль на груди

Пловцы с повреждением позвоночника

Положение тела для пловцов, не способных работать ногами, можно улучшить за счет меньшего погружение ног, легкого прогиба туловища и усиления рабочих движений руками. Для обтекаемого горизонтального положения тела необходимо, чтобы ноги не сгибались в тазобедренных суставах (пловцы должны уметь расслабляться), а руки выполняли сильные, эффективные движения. Пловцы с поражением крестцового отдела могут работать ногами.

Пловцы со слабыми верхними конечностями могут усилить продвижение вперед за счет использования координации движений руками. Если одна рука находится в середине гребка, то вторая должна уже входить в воду. Пловцы с более сильными руками используют попеременную координацию движений. Вход в воду; одной руки совпадает с выполнением завершающей части гребка другой руки. Высокое положение локтя при выполнении гребка, позволяет компенсировать ослабленную работу ног. Ослабленная работа отдельных мышц может препятствовать положению высокого локтя. Такие пловцы компенсируют высокое положение локтя уходом руки при гребке за осевую линию тела (рис. 3.22). Пловцы, у которых работают сгибатели запястья, ориентируют ладонь для быстрого выполнения фазы захвата.

Рис. 3.22. Компенсация отсутствия высокого положения локтя с уходом руки за осевую линию

Гребок должен быть длинным и заканчиваться у бедра. Широкой пронос руки над водой для пловцов, не способных держать высокое положение локтя, позволяет увеличить вращение тела для выполнения дыхания.

Повреждение позвоночника затрудняет вращение шеи, поэтому пловцы имеют определенные затруднения при повороте высокого положения локтя уходом головы для вдоха. Подъем головы для вдоха вызывает потерю скорости из-за погружения ног в этот момент. Для уменьшения опускания ног некоторые пловцы используют дыхание 3:3 (необходимо уметь дышать в обе стороны) или 4:4 (дыхание в одну сторону). Такое выполнение дыхания (в условиях недостатка кислорода) повышает скорость, но снижает

длительность выполнения упражнений. При обучении плаванию желательно обучить пловца дыханию в обе стороны.

Старт для пловцов с повреждением позвоночника осуществляется из воды. Хотя некоторые пловцы, имеющие небольшое повреждение позвоночника, могут отталкиваться от бортика, но такой старт в условиях соревнований не разрешается.

Пловцам с поражением верхнего отдела позвоночника, не способным удержать стартовый поручень даже доминирующей рукой, может быть оказана помощь.

Некоторые *пловцы с поражением шейного отдела позвоночника* для уменьшения сопротивления воды при старте подгибают ноги, если они это могут сделать. Старт выполняется отталкиванием доминирующей рукой от бортика и быстрым проносом ее к вытянутой руке. После погружения под воду в результате отталкивания ноги пловца всплывают, и он начинает первые плавательные движения.

Старт *для пловцов с поражением грудного и поясничного отделов позвоночника* осуществляется также из воды, при этом пловцы могут использовать ноги для отталкивания. Такой старт практически ничем не отличается от традиционного старта из воды.

Старт *для пловцов с поражением крестцового отдела позвоночника* может осуществляться прыжком со стартовой тумбочки. Наиболее эффективным для них является старт с захватом. Это позволяет лучше сохранять равновесие при старте и увеличивать эффективность старта за счет отталкивания руками от тумбочки, компенсирующего слабость движений ногами.

Поворот при плавании кролем на груди *у пловцов с поражением шейного отдела позвоночника* осуществляется касанием руки стенки бассейна. После касания рука сгибается в локтевом суставе, голова поднимается для вдоха с одновременным опусканием ног под действием сил инерции (если пловец может, то ноги лучше согнуть для уменьшения сопротивления воды). Далее пловец отталкивается рукой от стенки бассейна, присоединяя ее к руке, вытянутой вперед. После всплывания ног пловец начинает плавательные движения. Поворот *у пловцов с поражением грудного и поясничного отделов позвоночника* выполняется способом «Маятник». Основное отличие от выполнения поворота пловцами с поражением шейного отдела заключается в группировке при выполнении поворота, повышающей скорость. Поворот *у пловцов с поражением крестцового отдела позвоночника* практически не отличается от традиционного поворота.

Пловцы с ампутацией рук

Пловцы с ампутацией одной руки по локтевой сустав или выше либо ниже локтевого сустава, но по запястье. Для обеспечения прямолинейного продвижения вперед пловец должен выполнять гребковое движение здоровой рукой так, чтобы она с середины гребка

заходила за осевую линию и завершала движение у тазобедренного сустава с противоположной стороны (рис. 3.23).

Традиционно пловца обучают дышать в обе стороны. Но пловцу легче выполнять дыхание в сторону ампутированной руки, так как плечо с ампутированной конечностью поднимается из воды выше в отличие от плеча со здоровой рукой. При выполнении дыхания в неудобную сторону у пловца появляется более сбалансированный крен туловища и нет такого сильного заваливания на здоровую руку (рис. 3.24).

Для правильной координации и качественного выполнения гребковых движений пловцам полезны упражнения с большим наплывом после входа рук в воду и плавание с подменой рук (очередной гребок начинается только тогда, когда обе руки оказываются впереди).

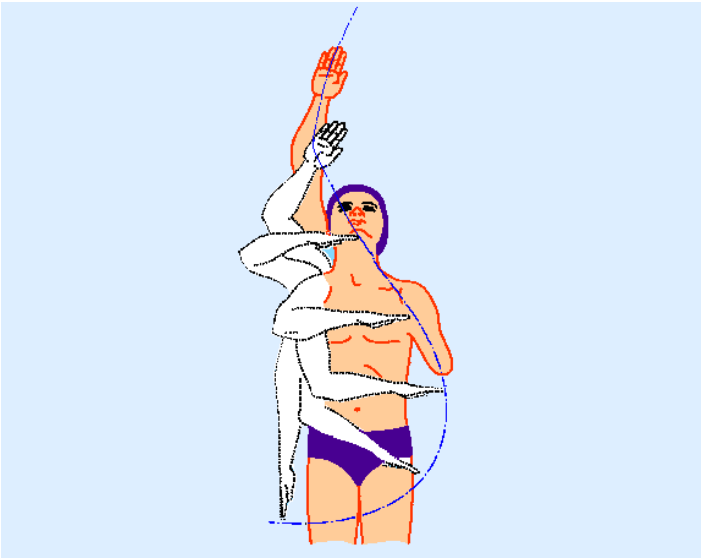


Рис 3.23. Траектория гребка здоровой рукой с заходом за осевую линию в сторону ампутированной руки.

Пловцы с ампутацией двух рук по локтевой сустав или выше либо ниже локтевого сустава, но по запястье. Техника плавания кролем на груди у пловцов с достаточно длинными культями практически мало отличается от техники плавания с одной ампутированной конечностью. Чем короче культи, тем сильнее пловец выполняет сбалансированные крены туловища, что также помогает выполнению дыхания. Для таких пловцов важна качественная работа ног, обеспечивающая основную движущую силу. Пловцы с высокой ампутацией обеих рук чаще предпочитают способ плавания на спине.

Пловцы с ампутацией ног

Пловцы с ампутацией одной ноги по коленный сустав или выше либо ниже коленного сустава, но по лодыжку или выше. Работа ног кролем на груди необходима и для продвижения вперед, и для равновесия, обеспечивающего горизонтальное и обтекаемое положение тела.

Для того чтобы компенсировать дисбаланс работы ног, здоровая нога работает вначале как обычно, а затем пересекает центральную ось тела на ширине бедра (рис. 3.25).

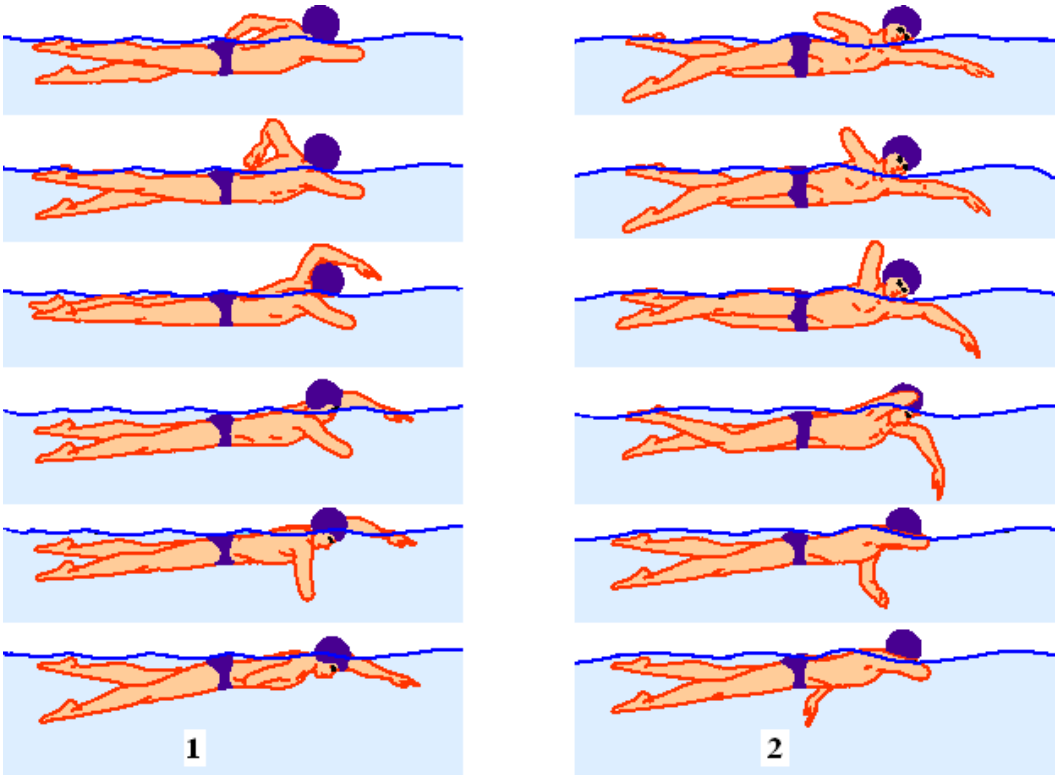


Рис. 3.24. Величина крена туловища при дыхании в стороны: 1 — здоровой руки; 2 — ампутированной руки

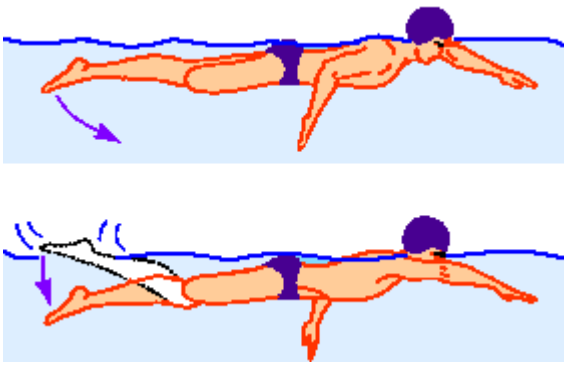


Рис. 3.25. Техника движений ногами кролем на груди при ампутации одной ноги

Например, пловец с ампутированной правой ногой нормально работает здоровой левой, в то время как левая рука выполняет гребковое движение. Затем, когда гребковое движение выполняет правая рука, пловец, работая здоровой левой ногой, пересекает центральную ось тела на ширину бедра. Это дополнительное движение ноги обеспечивает пловцу стабильность и прямолинейность движения вперед. Культя должна участвовать в работе ног как можно более активно. Размах этого пересекающего движения зависит от степени ампутации.

При обучении пересекающему движению ногами лучше всего применять плавание с помощью ног, применяя доску и повторяя про себя: «Удар — удар в сторону» и т.д. Это поможет увеличить скорость ударов.

Пловцы с ампутацией обеих ног по коленный сустав или выше либо ниже коленного сустава, но по лодыжку или выше. Для сохранения баланса в воде необходима порхающая работа ног: чем выше ампутация, тем более четко (плавно) должны работать культи; чем ниже ампутация, тем больше работа ног схожа с работой ног здорового спортсмена.

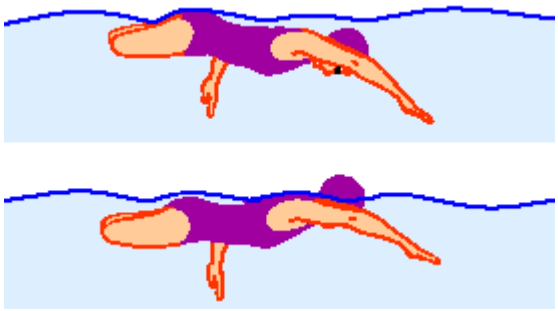


Рис. 3.26. Исправление положения тела пловца с высокой ампутацией обеих ног за счет поднятия головы

У пловцов-кролистов с высокой ампутацией обеих ног нарушается равновесие, чтобы этого избежать, нужно повыше приподнимать голову (рис. 3.26).

Старты. Старты для всех спортсменов, кроме пловцов с ампутацией обеих ног по коленный сустав или выше, выполняются со стартовой тумбочки. Чтобы не сделать фальстарт, пловцы с ограниченными возможностями наиболее часто применяют старт с захватом (для лучшего сохранения равновесия).

Пловцы с ампутацией обеих ног ниже коленного сустава, но по лодыжку или выше могут защищать свои культи от абразивной поверхности стартовых тумб с помощью полотенца или специальной подстилки.

Пловцы с ампутацией обеих ног по коленный сустав или выше могут стартовать из воды. Они должны повернуться лицом к стартеру, принять положение в группировке, одной рукой касаясь края бассейна или придерживаясь за стартовый поручень.

Поворот «Маятник». Для обеспечения безопасности при обучении поворотам нужно поместить упругий коврик на поворотный щит. Основная задача при поворотах на соревнованиях — создать для пловца условия, при которых можно изменить направление движения, не теряя скорости. Это достигается при технически правильном выполнении поворота.

Пловцы с ампутацией одной руки по локтевой сустав или выше либо ниже локтевого сустава, но по запястье делают поворот в сторону ампутированной конечности (рис. 3.27).

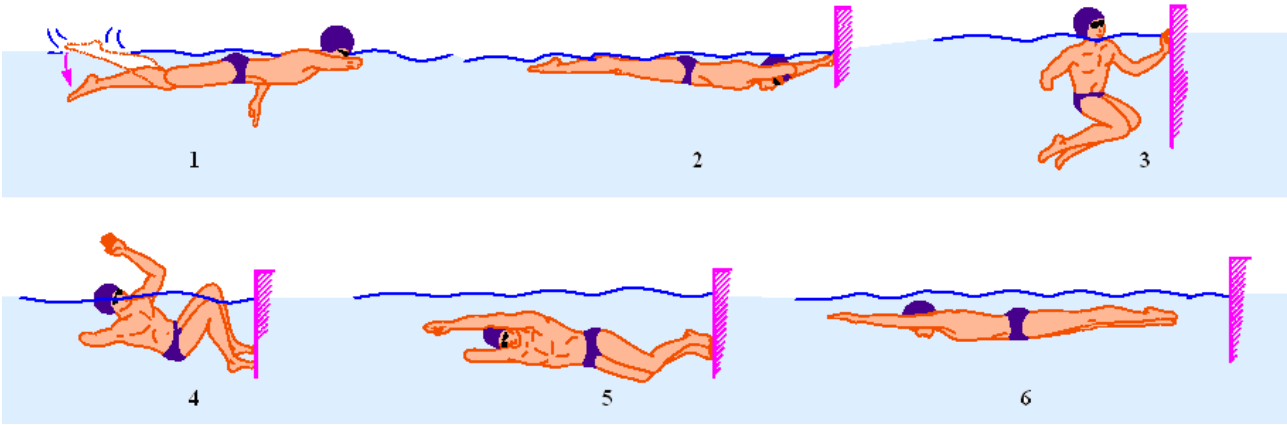


Рис3.27. Выполнение поворота «Маятник» пловцом ампутацией руки ниже локтевого сустава.

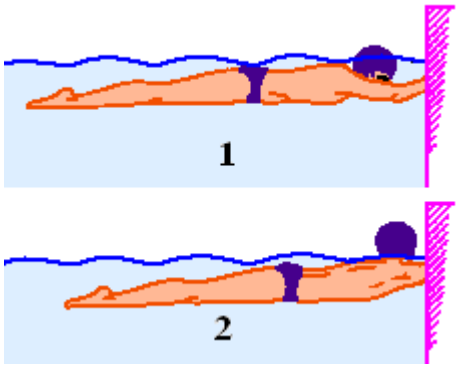


Рис. 3.28. Выполнение начала поворота «Маятник» пловцом:
7 — с ампутацией обеих рук ниже локтевого сустава; 2 — с высокой ампутацией рук

Пловцы с ампутацией обеих рук по локтевой сустав или выше либо ниже локтевого сустава, но по запястье делают поворот в следующей последовательности: если культи слишком короткие для того, чтобы дотронуться до поворотного щита, то пловец дотрагивается до стены головой или плечами. При касании поворотного щита плечом голова поворачивается в сторону. Ноги в группировке приближаются к стене, голова, культи и верхняя часть тела делают поворот (рис. 3.28).

Пловцы с ампутацией одной ноги по коленный сустав или выше либо ниже коленного сустава, но по лодыжку или выше поворачиваются в сторону ампутированной конечности, рука после касания сгибается в локтевом суставе и начинает отталкивание от поворотного щита. Как только нога касается стены, рука завершает отталкивание и присоединяется к выпрямленной руке. Здоровая нога отталкивается от стенки бассейна, преодолевая инерцию, пловец начинает гребковое движение. Первое гребковое движение, как и все последующие, должно выполняться в соответствии с техникой выбранного способа плавания, определенного правилами соревнований.

Пловцы с ампутацией обеих ног по коленный сустав или выше либо ниже коленного сустава, но по лодыжку или выше могут использовать соответственно степени только открытый поворот либо поворот-сальто.

Пловцы с ампутацией обеих ног, особенно с ампутацией обеих ног по коленный сустав, могут испытывать определенные трудности при повороте. Некоторые пловцы предпочитают отталкиваться только при помощи рук.

Однако следует отметить, что любое отталкивание, выполненное нижними конечностями, способствует повышению эффективности поворота. Поэтому пловцы с ампутацией обеих ног должны поощряться при использовании своих культей (насколько это возможно). После выполнения вращения пловец сильно отталкивается от поворотного щита рукой, которая присоединяется к выпрямленной руке, и по возможности производит отталкивание культями ног. Начальные гребки после поворота выполняются в соответствии с правилами соревнований.

Поворот-сальто в кроле

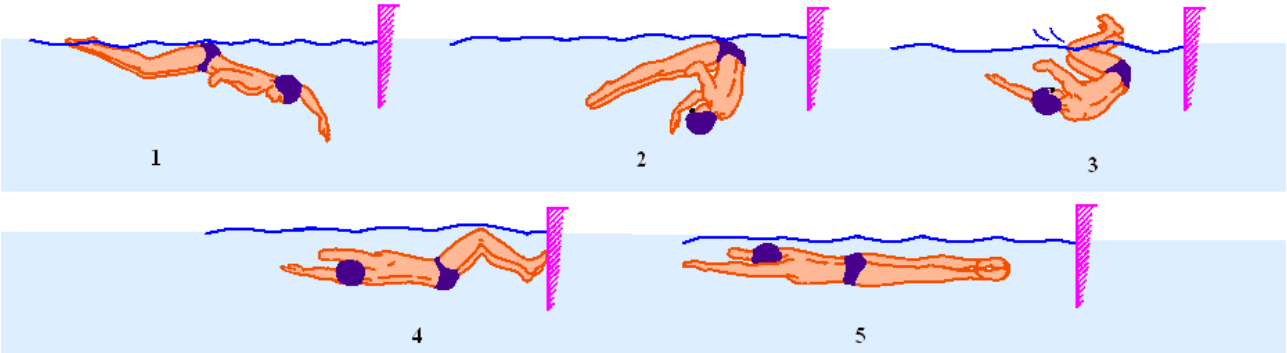


Рис. 3.29. Выполнение поворота – сальто пловцом с ампутированной рукой.

Пловцы с ампутацией одной руки по локтевой сустав или выше либо ниже локтевого сустава, но по запястье должны при приближении к стене рассчитать свой последний гребок таким образом, чтобы вытянутая вперед рука была здоровой. Овладение этой техникой требует значительной практики и дополнительной работы ногами (рис.3.29).

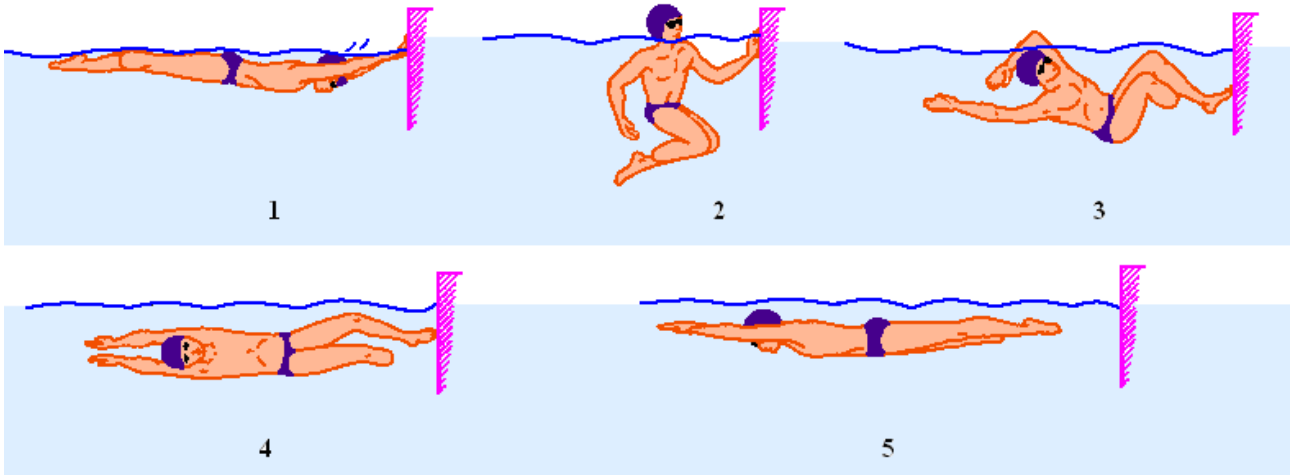


Рис. 3.30. Выполнение поворота «Маятник» пловцом с ампутированной ногой.

Пловцы с ампутацией обеих рук по локтевой сустав или выше либо ниже локтевого сустава, но по запястье при приближении к стене сильно работают ногами, вытягивают одну культю вперед, а другую держат вдоль тела, так как при повороте-сальто важна скорость. Резкое движение головой и плечами вниз помогает быстро выполнить вращение.

Кроль на спине

Пловцы с повреждением позвоночника (колясочники)

Некоторые пловцы данной группы используют плавание кролем на спине для выступлений на дистанциях вольного стиля, так как при этом способе плавания легче выполняется дыхание.

Обтекаемое положение тела пловца, близкое к горизонтальному, достигается за счет изменения положения головы и эффективной работы руками с использованием мышц туловища. Некоторые пловцы могут помогать движениями ногами.

При входе руки в воду пловцы не всегда могут полностью ее выпрямить. Имеющие возможность сгибать руки в локтевых суставах выполняют гребок с высоким положением локтей и углом сгибания в локтевом суставе до 90°; не имеющие такой возможности выполняют гребок прямой рукой. Пронос рук в силу ослабленное мышц у некоторых пловцов выполняется не до конца выпрямленной рукой, через сторону. Руки должны работать попеременно: при завершении гребка одной рукой другая должна начинать гребок. Такая координация компенсирует недостаточную силу рук и обеспечивает равномерное продвижение.

При плавании на спине можно использовать произвольное дыхание, но лучше научить пловца дышать в согласовании с движениями рук. Так, при выполнении проноса руки выполняется вдох, а при ее гребке — выдох.

При выполнении старта на спине *пловец с поражением шейного отдела позвоночника* держится согнутыми руками за стартовый поручень, ноги находятся в выпрямленном или согнутом состоянии (если это возможно). По команде стартера пловец сильно отталкивается от поручня и закидывает руки за спину. После входа рук в воду незамедлительно начинаются плавательные движения руками, что создает подъемную силу, поднимая ноги к поверхности воды.

Техника старта пловцов с поражением шейного отдела позвоночника практически не отличается от традиционной, за исключением меньшего скольжения после поворота вследствие недостаточной силы ног. Пловцы используют традиционный открытый по координации пловца полезно проводить тренировки в положении лежа на небольшом коврике на полу у стены, имитируя выполнение поворота.

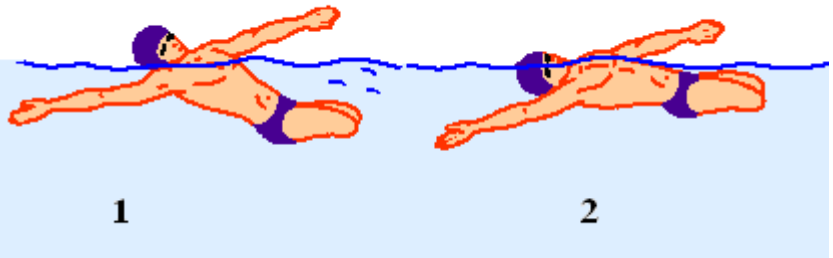


Рис.3.31. Принятие наиболее обтекаемого положения пловцами с ампутацией обеих ног по коленный сустав или выше при плавании на спине за счет опускания головы и приподнимания таза

Пловцы с ампутацией обеих ног по коленный сустав или выше либо ниже коленного сустава, но по лодыжку или выше имеют тенденцию к плаванию в сидячем положении, которое можно исправить, опуская голову и поднимая бедра (рис. 3.31). Для равновесия необходима плавная работа культей: чем выше ампутация, тем более плавно должны работать ноги; чем конечности длиннее, тем больше работа ногами напоминает технику здоровых пловцов.

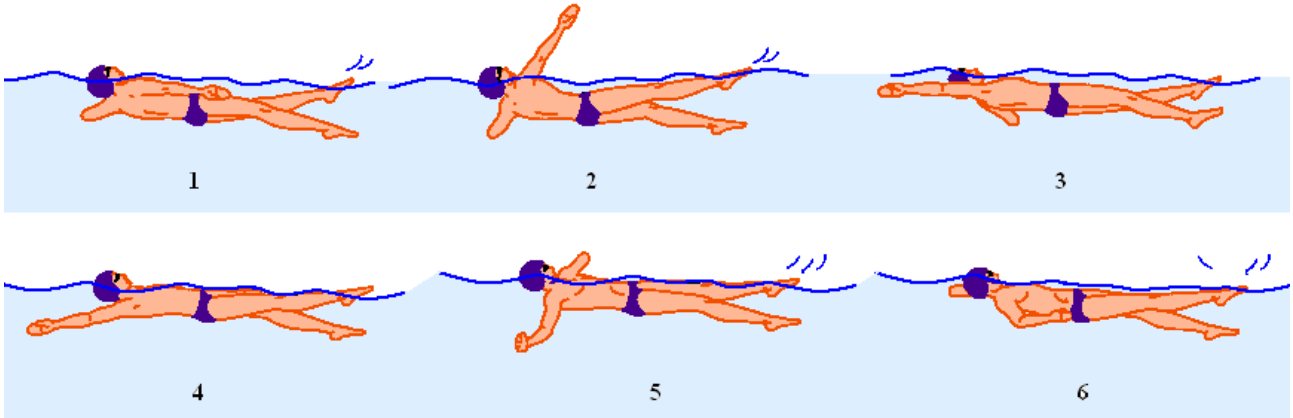


Рис 3.32. Сохранение устойчивого положения пловца за счет увеличения крена корпуса со стороны ампутированной руки

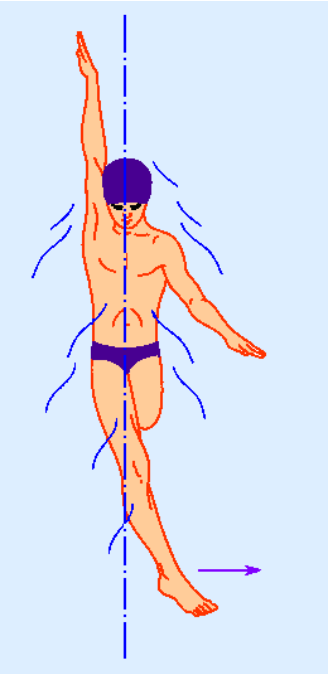


Рис. 3.33. Техника движений ногами в кроле на спине при ампутации одной ноги

Пловцы с ампутацией обеих ног выше колена должны стартовать из воды, уметь сохранять скорость плавания, необходимую при повороте, верно рассчитать момент касания стены при повороте уметь одинаково хорошо поворачиваться под любую руку. Сильное отталкивание, сопровождаемое некоторым подъемом бедер, помогает пловцу выполнить поворот.

После отталкивания следуют быстрый возврат рук над головой и сильные начальные гребки, необходимые для

поддержания высокой скорости после поворота. Для уверенности, ориентации и координации пловца полезно проводить тренировки в положении лежа на небольшом коврике на полу у стены, имитируя выполнения поворота.

Брасс

Пловцы с повреждением позвоночника (колясочники)

Пловцы с повреждением верхнего отдела позвоночника не могут использовать мышцы спины, подъем у них осуществляется лишь с помощью движений руками. Некоторые *пловцы с поражением крестцового отдела позвоночника* вследствие слабости мышц голеностопа не всегда могут работать ногами одновременно и симметрично. Таким пловцам на соревнованиях можно рекомендовать не работать ногами вообще.

Движения руками начинаются с хорошо выполненной в начале гребка фазы захвата, что позволяет поднять ноги и принять более обтекаемое положение. Пловцы, имеющие недостаточную силу рук, могут выполнять гребковые движения руками через стороны. Необходимо, чтобы при выполнении основной части гребка руками локти были направлены в стороны. Минимальное скольжение в начале гребка и непрерывные движения руками должны обеспечивать высокое положение неработающих ног.

Для снижения погружения ног при плавании некоторые пловцы дышат через два или даже три гребка, но это оправдано только при проплывании коротких дистанций. У *пловцов с повреждением шейного отдела позвоночника* затруднено поднятие головы для вдоха, поэтому они должны работать руками более интенсивно в фазе отталкивания для поднятия головы и плеч.

Пловцы с ампутацией рук

Пловцы с ампутацией одной руки по локтевой сустав или выше либо ниже локтевого сустава, но по запястье должны следить за вращением плеч. Сохранить прямолинейное движение поможет узкая работа руками. Пловцы с ампутацией одной руки должны начинать вдох несколько раньше, чем здоровые пловцы (рис. 3.34).

Рис. 3.34. Движения руками и дыхание в брассе пловцов с ампутацией одной руки.

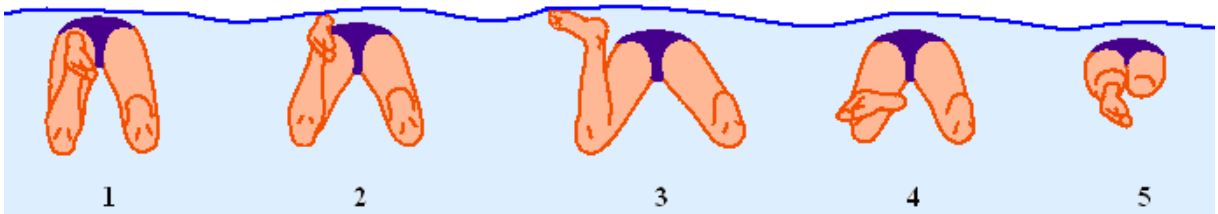


Рис.3.35. Узкая работа ногами в брассе, обеспечивающая прямолинейность движения пловцов с ампутацией одной ноги

Пловцы с ампутацией обеих рук по локтевой сустав или выше либо ниже локтевого сустава, но по запястье плавают брассом почти так же, как и пловцы с одной ампутированной рукой, по возможности используя традиционную технику и учитывая разницу в массе и площади поверхностей культей.

Если ампутированные конечности одной длины, то гребковые движения должны быть несколько шире, чем у пловцов с ампутированными конечностями разной длины. Более широкий гребок способствует увеличению времени для полноценного вдоха.

Пловцы с ампутацией ног

Пловцы с ампутацией одной ноги по коленный сустав или выше либо ниже коленного сустава, но по лодыжку или выше работают ногами более узко, что обеспечивает прямолинейное движение (рис. 3.35).

Пловцы с ампутацией обеих ног по коленный сустав или выше либо ниже коленного сустава, но по лодыжку или выше. Чем выше ампутация, тем больше тенденция к смещению центра тяжести в сторону головы и нарушению равновесия. Исправить это нарушение равновесия, как и в кроле на груди, можно за счет более высокого положения головы. Пловцы с ампутацией обеих конечностей ниже колена работают ногами более широко, чем здоровые пловцы. Таким пловцам легче сохранить равновесие, если они используют очень узкое (дельфинообразное) рабочее движение ногами. Если же этот метод используют пловцы с ампутацией обеих ног ниже колена, то они могут быть дисквалифицированы.

<u>Дельфин</u>

Пловцы с повреждением позвоночника

Движения туловищем и ногами выполняются следующим образом: из положения скольжения пловец, прогибая туловище, создает волнообразные движения, которые подхватывают ноги, выполняя удар. Однако следует заметить, что повреждения позвоночника ограничивают движения туловищем. Непрерывные движения руками и ногами значительно снижают погружение ног, что уменьшает сопротивление воды.

Для выполнения правильных движений руками пловцу необходимо обладать достаточной силой мышц рук и плечевого пояса, а также гибкостью в плечевых суставах. Фаза захвата начинается сразу после входа рук в воду, что помогает сохранить высокое положение тела и не допустить опускания ног. Во время основной части гребка пловец начинает поднимать и завершает подъем головы, когда руки касаются бедер. Далее делается быстрый вдох и голова опускается в воду, что облегчает пронос рук над водой. Пловцы, не имеющие возможности выполнить гребок с высоким положением локтя, используют более широкий гребок почти выпрямленными руками.

Так как поднятая голова для вдоха препятствует непрерывности движений и вызывает погружение ног, пловцы предпочитают делать вдох через два, три или даже четыре гребка, что применимо лишь на коротких дистанциях.

Старты и повороты в плавании дельфином выполняются точно так же, как и в брассе.

Пловцы с ампутацией рук

Пловцы с ампутацией одной руки по локтевой сустав или выше либо ниже локтевого сустава, но по запястье. Для того чтобы сохранить оба плеча на одном уровне, нужно усилить движения плеча ампутированной конечности (рис. 3.36).

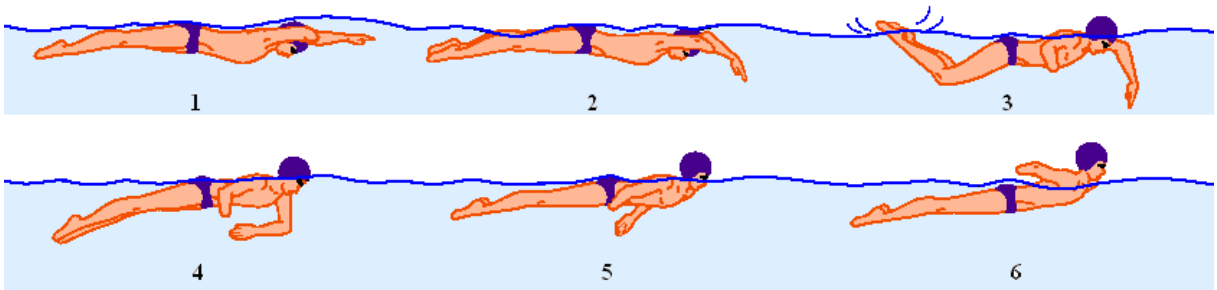


Рис. 3.36. Симметричная работа руками при плавании дельфином при ампутации одной руки по локтевой сустав

Старты, применяемые при плавании дельфином, выполняются точно так же, как и при плавании кролем на груди, только начало гребковых движений руками и ногами должно сразу выполняться симметрично.

Повороты, применяемые при плавании дельфином, выполняются с одновременным и симметричным касанием рук поворотного щита. Сами повороты выполняются, как и при плавании кролем на груди, только уже первые гребковые движения руками и ногами должны быть симметричны.

Пловцы с ампутацией обеих рук по локтевой сустав или выше либо ниже локтевого сустава, но по запястье, а также пловцы с комбинированной ампутацией верхних и нижних конечностей не участвуют в соревнованиях баттерфляем. Тем не менее, необходимо поощрять стремление пловцов овладеть этим способом, насколько это для них возможно. Это повышает уверенность в себе и умение контролировать движения.

Пловцы с ампутацией ног

Пловцы с ампутацией одной ноги по коленный сустав или выше либо ниже коленного сустава, но по лодыжку или выше выполняют движения ногами дельфином. Культя имитирует, насколько это возможно, технику здоровой конечности.

Пловцы с ампутацией обеих ног по коленный сустав или выше либо ниже коленного сустава, но по лодыжку или выше компенсируют тенденцию к нарушению равновесия в

сторону головы более высоким ее положением; руки пловцов вытянуты вперед при входе в воду; из-за ампутации снижается погружение ног вниз (рис. 3.37).

Пловцы со смешанной ампутацией рук и ног не испытывают больших затруднений с равновесием, но у них наблюдается тенденция к повороту бедер и плеч в разных направлениях. Часто испытывают затруднения в поддержании равновесия пловцы с ампутацией конечностей по одну сторону тела. Чем меньше культи, тем тяжелее контролировать вращение тела. Используя знание закономерностей плавания, спортсмен и тренер должны экспериментировать, чтобы создать технику, подходящую для каждого пловца индивидуально.

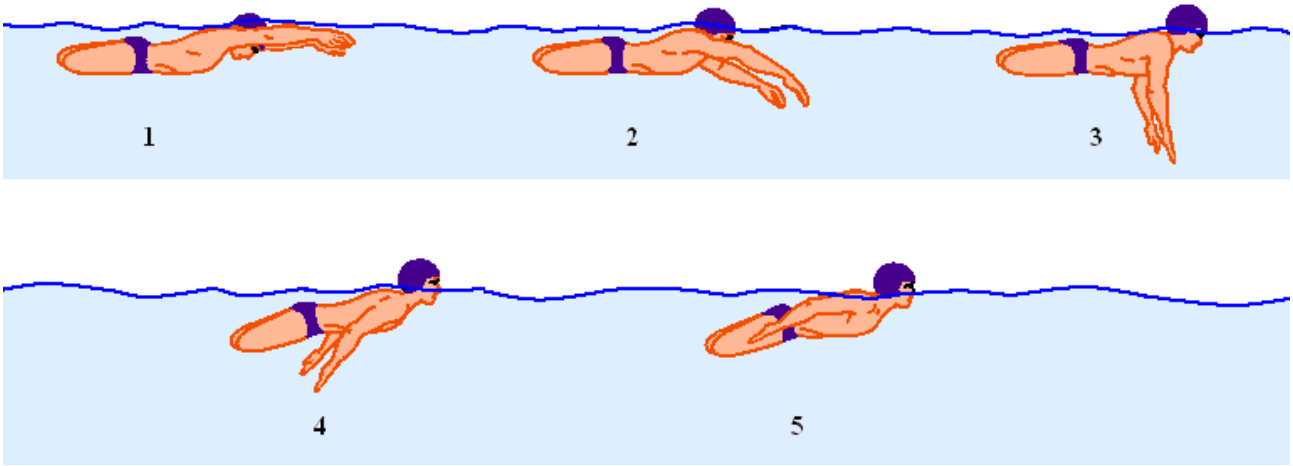


Рис. 3.37. Техника плавания дельфином у пловцов с ампутацией ног выше колена

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ ЛИЦ С ПОДА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ФУНКЦИОНАЛЬНО-МЕДИЦИНСКОЙ КЛАССИФИКАЦИИ

3.7.1. Для пловцов с травмами и болезнями спинного мозга и периферической нервной системы

Таблица 10

Функционально-медицинский класс S-1	
Патологии: **Тетраплегия или полиомиелит, сопоставимый полному повреждению спинного мозга ниже С5.**	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	Неспособны выполнить «захват» воды кистью из-за отсутствия нервно-мышечного контроля над кистью или запястьем.
Руки (плечо и предплечье)	Отсутствие или низкий нервно-мышечный контроль над руками. Паралитические поражения могут затрагивать двуглавую мышцу плеча и плечи.
Туловище	Из-за отсутствия нервно-мышечного контроля над туловищем его положение нестабильно в воде.
Ноги	Полное отсутствие подвижности ног. Ноги находятся глубоко в воде и составляют серьезное бремя для продвижения. Пловец не в состоянии держать бедра на поверхности воды. Из-за отсутствия нервно-мышечного контроля, ноги в согнутом положении.
Другое	Из-за отсутствия нервно-мышечного контроля над группами мышц для совершения этих движений, пловцы этого класса неспособны плавать способом «кроль на груди», обычно плавают только на спине одновременным циклом работы рук.
Старт, повороты	Поворот и старт без отталкивания от бортика бассейна. Требуется помощь для подготовки к старту. Старт из положения стоя на уступе стартового бортика бассейна разрешается.
Функционально-медицинский класс S-2	
Патологии: **a) Тетраплегия или полиомиелит, сопоставимый полному повреждению спинного мозга ниже С6.** **b) Тетраплегия, сопоставимая полному повреждению спинного мозга ниже С7 с дополнительным паралитическим ограничением в одной руке из-за поражения плечевого нервного сплетения.**	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	a, b) Из-за невозможности произвести сгибание кисти/запястья не способны выполнить «захват» воды кистью.
Руки (плечо и предплечье)	a, b) Отсутствие или низкий нервно-мышечный контроль над рукой. Паралитические поражения могут затрагивать трехглавую мышцу плеча.
Туловище	a, b) Из-за отсутствия нервно-мышечного контроля над туловищем его положение нестабильно в воде.
Ноги	a, b) Отсутствие подвижности ног, ноги находятся глубоко в воде и составляют серьезное бремя для продвижения.
Другое	a, b) Пловцы этого класса неспособны плавать способом «кроль на груди» из-за недостаточного нервно-мышечного контроля над головой для выполнения вдоха, обычно плавают только на спине одновременным циклом работы рук.

Старт, повороты	Поворот и старт без отталкивания от бортика бассейна. Требуется помощь для подготовки к старту. Старт из положения стоя на уступе стартового бортика бассейна разрешается.
Функционально-медицинский класс S-3	
Патологии: **a) Тетраплегия или полиомиелит, сопоставимый полному повреждению спинного мозга ниже C7.** **b) Отдельная неполная тетраплегия или полиомиелит, сопоставимый неполному повреждению спинного мозга ниже C6.**	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	a, b) Определенная слабость при фиксировании ладони в согнутом положении. Неспособны эффективно захватывать воду кистью. Нервно-мышечный контроль над запястьем ограничен.
Руки (плечо и предплечье)	a, b) Удовлетворительный для продвижения толчок от цикла гребка рук.
Туловище	a, b) От минимального до полного отсутствия нервно-мышечного контроля над туловищем.
Ноги	a, b) Ноги находятся глубоко в воде и составляют серьезное бремя для продвижения.
Другое	a, b) Пловцы этого класса способны плавать способом «кроль на груди».
Старт, повороты	a, b) Старт обычно из воды. Поворот и старт с минимальным отталкиванием от бортика бассейна обеими руками. Старт из положения стоя на уступе стартового бортика бассейна разрешается.
Функционально-медицинский класс S-4	
Патологии: **a) Тетраплегия или полиомиелит, сопоставимый полному повреждению спинного мозга ниже C8 с хорошими функциями пальцев.** **b) Неполная тетраплегия при повреждении спинного мозга ниже C7, сопоставимая с поражением полиомиелитом.**	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	a, b) Способны контролировать запястья и совершать толчок, неполный нервно-мышечный контроль над пальцами.
Руки (плечо и предплечье)	a, b) Способны выполнить полный цикл гребкового движения, но из-за расстройства нервно-мышечного функционального состояния рук, гребки недостаточно эффективны.
Туловище	a, b) Отсутствует или минимальный нервно-мышечный контроль над туловищем.
Ноги	a, b) Ноги составляют определенное бремя для продвижения.
Другое	a, b) Старт обычно из воды. Поворот и старт с удовлетворительными толчками руками от бортика бассейна.
Старт, повороты	a, b) Способны контролировать запястья и совершать толчок, неполный нервно-мышечный контроль над пальцами.
Функционально-медицинский класс S-5	
Патологии:	
a) Полная параплегия или полиомиелит, сопоставимый полному повреждению спинного мозга ниже T1-T8. **b) Неполная тетраплегия или полиомиелит сопоставимый, повреждению спинного мозга ниже C8 с управляемым туловищем.**	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	a, b) Кисти способны совершить нормальный толчок в полном цикле фаз

	гребка.
Руки (плечо и предплечье)	a, b) Способны выполнить полный цикл эффективных гребковых движений
Туловище	a, b) Минимальный нервно-мышечный контроль над туловищем. Сильные нарушения нервно-мышечного контроля нижней части туловища, присутствует нервно-мышечный контроль над верхней частью туловища.
Ноги	a, b) Бедра незначительно ниже поверхности воды, ноги в воде имеют форму буквы V. Ноги могут составлять незначительное бремя для продвижения.
Другое	a, b) По возможности старт из воды. При старте и поворотах возможно отталкивание одной рукой. Старт возможен из сидячего положения.
Старт, повороты	a, b) Кисти способны совершить нормальный толчок в полном цикле фаз гребка.
Функционально-медицинский класс S-6	
Патологии: **Полная параплегия или полиомиелит, сопоставимый полному повреждению спинного мозга ниже T9-L1 без нервно-мышечной функции ног, подходящей для плавания.**	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	Способны сохранять правильное положение в полном цикле фаз гребка.
Руки (плечо и предплечье)	Руки в состоянии выполнить полные циклы гребков, способствующих совершению продвигающих толчков.
Туловище	Потеря нервно-мышечных функций нижней части туловища при сохранности функций верхних участков туловища.
Ноги	Бедра незначительно опущены в воду, ноги неустойчивы и находятся ниже в воде, но не имеют такой точной V–образной формы, которую обычно имеют пловцы класса S-5.
Старт, повороты	Старты возможны из воды, в то время как некоторые пловцы в состоянии стартовать со стартовой тумбочки из сидячего положения. При старте и поворотах возможны отталкивания руками от бортика бассейна.
Функционально-медицинский класс S-7	
Патологии: **Полная параплегия или полиомиелит, сопоставимый полному повреждению спинного мозга ниже L2-L3.**	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	Полный нервно-мышечный контроль над кистями, позволяющий совершать полноценный «захват» воды.
Руки (плечо и предплечье)	Хороший нервно-мышечный контроль над руками в полном цикле фаз гребка.
Туловище	Отсутствие нервно-мышечного контроля над нижней частью туловища.
Ноги	Бедра находятся на одном уровне с водой. Способны держать ноги по линии обтекания. Ноги не способны совершать ударные движения, хотя находятся близко к поверхности воды.
Старт, повороты	Старты возможны из воды, в то время как некоторые пловцы в состоянии стартовать из положения сидя со стартовой тумбочки. При старте из воды и поворотах возможны эффективные отталкивания от бортика бассейна.
Функционально-медицинский класс S-8	
Патологии: **Полная параплегия или полиомиелит, сопоставимый повреждению спинного мозга**	

ниже L4-L5.	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	Во всех фазах цикла гребка кисти полностью управляемы.
Руки (плечо и предплечье)	Во всех фазах цикла гребка руки управляемы и способны выполнять полноценные гребки.
Туловище	Минимальная потеря нервно-мышечного контроля над туловищем.
Ноги	Ноги способны выполнить ударные движения, но только для поддержания равновесия, а не для продвижения. Неподвижность в голеностопном суставе (лодыжки) является причиной неудовлетворительных для продвижения ударных движений.
Старт, повороты	Старт от тумбочки недостаточно эффективный. При старте из воды и поворотах отталкивание от бортика бассейна ногами недостаточно полное.
Функционально-медицинский класс S-9	
Патологии: **a) Минимальное проявление параплегии на конечности.** **b) Полиомиелит одной нефункциональной ноги.**	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	a, b) В состоянии произвести «захват» воды и выполнить полный гребок.
Руки (плечо и предплечье)	a, b) Руки во всех фазах цикла гребка управляемы и могут выполнять гребки в полную мощность.
Туловище	a, b) Полный нервно-мышечный контроль над туловищем.
Ноги	a) Ударные движения ног придают удовлетворительный продвигающий эффект. b) Ударные движения ног придают полный продвигающий эффект.
Старт, повороты	a) Старт со стартовой тумбочки с некоторыми потерями мощности отталкивания ногами. b) Старт со стартовой тумбочки одной ногой полной мощностью. При поворотах отталкивание от бортика бассейна одной ногой в полную силу.
Функционально-медицинский класс S-10	
Патологии: **Полиомиелит или поражение «конского хвоста» (совокупность поясничных, крестцовых и копчиковых корешков спинного мозга) S1/2, оказывающее минимальное воздействие на нижние конечности.**	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	Способны выполнить «захват» воды и совершить полный продвигающий гребок.
Руки (плечо и предплечье)	В фазах цикла гребка руки управляемы и способны выполнить полноценные продвигающие гребки.
Туловище	Полный нервно-мышечный контроль над туловищем.
Ноги	Полные продвигающие ударные движения одной ноги и минимальными потерями – другой.
Старт, повороты	Старт со стартовой тумбочки с незначительными потерями мощности отталкивания. Небольшие потеря мощности отталкивания от бортика бассейна при поворотах.
Функционально-медицинский класс SB-1	
Патологии: **a) Тетраплегия или полиомиелит, сопоставимый полному повреждению ниже C6 .** **b) Тетраплегия, сопоставимый полному повреждению ниже C7 с дополнительным**	

параличом плечевого сплетения или ограничения в одной руки.	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	a, b) Кисти неспособны совершать «захват» воды из-за отсутствия нервно-мышечного контроля над кистями или запястьями.
Руки (плечо и предплечье)	a, b) Полностью или частично утерян нервно-мышечный контроль над гребком из-за полного или очень сильного поражения трехглавой мышцы плеча (трицепса).
Туловище	a, b) Положение туловища нестабильно в воде из-за отсутствия нервно-мышечного контроля над ним.
Ноги	a, b) Полное отсутствие подвижности ног. Ноги составляют серьезное бремя для продвижения.
Старт, повороты	a, b) Поворот и старт без отталкивания от бортика бассейна, требуется помощь для подготовки к старту. Разрешено выполнение одного асимметричного гребка для выравнивания положения тела на груди. Старт из положения стоя на уступе стартового бортика бассейна разрешается.
Функционально-медицинский класс SB-2	
Патологии: **a) Тетраплегия или полиомиелит, сопоставимый полному повреждению ниже C7;** **b) В отдельных случаях неполная тетраплегия или полиомиелит, сопоставимый неполному повреждению ниже C6.**	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	a, b) Плохие гребковые движения из-за слабости при удержании кисти в согнутом положении. Неспособность выполнения «захвата» воды. Ограничен нервно-мышечный контроль над запястьем.
Руки (плечо и предплечье)	a, b) Из-за расстройства функции мышц имеются ограничения мощности выполнения цикла гребка.
Туловище	a, b) Минимальный нервно-мышечный контроль над туловищем.
Ноги	a, b) Составляют серьезное бремя для продвижения.
Старт, повороты	a, b) Старт обычно из воды. Поворот и старт с минимальным отталкиванием от бортика бассейна обеими руками. Старт из положения стоя на уступе стартового бортика бассейна разрешается.
Функционально-медицинский класс SB-3	
Патологии: **a) Тетраплегия или полиомиелит, сопоставимый полному повреждению спинного мозга ниже C8 с хорошими функциями пальцев.** **b) Неполная тетраплегия или полиомиелит, повреждению спинного мозга ниже C7.** **c) Полная параплегия или полиомиелит, сопоставимый полному повреждению спинного мозга ниже T1-T5.** **d) Полная параплегия ниже T1–T8 с хирургическими протезами от T4/6, который затрагивает поясничный отдел позвоночника и/или вызывает серьезные контрактуры в бедрах, который приводит к нарушению равновесия.**	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	a, b) Запястья управляемы и способствуют выполнению эффективных гребков, но неполный нервно-мышечный контроль над пальцами. c, d) Способны совершать нормальный толчок в полном цикле фаз гребка.
Руки (плечо и предплечье)	a, b) Из-за слабых мышечных функций, руки не способны свободно выполнить полный цикл гребковых движений. c, d) Полный эффективный цикл гребка рук.

Туловище	a, b) Отсутствует нервно-мышечный контроль над туловищем. c, d) Отсутствует нервно-мышечный контроль над туловищем из-за хирургического протеза, мешающий выполнение гибких волнистых движений туловищем.
Ноги	a, b) Ноги ниже уровня поверхности воды и составляют определенное бремя. c, d) Бедра немного ниже уровня поверхности воды, ноги в воде составляют V-образную форму. Ноги составляют определенное бремя.
Старт, повороты	a, b) Старт обычно из воды. Поворот и старт с удовлетворительным отталкиванием от бортика бассейна обеими руками. Старт из положения стоя на уступе стартового бортика бассейна разрешается. c, d) При старте из воды и поворотах возможны отталкивания от бортика бассейна. Старт из положения стоя на уступе стартового бортика бассейна разрешается.
Функционально-медицинский класс SB-4	
Патологии: **a) Полная параплегия или полиомиелит, сопоставимый повреждению спинного мозга ниже T6-T10.** **b) Полная параплегия T9-L1 с хирургическим протезом от T4 / 6, который захватывает поясничный отдел позвоночника и / или тяжелые контрактуры бедра, влияющие на равновесие.** **c) Неполная тетраплегия ниже C8 с достаточно нервно-мышечной функцией туловища или сопоставимый полиомиелит.**	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	a, c) Функциональная возможность способна обеспечить полную мощь во всех фазах цикла гребка. b) В фазе «захвата» воды кисти полностью управляемы.
Руки (плечо и предплечье)	a, b, c) Во всех фазах цикла гребка эффективная работа рук.
Туловище	a, c) Нервно-мышечный контроль над туловищем ограничен. Более сильная потеря двигательных функций в нижней части туловища. Нервно-мышечный контроль в верхней части туловища присутствует. b) Хирургический протез мешает управлять двигательной функцией туловища (гибкость позвоночного столба нарушена). Не может выполнить волнистые движение.
Ноги	a, c) Бедра немного ниже уровня воды, V-образная форма расположения ног в воде. Ноги составляют бремя для продвижения. b) Бедра немного ниже уровня воды, в ногах имеется дрожь.
Другое	b) Из-за тяжелых контрактур могут быть нарушения равновесия.
Старт, повороты	a, c) Старты из воды допустимы. При старте и поворотах возможны отталкивания руками от бортика бассейна. Старт из положения сидя на стартовой тумбочке возможен. b) Старты возможны из воды, в то время как некоторые пловцы в состоянии стартовать со стартовой тумбочки с сидячего положения. При старте и поворотах возможны отталкивания от бортика бассейна здоровой рукой.
Функционально-медицинский класс SB-5	

Патологии:	
a) Полная параплегия или полиомиелит, сопоставимый полному повреждению спинного мозга ниже T11- L1 без функции ног, подходящих для плавания. **b) Полная параплегия L2 –L3 с хирургическим протезом от T4 / 6, который захватывает поясничный отдел позвоночника и / или тяжелые контрактуры влияющие на равновесие.**	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	a) Способны поддерживать «захват» воды во всех фазах цикла гребка. b) Функциональное состояние кистей хорошее. Полный нервно-мышечный контроль над кистями для обеспечения «захвата» воды.
Руки (плечо и предплечье)	a) Руки в состоянии выполнить гребки полной мощностью во всех фазах цикла гребка. b) Функциональное состояние рук хорошее. Полный нервно-мышечный контроль над руками во всех фазах цикла гребка.
Туловище	a) Потеря двигательных функций нижней части туловища, при сохранности в верхней части туловища. b) Нервно-мышечный контроль из-за хирургических протезов ограничен. Не в состоянии выполнять волнистые движения.
Ноги	a) Бедра немного ниже над уровнем воды, нижняя часть ноги болтается в воде, положение ног не V-образной форме. b) Ноги не мешают во время продвижения.
Другое	b) Может быть нарушено равновесие из-за контрактуры бедра.
Старт, повороты	a, b) Старты возможны из воды, в то время как некоторые пловцы в состоянии стартовать со стартовой тумбочки из сидячего положения. При старте и поворотах возможны эффективные отталкивания руками от бортика бассейна.
Функционально-медицинский класс SB-6	
Патологии: **Полная параплегия или полиомиелит, сопоставимый повреждению спинного мозга ниже L2 - L3.**	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	Полный нервно-мышечный контроль над кистями, позволяющий совершать «захват» воды.
Руки (плечо и предплечье)	Хороший нервно-мышечный контроль над руками в полном цикле фаз гребка.
Туловище	Отсутствие нервно-мышечного контроля над нижней частью туловища.
Ноги	Бедра находятся на одном уровне с водой. Способны держать ноги по линии обтекания. Ноги не способны совершать толчковые движения. Ноги составляют бремя для продвижения.
Старт, повороты	Старты возможны из воды, в то время как некоторые пловцы в состоянии стартовать из положения сидя со стартовой тумбочки. При старте из воды и поворотах возможны эффективные отталкивания от бортика бассейна.
Функционально-медицинский класс SB-7	
Патологии: **Полная параплегия или полиомиелит, сопоставимый полному повреждению спинного мозга ниже L4-L5.**	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	Кисти полностью управляемы во всех фазах цикла гребка.
Руки (плечо и предплечье)	Руки управляемы во всех фазах цикла гребка и способны выполнять полноценные гребки.

Туловище	Минимальная потеря нервно-мышечного контроля над туловищем.
Ноги	Ноги на уровне поверхности воды. Способны держать ноги по линии обтекания. В состоянии выполнить незначительные толчки только для сохранения равновесия, а не для продвижения.
Старт, повороты	Старт со стартовой тумбочки. Отталкивания при старте и поворотах от бортика бассейна недостаточно мощные.
Функционально-медицинский класс SB-8	
Патологии: **a) Неполная параплегия с минимальным поражением нижних конечностей.** **b) Функциональное поражение полиомиелитом одной ноги.**	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	a, b) В состоянии произвести «захват» воды и выполнить полноценный гребок.
Руки (плечо и предплечье)	a, b) Руки во всех фазах цикла гребка управляемы и могут выполнять гребки в полную мощность.
Туловище	a) Минимальная потеря нервно-мышечного контроля над туловищем. b) Полный нервно-мышечный контроль над туловищем.
Ноги	a) Удовлетворительный толчок ногами. b) Возможен продвигающий толчок с одной ногой.
Старт, повороты	a) Старт со стартовой тумбочки с некоторыми потерями мощности отталкивания ногами. b) Старт со стартовой тумбочки одной ногой полной мощностью. При поворотах отталкивание от бортика бассейна одной ногой в полную силу.
Функционально-медицинский класс SB-9	
Патологии: **Минимальное поражение полиомиелитом нижних конечностей, синдром конского хвоста S1/2.**	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	В состоянии произвести «захват» воды и выполнить полноценный гребок.
Руки (плечо и предплечье)	Руки во всех фазах цикла гребка управляемы и могут выполнять гребки в полную мощность.
Туловище	Полный нервно-мышечный контроль над туловищем.
Ноги	Полные толчковые движения с минимальными потерями мощности.
Старт, повороты	Старт со стартовой тумбочки с незначительными потерями мощности отталкивания. При поворотах небольшие потери мощности отталкивания ногами от бортика бассейна.

3.7.2. Для пловцов с детским церебральным параличом, последствиями травм головного мозга

Таблица 11

Функционально-медицинский класс S-1	
Патологии: **Очень сильная квадриплегия со слабым нервно-мышечным контролем над головой и туловищем. Очень сильные ограничения двигательных функций во всех четырех конечностях для продвижения.**	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	Из-за отсутствия нервно-мышечного контроля над кистью или запястьем пловцы неспособны выполнить «захват» воды кистью.
Руки (плечо и предплечье)	Могут совершать непроизвольные, неуправляемые или минимальные по амплитуде движения. Имеют ограничения в полном диапазоне последовательных движений и ограниченную координацию.
Туловище	Из-за отсутствия нервно-мышечного контроля над туловищем его положение нестабильно в воде. Может совершать неконтролируемые движения.
Ноги	Обычно ноги находятся глубоко в воде и составляют серьезное бремя для продвижения. Могут совершать непреднамеренные, неконтролируемые движения.
Другое	Из-за отсутствия нервно-мышечного контроля над головой пловцы этого класса неспособны плавать способом «кроль на груди», обычно они плавают только на спине одновременным циклом работы рук.
Старт, повороты	Из-за отсутствия нервно-мышечного контроля над кистью или запястьем пловцы неспособны выполнить «захват» воды кистью.
Функционально-медицинский класс S-2	
Патологии: **Очень сильная квадриплегия с крайне ограниченной функцией амплитуды гребка верхних конечностей.**	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	Ограничен «захват» воды кистью из-за отсутствия нервно-мышечного контроля над кистью/запястьем
Руки (плечо и предплечье)	Ограничения двигательных функций рук и/или нарушения координации движений.
Туловище	Из-за отсутствия нервно-мышечного контроля над туловищем, его положение нестабильно в воде.
Ноги	Толчковые движения могут доминировать над ударными.
Другое	Из-за недостаточного нервно-мышечного контроля над головой для выполнения вдоха при способе «кроль на груди» пловцы этого класса обычно плавают только на спине.
Старт, повороты	Поворот и старт без отталкивания от бортика бассейна. Требуется помощь для подготовки к старту. Старт из положения стоя на уступе стартового бортика бассейна разрешается
Функционально-медицинский класс S-2	
Патологии: Очень сильная квадриплегия с крайне ограниченной функцией амплитуды гребка верхних конечностей.	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	Ограничен «захват» воды кистью из-за отсутствия нервно-мышечного

	контроля над кистью/запястьем
Руки (плечо и предплечье)	Ограничения двигательных функций рук и/или нарушения координации движений.
Туловище	Из-за отсутствия нервно-мышечного контроля над туловищем, его положение нестабильно в воде.
Ноги	Толчковые движения могут доминировать над ударными.
Другое	Из-за недостаточного нервно-мышечного контроля над головой для выполнения вдоха при способе «кроль на груди» пловцы этого класса обычно плавают только на спине.
Старт, повороты	Поворот и старт без отталкивания от бортика бассейна. Требуется помощь для подготовки к старту. Старт из положения стоя на уступе стартового бортика бассейна разрешается
Функционально-медицинский класс S-3	
Патологии: **a) Сильная спастическая квадриплегия с плохим нервно-мышечным контролем над туловищем и асимметричными движениями верхних конечностей при гребке.** **b) Серьезная спастическая квадриплегия и атетоз, включающий в себя нервно-мышечный контроль над головой и туловищем, нарушения координации движений для гребка во всех четырех конечностях.** **c) Умеренная квадриплегия, слабый нервно-мышечный контроль над туловищем. Спастика, атетоз и/или атаксия во всех четырех конечностях, позволяющий совершать умеренный гребок.**	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	a, b, c) Нескоординированная работа кистей, вследствие этого трудность результативного захвата воды кистью. Ограниченный нервно-мышечный контроль над запястьями.
Руки (плечо и предплечье)	a, b, c) Удовлетворительный гребок от цикла работы рук.
Туловище	a, b, c) От минимального до полного отсутствия нервно-мышечного контроля над туловищем. Заметны неконтролируемые движения.
Ноги	a, b, c) Ноги находятся глубоко в воде и составляют серьезное бремя для продвижения.
Другое	a, b, c) Пловцы этого класса способны плавать способом «кроль на груди».
Старт, повороты	a, b, c) Старт обычно из воды. Поворот и старт с минимальным отталкиванием от бортика бассейна обеими руками. Старт из положения соя на уступе стартового бортика бассейна разрешается.
Функционально-медицинский класс S-4	
Патологии: **Серьезная диплегия затрагивающая нервно-мышечную функцию туловища. Ограниченные гребки в плечах и локтях.**	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	Из-за нарушения координации движений могут быть трудности при выполнении эффективных гребков.
Руки (плечо и предплечье)	Цикл гребковых движений может быть не единообразно плавным, и из-за нарушения координации движений гребковые движения недостаточно эффективны.
Туловище	Присутствует нервно-мышечный контроль над туловищем, но очевидны непроизвольные движения.
Ноги	Ноги составляют определенное бремя для продвижения.
Другое	Серьезные нескоординированные движения рук с движениями ног.

	Пловец может выполнить движения рук или ног только в отдельности.
Старт, повороты	Старт обычно из воды. Поворот и старт с удовлетворительными толчками руками от бортика бассейна.
Функционально-медицинский класс S-5	
Патологии: **a) Серьезная диплегия с нормальным нервно-мышечным контролем над туловищем и нормальными гребковыми функциями плеч и локтей.** **b) Серьезная гемиплегия.** **c) Тяжелый или умеренный атетоз/атаксия и спастика.**	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	a) Поражение кистей не позволяет совершить полный эффективный толчок в полном цикле фаз гребка. b) Сильное одностороннее поражение кисти (гемиплегия) не позволяет совершить эффективный толчок в полном цикле фаз гребка. c) Пораженные кистей не позволяет совершить полный эффективный гребок. Очевидное отсутствие «ощущения» воды.
Руки (плечо и предплечье)	a) Возможные координационные нарушения, потеря функций контроля и управления над точным выполнением фаз гребка. Ограничение движений в плечевом суставе. b) Нет целостного цикла полностью управляемых гребков двумя руками. Пловец может совершать один координированный гребок рукой с менее пораженной стороны. Отсутствует нервно-мышечного контроль над пораженной рукой. c) Нет целостного цикла полностью управляемых гребков двумя руками. Чрезмерные волны и брызги при выполнении гребковых движений руками.
Туловище	a, б, c) Удовлетворительный нервно-мышечный контроль над туловищем.
Ноги	a) Ноги могут составлять незначительное бремя для продвижения. b) Ноги по большей мере выполняют стабилизирующую функцию, нежели участвуют в продвижении. Одна нога в состоянии выполнить ограниченные продвигающие удары. c) Ноги выполняют только стабилизирующую функцию.
Другое	b) У пловцов выполняющих гребковые движения одной рукой может оказаться значительно меньше проблем с координацией
Старт, повороты	a) Большинство пловцов старты выполняют из воды. Старты и повороты выполняются с помощью отталкивания двумя руками от бортика. b) Старт выполняют с небольшой посторонней помощью. При старте из воды и поворотах пловцы способны отталкиваться одной ногой от бортика бассейна и незначительно пронырнуть. c) При старте из воды и поворотах пловцы могут совершать незначительное отталкивание от бортика бассейна.
Функционально-медицинский класс S-6	
Патологии: **a) Умеренная диплегия с нормальным нервно-мышечным контролем над туловищем, позволяющий выполнение гребков с хорошей подвижностью рук в плечевом и локтевом суставах.** **b) Умеренная гемиплегия с серьезным поражением верхней конечности.** **c) Умеренный атетоз и/или атаксия.**	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	

Кисти	a) Функциональное состояние кистей удовлетворительное, недостаточное «чувство» воды. b) Одна кисть эффективно может выполнять «захват» воды, но заметны незначительные отклонения в технике выполнения гребка; c) Минимальная эффективность управления кистями рук при «захвате» воды.
Руки (плечо и предплечье)	a) Выполнение полной амплитуды цикла фаз гребка ограничено, но от гребка извлекается удовлетворительный толчок. Эффективность цикла гребка руками может быть увеличена, при выполнении ударных движений руками по воде; b) Выполнение полной амплитуды цикла фаз гребка ограничено. Эффективность выполнения гребка удовлетворительна, если гребок выполняется только одной, менее пораженной рукой. Пораженная рука может быть прижата к туловищу в обтекаемом положении, если гребок выполняется одной рукой; c) Выполнение полной амплитуды цикла фаз гребка ограничено, но от гребка извлекается удовлетворительный толчок.
Туловище	a, b, c) Удовлетворительный нервно-мышечный контроль над всем туловищем.
Ноги	a, c) Почти симметричные движения ног, но некоторые движения связаны с туловищем. В большей мере способствует стабилизации, а не продвижению; b) Ноги могут совершать ударные движения с удовлетворительным эффектом продвижения. Одна нога совершает более эффективные удары. c) Почти симметричные движения ног, но некоторые движения связаны с туловищем. Удовлетворительный продвигающий эффект от ударных движений ногами.
Другое	c) С увеличением частоты ударов эффективность снижается, из-за появляющихся чрезмерных волн. Ухудшение эффективности можно предотвратить совершением захватывающих гребков.
Старт, повороты	a) Старты возможны из воды, в то время как некоторые пловцы в состоянии стартовать со стартовой тумбочки. При старте и поворотах возможны удовлетворительные отталкивания руками от бортика бассейна. Может потребоваться помощь. b) Способны стартовать со стартовой тумбочки. При старте и поворотах возможны удовлетворительные отталкивания руками от бортика бассейна. Может потребоваться посторонняя помощь. c) Стартуют со стартовой тумбочки. Возможно, потребуется посторонняя помощь. Возможны удовлетворительные отталкивания руками от бортика бассейна при поворотах.
Функционально-медицинский класс S-7	
Патологии: **a) Умеренная диплегия с минимальными поражениями тела и верхней части туловища.** **b) Умеренная гемиплегия.**	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	a) Кисти не способны совершить полный эффективный гребок из-за потери «ощущения» воды. b) Полный нервно-мышечный контроль над фазой гребка одной руки, в то время другая рука может выполнить только минимальный по эффективности гребок.

Руки (плечо и предплечье)	a) Очевидна недостаточная эффективность работы рук. Руки способны выполнить эффективные движения во всех фазах цикла гребка с минимальными ограничениями, которые становятся более очевидными при увеличении темпа гребковых движений. Выполнение гребковых движений вольным стилем может способствовать более эффективному продвижению. b) Недостаточная эффективность работы менее пораженной руки очевидна. Фазы полного цикла гребка могут быть выполнены, но одна рука не в состоянии выполнить все фазы полного цикла гребка ограниченный ввод и извлечение руки из воды, что приводит к удовлетворительному продвижению.
Туловище	a) Минимальная потеря нервно-мышечного контроля над туловищем. b) Нарушен баланс туловища в воде.
Ноги	a) Ударные движения ног возможны, но они не приносят продвигающего эффекта, служат только для стабилизации положения тела пловца в воде. b) Возможны ударные движения ног с эффективным продвижением.
Другое	a, b) Старт возможен со стартовой тумбочки в положении стоя. Может быть необходима помощь. При старте и поворотах возможны удовлетворительные по эффективности отталкивания от бортика бассейна.
Старт, повороты	a) Кисти не способны совершить полный эффективный гребок из-за потери «ощущения» воды. b) Полный нервно-мышечный контроль над фазой гребка одной руки, в то время другая рука может выполнить только минимальный по эффективности гребок.
Функционально-медицинский класс S-8	
Патологии: **a) Минимальная диплегия, оказывающая минимальное воздействие на туловище.** **b) Минимальное проявление гемиплегии.** **c) Минимальная спастика в четырех конечностях.**	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	a) Во всех фазах гребка кисти управляемы и могут совершать полноценные гребки. Минимальная потеря координации. b, c) Фаза «захвата» воды кистями контролируется, от гребков возможны получить полный продвигающий эффект. Минимальные поражения кистей очевидны.
Руки (плечо и предплечье)	a) Во всех фазах гребка полный, управляемый нервно-мышечный контроль над руками. b, c) Во всех фазах гребка полный, управляемый нервно-мышечный контроль над руками. Очевидны минимальные поражения рук.
Туловище	b, c) Минимальная потеря нервно-мышечного контроля над туловищем.
Ноги	a) Ноги способны выполнить ударные движения, но только для поддержания равновесия, а не для продвижения. b, c) Удовлетворительные продвигающие ударные движения.
Другое	a) Старт от стартовой тумбочки, при этом может нуждаться в помощи. При поворотах не удается совершать полный продвигающий толчок ногами. b, c) Старт от стартовой тумбочки, но отталкивание недостаточно полное. При поворотах не удается совершать полноценное отталкивание от бортика бассейна.
Старт,	a) Во всех фазах гребка кисти управляемы и могут совершать

повороты	полноценные гребки. Минимальная потеря координации. b, c) Фаза «захвата» воды кистями контролируется, от гребков возможны получить полный продвигающий эффект. Минимальные поражения кистей очевидны.
Функционально-медицинский класс S-9	
Патологии: **Небольшие функциональные нарушения координации движений.**	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	Способны выполнить «захват» воды и почти полный продвигающий гребок. Заметны незначительные нарушения.
Руки (плечо и предплечье)	Руки управляемы и во всех фазах цикла гребка в состоянии выполнить полноценные движения. Заметны незначительные нарушения.
Туловище	Нервно-мышечный контроль над туловищем с незначительными нарушениями.
Ноги	Ударные движения ногами с незначительными нарушениями.
Старт, повороты	Возможен старт со стартовой тумбочки с небольшими потерями мощности отталкивания. Небольшие потери мощности отталкивания ногами от бортика бассейна при поворотах.
Функционально-медицинский класс S-10	
Патологии: **Отчетливое проявление небольшой спастики и/или атаксии в тестах.**	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	Движения кистей контролируются и способны выполнить все фазы цикла гребка. Заметны минимальные нарушения.
Руки (плечо и предплечье)	Движения рук контролируются и способны выполнить все фазы цикла гребка, заметны минимальные нарушения.
Туловище	Полный нервно-мышечный контроль над туловищем.
Ноги	Продвигающие ударные движения ног с минимальными нарушениями.
Старт, повороты	Минимальные потеря мощности отталкивания при старте и поворотах.
Функционально-медицинский класс SB-1	
Патологии: **a) Очень сильная квадриплегия с ограниченной функцией верхних конечностей для совершения гребка.** **b) Сильная квадриплегия с мышечной недостаточностью и атетозом, затрагивающим голову и нервно-мышечный контроль над туловищем, нарушения координации для гребка во всех четырех конечностях.**	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	a, b) Пловцы неспособны совершить «захват» воды кистью из-за отсутствия нервно-мышечного контроля над кистью или запястьем.
Руки (плечо и предплечье)	a) Могут совершать непроизвольные, неуправляемые или минимальные по амплитуде движения. Имеют ограничения в полном диапазоне последовательных движений и ограниченную координацию. b) Имеют ограничения в полном диапазоне последовательных движений и ограниченную координацию.
Туловище	a) Положение туловища нестабильно в воде из-за отсутствия нервно-мышечного контроля над ним. Может совершать неконтролируемые движения. b) Положение туловища нестабильно в воде из-за отсутствия нервно-

	мышечного контроля над ним.
Ноги	a) Ноги в согнутом положении из-за отсутствия нервно-мышечного контроля. Могут совершать непреднамеренные, неконтролируемые движения. b) Толчок одной ногой, возможно, будет доминировать.
Старт, повороты	a, b) Поворот и старт без отталкивания от бортика бассейна, требуется помощь для подготовки к старту. Разрешено выполнение одного асимметричного гребка для выравнивания положения тела на груди. Старт из положения стоя на уступе стартового бортика бассейна разрешается.
Функционально-медицинский класс SB-2	
Патологии: **Умеренная квадриплегия, слабый нервно-мышечный контроль над туловищем. Спастика, атетоз и/или атаксия во всех четырех конечностях ограничивающие совершать только умеренные гребки.**	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	Нарушение координации движений кистей из-за этого затруднения при выполнении «захвата» воды (удовлетворительный «захват» воды). Ограничен нервно-мышечный контроль над запястьем.
Руки (плечо и предплечье)	Потеря мощности гребка из-за нарушения координации движений. Ограниченный диапазон последовательных движений в цикле гребка.
Туловище	Минимальный нервно-мышечный контроль над туловищем. Очевидны непроизвольные, неконтролируемые движения.
Ноги	Составляют бремя для продвижения.
Старт, повороты	Старт обычно из воды. Поворот и старт с минимальным отталкиванием от бортика бассейна обеими руками. Старт из положения стоя на уступе стартового бортика бассейна разрешается.
Функционально-медицинский класс SB-3	
Патологии: **Серьезная диплегия затрагивающая нервно-мышечную функцию туловища. Ограниченные гребки в плечах и локтях.**	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	Степень поражения не позволяет выполнить «захват» воды и произвести эффективные гребки.
Руки (плечо и предплечье)	В полном цикле фаз гребка руки недостаточно полно управляемы.
Туловище	Ограниченный нервно-мышечный контроль над туловищем.
Ноги	Ноги составляют бремя для продвижения.
Старт, повороты	В большинстве старт из воды. При старте и поворотах возможны удовлетворительные отталкивания от бортика бассейна. Старт из положения стоя на уступе стартового бортика бассейна разрешается.
Функционально-медицинский класс SB-4	
Патологии: **a) Тяжелая диплегия с нормальным нервно-мышечным контролем над туловищем и нормальными функциями плеча и предплечья.** **b) Тяжелая гемиплегия.** **c) Тяжелый или умеренный атетоз/атаксия и спастика.**	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	a) Поражение кистей не позволяет совершить полный эффективный толчок

	в полном цикле фаз гребка. b) Сильное одностороннее поражение кисти (гемиплегия) не позволяет совершить эффективный толчок в полном цикле фаз гребка. c) Пораженные кистей не позволяет совершить полный эффективный гребок. Очевидное отсутствие «ощущения» воды.
Руки (плечо и предплечье)	a) Неполная управляемость рук во всех фазах полного цикла гребка. Очевидные ограничения в плечах. b) Удовлетворительный нервно-мышечный контроль над одной рукой. При плавании пловец в состоянии применять только менее пораженную сторону, в результате чего правильный координированный гребок только одной рукой. Некоторые пловцы с гемиплегией не могут прижать пораженную руку к туловище и принять более обтекаемое положение. c) Удовлетворительный гребок во всех фазах цикла гребка.
Туловище	a, c) Ограниченный нервно-мышечный контроль над туловищем. b) Ограниченный нервно-мышечный контроль, мешающий управления над двигательной функцией туловища.
Ноги	a, b, c) ноги составляют бремя для продвижения.
Старт, повороты	a) Обычно старты из воды. При старте и поворотах возможны удовлетворительные отталкивания рукой от бортика бассейна. б) При старте может понадобиться посторонняя помощь. При старте из воды и поворотах пловцы могут совершать минимальное отталкивание от бортика бассейна. c) При старте из воды и поворотах пловцы могут совершать незначительное отталкивание от бортика бассейна.
Функционально-медицинский класс SB-5	
Патологии: **a) Умеренная диплегия с хорошим нервно-мышечным контролем над туловищем и хорошими двигательными функциями рук.** **b) Сильная к умеренной гемиплегия.** **c) Сильный к умеренному атетоз и/или атаксия.**	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	a) Удовлетворительный «захват» воды. Очевидны нарушения техники «захвата» воды. b) Удовлетворительные двигательные функции одной руки, и незначительные – второй. c) Минимальная потеря управляемости при «захвате» воды.
Руки (плечо и предплечье)	a) Удовлетворительная управляемость рук и амплитуда движений при выполнении полного цикла гребка ограничена. b) Амплитуда движений рук при выполнении полного цикла гребка ограничена. Гребок одной рукой более эффективный, менее ограничен в амплитуде движений. Пораженная рука не контролируется и не может быть прижата к туловищу для придания тела более отпекаемого положения. c) При удовлетворительной управляемости, функция рук в полном цикле гребка ограничена.
Туловище	a, b, c) Удовлетворительный нервно-мышечный контроль над туловищем.
Ноги	a) Ноги составляют бремя для передвижения. b) Менее пораженная нога может совершить продвигающий толчок. c) Могут совершить толчки, придающие незначительное продвижение.
Старт, повороты	a, b, c) Старты возможны из воды, в то время как некоторые пловцы в состоянии стартовать со стартовой тумбочки. При старте требуется посторонняя помощь. При старте и поворотах возможны

	удовлетворительные отталкивания от бортика бассейна.
Функционально-медицинский класс SB-6	
Патологии: **a) Умеренная диплегия с минимальными поражениями тела и верхней части туловища.** **b) Умеренная гемиплегия.** **c) Умеренный атетоз и/или атаксия.**	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	a) Кисти не способны совершить полный эффективный гребок из-за потери «ощущения» воды. b) Полный нервно-мышечный контроль над фазой гребка одной руки, в то время как другая рука может выполнить только минимальный по эффективности гребок. c) Минимальная эффективность управления кистями рук при «захвате» воды.
Руки (плечо и предплечье)	a) Очевидна недостаточная эффективность работы рук. Руки способны выполнить эффективные движения во всех фазах цикла гребка с минимальными ограничениями. b) Амплитуда цикла гребка ограничена, но способны выполнить удовлетворительные и хорошие гребки менее пораженной рукой. Некоторые пловцы с гемиплегией могут сохранять более обтекаемое положение только при работе одной рукой. c) Выполнение полной амплитуды цикла фаз гребка ограничено, но от гребка извлекается удовлетворительный толчок.
Туловище	a) Минимальная потеря нервно-мышечного контроля над туловищем. b, c) Удовлетворительный нервно-мышечный контроль над туловищем.
Ноги	a) Ноги составляют бремя для продвижения или незначительные отталкивания для поддержки равновесия. b) Удовлетворительные отталкивания возможны. c) Почти симметричные движения ног, но некоторые движения связаны с туловищем. От отталкиваний ногами возможно удовлетворительное продвижение.
Старт, повороты	a) Старты со стартовой тумбочки. При старте и поворотах возможны удовлетворительные отталкивания руками от бортика бассейна. Может потребоваться помощь. b) Старты возможны из воды, в то время как некоторые пловцы в состоянии стартовать со стартовой тумбочки. При старте и поворотах возможны удовлетворительные отталкивания руками от бортика бассейна. Может потребоваться помощь. c) Стартуют со стартовой тумбочки. Возможно, потребуется помощь. Возможны удовлетворительные отталкивания от бортика бассейна при поворотах.
Функционально-медицинский класс SB-7	
Патологии: **a) Минимальная диплегия, оказывающая минимальное воздействие на туловище.** **б) Минимальное проявление гемиплегии.** **c) Минимальная спастика в четырех конечностях.**	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	a, c) Во всех фазах гребка кисти управляемы и могут совершать полноценные гребки. Минимальные поражения очевидны. b) Фаза захвата воды одной кистью контролируется, от гребков

	непораженной рукой возможны получения полного продвигающего эффекта, пораженной – минимально мощный продвигающий эффект.
Руки (плечо и предплечье)	a) Во всех фазах гребка полный, управляемый нервно-мышечный контроль над руками. Очевидны минимальные поражения рук. b) Минимальное поражение более здоровой руки очевидно. Выполнение полного цикла гребка менее пораженной рукой возможно, в то же время другая рука может выполнить только удовлетворительный по эффективности гребок. c) Во всех фазах гребка полный, управляемый нервно-мышечный контроль над руками. Минимальные поражения рук очевидны.
Туловище	a, c) Минимальная потеря нервно-мышечного контроля над туловищем. b) Минимальные нарушения равновесия.
Ноги	a) Минимальное участие ног. Ноги составляют бремя для продвижения. Толчки ногами только для поддержания равновесия. b) Двигательные функции ног обеспечивают хорошее продвижение. c) Возможны удовлетворительные толчки.
Старт, повороты	a, c) Старт от тумбочки недостаточно эффективный. При старте может понадобиться посторонняя помощь. При поворотах отталкивание от бортика бассейна ногами недостаточно полное. b) Способны стартовать со стартовой тумбочки. При старте может понадобиться посторонняя помощь. При старте из воды и поворотах удовлетворительные отталкивания от бортика бассейна.
Функционально-медицинский класс SB-8	
Патологии: **a) Небольшие общие функциональные нарушения координации движения.** **b) Небольшие симптомы гемиплегии.**	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	a) Способны выполнить «захват» воды, совершить почти полноценные по мощности гребки. b) Фаза «захвата» воды кистями контролируется, от гребков возможны получить полный продвигающий эффект. Минимальное функциональное нарушение кисти парализованной стороны очевидно.
Руки (плечо и предплечье)	a) Во всех фазах гребка почти полный, управляемый нервно-мышечный контроль над руками. b) Во всех фазах гребка полный, управляемый нервно-мышечный контроль над руками. В парализованной стороне проявляется минимальное функциональное расстройство руки.
Туловище	a, b) Минимальная потеря нервно-мышечного контроля над туловищем.
Ноги	a) Способны выполнить толчки с минимальными потерями мощности. b) Парализованная сторона способна выполнить толчки с незначительными потерями мощности.
Старт, повороты	a) Старт со стартовой тумбочки с небольшими потерями мощности при отталкивании. При поворотах небольшие потери мощности отталкивания от бортика бассейна ногами. b) Старт со стартовой тумбочки не с полной мощностью. Отталкивание пораженной ногой от бортика бассейна при поворотах недостаточно мощное.
Функционально-медицинский класс SB-9	
Патологии: **Явное свидетельство небольшой спастики и/или атаксии в определенных тестах.**	

Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	Полный нервно-мышечный контроль над «захватом» воды и выполнения гребка. Заметны минимальные поражения.
Руки (плечо и предплечье)	Руки управляемы и могут выполнить полный цикл гребка.
Туловище	Полный нервно-мышечный контроль над туловищем.
Ноги	Полные продвигающие толчковые движения ног с незначительными потерями.
Старт, повороты	Минимальная потеря мощности отталкивания при старте и поворотах.

3.7.3. Для пловцов с ампутациями, аномальными развитиями конечностей и другими патологиями скелетно-мышечного аппарата

Таблица 12

Функционально-медицинский класс S-1	
Патологии: **Серьезный артрогрипоз, затрагивающий все четыре конечности до полного ограничения гребковых движений верхними конечностями и ограниченным ударно-отталкивающим движением нижними конечностями.**	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	Не способны выполнить «захват» воды кистью.
Руки (плечо и предплечье)	Полное отсутствие движений рук.
Туловище	Присутствует нервно-мышечный контроль над туловищем.
Ноги	Серьезное ограничение движения в бедрах, но в состоянии совершить толчок главным образом от колен.
Другое	Обычно плавают только на спине.
Старт, повороты	Требуется помощь при старте. Минимальное отталкивание от бортика при поворотах. Старт из положения стоя на уступе стартового бортика бассейна разрешается. Допустимо использование стартового устройства.
Функционально-медицинский класс S-2	
Патологии: **Серьезные скелетно-мышечные нарушения со слабой плечевой функциональностью, сопоставимой с полной тетраплегией ниже С6 .**	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	«Захват» воды кистью возможен, может отсутствовать нервно-мышечный контроль над запястьем.
Руки (плечо и предплечье)	Имеются ограничения двигательных функций плеча, вследствие этого явно заметны отклонения от нормы цикла работы рук.
Туловище	Из-за ограниченного нервно-мышечного контроля над туловищем его положение нестабильно в воде.
Ноги	Отсутствие подвижности ног, ноги находятся глубоко в воде и составляют серьезное бремя для продвижения.
Другое	Пловцы этого класса обычно плавают только на спине из-за недостаточного нервно-мышечного контроля над головой для выполнения вдоха при способе «кроль на груди».
Старт, повороты	Поворот и старт без отталкивания от бортика бассейна. Требуется помощь для подготовки к старту. Для старта можно держать ноги близко к бортику. Старт из положения стоя на уступе стартового бортика бассейна разрешается.
Функционально-медицинский класс S-3	
Патологии **a) Серьезные изменения, вследствие аномального развития всех четырех конечностей или ампутация всех четырех конечностей с короткими культями.** **b) Серьезная мышечная атрофия всех четырех конечностей.** **c) Артрогрипоз, затрагивающий все четыре конечности. Умеренные гребки для удовлетворительного продвижения с помощью только нижних конечностей.**	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	a) Отсутствие кистей в случае многократных ампутаций и аномальном

	развитии рук. b) Определенная слабость при фиксировании ладони в согнутом положении. Невозможность эффективно захватывать воду кистью ограниченный нервно-мышечный контроль над запястьями. c) Эффективные к продвижению движения отсутствуют.
Руки (плечо и предплечье)	a) Верхние конечности сильно укорочены, но без ограничения в движении. b) Удовлетворительный для продвижения толчок руками в полном цикле фаз гребка. c) Отсутствие эффективных для продвижения движений.
Туловище	a) Полный нервно-мышечный контроль над туловищем. b) Отсутствие или минимальный нервно-мышечный контроль над туловищем. c) Близко к полному нервно-мышечному контролю над туловищем.
Ноги	a) Отсутствуют ноги, способствующие продвижению. b) Четко выраженное бремя ног; бедра находятся ниже поверхности воды. c) Ноги в состоянии выполнять ударные движения, способствующие продвижению. Очевидные ограничения движений в бедрах.
Другое	a) Для продвижения в воде туловище способно выполнять движения способа плавания «Дельфин». b) Спортсмены этого класса могут плавать способом «Кроль на груди».
Старт, повороты	a) Разрешается помощь для подготовки к старту. Поворот и старт с минимальным отталкиванием от бортика бассейна. Старт возможен с сидячего положения со стартовой тумбочки. Может использоваться стартовое устройство; b) Старт обычно из воды. Поворот и старт с минимальным отталкиванием от бортика бассейна. Старт со стартовой тумбочки из положения стоя на ногах разрешается; c) При старте и поворотах пловец в состоянии совершить минимальное отталкивание от бортика и пронырнуть. Старт со стартовой тумбочки из положения стоя на ногах разрешается. Может использоваться стартовое устройство.
Функционально-медицинский класс S-4	
Патологии: **a) Скелетно-мышечное поражение, сопоставимое с полной тетраплегией ниже C8.** **b) Серьезное аномальное развитие (дисмелия) трех конечностей.** **c) Артрогрипоз, затрагивающий все четыре конечности, с умеренным и хорошим гребком верхних конечностей и возможными ограничениями движений в нижних конечностях.**	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	a) Запястья управляемы и могут выполнять эффективные гребки. Полный нервно-мышечный контроль над пальцами. b) Имеющиеся кисти могут выполнить нормальный, полноценный гребок. c) Способны выполнить ограниченные гребковые движения.
Руки (плечо и предплечье)	a) Могут выполнить полный цикл гребковых движений, но из-за недостаточной функционального состояния мышц руки, гребки недостаточно эффективны. b) При наличии рук, нормальный цикл гребковых движений. c) Ограниченный цикл гребковых движений рук, требующий вращения тела для выполнения более полного цикла движений. Гребок удовлетворительный.

Туловище	a) Отсутствует или минимальный нервно-мышечный контроль над туловищем. b) Полный нервно-мышечный контроль над туловищем.
	c) Полный нервно-мышечный контроль над туловищем.
Ноги	a) Ноги составляют определенное бремя для продвижения; b) Нервно-мышечные нарушения очевидны, однако ноги могут выполнить удовлетворительные ударные движения для продвижения.
Другое	a) Старт обычно из воды с минимальным отталкиванием на стартах и поворотах от бортика бассейна верхними конечностями. b) Старт обычно из воды. Возможно отталкивание на стартах и поворотах. Пловцы могут стартовать из положения сидя со стартовой тумбы. b) Старт обычно из воды с минимальным отталкиванием от бортика бассейна верхними конечностями. При старте может использоваться стартовое устройство.
Старт, повороты	a) Запястья управляемы и могут выполнять эффективные гребки. Полный нервно-мышечный контроль над пальцами. b) Имеющиеся кисти могут выполнить нормальный, полноценный гребок. c) Способны выполнить ограниченные гребковые движения.
Функционально-медицинский класс S-5	
Патологии: **a) Скелетно-мышечное нарушение, сопоставимое с неполной тетраплегией с поражением ниже C8.** **b) Карликовость в следствие ахондроплазии с дополнительными поражениями, вызывающие проблемы гребка:** **- рост для женщин не выше чем 130 см;** **- рост для мужчин не выше чем 137 см.** **c) Аномальное развитие с умеренным поражением трех конечностей.** **d) Артрогрипоз, затрагивающий все четыре конечности с умеренным и с хорошим гребком верхних и нижних конечностей.**	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	a) Функция кистей позволяет совершить полный эффективный гребок в фазе захвата воды. c) Возможно отсутствие кистей, при наличии кистей способны совершить полный толчок. d) Функция кистей позволяет совершить полный эффективный гребок в полном цикле фаз гребка.
Руки (плечо и предплечье)	a) От полных эффективных до минимальной потеря эффективности гребковых движений во всех фазах цикла гребка. c) Полный цикл гребковых движений не смотря на то, что верхние конечности могут быть кроткими. d) Умеренные ограничения в движении при совершении цикла фаз гребковых движений. Для совершения эффективного цикла гребковых движений вынуждены совершать вращательные движения телом.
Туловище	a) Минимальная потеря нервно-мышечного контроля над туловищем. c) Полный нервно-мышечный контроль над туловищем. d) Близко к полному нервно-мышечному контролю над туловищем
Ноги	a) Минимальный эффект для продвижения от работы ног, которые могут совершать излишние ударные движения. Ноги действуют больше как стабилизаторы. c) От работы ног минимальное продвижение; или ноги действуют как стабилизаторы.

	d) Очевидные ударные движения ног от бедра, создающие умеренное продвижение.
Другое	b) Включает некоторых больных ахондроплазией, у которых имеются дополнительные нарушения, ограничивающие гребковые и ударные действия, мешающие продвижению в воде.
Старт, повороты	a) По возможности старт из воды. При старте и поворотах пловцы могут совершать отталкивание рукой от бортика бассейна. Возможен старт из сидячего положения со стартовой тумбочки или бортика бассейна; c) При старте и поворотах пловец в состоянии оттолкнуться пронырнуть далеко от бортика. d) При старте и поворотах пловец в состоянии совершать отталкивание от бортика и пронырывание. При старте может использоваться стартовое устройство.
Функционально-медицинский класс S-6	
Патологии 1: **a) Ампутации конечностей выше локтевого сустава и выше колена сустава с одной и той же той стороны.** **b) Ампутация двух верхних конечностей выше локтевого сустава.**	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	a, b) Неповрежденная кисть способна правильно выполнять «захват» воды.
Руки (плечо и предплечье)	a, b) Неповрежденная рука в состоянии выполнить полный цикл гребковых движений.
Туловище	a, b) Полный нервно-мышечный контроль над туловищем.
Ноги	a, b) Ампутированная конечность и ноги/нога в состоянии выполнить эффективные ударные движения, придающие полный продвигающий эффект и/или устойчивость.
Старт, повороты	a, b) Возможен старт со стартовой тумбочки. Достаточно высокоэффективные отталкивания на поворотах.
Патологии 2: **a) Врожденные ампутации (амелия) трех конечностей.** **b) Аномальное развитие (дисмелия) одной верней конечности (укорочение на 2/3 от нормального) и ампутация нижней конечности выше коленного сустава.** **c) Ахондроплазия (карликовость). Рост женщин не выше чем 130 см, рост мужчин не выше 137 см.** **d) Ампутация нижней конечности выше коленного сустава, со строгим ограничением подвижности плечевого сустава той же самой стороны.**	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	a, b, c) Имеющиеся кисти/кисть в состоянии выполнить эффективные гребковые движения. d) Полный нервно-мышечный контроль над кистями рук, позволяющий выполнить эффективные гребки.
Руки (плечо и предплечье)	a, b, c) Удовлетворительная способность рук для выполнения полного цикла фаз гребка, за исключением пловцов с отсутствием или ампутацией частей верхних конечностей. d) Ограниченная подвижность одного плечевого сустава, мешающая выполнению полного цикла гребка при способности другой руки выполнить полный с эффективным толчком цикл гребковых движений.
Туловище	a, b, c) Полный нервно-мышечный контроль над туловищем. d) Минимальная потеря баланса в воде.

Ноги	a, b, c) Ампутированная конечность и ноги/нога ?в состоянии совершать полноценные ударные движения для эффективного продвижения и стабилизации тела пловца в воде. d) Нога в состоянии совершать полноценные ударные движения для эффективного продвижения.
Старт, повороты	a, b, c) Старт возможен со стартовой тумбочки. Достаточно эффективные отталкивания на поворотах. d) Возможен прыжок из положения стоя. Удовлетворительная эффективность от старта и поворотов из воды.
Функционально-медицинский класс S-7	
Патологии 1: **a) Ампутация двух рук ниже локтевого сустава.** **b) Ампутация ног выше коленного сустава, короче чем на 1/2 длины бедра.** **c) Ампутация руки выше локтевого сустава и ампутация ноги выше коленного сустава на противоположных сторонах.**	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	a) Отсутствие кистей. b) Полные и эффективные гребки двух кистей. c) Наличие одной кисти с полным нервно-мышечным контролем, способной обеспечить выполнение гребка.
Руки (плечо и предплечье)	a, b) Полные контролируемые гребки рук во всех фазах цикла гребка. c) Полный и эффективный гребок одной руки во всех фазах цикла гребка.
Туловище	a) Полный нервно-мышечный контроль над туловищем. b) Полный нервно-мышечный контроль над туловищем. Незначительные нарушения баланса туловища в воде. c) Незначительные нарушения баланса туловища в воде.
Ноги	a) Эффективная работа ног. b) Очевидны ударные движения ампутированной конечности, но они не приносят продвигающего эффекта, служат только для баланса положения тела пловца в воде. c) Возможно эффективное продвижение за счет одной ноги.
Старт, повороты	a) Старт и повороты без ограничений. b) Возможен старт из положения сидя со стартовой тумбочки и из воды. При выполнении старта и поворотов удовлетворительное отталкивание от бортика бассейна. c) Возможен старт из положения стоя. При старте и поворотах возможно удовлетворительное по эффективности отталкивание одной ногой. Обтекаемость нарушена.
Патологии 2: **Парализована одна верхняя конечность и сильно ограниченны двигательные функции ноги с той же самой стороны.**	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	Только одна кисть имеет полный нервно-мышечный контроль, и способна обеспечить выполнение фазы захвата воды.
Руки (плечо и предплечье)	Полный и эффективный гребок только одной руки во всех фазах цикла гребка.
Туловище	Минимальная потеря баланса туловища в воде.
Ноги	Эффективная работа одной ноги.
Старт,	Возможен старт со стартовой тумбочки из положения стоя. При старте из

повороты	воды и поворотах возможно удовлетворительное по эффективности отталкивание одной ногой от бортика бассейна.

Функционально-медицинский класс S-8

Патологии 1:
a) Ампутация двух ног выше колен, культи длиннее, чем 1/2 всего бедра.
b) Ампутация двух ног ниже колен, культи не длиннее, чем 1/3 всей голени.
c) Ампутация одной руки выше локтя или сопоставимые функциональные потеря вследствие полного поражения плечевого сплетения.
d) Ампутация двух конечностей с одной стороны или 1/4 часть двух ладоней.

Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	a, b) Во всех фазах гребка кисти управляемы и могут совершать полноценные гребки. c) Во всех фазах гребка одна кисть управляема и может совершать полноценные гребки. d) Кисти отсутствуют.
Руки (плечо и предплечье)	a, b) Во всех фазах гребка руки управляемы и могут совершать полноценные гребки. c) Во всех фазах гребка одна рука управляема и может совершать полноценные гребки. d) Одна рука в состоянии совершать полный цикл гребка, придающее удовлетворительное продвижение.
Туловище	a, c) Минимальная потеря равновесия туловища. b) Незначительная потеря равновесия туловища. d) Полный нервно-мышечный контроль над туловищем.
Ноги	a) Ударные движения ног очевидны, но они только для придания равновесия, без продвигающего эффекта. b) Ударные движения ног возможны, которые могут придать минимальный продвигающий эффект. c, d) Полноценные ударные движения ног.
Старт, повороты	a) Разрешен старт из сидячего положения или из воды. b) Старт с колен, из положения сидя или из воды разрешен. При поворотах возможны минимальные отталкивания ногами от бортика бассейна. c, d) Полноценный старт со стартовой тумбочки. При поворотах полноценные отталкивания ногами от бортика бассейна.

Патологии 1:
Серьезные объединенные ограничения функций нижних конечностей.

Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	В фазе «захвата» воды кисти рук находятся под контролем и управляемы, в состоянии выполнить полный гребок.
Руки (плечо и предплечье)	Руки управляемы и могут выполнить полный цикл гребковых движений.
Туловище	Полный нервно-мышечный контроль над туловищем.
Ноги	Ограниченные ударные движения ног, приводящие к минимальному продвижению. Ударные движения используются для равновесия.
Старт, повороты	Старт со стартовой тумбочки с минимальным отталкиванием возможен. Старт из положения сидя или из воды разрешен. Повороты выполняются

	без помощи ног.

Функционально-медицинский класс S-9	
Патологии 1: **a) Ампутация одной ноги выше колена.** **b) Ампутация одной ноги через коленный сустав.** **c) Ампутация двух ног ниже колена, культи длиннее, чем 1/3 всей голени.** **d) Ампутация одной руки через локтевой сустав.** **e) Ампутация руки ниже.**	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	a, b, c) Способны выполнить «захват» воды и совершить полный продвигающий гребок. d, e) Способны выполнить «захват» воды и совершить полный продвигающий гребок одной рукой.
Руки (плечо и предплечье)	a, b, c) В фазах цикла гребка руки управляемы и способны выполнить полноценные продвигающие гребки. d, e) В фазах цикла гребка одна рука управляема и способна выполнить полноценные, а второй рукой удовлетворительные продвигающие гребки.
Туловище	a, b) Полный нервно-мышечный контроль над туловищем, минимальные нарушения равновесия. c, d, e) Полный нервно-мышечный контроль над туловищем.
Ноги	a, b) Полные продвигающие ударные движения одной ноги. c) Умеренные продвигающие ударные движения. d, e) Полные продвигающие ударные движения ног.
Старт, повороты	a, b) Старт со стартовой тумбочки одной ногой полной мощностью. При поворотах отталкивание от бортика бассейна одной ногой в полную силу. c) Старт со стартовой тумбочки с некоторыми потерями мощности отталкивания. Некоторые потеря мощности отталкивания от бортика бассейна при поворотах. d, e) Старт со стартовой тумбочки полной мощностью. При поворотах отталкивание ногами от бортика бассейна в полную силу.

Патологии 2: **Незначительные ограничения в нижних конечностях, при этом одна сторона поражена сильнее.**	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	Способны выполнить «захват» воды и совершить полный продвигающий гребок.
Руки (плечо и предплечье)	В фазах цикла гребка руки управляемы и способны выполнить полноценные продвигающие гребки.
Туловище	Полный нервно-мышечный контроль над туловищем.
Ноги	Удовлетворительные продвигающие ударные движения ног.
Старт, повороты	Старт со стартовой тумбочки с потерями мощности отталкивания. Потеря мощности отталкивания от бортика бассейна при поворотах.

Функционально-медицинский класс S-10	
Патологии 1: **a) Парез одной ноги.** **b) Серьезное ограничение подвижности одного из главных суставов.**	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	a, b) Способны выполнить «захват» воды и совершить полный продвигающий гребок.

Руки (плечо и предплечье)	a, b) В фазах цикла гребка руки управляемы и способны выполнить полноценные продвигающие гребки.
Туловище	a, b) Полный нервно-мышечный контроль над туловищем.
Ноги	a, b) Полные продвигающие ударные движения одной ногой, с минимальными потерями продвигающей возможности, работающие для стабилизации, с другой ногой.
Старт, повороты	Старт со стартовой тумбочки и повороты, отталкиваясь одной ногой, полной мощностью.
Патологии 2: **a) Ампутация ноги ниже коленного сустава.** **b) Двойная ампутация ноги.** **c) Ручная ампутация, потеря 1/2 руки.**	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	a, b) Способны выполнить «захват» воды и совершить полный продвигающий гребок. c) Способны выполнить «захват» воды и совершить полный продвигающий гребок одной кистью и удовлетворительный гребок – другой.
Руки (плечо и предплечье)	a, b, c) Во фазах цикла гребка руки управляемы и способны выполнить полноценные продвигающие гребки.
Туловище	a) Полный нервно-мышечный контроль над туловищем с минимальными нарушениями равновесия. b, c) Полный нервно-мышечный контроль над туловищем.
Ноги	a) Полные продвигающие ударные движения одной ноги и удовлетворительные продвигающие ударные движения – другой. b) Возможны эффективные продвигающие ударные движения ног. c) Полные продвигающие ударные движения ног.
Старт, повороты	a) Старт со стартовой тумбочки и повороты, отталкиваясь одной ногой, полной мощностью. б) Ограниченная мощность отталкивания при старте и поворотах из-за отсутствия ног. c) Старт со стартовой тумбочки и повороты полной мощностью.
Функционально-медицинский класс SB-1	
Патологии: **a) Серьезные скелетно-мышечные нарушения со слабой плечевой функциональностью, сопоставимой с полной тетраплегией ниже C6 .** **b) Серьезный дисмелия во всех четырех конечностях или ампутации всех четырех конечностей с очень короткими культями.** **c) Тяжелый артрогрипоз, затрагивающий все четыре конечности до полного ограничения движений в верхних конечностях.**	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	a) «Захват» воды возможен, но нервно-мышечный контроль над запястьем отсутствует. b) Возможны отсутствия кистей из-за множественных ампутаций конечностей или дисмелии. c) Движения в кистях/запястьях отсутствует.
Руки (плечо и предплечье)	a) Ограничения двигательных функций плеч. b) Сильное укорочение конечностей, но без двигательных ограничений. c) Отсутствует движение рук.
Туловище	a) Из-за нервно-мышечных ограничений положение туловища неустойчиво в воде.

	b, c) Полный нервно-мышечный контроль над туловищем.
Ноги	a) Серьезное бремя для продвижения. b) Двигательные функции ног отсутствуют. Бремя для продвижения. c) Ограниченные движения в бедрах, возможны удовлетворительные продвигающие толчковые движения.
Старт, повороты	a) Старт и повороты без отталкивания от бортика бассейна, требуется помощь для подготовки к старту. Старт из положения стоя на уступе стартового бортика бассейна разрешается. b) Старт и повороты с минимальным отталкиванием от бортика бассейна, требуется помощь для подготовки к старту. Возможен старт из положения сидя на стартовой тумбочке. Разрешается применение стартового устройства. c) При старте требуется помощь. Старт из положения стоя на уступе стартового бортика бассейна и применение стартового устройства разрешается.
Функционально-медицинский класс SB-2	
Патологии: **a) Сильная дисмелия трех конечностей.** **b) Сильная мышечная атрофия обоих верхних и нижних конечностей.** **c) Костно-мышечные нарушения сопоставимые с полной тетраплегией ниже C7.**	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	a) Нормальный «захват» воды при наличии кисти / кистей. b) Неспособны выполнить эффективный «захват» воды из-за слабости при удержании кистей в согнутом положении. Ограничен нервно-мышечный контроль над запястьем. c) Имеющийся нервно-мышечный контроль позволяет удовлетворительно управлять запястьем, в тоже время ограниченный нервно-мышечный контроль над пальцами.
Руки (плечо и предплечье)	a) В состоянии выполнить нормальный цикл гребка. b) Из-за нарушения функции мышц рук слабые по мощности гребки. c) Слабые мышцы рук не позволяют свободно и быстро выполнить полный цикл эффективных гребков.
Туловище	a) Полный нервно-мышечный контроль над туловищем. b) Минимальный нервно-мышечный контроль над туловищем. c) Отсутствие или минимальный нервно-мышечный контроль над туловищем.
Ноги	a) При наличии ноги/ног не могут принять положение для отталкивания. b, c) Ноги составляют бремя для продвижения.
Старт, повороты	a) Старт обычно из воды. При старте и поворотах возможны отталкивания от бортика бассейна. Пловы могут стартовать со стартовой тумбочки из положения сидя. Разрешается применение стартовых устройств. b) Старт обычно из воды, при старте и поворотах возможны минимальные отталкивания от бортика бассейна. При старте разрешается помощь. Старт из положения стоя на уступе стартового бортика бассейна разрешается. c) Старт обычно из воды, при стартах и поворотах отсутствуют или очень ограниченные отталкивания от бортика бассейна. При старте разрешается помощь. Старт из положения стоя на уступе стартового бортика бассейна разрешается.
Функционально-медицинский класс SB-3	

Патологии: **a) Скелетно-мышечное поражение, сопоставимое с полной тетраплегией ниже C8.** **b) Серьезное аномальное развитие (дисмелия) трех конечностей.** **c) Артрогрипоз, затрагивающий все четыре конечности, с умеренным или хорошим гребком верхних конечностей и возможными ограничениями движений в нижних конечностях.**	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	a) Управляемы в полном цикле фаз гребка. b) Возможны отсутствия кистей. Существующая кисть может выполнить эффективно-мощный гребок. c) При нормальной управляемости может выполнить фазу «захвата» воды.
Руки (плечо и предплечье)	a) Из-за нарушения мышечной функции в полном цикле фаз гребка работа рук недостаточно эффективна. b) Полный цикл работы рук. Невозможно набрать полного продвигающего эффекта из-за укороченных конечностей. c) Небольшие ограничения работы рук в полном цикле фаз гребка.
Туловище	a) Ограниченный нервно-мышечный контроль над туловищем. b) Полный нервно-мышечный контроль над туловищем. c) Почти полный нервно-мышечный контроль над туловищем.
Ноги	a) Ноги ниже водной поверхности и составляют определенное бремя для продвижения. b) При наличии ноги/ног возможны удовлетворительно-продвигающие отталкивания. c) Возможны ограниченные продвигающие отталкивания.
Старт, повороты	a) Старт из воды. При старте и поворотах возможны отталкивание руками от бортика бассейна. Разрешается старт из положения сидя на стартовой тумбочке. Старт из положения стоя на уступе стартового бортика бассейна разрешается. b) При старте и поворотах возможны отталкивание руками от бортика бассейна. Возможно некоторое продвижение под водой. c) При старте возможно продвижение под водой (пронырывание). При старте и поворотах возможны отталкивания от бортика бассейна.
Функционально-медицинский класс SB-4	
Патологии: **a) Скелетно-мышечное нарушение, сопоставимое неполной тетраплегии с поражением ниже C8.** **b) Артрогрипоз, поражающий все четыре конечности с умеренными или хорошими двигательными функциями верхних и нижних конечностей.**	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	a) Во всех фазах цикла гребка способны выполнять движения с полной мощностью. b) Во всех фазах цикла гребка хорошая управляемость.
Руки (плечо и предплечье)	a) Эффективная работа рук во всех фазах цикла гребка. b) Умеренные ограничения работы рук в фазах гребка, позволяющие совершить удовлетворительные гребки.
Туловище	a) Ограниченный нервно-мышечный контроль над туловищем. b) Почти полный нервно-мышечный контроль над туловищем.
Ноги	a) Бедра немного ниже водной поверхности и составляют определенное бремени.

	b) Некоторые пловцы в состоянии совершать хорошие продвигающие толчки.
Старт, повороты	a) Старт из воды разрешен. При старте и поворотах возможны отталкивания руками от бортика бассейна. b) Старт из воды разрешен. При старте и поворотах возможны значительные отталкивания руками от бортика бассейна. Возможен старт из положения сидя со стартовой тумбочки.
Функционально-медицинский класс SB-5	
Патологии 1: **a) Ампутация руки выше локтевого сустава и односторонней ноги выше коленного сустава.** **b) Ампутация дух ног выше коленного сустава, остаток культи короче половины бедра**	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	a) Полный нервно-мышечный контроль над одной кистью, позволяющий выполнить нормальный «захват» воды. b) Полный нервно-мышечный контроль над кистями, обеспечивающий выполнению полного гребка.
Руки (плечо и предплечье)	a) Полный нервно-мышечный контроль над одной рукой, которая в состоянии выполнить полноценный гребок. b) Руки в состоянии выполнить полный цикл гребка.
Туловище	a) Потеря равновесия в туловище. b) Минимальное нарушение равновесия.
Ноги	a) Одна нога может совершить толчок. b) Бедра на уровне водной поверхности, составляют определенное бремя для продвижения.
Старт, повороты	a) Возможен старт со стартовой тумбочки. Удовлетворительная эффективность отталкивания одной ногой при старте и поворотах. b) Старт с сидячего положения приемлем. Отталкивания руками от бортика бассейна удовлетворительные.
Патологии 2: **a) Ахондроплазия (карликовость) рост женщин не выше чем 130 см, рост мужчин не выше 137 см с дополнительными поражениями, препятствующие выполнение эффективных технических приемов.** **b) Ампутация ноги выше колена и сильные функциональными нарушениями одной руки с той же стороны.** **c) Дисмелия руки (сильное укорочение) с дополнительными дисфункциями ног.**	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	c) Удовлетворительный «захват» воды.
Руки (плечо и предплечье)	c) Способны совершать удовлетворительные по мощности гребки.
Туловище	c) Полный нервно-мышечный контроль над туловищем.
Ноги	c) Может демонстрировать намерение толчка со слабым продвигающим эффектом.
Другое	a) Включает некоторых пловцов с ахондроплазией имеющие дополнительные функциональные нарушения по сравнению пловцами класса SB-6. ? c) При выполнении техники в полной координации рук и ног доминируют руки или ноги.? Нормальная одновременная функция рук и ног исключается.

Старт, повороты	c) Способны стартовать со стартовой тумбочки. При поворотах в состоянии выполнить хорошие отталкивания от бортика бассейна.
Функционально-медицинский класс SB-6	
Патологии 1: **Ампутация двух ног выше коленного сустава, культи длиннее 1/2 бедра.**	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	Полные и эффективные гребки двух кистей.
Руки (плечо и предплечье)	Полные контролируемые гребки рук во всех фазах цикла гребка.
Туловище	Незначительные нарушения равновесия туловища в воде.
Ноги	Обычно ноги на уровне поверхности воды. Ноги составляют бремя для продвижения. Попытки выполнения толчка ногами только для сохранения равновесия.
Старт, повороты	Старт из воды или из сидячего положения со стартовой тумбочки возможен. Удовлетворительные отталкивания при старте и поворотах.
Патологии 2: **a) Ахондроплазия (карликовость). Рост женщин не выше чем 130 см, рост мужчин не выше 137 см.** **b) Дисмелия верхних конечностей (укорочение 2/3 от нормального) и ампутация одной ноги выше коленного сустава.** **c) Парализована одна верхняя конечность и сильно ограниченны двигательные функции ноги с той же самой стороны.**	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	a) Нормальный «захват» воды, способствующий удовлетворительному продвижению. b) Минимальный продвигающий эффект. c) Полный нервно-мышечный контроль над одной кистью, позволяющий совершать полноценный гребок.
Руки (плечо и предплечье)	a) Руки способны выполнить удовлетворительный для продвижения цикл гребка. b) Цикл работы рук ограничен, от гребков удовлетворительный продвигающий эффект. c) Полный нервно-мышечный контроль только над одной рукой.
Туловище	a) Полный нервно-мышечный контроль над туловищем. b) Минимальная потеря нервно-мышечного контроля над туловищем. c) Минимальная потеря равновесия.
Ноги	a) Минимальные двигательные ограничения ног при выполнении толчка. b) Удовлетворительный продвигающий толчок одной ногой возможен. c) Эффективный толчок одной ногой.
Старт, повороты	a) Старт со стартовой тумбочки возможен. В состоянии выполнить нормальные отталкивания при поворотах. b, c) Старт со стартовой тумбочки возможен. Удовлетворительные отталкивания при старте и поворотах только одной ногой.
Функционально-медицинский класс SB-7	
Патологии 1: **a) Ампутация двух рук выше локтевого сустава.** **b) Ампутация двух ног ниже коленного сустава, культи короче 1/2 длины голени.** **c) Ампутация руки выше локтевого сустава и ампутация ноги выше коленного сустава с другой стороны.**	

Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	a) Отсутствие кистей. b) Полная мощность выполнения гребков. c) Одна кисть в состоянии способствовать выполнения гребка с полной мощностью.
Руки (плечо и предплечье)	a) Полный цикл гребка невозможен из-за отсутствия предплечий и кистей. b) Полный контролируемый цикл гребковых движений. c) Полный контролируемый цикл гребковых движений одной рукой.
Туловище	a, b) Полный нервно-мышечный контроль над туловищем. c) Минимальная потеря равновесия.
Ноги	a) Полный продвигающий толчок. b) Возможен минимальный продвигающий толчок. Может демонстрировать намерение толчка или ноги составляют бремя для продвижения. c) Возможен продвигающий толчок одной ногой.
Старт, повороты	a) Старт со стартовой тумбочки с полной мощностью. Полная мощность отталкивания от бортика бассейна при поворотах. b) Старт из положения стоя на коленях, сидячего положения со стартовой тумбочки или из воды допускается. Минимальные отталкивания от бортика бассейна ногами приемлемы. c) Старт со стартовой тумбочки возможен. При старте и поворотах удовлетворительные отталкивания со стартовой тумбочки и от бортиков бассейна одной ногой.

Патологии 2: **Серьезные объединенные ограничения функций нижних конечностей.**	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	В фазе захвата воды кисти рук находятся под контролем и управляемы, в состоянии выполнить полный гребок.
Руки (плечо и предплечье)	Руки управляемы и могут выполнить полный цикл гребковых движений.
Туловище	Полный нервно-мышечный контроль над туловищем.
Ноги	Ограниченные толчковые движения ног, приводящие к минимальному продвижению. Толчковые движения используются для равновесия.
Старт, повороты	Старт со стартовой тумбочки с минимальным отталкиванием возможен. Старт из положения сидя или из воды разрешен. Минимальное участие ног при поворотах.

Функционально-медицинский класс SB-8

Патологии 1:

a) Ампутация двух рук ниже локтевого сустава.
b) Ампутация одной руки через локтевой сустав.
c) Ампутация одной руки выше локтевого сустава или сопоставимая функциональная потеря вследствие поражения плечевого нервного сплетения.
d) Ампутация одной руки ниже локтевого сустава, культя короче 1/4 длины предплечья.
e) Ампутация двух ног ниже коленного сустава, культи длиннее 1/2 длины голени.
f) Ампутация одной ноги выше коленного сустава.
g) Ампутация одной ноги через коленный сустав.
h) Ампутация одной ноги ниже коленного сустава, культя короче 1/4 длины голени.

Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	a) Отсутствие кистей.

	b, c, d) Фаза «захвата» воды одной кистью под полным нервно-мышечным контролем и кисть способствует выполнения гребка в полную мощь. e, f, g, h) Фаза «захвата» воды кистями под полным нервно-мышечным контролем, кисти способствуют выполнения гребка в полную мощь.
Руки (плечо и предплечье)	a) Руки способны выполнить полный цикл гребковых движений, придавая удовлетворительное продвижение. b, c, d) Одна рука способна выполнить полный по амплитуде и мощности цикл гребковых движений. e, f, g, h) Руки способны выполнить полный по амплитуде и мощности цикл гребковых движений.
Туловище	a) Полный нервно-мышечный контроль над туловищем. b, c, d) Незначительные нарушения равновесия. e, f, g, h) Полный нервно мышечный контроль над туловищем, незначительные нарушения равновесия.
Ноги	a, b, c, d) Полноценные продвигающие толчковые движения. e) Минимальная потеря продвижения от толчковых движений. f, g, h) Могут совершать одной ногой полноценные толчковые движения, которые способствуют удовлетворительному продвижению.
Старт, повороты	a, b, c, d) Старты со стартовой площадки в полную мощь. Эффективные отталкивания от бортика бассейна при поворотах. Незначительное влияние на технику выполнения. e) Старт из положения стоя на коленях или из воды допускается. При поворотах возможно минимальное отталкивание ногами от бортика бассейна. f, g, h) Старт со стартовой тумбочки в полную мощь только с одной ноги. При поворотах удовлетворительные отталкивания одной ногой.
Патологии 2: **Небольшие объединенные функциональные нарушения в нижних конечностях, одна нога поражена сильнее другой.**	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	Способны выполнить нормальный «захват» воды и совершить полноценные гребки.
Руки (плечо и предплечье)	Руки способны выполнить полный цикл эффективных гребков.
Туловище	Полный нервно-мышечный контроль над туловищем.
Ноги	Удовлетворительное продвижение от толчковых движений ног.
Старт, повороты	Старт со стартовой тумбочки некоторыми с потерями мощности. Потери мощности отталкивания от бортика бассейна при поворотах.
Функционально-медицинский класс SB-9	
Патологии 1: **a) Ампутация одной ноги ниже коленного сустава, культя длиннее 1/4 длины голени.** **b) Ампутация одной руки ниже локтевого сустава, культя длиннее 1/4 длины предплечья.** **c) Ампутация ступни.** **d) Ампутация ладони. Остаточная площадь ладони менее 1/3 всей площади.**	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	a, c) Полный нервно-мышечный контроль над кистями для выполнения гребков в полную мощь. b, d) Способны выполнить нормальный «захват» воды и произвести мощный гребок только одной рукой.

Руки (плечо и предплечье)	a, b, c, d) Полный нервно-мышечный контроль над руками для выполнения гребков в полную мощь.
Туловище	a, b, c, d) Полный нервно-мышечный контроль над туловищем.
Ноги	a, c) Полный продвигающий толчок одной ногой и минимальные потери – другой. b, d) Нормальный продвигающий толчок ног.
Старт, повороты	a, c) Минимальная потеря мощности отталкивания при старте и поворотах. b, d) Старт со стартовой тумбочки в полную мощь. Полная мощь отталкивания от бортика бассейна при поворотах.
Патологии 2: **a) Неполный паралич Эрба или поражение плечевого сплетения.** **b) Болезнь Пертеса – ограничение подвижности тазобедренного сустава.** **c) Тяжелое ограничение подвижности в сочленениях бедра с дальнейшей дисфункцией всей ноги.** **d) Анкилоз в сочетаниях голеностопного суставов, с минимальными дисфункциями ног.**	
Качественные признаки отклонения элементов техники спортивного плавания	
Кисти	a) Фаза «захвата» воды одной кистью под полным нервно-мышечным контролем и кисть способствует выполнения гребка в полную мощь, некоторая потеря мощности в другой кисти. b, c, d) Полностью контролируется фаза «захвата» воды. Кисти способствуют выполнения гребков в полную мощь.
Руки (плечо и предплечье)	a) Способны выполнить полноценные гребки одной рукой, в пораженной руке незначительные ограничения. b, c, d) Полный нервно-мышечный контроль над гребком, гребки выполняются в полную мощь.
Туловище	a, b, c, d) Полный нервно-мышечный контроль над туловищем.
Ноги	a) Полноценные продвигающие толчки. b, c) Хорошие с незначительными ограничениями продвигающие толчковые движения одной ноги. d) Хорошие продвигающие толчковые движения.
Старт, повороты	a) Старт со стартовой тумбочки с полной мощью. При поворотах отталкивания от бортика бассейна полной мощью. b, c) Старт со стартовой тумбочки и повороты в полную мощь одной ногой. Полная мощность извлекла пользу от одной ноги в начале и поворотах. d) Незначительная потеря мощности отталкивания при старте и поворотах.

3.8. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПЛОВЦОВ

Работа над совершенствованием техники плавания является весьма важной. В отличие от ходьбы и бега пловец совершает гребки в непривычной водной среде, в горизонтальном положении, практически не имея возможности визуально контролировать движения. Чтобы техника плавания была экономичной, а движения легкими и плавными, необходимо применять специальные упражнения под руководством тренера или инструктора. При этом нужно помнить, что поставить правильную технику движений легче, чем изменить уже сформированную.

Под ***технической подготовленностью пловцов*** следует понимать степень совершенства (эффективность, освоенность) движений спортсмена. Важными компонентами технической подготовленности являются объем и усвоение разносторонних специфических для плавания двигательных навыков.

Высокую эффективность техники плавания отличает правильное выполнение всех ее элементов, когда тело в воде обтекаемо и уравновешено, гребки руками мощные, продвижение вперед — отличное; правильное выполнение движений ногами помогает движениям рук; дыхание ритмичное, вдох—выдох выполняются своевременно и т.д. При низкой эффективности техники плавания отмечаются грубые ошибки в выполнении отдельных элементов техники или их согласовании: движения руками и ногами скованны, плохое продвижение вперед, излишняя мышечная напряженность и т. п.

Немаловажным критерием технической подготовленности пловцов является умение спортсменов сохранять эффективность техники плавания при изменении эмоционального состояния, при нарастающем утомлении и других факторах. Освоенность технической подготовленности пловцов проявляется во время игр, эстафетного плавания, плавания на скорость, выступления на соревнованиях и т.д.

Основными ***средствами технической подготовки пловцов*** являются упражнения для изучения и совершенствования техники спортивного плавания.

Работа над технической подготовленностью пловца должна проводится в начале тренировки. При утомлении пловца начинают появляться ошибки при выполнении плохо освоенного движения. В этом случае необходимо остановить выполнение упражнения, чтобы не сформировать неправильный навык.

Совершенствование техники спортивных способов плавания проводится по следующим основным направлениям.

1. Совершенствование обтекаемого положения тела, уменьшающего сопротивление воды.
2. Постановка эффективных гребковых движений, обеспечивающих мощные тяговые усилия и хорошее продвижение пловца.
3. Постановка дыхания, используя короткий и энергичный вдох, строго подчиненный ритму плавательных движений.
4. Улучшение согласования движений руками, ногами и туловищем.
5. Устранение излишнего напряжения мышц и скованности движений, повышение экономичности техники плавания.

Основой для совершенствования техники плавания является выработка умения поддерживать обтекаемое, уравновешенное положение тела с эффективными движениями

ногами. Далее рекомендуется заняться постановкой рационального гребка руками в сочетании с дыханием, затем — общее согласование движений. Мощный и эффективный гребок зависит от рациональной траектории движений, для чего необходимы хорошая подвижность в суставах и силовая подготовленность.

В процессе технической подготовки юных пловцов используются следующие методы:

- словесное воздействие (сообщение о технике движений, об ошибках, оценка тренера отдельных параметров техники движений);

- наглядное воздействие (показ техники движений квалифицированным пловцом, схемы движений, видеофильмы);

- практический (упражнения).

Для совершенствования техники плавания применяются специальные комплексы упражнений, которые составляются чаще всего на основе одного способа плавания и включают плавание по элементам, со связками элементов и в полной координации движений. Обычно это серии повторений коротких отрезков дистанции. Особое внимание следует уделять развитию специфических восприятий пловцов, таких как «чувство воды», «чувство времени», «чувство темпа» и т.д. Для этого применяют следующие упражнения: проплывание серии отрезков дистанции по 25-50 м:

- с постепенным уменьшением количества гребков (т.е. увеличением «шага»);

- с постоянным сокращением времени проплывания отрезка дистанции на 0,5-1 сек;

- с увеличением темпа;

- с переходом от максимального темпа к оптимальному. Эти приемы можно сочетать в одном упражнении, например: 25 м (в максимальном темпе) + 25 м (в оптимальном темпе с увеличенным «шагом»).

3.8.1. Упражнения для совершенствования техники плавания

Кроль на груди

Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук: обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер, а также с доской в руках.

1. И. п. — стоя на суше в наклоне вперед, в руках — гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.

2. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая впереди или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки, либо в сторону прижатой руки).

3. То же, но с акцентировано-ускоренным проносом руки.

4. Плавание с помощью движений руками кролем, держа поплавок между бедрами.

5. Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке дистанции.

6. Плавание кролем с задержкой дыхания; с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох; с дыханием в обе стороны.

7. Плавание кролем на груди с различной координацией движений — шести-, четырех - и двухударной. – чего?

Кроль на спине

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук: обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер, а также с доской в руках.

2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука впереди на поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение движений после небольшой паузы.

3. Плавание кролем на спине с помощью движений руками, держа поплавок между бедрами.

4. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер, двумя руками одновременно.

5. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.

6. Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

Брасс

1. Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.

2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке дистанции.

3. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок находится на поверхности воды.

4. То же, но руки вытянуты вперед.

5. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты, между коленями зажат поплавок.

6. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.

7. То же, но руки вытянуты вперед.

8. Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.

9. Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.

10. Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ногами от коленей.

11. То же, но в чередовании (через 25-50 м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами.

12. Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке дистанции.

13. Плавание брассом с помощью непрерывных движений ногами (руки вытянуты вперед) и постепенным подключением движений руками в ритме необходимой частично слитной координации движений. Вначале в движения вовлекаются только кисти, затем предплечья и плечи.

3.9. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Как было отмечено выше, ***физические качества*** – это врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая полное проявление в целесообразной двигательной деятельности (Матвеев, 1991). Как известно, к основным физическим качествам относят выносливость, мышечную силу, быстроту, гибкость, ловкость.

3.9.1. Развитие выносливости

Среди физических качеств, необходимых пловцам для эффективного преодоления определенной дистанции, специалисты выделяют выносливость (общая выносливость, специальная выносливость, сложно-координационная выносливость, силовая выносливость, скоростная выносливость), скоростные и скоростно-силовые качества, координационные способности, гибкость (И.В. Клешнев, 2000; К.А. Киселева, 2007; А.А. Строкин, 2016 и д.р.).

Выносливость — это способность человека к длительной работе без снижения её интенсивности. Различают два вида выносливости: общую и специальную.

Под общей выносливостью понимается способность выполнять работу невысокой интенсивности в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения.

Учитывая, что аэробную производительность организма характеризует максимальное потребление кислорода (МПК), этот физиологический показатель служит для оценки общей выносливости. Развитию общей выносливости уделяется основное внимание в процессе общей физической подготовки. Вместе с тем, её совершенствование является неотъемлемой

частью подготовки квалифицированных спортсменов, базой для повышения специальной выносливости.

Под специальной выносливостью понимается способность эффективно выполнять работу и преодолевать утомление в условиях конкретного вида двигательной деятельности.

В связи с этим выделяют: скоростную, силовую, координационную выносливость.

Скоростная выносливость представляет собой способность сохранять необходимое время заданную скорость передвижения и обычно рассматривается применительно к циклическим упражнениям, любое из которых может совершаться с различной скоростью (интенсивностью, мощностью). Соответственно различается скоростная выносливость при работе в зонах интенсивности: умеренной, большой, субмаксимальной, максимальной мощности.

Силовая выносливость представляет собой способность поддерживать длительное время оптимальные мышечные усилия. Наряду с общей выносливостью она имеет очень большое значение не только в спортивной, но и в профессиональной и бытовой деятельности.

В зависимости от режима работы мышц выделяют: динамическую и статическую силовую выносливость.

В зависимости от объема мышечных групп, участвующих в работе — локальную, региональную и глобальную силовую выносливость.

Локальная силовая выносливость, когда в работе принимают участие менее 1/3 мышц тела (например, работа с кистевым тренажером);

Региональная - когда в работе участвуют от 1/3 до 2/3 мышц (подтягивание на перекладине);

Глобальная, когда в работе задействовано свыше 2/3 мышц (бег, плаванье, борьба).

Сложно-координационная выносливость проявляется при неоднократном повторении сложных технических и тактических действий.

Практически нет таких двигательных действий, которые требовали бы какого-либо вида или формы выносливости в «чистом виде». Все они взаимосвязаны, и этим обусловлен комплексный подход к их развитию.

Методика развития выносливости

Развитие всех видов выносливости основано на выполнении упражнений, в процессе которых достигается определенная степень утомления. Это связано с необходимостью волевых усилий, умения «терпеть».

Развитие общей выносливости

Общая выносливость развивается посредством самых разнообразных упражнений, главным образом, циклических, выполняемых длительно при ЧСС 130-150 уд/мин, т. е. в зонах малой и умеренной мощности.

Ведущий метод — равномерный. Он характеризуется непрерывной работой с относительно постоянной интенсивностью. Продолжительность работы от 15 до 90 мин и более.

Развитие скоростной выносливости

Скоростная выносливость развивается при выполнении циклических упражнений на дистанциях короче соревновательной со скоростью, равной или превышающей соревновательную**.**

Методы развития скоростной выносливости в спортивной литературе часто освещаются как методы тренировки. В зависимости от характера и соотношения нагрузки и отдыха в физических упражнениях их можно классифицировать следующим образом (Таблица 13):

Таблица 13

Упражнение	**Характер**		**Название метода**
	Нагрузки	Интервалов отдыха	
Прерываемое (многократное преодоление отрезков или дистанций)	1. Стандартная или вариативная	Произвольные, по самочувствию пловца	Повторный
	2. Стандартная или вариативная	Заданные постоянные или планомерно изменяющиеся	Интервальный
Непрерывное (одноразовое преодоление различных дистанций)	3. Стандартная		Равномерный
	4. Вариативная		Переменный
	5. Стандартная или вариативная		Контрольный

Примечание. Характер нагрузки и отдыха рассматривается на протяжении выполнения упражнения в одном тренировочном занятии.

Под нагрузкой мы будем понимать величину воздействия на организм спортсмена конкретных физических упражнений. Нагрузка приводит к расходованию энергетических ресурсов пловца, утомляет его. В то же время она активизирует течение восстановительных процессов, которые при достаточном отдыхе обеспечивают накапливание энергетических ресурсов до уровня, превышающего исходное состояние (уровень «до работы»).

Таким образом, отдых, как и нагрузка, столь же необходимый фактор, способствующий повышению тренированности спортсмена.

I. Повторный метод. Поскольку интервалы отдыха между отдельными частями упражнения устанавливаются по самочувствию спортсмена, основное тренирующее воздействие этого метода зависит от суммарного объема и интенсивности нагрузки.

Упражнения со стандартными нагрузками можно разделить на две группы:

а) повторное проплывание отрезков и дистанций с заданной равномерной скоростью. Это упражнение хорошо втягивает спортсмена в работу, позволяет ему усвоить необходимый темп движений, стабилизирует технику;

б) повторное проплывание отрезков с ускорением. Такое упражнение не только развивает скоростную выносливость, но и приспосабливает пловца к новым, более серьезным, требованиям.

Повторное упражнение с вариативной нагрузкой выглядит следующим образом: 4Х400 м со скоростью 75, 80, 85 и 95% от максимальной или 75, 85, 80, 95%; 6х50 м за 35, 34, 33, 34 35 и 36 сек. и т. д. Подобные упражнения содействуют нахождению лучшего варианта техники, приучают спортсмена тонко различать малейшие изменения в скорости плавания, развивают способность не только сохранять на дистанции заданную скорость, но и быть готовым ко всевозможным спуртам.

II. Интервальный метод. Его применение характеризуется тем, что величина воздействия упражнения на организм спортсмена определяется не только общим объемом и интенсивностью нагрузки, но и интервалами отдыха между отдельными частями упражнения (преодолением отрезков или дистанций).

К основным вариантам интервальной тренировки относятся:

а) интервальная тренировка как метод планирования оптимального режима для совершенствования скоростной выносливости. Известно, что непосредственно после кратковременной скоростной работы (в плавании на отрезках 25 и 50 м) в первые 30-90сек. создаются благоприятные условия для повышения функциональных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой систем: не снижается интенсивность дыхания, увеличивается минутное потребление кислорода, достигает максимума ударный объем сердца. Все это происходит потому, что скоростное проплывание коротких отрезков приводит к относительно высокой кислородной задолженности, которая, в свою очередь, как бы подхлестывает в интервалах отдыха деятельность вегетативных функций спортсмена. Стало быть, система дыхания и кровообращения во время отдыха продолжает функционировать с оптимальной рабочей нагрузкой, в то же время двигательный аппарат спортсмена получает возможность отдыхать. Этим обеспечивается высокое тренирующее воздействие рассматриваемого варианта интервального метода, особенно если выдерживается следующий режим его применения:

- продолжительность каждой части упражнения (время проплывания одного отрезка) не должна превышать 1 мин., то есть спортсмен может проплывать отрезки до 50-75 м;

- интервалы отдыха должны быть в пределах от 30 до 90 сек., скорость плавания на отрезках не должна колебаться более чем от 85 до 95% от максимальной;

б) интервальная тренировка как метод значительного воздействия на организм спортсмена. С этой целью нагрузку и интервалы отдыха между отдельными частями упражнений изменяют в более широком диапазоне:

4-5х400 м с интервалом от 6 до 1 мин.;

5-10х200 м с интервалом от 3 до 1 мин.;

15-20х100 м с интервалом от 1,5 мин. до 30 сек.;

20-40х50 м с интервалом от 30 до 15 сек.;

12-16х25 м с интервалом от 15 до 5 сек.

Примечание. Большинство отрезков и дистанции проплывается со скоростью, равной 80-95% от максимальной; интервалы отдыха для данного занятия планируют постоянными. По мере повышения тренированности на последующих тренировках их уменьшают.

Не менее сильное воздействие на организм спортсмена оказывают интервальные упражнения, в которых в каждом занятии изменяются:

- характер и продолжительность нагрузки отдельных частей, при этом интервалы отдыха остаются постоянными. Например, 200 м + 2х100 м + 4х50 м + 8х25 м, интервал отдыха между частями упражнения и каждым повторением равен 30 сек.;

- интервал отдыха (уменьшается). Например, 6х200 м с отдыхом 6, 5, 4, 3 и 2 мин.;

- нагрузка и отдых. Например, 2х200 м с интервалом 3 мин. + 4х100 м с интервалом 2 мин. и др.

Такой режим выполнения упражнений активизирует гликолитические обменные процессы, создает благоприятные условия для развития скоростной выносливости;

в) интервальная тренировка как упражнение, подводящее к проплыванию основной дистанции. Обычно ее используют в канун каких-либо соревнований, когда спортсмену важно стабилизировать технику, освоить лучший вариант прохождения дистанции и не слишком утомляться. С этой целью дистанцию проплывают по частям со средней скоростью, необходимой для показания планируемого результата на всей дистанции.

III. Равномерный метод. В плавании, как и во многих других циклических видах спорта, для достижения подлинно высоких результатов большое значение имеет умение спортсмена правильно распределять свои силы и преодолевать дистанции с равномерной скоростью. Для решения этой задачи в практике широко используется равномерный метод развития скоростной выносливости (иногда его называют дистанционным).

Сущность этого метода проста: спортсмен проплывает различные дистанции или их части в равномерном темпе и стремится удержать постоянную скорость как в начале, так и в

середине и конце упражнения. На первых порах темп плавания может быть слабым, но по мере повышения тренированности все более и более приближается к тому, который необходим в плавании на основную дистанцию.

Для правильного выполнения упражнений равномерного метода тренеры составляют графики прохождения дистанций или их частей, широко пользуются условной сигнализацией, применяют автоматические лидеры, предлагают своим ученикам преодолевать дистанцию с более опытными партнерами.

IV. Переменный метод характеризуется чередованием в упражнениях нагрузок различной интенсивности или интенсивной нагрузки с активным отдыхом. Например, 800 м в переменном темпе можно плыть так:

(50 м в 3/4 силы + 150 м в 1/2 силы) х 4 или (50 м в 3/4 силы + 150 м свободно) х 4 и т. д.

Такие упражнения настраивают все функции организма человека на новый, более высокий, уровень. Благодаря этому значительно возрастает общая выносливость спортсмена, а при умелом построении процесса тренировки — способность удерживать высокую скорость в плавании на основную дистанцию.

В естественных условиях двигательная деятельность человека характеризуется переменной интенсивностью. Поэтому организм спортсмена лучше всего приспосабливается к нагрузкам именно такого характера.

Переменный метод развития скоростной выносливости эффективен при подготовке пловцов различных профилей, и особенно тех, кто специализируется на длинные дистанции. И это не случайно — деление упражнения на части, выполняемые с переменной интенсивностью, и на части, отводимые под активный отдых, сглаживает воздействие даже самой «острой» скоростной нагрузки, благодаря чему организм спортсмена справляется с перенесением значительной суммарной нагрузки лучше, чем при повторном и интервальном плавании.

V. Контрольный метод предусматривает плановое проплывание основной дистанции на тренировке и в серии подводящих соревнований с целью нахождения лучшего для каждого спортсмена тактического варианта, развития скоростной выносливости и воспитания воли.

Кроме основных пяти методов на практике широко применяются и другие методы:

- повторно-интервальный (4х100 м в 3/4 силы с интервалом 1 мин. + произвольный отдых) х 3 и т. д.;

- интервально-переменный (25 м в 3/4 силы + 25 м свободно + 10 сек. отдыха) х8;

- повторно-переменный (50 м в 3/4 силы + 50 м свободно + произвольный отдых) х 4 и др.

Организм спортсмена довольно быстро приспосабливается к часто повторяемым нагрузкам, средствам, методам, и со временем они начинают утрачивать свою эффективность. Не случайно лучшие тренеры планируют нагрузку волнообразно, прибегают к разнообразным средствам и комбинируют перечисленные методы развития скоростной выносливости, выделяя на отдельных этапах тренировки те методы, которые лучше решают конкретные задачи сложного процесса подготовки мастеров водной дорожки.

Контроль уровня развития выносливости

Для контроля уровня выносливости применяется количественная и качественная оценка спортсмена выполнять упражнения без снижения эффективности.

Оценка общей выносливости осуществляется по времени преодоления дистанции циклическими видами деятельности, такими как бег, плавание и т.д. По времени дистанция должна занимать от 4-5 минут до 20 минут. Также оценить общую выносливость можно по максимальному расстоянию, преодолеваемому спортсменом за это время.

Наиболее приемлемым инструментарием, при оценивании уровня общей выносливости лиц с ПОДА, является модернизированный авторами данной Программы - тест Кеннета Купера.

Кеннет Купер - известный американский врач-практик, разработавший многочисленные тесты для оценки физического состояния организма. Тесты Купера просты и удобны, прошли апробацию на тысячах репрезентантах и могут быть рекомендованы людям различного возраста, функциональной и физической подготовленности.

Важной особенностью оценки физической работоспособности, заложенной Купером в своих тестах, является зависимость итоговых показателей от возраста тестируемого.

В каждом случае, одинаковое количество баллов, набранное людьми разного возраста, будет означать разную оценку физической работоспособности. Данная идея, нами трансформирована на лица с ПОДА, занимающихся плаванием, с учетом их принадлежности к функциональной группе (классу).

Таблица 14

Функциональ-ный класс	**Юноши**				
	Преодоленное расстояние, м				
	Отлично	**Хорошо**	**Удовлет.**	**Плохо**	**Очень плохо**
S 1	>200	200-175	175-150	150-100	<100
S 2	>225	225-200	200-175	175-125	<125
S 3	>300	300-275	275-200	200-150	<150

S 4	>350	350-325	325-225	225-175	<175
S 5	>400	400-375	375-250	250-225	<225
S 6	>475	475-450	450-300	300-250	<250
S 7	>525	525-500	500-325	325-275	<275
S 8	>575	575-550	550-350	350-300	<300
S 9	>625	625-575	575-400	400-325	<325
S 10	>650	650-600	600-500	500-350	<350

Функциональ-ный класс	**Девушки**				
	Преодоленное расстояние, м				
	Отлично	**Хорошо**	**Удовлет.**	**Плохо**	**Очень плохо**
S 1	>175	175-150	150-125	125-75	<75
S 2	>200	200-175	175-150	150-100	<100
S 3	>250	250-225	225-175	175-125	<125
S 4	>300	300-250	250-200	200-150	<150
S 5	>350	350-300	300-250	250-175	<175
S 6	>425	425-375	375-300	300-200	<200
S 7	>450	450-400	400-325	325-225	<225
S 8	>475	475-450	450-350	350-250	<250
S 9	>525	525-475	475-375	375-250	<250
S 10	>550	550-500	500-400	400-275	<275

Большинство нагрузок, предъявляемых организму при проведении тестов Купера, можно отнести к «аэробным» - то есть выполняемым за счет использования кислорода. Интенсивность этих нагрузок такова, что позволяет клеткам использовать имеющийся в них и в притекающей крови кислород, а не выполнять работу в бескислородных условиях, восстанавливая кислородный дефицит после ее окончания. Такие нагрузки весьма полезны для организма и даже могут применяться людьми с ослабленным состоянием здоровья.

Ниже приведен 12-минутный модернизированный тест Купера для юношей и девушек с ПОДА по плаванию (возраст 14-18 лет).

Кроме того, нагрузки в тестах Купера носят так называемый «глобальный» характер, то есть при их выполнении в работу включено более 2/3 мышечной массы. Таким образом, эти нагрузки оказывают существенное влияние не только на мышечный аппарат, но и на системы, обеспечивающие мышечную деятельность, прежде всего, на сердечнососудистую и дыхательную. Следовательно, оценивая переносимость нагрузок при выполнении тестов

Купера, можно косвенно оценить функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Перед выполнением любого из тестов необходимо провести 10-15 минутную разминку, чтобы подготовить организм к физической работе, а после выполнения - заминку. Для заминки можно использовать спокойное купание или многократные серии выдохов в воду (3-5 серий по 10 выдохов).

В качестве разминки подойдут общеразвивающие упражнения на основные мышечные группы.

Цель разминки - увеличить температуру в мышцах организма, что, в числе прочего, является предупреждением развития травм, а также вызвать увеличение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, чтобы обеспечить более легкое врабатывание при последующей тестирующей нагрузке.

Следует отметить, что результаты тестов будут отличаться в зависимости от качества проведенной разминки. Недостаточная разминка или ее отсутствие, а также избыточная разминка, вызвавшая утомление организма, отрицательно скажется на результатах теста и на его переносимости. Проведение теста без предварительной разминки может вызвать резкое ухудшение самочувствия или спровоцировать обострение имеющегося заболевания. Оптимально проведенная разминка положительно скажется не только на результатах теста, но и на его переносимости.

12-минутный тест плавания оценивает состояние физической подготовленности организма на основе расстояния (в метрах), которое человек способен проплыть за 12 минут. Стиль плавания при выполнении теста - произвольный. Тест лучше всего проводить в бассейне, где проще измерить преодоленное расстояние. В ходе тестирования можно делать перерывы на отдых, в течение которых секундомер продолжает отсчитывать 12 минут. Чем больше перерывов, тем хуже будет результат теста.

Тест проводится только с детьми, занимающимися на этапах предварительной физкультурно-спортивной и основной спортивной подготовки.

Результаты теста служат мотивацией для занятий физическими упражнениями

Наблюдения за динамикой показателей тестов являются хорошим стимулом для продолжения занятий и повышают интерес к ним.

Тест помогает определить риск возникновения заболеваний сердца.

Как уже говорилось, в основе тестов Купер лежат физические нагрузки, предъявляющие достаточные требованиях к сердечно-сосудистой системе. Поэтому, если организм, хорошо справляется с такими нагрузками, можно говорить о хорошем функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы и ее высокой устойчивости к

развитию заболеваний. Напротив, организм, плохо справляющийся с данными нагрузками, имеет ослабленную, малотренированную сердечнососудистую систему, подверженную возникновению различных патологий.

Контроль уровня скоростно-силовой выносливости

Для оценивания уровня силовой выносливости детей с ПОДА Программа предлагает 2 тестовых упражнения:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа спереди («отжимание»). Подсчитывается число проделанных движений.

Техника выполнения.

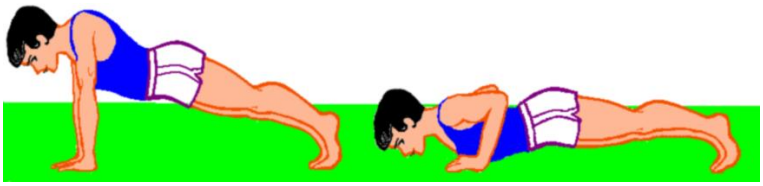


Рис.3.38.

Исходное положение: Упор лежа (ноги вместе, тело прямое), согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять упор лежа. Упражнение выполняется без остановки. Для контроля касания разрешается использовать специальное техническое приспособление.

Возможные ошибки при выполнении:

- Упор лежа выполнен не на носочках ног или ноги разведены.
- Выполнение упражнения прерывается остановкой для отдыха.
- Допущено «переминание» с руки на руку.
- Голова, туловище и ноги не составляют прямую линию.
- Сгибание рук выполняется не до касания грудью пола, а при разгибании руки согнуты в локтях.

2. Поднимание и опускание туловища за 30 сек. в из положения лежа на спине. Подсчитывается число проделанных движений.

Техника выполнения.

Исходное положение: Лежа на спине (на гимнастическом мате), руки за голову, сцепить пальцы в замок, ноги закреплены. Поднимая туловища, наклонить его вперед до касания локтями коленей и возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Разрешается незначительное сгибание ног.

Рис.3.39.

Возможные ошибки при выполнении:

- При наклоне вперед локти не касаются коленей, а в исходном положении лопатки не касаются пола. Пальцы рук разомкнулись «из замка».

- Наклон вперед выполняется с поворотом туловища.

- Выполнение упражнения прерывается остановкой для отдыха.

Выносливость необходима спортсменам не только в процессе соревнований, но еще и для выполнения большого объема тренировочной работы, чтобы не уставать от продолжительной разминки и длительных ожиданий между стартами, для более быстрого восстановления. Также высокий уровень общей выносливости – одно из главных свидетельств отличного здоровья спортсмена. Вот почему так важен процесс развития и контроля данного физического качества.

Контроль уровня специальной выносливости

Наряду с внедрением различных высокотехнологических инструментальных методов обследования и широким использованием биохимических методов при подготовке пловцов не потеряли своего значения простейшие методы исследования, к которым можно отнести пульсометрию. Частота сердечного сокращения регистрируют пальпаторно (иногда это делает сам пловец, измеряя частоту пульса на сонной артерии обычно за 10-секундный интервал времени). Частоту сердечного сокращения регистрируют в паузах отдыха после каждого проплываемого отрезка или после окончания контрольного упражнения с 1-й по 10-ю сек. (Пульс1), с 30-й по 40-ю сек. (Пульс 2) и с 60-й по 70-ю сек. (Пульс 3). Указанные три показателя пульса (П1, П2 и П3), наряду с динамикой спортивного результата за период наблюдения, являются объективными критериями, используемыми преподавателем при работе с пловцом. Общая сумма трех показателей частоты сердечного сокращения (ЧСС) после тренировочных нагрузок с максимальной интенсивностью должна составлять около 90ударов. Если в состоянии высокой тренированности пловца после физического упражнения получены цифры 32-28-28 ударов за10 сек. (сумма 88 ударов), то можно сказать, что предложенный контрольный тест пловец проплыл с максимально возможной для него скоростью. Если при тестовом задании три показателя пульса составляют 29-24-20 ударов за 10 сек, то спортсмен работал в четвертой зоне мощности. При трех показателях пульса 29-

20-I7 ударов за 10 сек. можно сделать вывод, что спортсмен проплывал заданный тест в четвертой зоне мощности только последние 20-25 м.

При контроле уровня специальной выносливости специалисты также широко принимают тесты по определению индекса специальной выносливости и коэффициента выносливости.

Индекс специальной выносливости – разность между временем преодоления длинной дистанции и тем временем, которое показал бы спортсмен, если бы преодолевал каждый эталонный отрезок с лучшим временем (личным рекордом).

Коэффициент выносливости – отношение времени преодоления всей дистанции ко времени преодоления эталонного отрезка с лучшим временем (личным рекордом). Чем ближе полученная величина к единице, тем выше уровень специальной выносливости.

3.9.2. Развитие силы

Под силой следует понимать способность человека преодолевать за счет мышечных усилий (сокращений) внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам. Сила – одно из важнейших физических качеств в абсолютном большинстве видов спорта, поэтому ее развитию спортсмены уделяют исключительно много внимания.

Проявления силы чрезвычайно многообразны, поэтому в специальной литературе получил распространение термин «силовые способности», объединяющий все виды проявления силы.

К видам силовых способностей относятся:

- собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;

- взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;

- скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 сек.;

- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин.

Отдельные виды силовых способностей относительно слабо взаимосвязаны. Это требует использования разных средств, методов и тренировочных режимов для развития отдельных силовых способностей.

Известно о положительном влиянии силовой подготовки пловцов на изменение спортивного результата и совершенствование техники плавания.

Эффективность силовой подготовки и ее влияние на технику плавания во многом определяется подбором соответствующих средств тренировки. По степени соответствия

режиму работы организма при выполнении соревновательного упражнения выделяют три группы средств:

- специфические – различные формы (варианты) выполнения основного спортивного упражнения с задачей приспособления организма к режиму его работы в условиях соревнований;

- специализированные – адекватные соревновательным условиям по наиболее существенным двигательным и функциональным параметрам режима работы организма, играющие основную роль в развитии процесса его морфофункционального совершенствования;

- неспецифические – формально не соответствующие соревновательному упражнению по двигательной организации, но способствующие развитию функциональных возможностей организма в требуемом направлении; их задача заключается в усилении тренирующего эффекта специализированных средств за счет дополнительного избирательного воздействия на те или иные физиологические системы и функции организма.

Практически при подборе средств специальной физической подготовки следует руководствоваться принципом динамического соответствия, согласно которому они должны быть адекватны соревновательному упражнению по следующим критериям: группам мышц, вовлекаемым в работу, амплитуде и направлению движения; акцентируемому участку амплитуды движения; величине усилия и времени его развития; скорости движения, режиму работы мышц.

Режимы работы мышц при выполнении силовых упражнений

Специалисты обычно выделяют 4 режима работы мышц:

- изометрический (статический);
- изотонический;
- изокинетический;
- метод переменных сопротивлений.

Изометрический режим. Для развития максимальной статической силы спортсмены применяют подходы по 5-12 сек., для развития статической выносливости - 15-40 сек. Серии по 10-15 повторений выполняются на глубоком вдохе с задержкой дыхания; в заключительной фазе упражнения выполняется медленный выдох. Возможно выполнение медленных движений с остановками в промежуточных позах с напряжением в течение 3-5 сек. или в виде поднятия подвижных отягощении с остановками по 5-6 сек. в заданных позах.

\

Таблица 15

Достоинства	Недостатки
Избирательное развитие силы отдельных мышечных групп	Слабый перенос изометрической силы на работу динамического характера
Ликвидация ошибок в технике в конкретной фазе гребка	При злоупотреблении возможно снижение быстроты и гибкости

Чем быстрее достигается прирост статической силы при интенсивных и частых занятиях, тем быстрее падение уровня данного качества при прекращении тренировки. Редкое (1-2 раза в неделю) применение данного метода развивает силу медленнее, но эффект более устойчив. Данный метод следует применять только в сочетании с силовыми упражнениями скоростного характера и на развитии гибкости.

Изотонический режим. Отличительной чертой данного режима является постоянная величина отягощения. Имеются две разновидности: концентрический, основанный на выполнении упражнений преодолевающего характера (при сокращении мышц), и эксцентрический, предусматривающий выполнение движений уступающего характера (при растяжении мышц).

В данном режиме выполняется большинство упражнений общей и частично специальной силовой подготовки с такими средствами, как штанги, гантели, блоковые устройства, наклонные тележки, упражнения с преодолением собственного веса либо веса партнера (отжимания, подтягивания и т.д.). Особенностью изотонических упражнений является то, что скорость выполнения движений меньше, чем в плавании. Увеличить скорость невозможно из-за большого усилия по преодолению инерции в начале движения; если же снизить нагрузку, то в средней части движения мышцы почти не испытывают нагрузку.

Для развития максимальной силы и прироста мышечной массы используют отягощение 75-90% от максимума и 6-10 повторений в подходе в сравнительно медленном темпе (1-2 сек. — преодолевающая, 2-4 сек. — уступающая часть движения), паузы отдыха 20-40 сек. Для развития силы без прироста мышечной массы увеличивают темп (0,8-1 сек. — преодолевающая, 1-2 сек. — уступающая части), отдых 2-3 мин между сериями.

Для развития взрывной силы применяют отягощения 70-85% от максимума и наибольшей скоростью одиночного движения. Число повторений 6-10, темп - произвольный, отдых - полный. Развитие взрывной силы ног осуществляется посредством прыжковых упражнений на максимальную высоту выпрыгивания, в том числе с помощью выпрыгивания вверх после прыжка в глубину с возвышения (прыжковой тумбы).

Работа в уступающем режиме с отягощениями, величина которых превышает максимально доступное на 10-40%, используется пловцами высокой квалификации для

увеличения максимальной силы. Время опускания отягощения составляет 4-6 сек., а время поднятия (с помощью партнеров или тренера) — 2-3 сек. Количество повторений в одном подходе достигает 8-12, а число подходов за занятие 3-4. Величина отягощения стимулирует увеличение «пускового» числа двигательных единиц, а длительность напряжений способствует рекрутированию новых двигательных единиц по ходу упражнения. Такой режим активизирует регуляторную и структурную адаптацию и в быстрых, и в медленных мышечных волокнах.

Необходимо помнить, что упражнения, направленные на прирост силы за счет гипертрофии мышц, могут снижать как выносливость, так и скоростно-силовые качества.

Изокинетический режим - режим двигательных действий, при котором при постоянной (заданной) скорости движения мышцы преодолевают сопротивление, работая с предельным напряжением. Этого можно добиться, несмотря на движение по сложной траектории с произвольным изменением суставных углов. Тренировка в этом режиме предполагает использование специальных тренажеров типа «Мини-Джи» или «Биокинетик».

К преимуществам изокинетических тренажеров следует отнести:

- использование оптимальных величин усилий в любой точке траектории гребкового движения;
- возможность задавать скорость движения в очень широком диапазоне;
- большое количество возможных вариантов упражнения;
- малая вероятность травм по сравнению, например, с блочными тренажерами.

Недостатком является высокая стоимость тренажеров.

Режим переменных сопротивлений. Используются тренажеры типа «Наутилус», напоминающие обычные, блочные, но с применением рычагов и эксцентриков. Эти дополнительные устройства позволяют обеспечить необходимую динамику величины сопротивления в ходе одного движения. Такие тренажеры предполагают выполнение упражнений с большой амплитудой и обеспечивают в уступающей части работы максимальное растяжение мышц. Недостатком тренажеров является их высокая стоимость (что в равной мере относится и к изокинетическим тренажерам).

Относительно простую конструкцию имеет пружинно-рычажный тренажер Мертенса-Хюттеля, упрощенно называемого «Хюттель», разработанный специалистами ГДР в 1970-х годах. На нем довольно близко воспроизводится динамика усилия в воде и есть возможность задавать различные величины отягощений.

Арсенал средств и методов силовой подготовки можно разделить на две группы: общую и специальную.

Общая силовая подготовка

Задачи общей силовой подготовки:

1) гармоническое развитие основных мышечных групп пловца;

2) укрепление мышечно-связочного аппарата;

3) устранение недостатков в развитии мышц.

Примерные упражнения с имитацией гребковых движений на тренажерах различного типа, направленные на развитие силовых способностей

Таблица 16

% от максимального отягощения	Время выполнения	Количество		Паузы отдыха между подходами	Преимущественная направленность
		повторений в подходе	подходов		
85-90	-	4-8	3-5	2 мин.	Максимальная сила
75-85	-	6-10	6-8	2-3 мин.	Максимальная сила
70-80	-	8-15	4-6	2-4 мин.	Взрывная сила
85-90	15 сек.	10-15	6-8	1-2 мин.	Скоростно-силовая выносливость
75-70	15 сек.	12-18	6-8	1-2 мин.	
80-85	20 сек.	15-21	6-8	1-2 мин.	
85-90	30 сек.	18-24	5-8	2 мин.	
75-70	30 сек.	25-30	5-8	2 мин.	
75-70	60 сек.	40-50	5-7	2-3 мин.	Силовая выносливость
50-60	60 сек.	50-60	4-6	2-3 мин.	
50-60	120 сек.	85-110	4-5	2-4 мин.	
45-55	180 сек.	140-170	3-4	3-6 мин.	
40-50	300 сек.	210-250	2-3	3-6 мин.	

Это основной вид силовой подготовки малоквалифицированных пловцов. Обычно у детей недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, задней поверхности бедра. У девочек отстают в развитии мышцы плечевого пояса.

Средства физической подготовки различается по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, упражнения на неспецифических для плавания силовых тренажерах. Обычно из таких упражнений составляют комплексы, получивших название «специальная гимнастика пловца». В таких комплексах обычные гимнастические упражнения сочетаются с упражнениями, укрепляющими важные для плавания мышцы. Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при непредельном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

Средства и методы развития специальной силы. Средства, применяемые для развития силовых возможностей пловцов, обычно подразделяют на три группы: общая силовая подготовка, специальная силовая тренировка на суше, специальная силовая тренировка в воде.

В качестве средств специальной силовой подготовки пловцы используют различные тренажеры: блочные, фрикционные (типа «Экзерджени»), пружинно-рычажные («Хюттель»), изокинетические («Мини-Джи» и «Био-кинетик»), наклонные скамейки с тележками.

Тренировка проводится интервальным, повторно-интервальным и повторным методами. Специфический адаптационный эффект тренировки на развитие силовых способностей определяется величиной отягощения, темпом движений, длительностью однократной работы и интервалов отдыха.

Для эффективного переноса силового потенциала с суши на воду необходимо создать пловцу условия, в которых он может прилагать во время гребка усилия, существенно большие, чем при обычном плавании. Этого можно достичь несколькими методами.

Во-первых, это создание дополнительной опоры для рук (лопатки, ручные ласты, плавание с подтягиванием за дорожку или за специально протянутый канат).

Во-вторых, это повышение сопротивления движению (гидротормозы различного вида, дополнительное сопротивление за счет блочного устройства либо резинового шнура, плавание на привязи).

Лопатки. В тренировке применяются лопатки с различной площадью поверхности, форма принципиального значения не имеет. Для совершенствования эффективности гребка можно применять и обычные серии типа 16х100 м с малыми лопатками, большие же используются для увеличения специальной силы и мощности движений на отрезках 25-50 м. Необходимо чередовать плавание с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения техники плавания.

Гидротормозы. В качестве относительно легкого отягощения используют второй купальник или футболку, для большего отягощения - разнообразные щитки, карманы, куски поролона, парашюты, буксируемые пловцом. При развитии силовой выносливости используют небольшое дополнительное сопротивление и дистанции до 800 м, скоростно-силовая выносливость совершенствуется в упражнениях до 30 сек.

Резиновый шнур. Кроме создания дополнительного сопротивления, которое постепенно нарастает, резиновый шнур хорошо выявляет ошибки техники, связанные с несогласованной (раздельной) работой рук и ног. Лучше всего использовать вакуумную резину диаметром 8-12 мм, можно и обычный резиновый бинт. Желательно, чтобы эластичность резины допускала примерно трехкратное растяжение.

Блочный тренажер. Более точно величину дополнительного усилия можно установить при плавании с удержанием либо подъемом груза с помощью блочного тренажера, установленного на бортике бассейна.

Упражнения без предметов (рис. 3.40.).

1. И.п. — лежа на груди, руки вытянуты вперед. Прогибаясь, поднять как можно выше прямые руки и ноги. И.п. — то же, но ноги врозь. Прогнуться и выполнять одновременно быстрые скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости.

2. И.п. — то же, но руки за головой. Прогнуться, поднять плечи, выполнять повороты туловища налево и направо. И.п. — то же, но руки вдоль туловища, ладонями опереться о пол. Прогибаясь и отрывая бедра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.

3. И.п. — лежа на спине, руки вверху. Встречными движениями руками и ногами перейти в сед углом. И.п. — то же. Поднимание ног до прямого угла, не отрывая таза от пола.

4. И.п. — сед с согнутыми ногами, руки за головой. Разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.

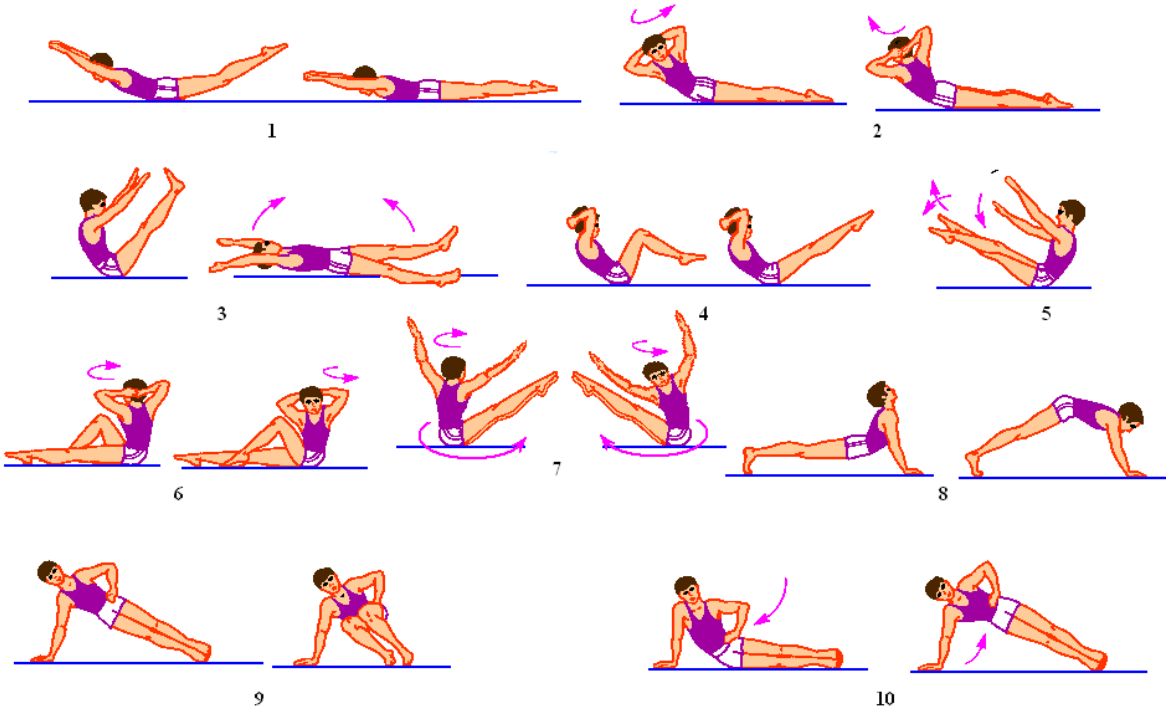


Рис. 3.40. Упражнения без предметов для общей силовой подготовки

5. И.п. — сед углом. Ноги врозь, руки вперед. Выполнять одновременно скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости.

6. И.п. — то же, но руки за головой. Согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги. Затем вернуться в и. п. Повторить то же движение, но в другую сторону. И.п. — тоже, но руки вверх - сторону. Разнонаправленные маховые движения; руками и ногами в стороны.

7. И.п. — то же, но руки вверх. Выполнять попеременные движения прямыми ногами вверх—вниз.

8. И.п. — упор сидя на пятках с наклоном вперед. Выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа («кошечка»). И.п. — полуприсед, руки впереди. Выполнять «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх. И.п. — упор лежа. Сгибание и разгибание рук. И.п. — то же, но, сгибая руки, поднять прямую ногу; разгибая руки, ногу опустить в и.п.

И.п. — то же, но толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками; руки между ногами; ноги сбоку рук). И.п. — то же, но выполнять одновременное поднимание руки и разноименной ноги. И.п. — то же, но переступанием или прыжками на руках описать круг («циркуль»)

9. И.п. — то же, но выполнять продвижение боком с одновременными прыжками на руках и ногах. И.п. — то же. Выполнить энергичный поворот туловищем и перейти в упор сзади. И.п. — то же, но выполнять передвижения в упоре лежа и в упоре сзади, «волоча» ноги. И. п. — упор сзади. Опираясь на скамейку руками или гимнастическую стенку, сгибание и разгибание рук.

И.п. — тоже, но, подняв прямые ноги, описывать круги.

Вариант: прямыми ногами «написать» в воздухе свое имя, фамилию, желаемый результат или какое-нибудь слово.

И.п. — то же, но ноги на скамейке: прогнуться, поднимая таз как можно выше.

И.п. — упор лежа прогнувшись. Сгибание и разгибание туловища.

9. И.п. — упор лежа боком на одной руке. Толчком ног перейти в упор, присев боком на одной руке.

10. И.п. — то же, но другая рука на поясе, таз опущен. Приподнять таз как можно выше. Вариант: отводя одновременно руку с пояса вверх за голову.

Упражнения с партнером (Рис.3.41.)

1. И.п. — основная стойка. Выполнять вращение прямыми руками вперед и назад в максимальном темпе, с небольшой (30-50 см) амплитудой вращения. Варианты: постепенно увеличивать амплитуду вращения прямыми руками, сохраняя темп; выполнять вращение одной рукой вперед, другой — назад.

2. И.п. — стоя спиной друг к другу, выполнить захват под руки партнера. Чередовать наклоны вперед, поднимая партнера на спину.

3. И.п. — то же, но с захватом друг друга руками, вытянутыми вверх.

4. И.п. — то же, но присесть. Одновременно выполнять прыжки в приседе, продвигаясь по кругу.

5. И.п. — стоя лицом друг к другу, руки согнуты перед грудью ладонями к партнеру. Упираясь ладонями, выполнять попеременный нажим руками, преодолевая сопротивление партнера.

6. И.п. — стоя на коленях, руки положить за голову. Медленно выполнять наклоны назад (партнер прижимает колени к полу).

7. И.п. — лежа на груди, руки находятся на поясе. Прогнуться, поднимая руки и туловище назад—вверх до отказа (партнер прижимает ноги к полу). Варианты: и. п. — то же, но руки вытянуть вперед или положить за голову.

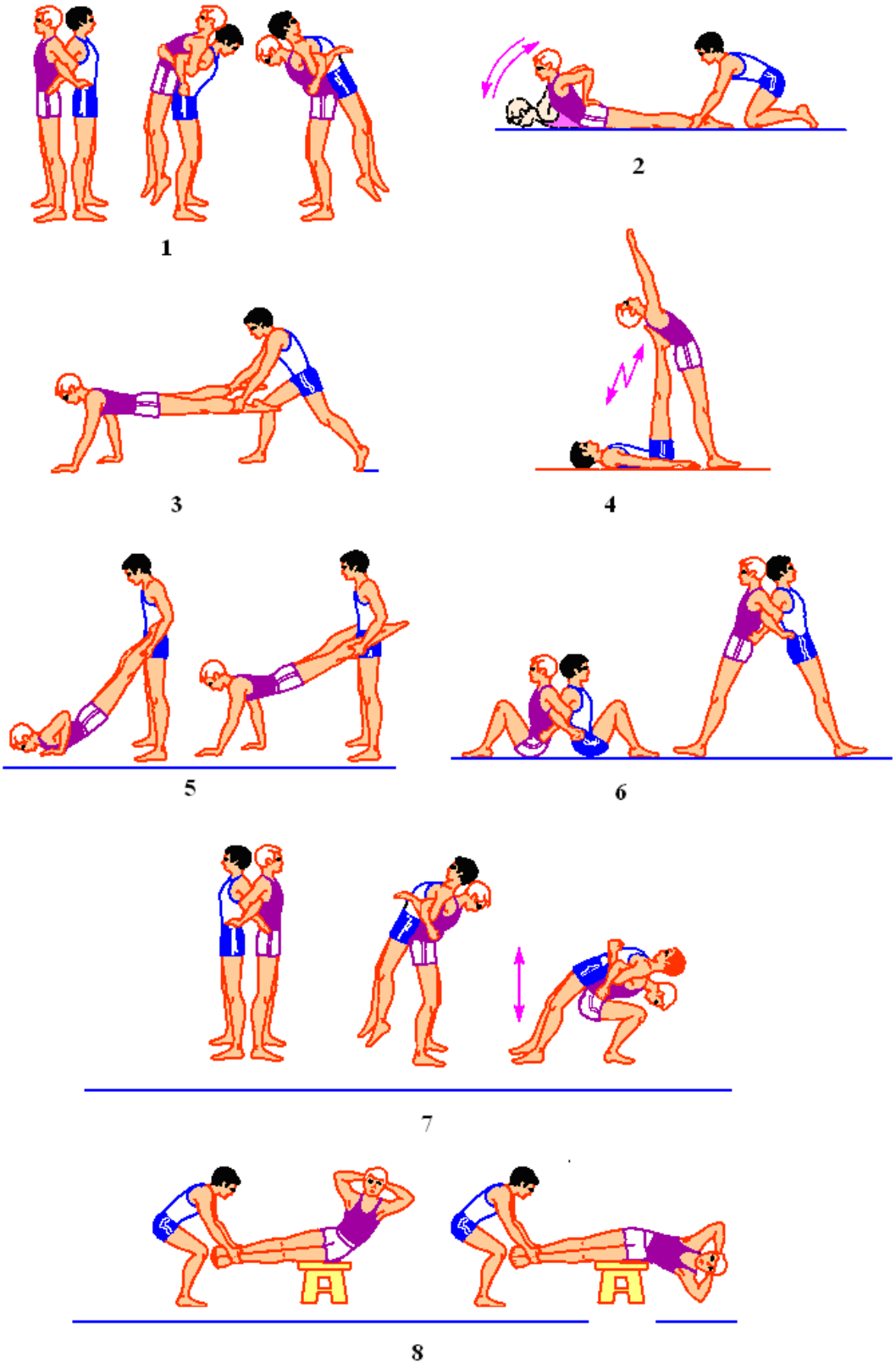


Рис. 3.41. Упражнения с партнерами для общей силовой подготовки.

8. И.п. — стоя ноги врозь, руки положить за голову. Один партнер захватывает руки другого у лучезапястных суставов, оказывая сопротивление при разгибании в стороны и сгибании рук выполняющего упражнение.

9. И.п. — то же, но у выполняющего упражнение локти согнутых рук направлены вверх.

10. И.п. — упор лежа, ноги врозь. Выполнять передвижение на руках — «Тачка» (партнер поддерживает упражняющегося за голени).

11. И.п. — упор сзади. Выполнять упражнение «Тачка».

12. И.п. — лежа на спине, ноги выпрямлены, подняты вверх. Выполнять сгибание и разгибание ног; преодолевая вес партнера, который лежит, опираясь плечами на ступни упражняющегося.

13. И.п. — упор лежа. Выполнять сгибание и разгибание рук (партнер приподнимает упражняющегося за голени).

14. И.п. — стоя спиной друг к другу, выполнить захват под руки. Приседания (упражнение усложняется, если убрать место опоры).

15. И.п. — то же. Выполнять поочередные наклоны с последующим приседанием и поднятием партнера на спине.

16. И.п. — лежа на скамейке на боку, руки положить за голову. Выполнять наклоны тела с максимальной амплитудой движений (партнер придерживает упражняющегося за голени). Упражнение усложняется, если использовать гантели.

Упражнения с набивными мячами

1. И.п. — стоя ноги врозь, мяч держать внизу на вытянутых руках: круги мячом во фронтальной плоскости.

2. И.п. — сидя на скамейке, мяч держать на вытянутых вперед руках. Выполнять движения руками влево—вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.

3. И.п. — лежа на спине, мяч держать за головой на вытянутых руках. Выполнять движения прямыми руками вперед до бедер и обратно.

4. И.п. — основная стойка, мяч в руках. Выполнять приседания, поднимая мяч на прямых руках вверх.

5. И.п. — основная стойка, мяч в руках. Выполнять вращение мяча во фронтальной плоскости.

6. И.п. — стоя руки в стороны. Мяч лежит на одной руке. Поднимая руки вверх, переложить мяч из одной руки в другую. Опустить руки в исходное положение.

7. И.п. — стоя в наклоне, ноги находятся на расстоянии двойной ширины плеч, мяч — в опущенных руках. Выполнять передачу мяча с одной руки в другую руку, описывая «восьмерку» вокруг ног.

8. И.п. — стоя лицом друг к другу» выполнять бросок мяча двумя руками от груди; прямыми руками из-за головы.

9. И.п. — сидя на полу, выполнять упражнение

10. И.п. — стоя лицом друг к другу» один партнер находится в наклоне вперед прогнувшись, держит мяч на вытянутых руках внизу между ног. Выполнять бросок мяча партнеру прямыми руками.

11. И.п. — лежа на спине, мяч находится за головой на вытянутых руках (партнер сидит). Выполнять бросок мяча, переходя в сед. Партнер ловит мяч и ложится на спину, касаясь мячом пола за головой.

12. И.п. — стоя спиной к партнеру, выполнять бросок мяча назад двумя руками между ног.

13. И.п. — стоя спиной к партнеру, мяч находится в опущенных руках. Выполнять бросок мяча двумя руками через голову назад, при этом полное выпрямление рук в заключительной фазе броска мяча с последующим их расслаблением.

14. И.п. — стоя боком к партнеру, мяч находится в поднятых руках. Выполнять перебрасывание мяча толчком кистями.

15. И.п. — стоя группой из 3—5 человек и образуя круг, перебрасывать 1—3 мяча по кругу.

Упражнения со штангой (Рис. 3.42.)

1. И.п. — стоя, выполнять жим штанги. Варианты: широким или узким хватом; обратным или разноименным хватом; с одновременным поворотом туловища; опуская штангу за голову до лопаток.

2. И.п. — стоя со штангой на плечах, выполнять наклоны вперед. Вариант: наклоны с одновременным поворотом туловища.

3. И.п. — стоя или сидя со штангой на плечах, выполнять повороты туловища.

4. И. п. — стоя, штанга находится сбоку. Поворачивая туловище, поднять штангу на грудь, повернуться в другую сторону и опустить.

5. И.п. — стоя, штанга находится в опущенных руках. Подтягивать штангу к подбородку, локти все время выше грифа штанги.

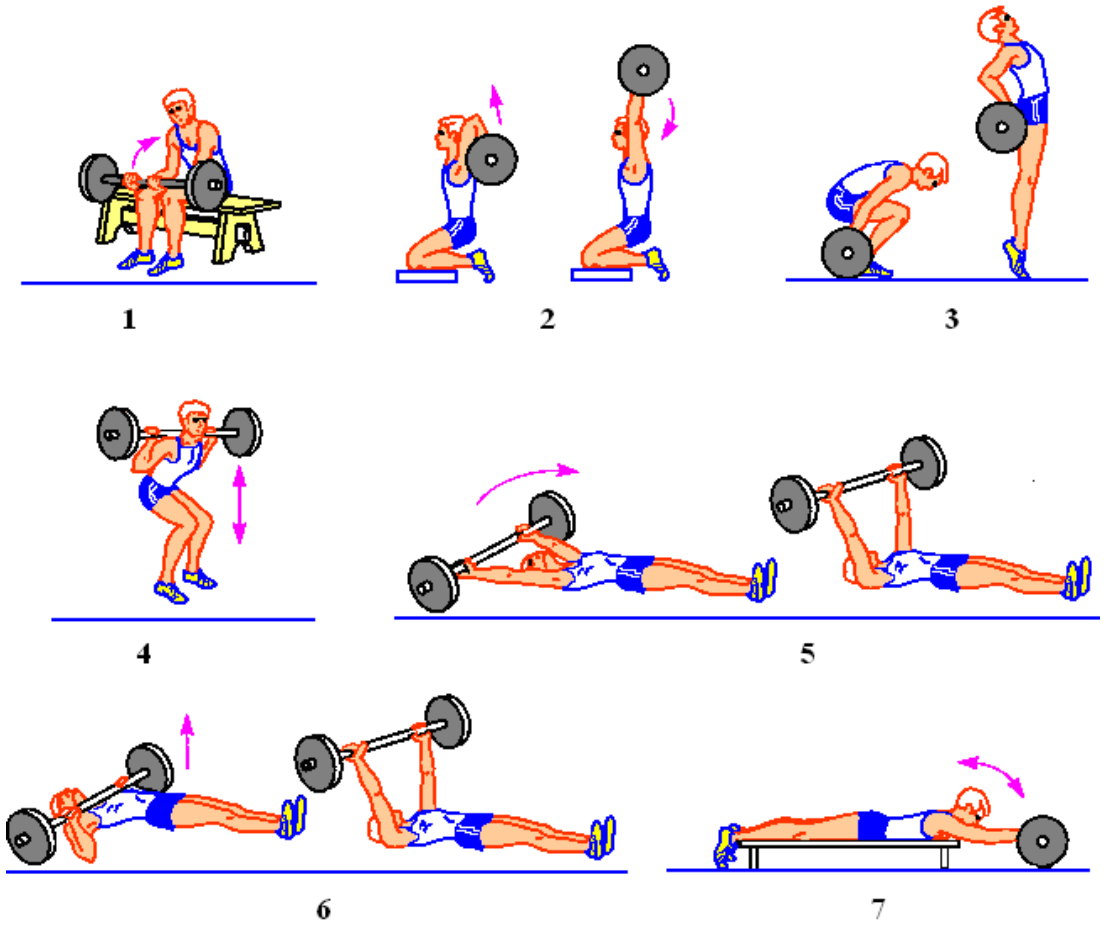


Рис. 3.42. Упражнения со штангой.

6. И.п. — сидя, предплечья тыльной стороной опираются на переднюю поверхность бедра, кисти со штангой свисают над коленями. Сгибание кистей.

7. И.п. — стоя, штанга находится в опущенных руках. Руки — в положении обратного хвата. Сгибание рук в локтях, подтягивая штангу к груди.

8. И.п. — то же, но стоя в наклоне или сидя.

9. И.п. — стоя на коленях на мате, штанга находится за головой, локти — вверх. Выполнять поднимание штанги до полного выпрямления рук.

10. И.п. — полуприсед, штанга находится сзади. Вставая и немного прогибаясь, выполнять подтягивание штанги на руках за спиной, вставая на носки (сильно не прогибаться).

11. И.п. — стоя, штанга находится на лопатках. Выполнять приседания.

12. И.п. — стоя в наклоне, штанга находится в опущенных руках. Подтягивать штангу к груди.

13. И.п. — то же, но предплечья внутренней стороной опираются на бедра. Выполнять сгибание—разгибание кистей.

14. И.п. — лежа на спине. Переносить штангу прямыми руками из-за головы до вертикали или на бедра. Вариант: выпрямление рук, перемещая штангу параллельно полу.

15. И.п. — лежа на спине. Опускание штанги за голову, поднимание ее вверх, разгибая руки в локтях (плечи относительно неподвижны).

16. И.п. — лежа на груди на скамейке. Поднимание и опускание штанги на прямых руках.

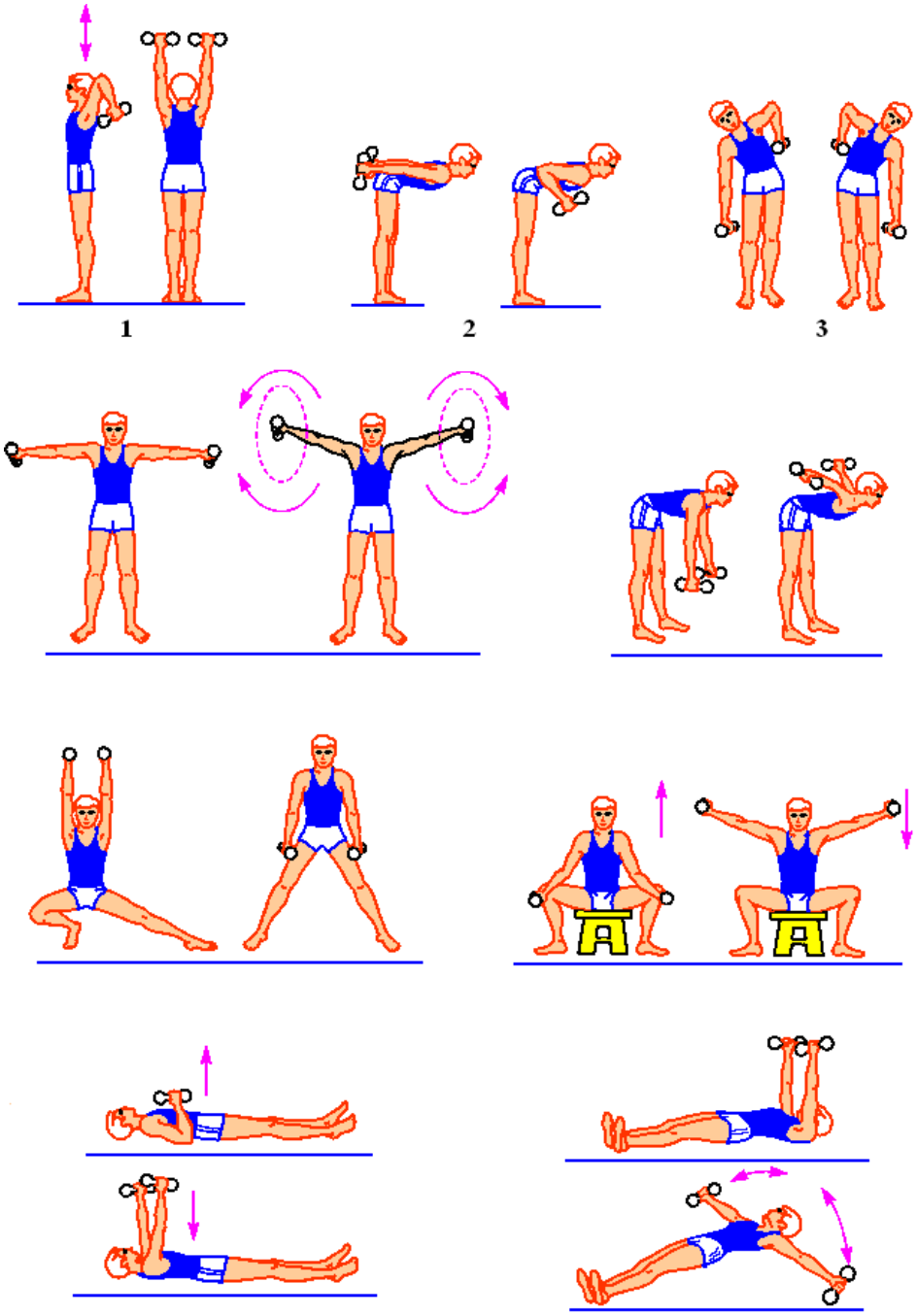


Рис. 3.43. Упражнения с гантелями

Упражнения с гантелями (рис. 3.43.)

1. И.п. — стоя или сидя. Выполнять жим гантелей двумя руками (одновременно или попеременно).

2. И.п. — стоя в наклоне, руки с гантелями согнуты в локтях, находятся перед грудью (вариант: руки опущены). Одновременно отводить прямые руки назад (варианты: отводить руки в стороны, или назад—вверх, или вперед к груди).

3. И.п. — стоя в наклоне, прямые руки с гантелями вытянуты в стороны. Выполнять повороты туловища.

4. И.п. — стоя в наклоне, прямые руки с гантелями внизу. Поднимать гантели через стороны вверх.

5. И.п. — то же, но выполнять наклоны в стороны с поочередным сгибанием рук. Выпрямленная рука висит свободно.

6. И.п. — стоя или сидя, поднимать гантели прямыми руками вперед и вверх (одновременно или попеременно). Вариант: через стороны вверх.

7. И.п. — стоя с гантелями в руках, выполнять круговое вращение прямыми руками вперед, назад, перед грудью.

8. И.п. — стоя, вытянуть прямые руки с гантелями в стороны ладонями вверх. Выполнять сгибание рук в локтях (одновременно или попеременно).

9. И.п. — стоя в наклоне, руки с гантелями опущены. Одновременно поднимать руки через стороны.

10. И.п. — стоя или сидя, руки с гантелями разведены в стороны. Сводить руки перед грудью.

11. И.п. — стоя, ноги расположены значительно шире плеч, руки с гантелями опущены. Выполнять поочередные приседания на левой и правой ноге, одновременно поднимая рук вверх.

12. И.п. — сидя, руки с гантелями лежат на бедрах. Поднимать прямые руки через стороны.

13. И.п. — лежа на спине, руки с гантелями находятся над грудью. Одновременно поднимать руки вверх.

14. И.п. — лежа на спине, руки с гантелями развести в стороны. Одновременно поднимать руки вверх.

15. И.п. — лежа на спине, прямые руки с гантелями находятся за головой. Переносить гантели прямыми руками до бедер. Вариант: попеременные движения руками.

16. И. п. — лежа на скамейке, руки с гантелями согнуты за головой. Поднимать гантели вперед, разгибая руки в локтях. Вариант: попеременное поднимание гантелей.

Методические указания по планированию учебных занятий

Изокинетические и пружинно-рычажные тренажеры по характеру преодолевающего усилия и кинематике рабочего движения в наибольшей степени отвечают задачам специальной силовой подготовки пловцов. Однако полного биомеханического подобия гребковых движений достичь невозможно. Тренируясь на одном из тренажеров, пловец не только развивает силовые способности, но и закрепляет двигательный навык, отличный от соревновательного движения. Чем больше объем тренировки на тренажере, тем сильнее освоенный на нем двигательный навык будет мешать плавательному навыку. Чтобы избежать этого, в процессе силовой подготовки пловцов рекомендуется использовать комплекс различных силовых тренажеров и отягощений.

При планировании силовой подготовки необходимо учитывать фазовый характер реализации силового потенциала в воде. Выделяются 3 фазы соотношения уровня силовых возможностей на суше и в воде.

1 фаза - сниженной реализации. Спортсмен «не плывет». Обычно она продолжается 4—6 недель после начала интенсивной силовой подготовки. Результаты в спринте снижены, восстановление замедленно. Ухудшены чувства темпа, ритма, снижены мощность гребка и сила тяги в воде несмотря на возросший уровень силовых качеств на суше.

Быстрый рост силовых качеств, особенно силовой выносливости (она может возрасти быстро в 2-3 раза), вызывает нарушение у спортсмена нервно-мышечных ощущений («чувство воды»). У пловца «ломается» техника, появляются ощущения, что мышцы стали короткими, «задубели». Одна из возможных причин - интенсивная скоростно-силовая работа мышц привела к переизбытку мочевины.

2 фаза — приспособительная. Ее длительность — 2-4 недели. Начало фазы - когда спортсмен начинает улучшать технику и результаты на дистанциях. Постепенно восстанавливаются специализированные восприятия, возрастает абсолютная скорость в воде в полной координации и отдельно на руках и на ногах. Техника все в большей степени соответствует новому уровню силовых качеств. Спортсмен плывет все с большей легкостью.

3 фаза - параллельного развития. Эта фаза должна быть наиболее продолжительна и охватывать заключительную часть общего подготовительного и весь специально-подготовительный период.

Прирост силы и силовой выносливости заметно сказывается на результатах в плавании. Параллельно с ростом силы улучшаются результаты. Спортсмен, переходя из зала в воду, не ощущает субъективных трудностей, связанных с техникой плавания и «чувством воды».

У высококвалифицированных спортсменов упражнения на суше должны соответствовать специфическим требованиям дистанций. По темпу, траектории движений и времени тренировочное упражнение должно быть максимально приближено к соревновательному процессу, а по величине отягощения - превосходить в 1,3-1,5 раза.

Развитие силы на суше весьма специфично, ее прирост бывает главным образом в тех режимах, в которых происходит тренировка в плавании. Поэтому необходимо применять самые разнообразные тренажеры в комплексе, лучше всего в виде круговой тренировки.

Особенности силовой подготовки в женском плавании.

Первое заметное утолщение мышечных волокон происходит в 6-7 лет. С наступлением полового созревания (11-15 лет) у мальчиков идет интенсивный прирост мышечной массы, у девушек он, наоборот, заканчивается. До начала полового созревания максимальная сила у мальчиков и девочек практически не различается.

Общие показатели мышечной силы у девушек, не занимающихся спортом, на 30-40% меньше, чем у юношей. Различна и топография силы: у девушек, по сравнению с юношами, относительно слабее развиты мышцы рук, плечевого пояса и туловища. Поскольку в плавании основным движителем являются руки, женщинам силовая подготовка еще более важна, чем мужчинам. При этом необходимо помнить, что силовые упражнения у женщин относительно в большей степени снижают процент жировой ткани, но в меньшей степени, чем у мужчин, влияют на прирост мышечной массы.

Контроль за уровнем развития силы

Имеется пять групп показателей силовой подготовленности пловцов:

- максимальная сила при имитации гребковых движений;
- скоростно-силовая выносливость;
- силовая выносливость;
- взрывная сила;
- сила тяги в воде.

Максимальная сила (МС) при имитации гребковых движений на суше измеряется в положении лежа на специальной скамье с наклоном 10-15°. Пловец двумя руками в течение 3-5 сек. давит руками на лопаточки, прикрепленные шнуром к динамометру. Необходимо следить за высоким положением локтя (предплечье - под углом 90° к продольной оси тела). Руки находятся под плечевыми суставами и согнуты в локте под углом в 100-120°, что соответствует середине гребка в плавании дельфином.

Наибольшие значения рассматриваемого показателя по литературным данным составили 72 кг у мужчин и 55 кг у женщин.

Взрывная сила измеряется приближенно по прыжку в длину с места.

Сила тяги в воде измеряется с помощью резинового шнура длиной 5-7 м (для сглаживания колебаний силы тяги). Усилие спортсмена передается через шнур динамометру, закрепленному на стенке бассейна. Скорость движения вначале небольшая - пловец понемногу растягивает шнур и увеличивает темп, а затем, в течение 5-8 сек., совершает гребковые движения в максимальном темпе. Показания снимаются с динамометра тогда, когда тяга испытуемого уравновешивается растяжением резины и он плывет на месте.

3.9.3. Развитие быстроты

Под быстротой (скоростными способностями) понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время. Скоростные способности подразделяются на элементарные и комплексные.

К элементарным видам скоростных способностей относятся:

- скорость простой и сложной двигательной реакции;
- скорость выполнения отдельного движения;
- способность к быстрому началу движения;
- максимальная частота (темп) неотягощенных движений.

К комплексным проявлениям скоростных способностей относят максимальную скорость плавания, быстроту выполнения стартов и поворотов.

Скоростные способности в значительной мере зависят от подвижности нервных процессов, совершенства нейромышечной регуляции, мышечной композиции и качества спортивной техники.

Время реакции на старте определяется главным образом скоростью и подвижностью нервных процессов, а также текущим состоянием нервной системы. На способность развивать и поддерживать максимальный темп движений оказывают влияние лабильность нервных процессов и подвижность в суставах. Максимальный темп при плавании в первую очередь определяется скоростно-силовыми способностями.

Развитие двигательной реакции имеет значение для эффективного выполнения старта и для смены этапов в эстафетном плавании. С этой целью используются раздельное совершенствование скорости реагирования на стартовый сигнал и последующих движений, обучение способности различать малые отрезки времени, концентрации внимания на эффективное выполнение отталкивания и прыжка, а не на ожидание стартового сигнала. Следует иметь в виду, что скорость двигательной реакции является консервативным показателем и незначительно улучшается при тренировке (всего на несколько сотых долей секунды). Упражнения способствует главным образом повышению стабильности времени реакции на стартовый сигнал.

Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей - высокая интенсивность движений. Для достижения максимального темпа движений необходимо 3-4 сек. и еще 3-5 с можно удерживать максимальный темп. Интервалы между нагрузками скоростной направленности должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. В то же время длительность отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительного понижения уровня возбуждения ЦНС.

Повышение максимальной скорости плавания проводится при параллельном развитии силовых и алактатных возможностей организма, а также совершенствовании техники плавания. Для каждого спортсмена существует своя оптимальная величина темпа, которую он не может превысить, не нарушая при этом эффективности гребковых движений. Нарушение оптимального темпа движений у пловцов-спринтеров может привести к возникновению явления скоростного барьера. Явление скоростного барьера можно преодолеть за счет варьирования упражнений, с помощью методов облегченного лидирования (плавание с принудительной буксировкой при помощи лебедки), а также плавание с ластами, малыми лопаточками или с небольшим дополнительным сопротивлением. Рекомендуется чередовать упражнения, выполняемые с максимальной интенсивностью (темпом), с субмаксимальными ускорениями на скорости примерно 90-95% от максимальной. Это позволяет спортсмену контролировать качество гребков и создает предпосылки для повышения максимальной скорости плавания.

На суше применяют спортивные и подвижные игры, требующие быстроты реагирования, частого переключения с одного вида деятельности на другой.

Упражнения для развития скоростных способностей:

1. 4-6 х (10-15м), интервал 30-60 сек.
2. 4-6 х (10-15 м), пальцы сжаты в кулак, интервал 30-60 сек.
3. 3-4 х 50 м (15 м с максимальной скоростью, 35 м - компенсаторно).
4. Плавание с использованием предварительно растянутого резинового амортизатора.
5. Стартовые прыжки с использованием различных сигналов.
6. Стартовые прыжки из разных исходных положений: с захватом тумбочки; с махом руками; легкоатлетический старт; с разными углами вылета.
7. Выполнение двойного сальто при повороте в кроле.
8. Эстафетное плавание 4 х (15-25) м, эстафетное плавание поперек бассейна с препятствиями (поперек бассейна через дорожки).

Контроль скоростных способностей: Скорость выполнения старта определяется по времени прохождения мерного отрезка со старта (10м для учебно-тренировочных групп, 15 м

- для остальных). При наличии специальной тензометрической стартовой тумбочки или видеоаппаратуры регистрируется время:

- реакции на стартовый сигнал;
- отталкивания;
- время полета;
- время прохождения мерного отрезка. Оценка быстроты выполнения поворотов производится регистрацией времени прохождения 7,5 м до поворотного щита и 7,5 м после поворота.

Максимальные темп и скорость определяются при плавании на отрезках 10-25 м.

3.9.4. Развитие гибкости

Подвижность — это способность выполнять движение с большой амплитудой в отдельных суставах (голеностопных, плечевых, коленных и др.).

Гибкость — это суммарная подвижность в суставах всего тела. Низкая подвижность в суставах сдерживает уровень развития силы и скоростных способностей, ухудшает технику движений.

Различают активную и пассивную гибкость. *Активная гибкость* — это способность выполнять движения с максимально доступной амплитудой за счет работы мышц самого спортсмена, *пассивная гибкость* обеспечивается за счет действия внешних сил (например, действий партнера, сил тяжести звеньев тела, инерционных сил и т.д.). Величины пассивной гибкости самые высокие, однако качество движений в наибольшей степени обусловлено объемом активной гибкости.

Плавание предъявляет специфические требования к гибкости. В зависимости от способа плавания изменяются требования к подвижности.

При плавании дельфином, кролем на спине и на груди важна высокая амплитуда движений в плечевых и голеностопных суставах. У пловцов-дельфинистов, кроме того, должна быть хорошая подвижность в грудном и поясничном отделах позвоночного столба. Брассисты отличаются прежде всего большой амплитудой тыльного сгибания в голеностопном суставе, хорошей подвижностью в коленном и тазобедренном суставах.

Измерение гибкости. Наиболее точно гибкость, или подвижность, в суставах измеряется с помощью специального прибора — гониометра (угломера) и выражается в градусах. На этапе начальной тренировки можно использовать линейку либо оценивать гибкость визуально.

Подвижность плечевого пояса. Измерение подвижности плечевого пояса происходит при и. п. стоя. Выполняя выкрут прямых рук с палкой назад и вперед, хорошей

подвижностью считается захват палки на 10 см уже ширины плеч, плохой — на 10 см шире плеч.

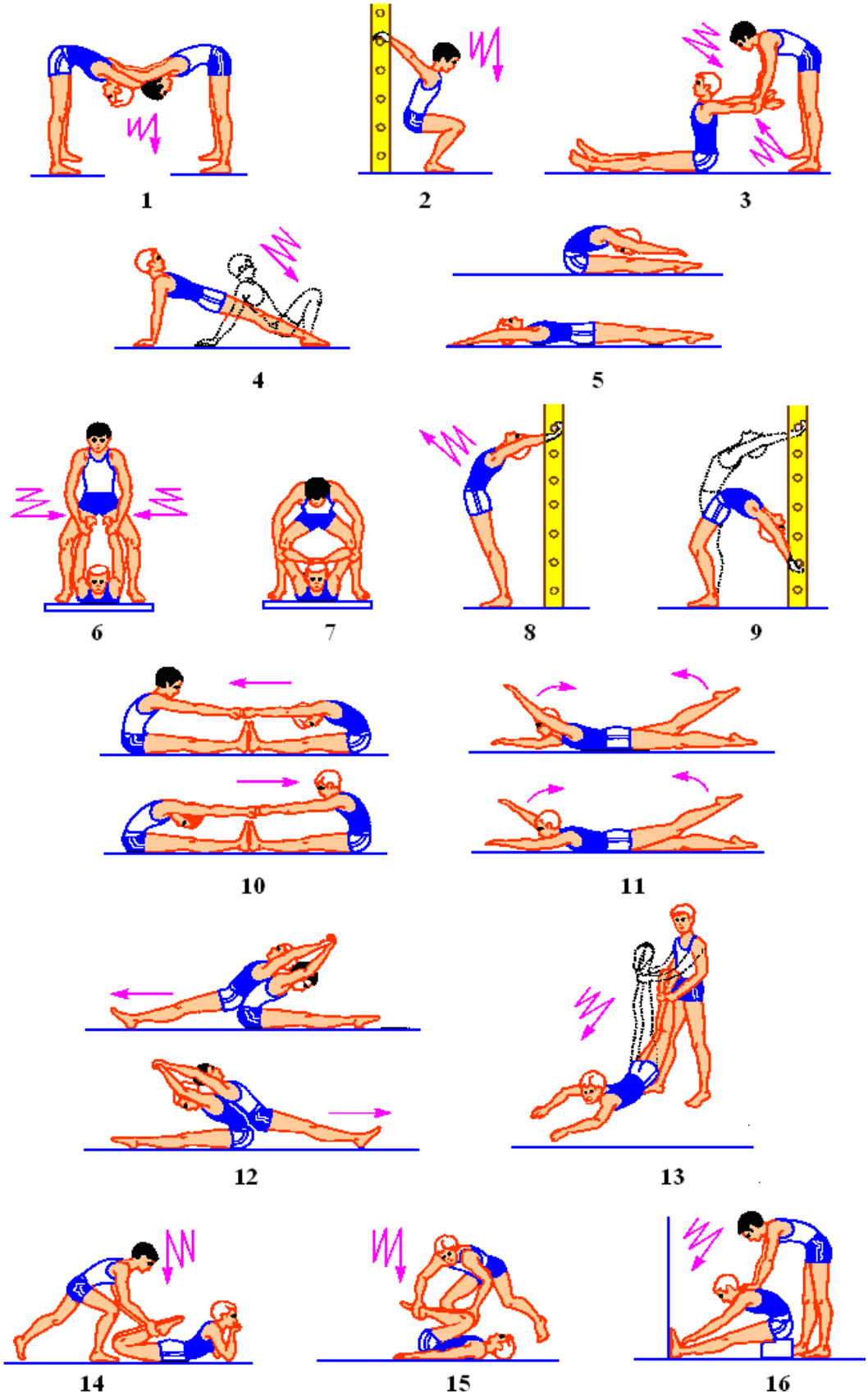


Рис. 3.44. Упражнения для развития подвижности суставов. Упражнения для растягивания мышц шеи, туловища, бедер.

Подошвенное сгибание в голеностопном суставе.

При и. п. сидя на гимнастической скамейке, нога выпрямлена, измеряется угол между продольной осью большеберцовой кости и осью, проходящей через центр лодыжки и основанием большого пальца ноги. Хорошей свободной подвижностью считается величина 180°, недостаточной — менее 160°. При отсутствии гониометра линейкой измеряется расстояние между концом большого пальца ноги и поверхностью скамейки.

Наклон тела вперед. Выполняется наклон вперед из и. п., стоя на возвышении. Измеряется расстояние между концом среднего пальца руки и плоскостью, на которой стоит испытуемый. Хорошей свободной подвижностью считается величина 20 см, недостаточной — менее 10 см.

Средства и методы развития гибкости. Упражнения, направленные на развитие гибкости, подразделяют на следующие группы:

активные упражнения (рывковые и маховые движения отдельными частями тела);

пассивные упражнения, где максимальная амплитуда движений достигается за счет внешних сил;

статические упражнения с удержанием позы в конечной точке амплитуды движения.

Наиболее эффективными для развития пассивной гибкости являются плавные движения с постепенно нарастающей амплитудой. Для развития активной гибкости целесообразно применять медленные динамические упражнения с удержанием статических поз в конечной точке амплитуды движения.

Упражнения на гибкость рекомендуется включать в комплекс упражнений для утренней зарядки.

Упражнения для развития подвижности в плечевых суставах (Рис. 3.44.).

Высокая подвижность в суставах плечевого пояса необходима прежде всего пловцам, специализирующимся в плавании дельфином, а также кролем на спине. Несколько в меньшей степени она важна для кролистов.

Для эффективного развития подвижности в суставах и для предотвращения травматизма, упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий на суше или между отдельными подходами в силовых тренировках. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений. Поэтому в каждую силовую тренировку рекомендуется включать упражнения на гибкость.

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно по 30-45 мин; для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю по 15-30 мин.

Для брассистов характерны высокая подвижность в коленном, тазобедренном суставах, большая амплитуда тыльного сгибания в голеностопном суставе, малая амплитуда подошвенного сгибания и низкая подвижность плечевых суставов.

Для пловцов-дельфинистов свойственны высокая подвижность в плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночного столба.

Наибольшей подвижностью в плечевых суставах, как и амплитудой подошвенного сгибания в голеностопном суставе, отличаются пловцы, специализирующиеся в плавании на спине. Среди кролистов-спринтеров одинаково часто можно встретить пловцов с высокой и низкой подвижностью в плечевых, коленных и голеностопных суставах.

Для пловцов, специализирующихся в других способах плавания, достаточно иметь средние значения гибкости в данных суставах.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Для развития гибкости применяются разнообразные круговые движения прямыми руками, упражнения в парах и с опорой на шведскую стенку.

Упражнения для развития подвижности в голеностопных суставах. Высокая подвижность в голеностопных суставах необходима всем пловцам, однако при плавании способами дельфин, кроль на груди и на спине упражнения направлены на увеличение подошвенного сгибания. Для брассистов важны подошвенное разгибание и ротация в коленном суставе, позволяющие разворачивать стопы носками кнаружи.

Для развития гибкости голеностопного сустава применяется упражнение из и.п. сед на пятках (брассисты разворачивают стопы в стороны, остальные пловцы вытягивают носки). Из этого положения пловец ложится на спину, растягивая связки голеностопного сустава.

3.9.5. Развитие координационных способностей

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями.

Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, воды. Крайне важна способность к произвольному расслаблению мышц. Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерных для плавания, создает трудности для полноценного развития ловкости. Поэтому в подготовке пловцов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики. Однако эти упражнения не специфичны для плавания и создают лишь общую базу для проявления координационных способностей. Для развития специализированных восприятий основным методическим приемом является обеспечение всевозрастающей трудности выполнения основных упражнений пловцов за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик (в частности, проплывания отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости), новых сочетаний элементов техники, использования гребковых движений из синхронного плавания и т.д.

Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например, челночный бег). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростно-силовых возможностей. Оценить чувство времени можно по точности выполнения тренировочной серии с заранее заданным графиком улучшения скорости (например, в серии 6х50 м каждый отрезок проплывается на 1 сек. быстрее предыдущего).

3.10. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Адаптивная физическая культура и спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество

на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главные задачи в занятиях со спортсменами - развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с детьми с ПОДА направлена, прежде всего на абилитацию и физическую реабилитацию, воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях образовательного учреждения это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают ребенка на здоровый спортивный образ жизни, многолетнюю кропотливую и беспрерывную тренировку и достижение наивысших спортивных и абилитационно-реабилитационных результатов. С детьми с ПОДА, занимающимися спортивным и реабилитационным плаванием, регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы: «Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне»; «Выдающиеся советские и российские спортсмены - чемпионы мира, Олимпийских и Паралимпийских игр»; «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений»; «Значение Олимпийских Паралимпийских игр и их история».

Указания и требования преподавателя, педагога дополнительного образования при работе с новичками, детьми младшего возраста, обычно, воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно, с целью предотвращения несчастных случаев, целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морально-этических норм общественной жизни. Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений - во всем этом преподаватель должен быть примером для своих учеников.

Хорошо, когда требования к обучающимся в образовательном учреждении едины. И эти требования по традиции передаются от старших к младшим.

Высочайший и безусловный авторитет преподавателя, педагога дополнительного образования, вера в правильности его методов может использоваться в группах на более поздних этапах обучения. Однако у 11-12-летних подростков начинает складываться критическое отношение к указаниям старших, постепенно возрастают требования к уровню аргументации тренера, его знаниям основ тренировочного процесса, общему культурному уровню и коммуникативным умениям. Для развития активного, творческого отношения обучающихся к учебно-тренировочным занятиям в бассейне, необходимо периодически обсуждать с ними содержание образовательно-реабилитационного процесса.

На первом этапе работы с детьми с ПОДА стоит задача привить интерес и уверенность к занятиям, сдружить обучающихся, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий преподавателя, педагога дополнительного образования. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения пловцов, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход пловцов на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе. Учитывая большой интерес молодежи к современным компьютерным технологиям, образовательному учреждению рекомендуется организация собственного сайта в Интернете.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в бассейне или зале ребенок должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Для подростков, вступающих в подростковый этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к спортивному и реабилитационному плаванию и отсеву перспективных талантливых юных спортсменов.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на учебных

занятиях, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом абилитационно-реабилитационных и спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям - активным и сознательным.

Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших пловцов мира, России и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, преподавателю, педагогу дополнительного образования важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе учебных занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле обучающихся за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона (результаты в главном соревновании и в контрольных стартах, тренировочных упражнениях и тестах, показатели общей и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии ребенка.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех обучающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления заплывов и во время награждения, поддерживать по мере преодоления дистанции. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Преподаватель, педагог дополнительного образования должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Федеральный Закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс] – URL: http://base.garant.ru/12157560/.

2. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» [Электронный ресурс] – URL: http://base.garant.ru/70291362/.

3. Булгакова КЖ. Плавание. — М., 1999. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь - плавание. - М.: 2002.

4. Книга учителя физической культуры. Под общ. ред. В.С. Каюрова. Предисл. И.П. Савинкова. М.: «Физкультура и спорт», 1973. 333 с., ил.

5. Конвенция о правах инвалидов (принятая Резолюцией Генеральной Ассамблеи ООН от 13 декабря 2006 г. N 61/106) [Электронный ресурс] – URL: http://base.garant.ru/2565085/.

6. Контроль за уровнем развития выносливости спортсменов С.Ф. Сокунова Источник: Журнал Теория и практика физической культуры. Выпуск: 8. 2002, 01.08. 2002

7. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р) [Электронный ресурс] – URL: https://rg.ru/2014/09/08/obrazovanie-site-dok.html.

8. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры: Пособие для воспитателя детского сада/ Под ред. Л.В. Руссковой. – М.: Просвещение, 1986. – 79 с., ил.

9. Методические рекомендации Министерства спорта РФ по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554,) [Электронный ресурс] – URL: http://base.garant.ru/70663318/.

10. Модифицированная программа по спортивному плаванию. (Программа дополнительного образования детей 7-17лет). Камышин 2010 [Электронный ресурс] – URL: http://dush4kam.ru/upload/doc/modprog11.pdf

11. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. Заведений/ Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др., под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 432 с.

12. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.06.2003 г. N 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей».

13. Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 21.03.2008 года № ЮА-02-07/912 рекомендации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» [Электронный ресурс] – URL: http://base.garant.ru/199645/.

14. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» [Электронный ресурс] – URL: http://www.zakonprost.ru/content/base/103096.

15. Плавание: Учебник для МФК/ Под ред. Н.Ж.Булгаковой. – М.: 2001.

16. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» [Электронный ресурс] – URL: http://base.garant.ru/70731954/.

17. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс] – URL: http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70424884/.

18. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» [Электронный ресурс] – URL: http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70426902/.

19. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» [Электронный ресурс] – URL: http://base.garant.ru/70608812/.

20. Приказ Министерства спорта РФ от 27.01.2014 г. N 32 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с ПОДА» [Электронный ресурс] – URL: http://base.garant.ru/70644496/.

21. Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» [Электронный ресурс] – URL: http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70426902/.

22. Программа по плаванию для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) по плаванию [Электронный ресурс] – URL: http://gigabaza.ru/doc/161180.html.

23. Руководство по спортивно-функциональной классификации пловцов с поражениями опорно-двигательного аппарата / И.П. Бондарев, Н.А. Сладкова, Т.Я Белоусова, П.Н. Мирошниченко, Г.З. Идрисова. – М.: Советский спорт, 2012. – 112с.: ил.

24. Семенов Ю.А. Обучение прикладному плаванию. — М.: 1990.

25. Спортивное плавание: Учебник для вузов физической культуры. - М.: 1996.

26. Страковская В.Л. Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей. – 2-у изд., перераб. И доп. – М.: Медицина, 1987. – 240 с., ил.

27. Тест для оценки силовой выносливости [Электронный ресурс] – URL: http://www.medn.ru/statyi/diagnostika/test-dlya-otsenki-silovoy-vyinoslivosti-po-yuhash.html.

28. Тест Купера [Электронный ресурс] – URL: http://begayou.ru/test-kupera-beg.

Тесты для определения уровня развития выносливости [Электронный ресурс] – URL: http://www.fizkulturaisport.ru/fizicheskie-kachestva/vynoslivost/testy/193-testy-dlya-opredeleniya-urovnya-razvitiya-vynoslivosti.htm].

29. Типовая программа по плаванию (для организаций и учреждений, занимающихся с детьми с отклонениями в развитии) [Электронный ресурс] – URL: http://delfin.admsurgut.ru/win/download/352/.

30. Холодов Ж.К., Кузнецов В. С. теория и методика физического воспитания и спорта [Электронный ресурс] – URL: https://refdb.ru/look/1661867-pall.html

Приложение 1

Дифференцированная и индивидуально-групповая траектория изучения «Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по спорту лиц с ПОДА и РАС дисциплине плавание»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА ЛИЦ С ПОДА и РАС ДИСЦИПЛИНЕ ПЛАВАНИЕ

Таблица 17

Этапы подготовки		
Этап начальной подготовки	Этап предварительной физкультурно-спортивной подготовки	Этап основной спортивной подготовки
Возраст (лет)		
С 7 лет	С 9 лет	С 12 лет
Кол-во часов в неделю		
2 часа	4 часа	6 часов
Кол-во занятий в неделю		
1	2	4
в т.ч. кол-во занятий на воде		
1	2	3
Общая физическая подготовка (ОФП) на суше и в воде за учебный год (часов)		
31	64	85
Специальная физическая подготовка (СФП) и спортивно-техническая подготовка на суше и в воде за учебный год (часов)		
30	64	107
Теоретическая подготовка за учебный год (часов)		
7	12	18
Сдача приемных и переводных нормативов, участие в соревнованиях за учебный год (часов)		
4	4	6
Всего часов за учебный год		
36 занятий	72 занятий	108 занятий
72 часов	144 часов	216 часа

План теоретических занятий

Таблица 18

Этапы подготовки	Темы теоретических занятий	Количество часов
Этап начальной подготовки	История развития Олимпийского и Паралимпийского плавания	1 час
	Требования техники безопасности при занятиях плаванием	2 час
	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1 час
	Гигиенические знания, умения и навыки	1 час
	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	2 час
	Итого:	**7 часов**
Этап предварительной физкультурно-спортивной подготовки	История развития Олимпийского и Паралимпийского плавания	1 час
	Требования техники безопасности при занятиях плаванием	2 часа
	Гигиенические знания, умения и навыки	1 час
	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	2 часа
	Сведения о строении и функциях организма человека	2 часа
	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	3 часа
	Основы спортивного питания	1 час
	Итого:	**12 часов**
Этап основной спортивной подготовки	История развития Олимпийского и Паралимпийского плавания	1 час
	Требования техники безопасности при занятиях плаванием	2 часа
	Гигиенические знания, умения и навыки	1 час
	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1 час
	Сведения о строении и функциях организма человека	4 часа
	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	5 часов
	Основы спортивного питания	1 час
	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила соревнований в дисциплине плавание, требования, нормы и условия выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий) в дисциплине плавание лиц с ПОДА	2 часа
	Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе	1 час
	Итого:	**18 часов**

ГРАФИКИ ПРОХОЖДЕНИЯ ГОДОВОГО УЧЕБНОГО ПЛАНА

Для групп этапа начальной подготовки (I -III функциональные группы) на 20___/___ учебный год

Таблица 19

№№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов	Месяцы, недели и количество часов																																				
			Сентябрь					Октябрь				Ноябрь					Декабрь				Январь			Февраль				Март					Апрель				Май	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
1	Общая физическая подготовка	**31**	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	0,5	1	1	1	1	0,5			1	1
2	Специальная физическая подготовка	**30**		1	1				1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Теоретическая подготовка	**7**	1			1					1				1						1		1						0,5					0,5				
4	Контрольные испытания (соревнования)	**4**					1	1																											1	1		
Итого		72	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**

Для групп этапа предварительной физкультурно-спортивной подготовки (I -III функциональные группы) на 20___/___ учебный год

Таблица 20

№№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов	Месяцы, недели и количество часов																																				
			Сентябрь					Октябрь				Ноябрь					Декабрь				Январь			Февраль				Март					Апрель				Май	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
1	Общая физическая подготовка	**64**	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1		1	2	1
2	Специальная физическая подготовка	**62**		1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
3	Теоретическая подготовка	**12**	1			1	1				1				1					1	1		1						1					1		1		1
4	Контрольные испытания (соревнования)	**6**					1	1				1																					1		2			
Итого		144	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**

Для групп этапа основной спортивной подготовки (I -III функциональные группы) на 20___/___ учебный год

Таблица 21

№№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов	Месяцы, недели и количество часов																																							
			Сентябрь					Октябрь				Ноябрь					Декабрь				Январь			Февраль				Март					Апрель				Май	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
1	Общая физическая подготовка	**85**	5	4	4	4	3	3	3	3	3		3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1		1	2
2	Специальная физическая подготовка	**103**		2	1	2	1	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	1	4	3	4	4	4
3	Теоретическая подготовка	**18**	1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1	
4	Контрольные испытания (соревнования)	**10**					1	1				3																					3		1	1		
Итого		**216**		**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**

I. РАБОЧИЕ ПЛАНЫ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ:

1.1. ДЛЯ I-ой ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГРУППЫ (S1, S2, S3, S4, SB1, SB2, SB3, SB4, SM2 SM3, SM4)

При формировании учебных групп по спорту лиц с ПОДА дисциплине плавание Программа придерживается принципа: чем меньше функциональные возможности обучающихся, тем меньше их у преподавателя в группе детей. Исходя из данного принципа, оптимальная наполняемость I-ой функциональной учебной группы этапа начальной подготовки составляет 3 человека. Как правило, это дети с тяжелыми формами церебрального паралича, со спинномозговыми травмами шейных и грудных отделов позвоночного столба, с множественными нарушениями функций опорно-двигательного аппарата, в том числе, ведущими чувствительными (сенсорными) и нервно-мышечными расстройствами. В большинстве случаев эти дети не могут самостоятельно передвигаться, у некоторых сильно нарушены произвольные двигательные функции верхних и нижних конечностей. К времени начала учебных занятий плаванием, у большинства детей уже сформированы патологические стереотипы поз и движений. Индивидуальные темпы получения положительной динамики абилитации и физической реабилитации у каждого обучающегося сильно замедлены и разительно отличаются друг от друга. Процесс перестройки патологических поз и движений у детей с ДЦП, как правило, происходит длительно и трудно, в разные сроки, поскольку старая, закрепленная патологическая «схема положения тела» для них является удобной и привычной, а всякая попытка нормализовать порочное положение вызывает ощущение дискомфорта, страха и нового непривычного действия. Малоподвижный, многолетний «тепличный» образ жизни способствует деградации естественной способности терморегуляции организма д6етей. Многие дети с ДЦП, попадая в водную среду с температурой даже незначительно ниже температуры своего тела, начинают сильно мерзнуть, у них появляется сильная дрожь.

Опыт работы с детьми с тяжелыми двигательными патологиями показывает невозможность практического долгосрочного планирования образовательно-реабилитационного процесса. Поэтому тематическое планирование в I-ой функциональной группе начального этапа подготовки осуществляется дифференцированно, исходя из индивидуального темпа освоения учебного материала каждым ребенком в отдельности. Годовое планирование, и расписание учебно-реабилитационных занятий осуществляется только по времени их проведения. Содержания учебных занятий определяются накануне проводимого занятия.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по дисциплине плавание для лиц с ПОДА и РАС в этапе начальной подготовки (ЭНП) предусматривает проведение 7-и часов теоретических и 4-е часа контрольно-проверочных занятий. Только эти темы и время их проведения включаются в рабочую программу для I-ой функциональной группы этапа начальной подготовки.

В таблице 6 приводится план проведения теоретических занятий и контрольно-проверочных занятий для I-ой функциональной группы этапа начальной подготовки.

Таблица 22

№№ учебных занятий	**Краткое содержание учебно-тренировочных занятий**
Занятие №1	Требования техники безопасности при занятиях плаванием. Физические свойства воды, правила безопасного поведения в бассейне, в спортивном зале, в тренажерном зале, ознакомление с бассейном (1час).
Занятие №4	Гигиенические знания, умения и навыки (1час).
Занятие №5	Контрольные испытания. Тестирование общей физической подготовленности.
Занятие №6	Контрольные испытания. Тестирование общей физической подготовленности.
Занятие №9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке (1час).
Занятие №13	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни (1час).
Занятие №19	Требования техники безопасности при занятиях плаванием. Доведение детям сведений о физических свойствах воды, правилах и безопасного поведения в бассейне, в спортивном зале, в тренажерном зале, ознакомление с бассейном (1час).
Занятие №21	История развития Олимпийского и Паралимпийского плавания (1час).
Занятие №27	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни (0,5часов).
Занятие №32	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни (0,5часов).
Занятие №33	Контрольно-переводные экзамены по общей физической подготовленности.
Занятие №34	Контрольные упражнения по специальной (плавательной) подготовке.

1.2. ДЛЯ II-ой ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГРУППЫ (S5, S6, S7, SB5, SB6, SB7, SM5, SM6 SM7)

Таблица 23

№№ учебных занятий	Краткое содержание учебно-тренировочных занятий
Занятие №1 2 часа	1. Требования техники безопасности при занятиях плаванием. Физические свойства воды, правила безопасного поведения в бассейне, в спортивном зале, в тренажерном зале, ознакомление с бассейном (1час). 2. Подвижные игры на суше, игры с мячами. Игры на воде: «У кого больше пузырей?», «Винт», «Ванька-встанька», «Поезд и тоннель».
Занятие №2 2 часа	1. 5-й комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Ознакомление и изучение упражнений на освоение погружения под воду, ныряния, всплывания, открывания глаз в воде. Знакомство с физическими свойствами воды,
Занятие №3 2 часа	1. 5-й комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Ознакомление и изучение упражнений на освоение погружения под воду, ныряния, всплывания, открывания глаз в воде. Знакомство с физическими свойствами воды,
Занятие №4 2 часа	1. Гигиенические знания, умения и навыки (1час). 2. Ознакомление и изучение упражнений: скольжение по поверхности водного бассейна; выдохи в воду; прыжки в воду «солдатиком»; ознакомление техники дыхания с поворотом головы в сторону.
Занятие №5 2 часа	1. Комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Контрольные испытания. Тестирование общей физической подготовленности.
Занятие №6 2 часа	1. Комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Контрольные испытания. Тестирование общей физической подготовленности.
Занятие №7 2 часа	1. 6-й комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Упражнения для обучения плаванию способом кроль на груди и кроль на спине: - движения ногами способом кроль, сидя на полу и бортике бассейна; - движения ногами способом кроль на груди и кроль на спине с опорой в воде; - плавание на ногах кролем на груди и на спине с доской; - плавание на ногах кролем на спине: руки вдоль тела; - руки вытянуты вперед. 3. Игры на воде: «Торпеды», «Фонтан», «Рыбы и сеть», Караси и карпы».
Занятие №8 2 часа	1. 6-й комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Упражнения для обучения и освоения дыхания при плавании способом кроль на груди: - имитация согласования гребковых движений одной и обеими руками, с ударными движениями ног и дыхания при плавании способом кроль на груди (на суше); - согласование движений одной/обеими руками с работой ног и дыхания при плавании способом кроль на груди (на суше); - согласования гребковых движений одной/обеими руками с ударными движениями ног и дыхания при плавании способом кроль на груди (на воде); - плавание способом кроль на груди на руках с координацией дыхания

	с поддержкой ног поплавком. 3. Игра и эстафеты на воде.
Занятие №9 2 часа	1. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке (1 час). 2. 7-й комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Упражнения для обучения и освоения способа плавания кроль на груди с координацией дыхания: - согласование движений одной/обеими руками способом кроль на груди с дыханием на суше; - согласование движений одной/обеими руками способом кроль на груди с дыханием в воде; - согласование работы рук с дыханием при плавании способом кроль на груди с поддержкой ног поплавком.
Занятие №10 2 часа	1. 7-й комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Упражнения для обучения и освоения способа плавания кроль на груди с координацией дыхания: - согласование движений одной/обеими руками способом кроль на груди с дыханием на суше; - согласование движений одной/обеими руками способом кроль на груди с дыханием в воде; - согласование работы рук с дыханием при плавании способом кроль на груди с поддержкой ног поплавком. 3. Спад в воду, соскоки и прыжки вниз ногами.
Занятие №11 2 часа	1. 7-й комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Разучивание и совершенствование техники специальных упражнений и способа плавания кроль на груди и кроль на спине. 3. Спад в воду, соскоки и прыжки вниз ногами.
Занятие №12 2 часа	1. 5-й комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Разучивание и совершенствование техники специальных упражнений и способа плавания на боку, кроль на груди и кроль на спине. 3. Эстафеты, игры, развлечения на воде.
Занятие №13 2 часа	1. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни (1час). 2. 7-й комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Спад в воду, соскоки и прыжки вниз ногами.
Занятие №14 2 часа	1. 6-й комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Разучивание и совершенствование техники специальных упражнений и способа плавания на боку, кроль на груди и кроль на спине. 3. Эстафеты, игры, развлечения на воде.
Занятие №15 2 часа	1. 5-й комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Разучивание и совершенствование техники специальных упражнений и способа плавания кроль на груди и кроль на спине. 3. Спад в воду, соскоки и прыжки вниз ногами.
Занятие №16 2 часа	1. 6-й комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Разучивание и совершенствование техники специальных упражнений и способа плавания кроль на груди и кроль на спине. 3. Эстафеты, игры, развлечения на воде.
Занятие №17 2 часа	1. 7-й комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники способов плавания кроль на груди и кроль на спине и разучивание техники стартов и поворотов. 3. Эстафеты, игры, развлечения на воде.
Занятие №18	1. 5-й комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений.

2 часа	2. Разучивание и совершенствование техники специальных упражнений и способа плавания кроль на груди и кроль на спине. 3. Спад в воду, соскоки и прыжки вниз ногами.
Занятие №19 2 часа	1. Требования техники безопасности при занятиях плаванием. Доведение детям о физических свойствах воды, правилах и безопасного поведения в бассейне, в спортивном зале, в тренажерном зале, ознакомление с бассейном (1час). 2. 6-й комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Плавание способом кроль на груди в полной координации с работой ног и с поворотом головы для вдоха.
Занятие №20 2 часа	1. 7-й комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Плавания кролем на груди в полной координации. 3. Спад в воду, соскоки и прыжки вниз ногами.
Занятие №21 2 часа	1. История развития Олимпийского и Паралимпийского плавания (1час). 2. 5-й комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Совершенствование техники способов плавания кроль на груди и кроль на спине.
Занятие №22 2 часа	1. 6-й комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники способов плавания кроль на груди и кроль на спине и разучивание техники стартов и поворотов. 3. Игра на суше и воде.
Занятие №23 2 часа	1. 7-й комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники способов плавания кроль на груди, кроль на спине и техники стартов и поворотов. 3. Игра на воде.
Занятие №24 2 часа	1. 5-й комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Плавание способом кроль на груди в полной координации с работой ног и дыхания. 3. Спад в воду, соскоки и прыжки вниз ногами.
Занятие №25 2 часа	1. 6-й комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Плавания способом кроль на груди в полной координации. 3. Разучивание техники выполнения стартов при плавании способами кроль на груди и кроль на спине.
Занятие №26 2 часа	1. 7-й комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники плавания кроль на груди и на спине. 3. Эстафеты, игры, развлечения на воде.
Занятие №27 2 часа	1. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни (0,5часов). 2. 8-й комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Разучивание техники плавания брасс на груди и на спине. 4. Эстафеты, игры, развлечения на воде.
Занятие №28 2 часа	1. 8-й комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Разучивание техники плавания брасс на груди и на спине. 3. Игра на суше и воде.
Занятие №29 2 часа	1. 8-й комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Разучивание техники плавания брасс на груди и на спине. 3. Эстафеты, игры, развлечения на воде.
Занятие №30 2 часа	1. Упражнения для обучения плаванию способом брасс: - движения одной и обеими ногами брассом на суше; - движения ногами брассом, лежа на груди; - движения руками брассом в согласовании с дыханием на суше. 2. Разучивание техники плавания брасс на груди и на спине.

	3. Эстафеты, игры, развлечения на воде.
Занятие №31 2 часа	1. Упражнения для обучения плаванию способом брасс в воде: - движение руками брассом в согласовании с дыханием в воде; - приседания у стенки бассейна; - движения ногами брассом на спине и на груди с опорой; - плавание на ногах с доской; - скольжение с движениями ногами; - плавание на ногах на спине и на груди. 2. Эстафеты, игры, развлечения на воде.
Занятие №32 2 часа	1. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни (0,5часов). 2. 8-й комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Разучивание и совершенствование техники плавания брасс на груди и на спине. 4. Эстафеты, игры, развлечения на воде.
Занятие №33 2 часа	1. Комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше. 2. Контрольно-переводные экзамены по общей физической подготовленности.
Занятие №34 2 часа	1. Комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше. 2. Контрольно-переводные экзамены по общей физической подготовленности.
Занятие №35 2 часа	1. Совершенствование техники плавания кроль на груди, на спине и брасс. Разучивание и совершенствование стартов и поворотов. 2. Разучивание и совершенствование техники плавания брасс на груди и на спине. 3. Эстафеты, игры, развлечения на воде.
Занятие №36 2 часа	1. Совершенствование техники плавания кроль на груди, на спине и брасс. Разучивание и совершенствование стартов и поворотов. 2. Эстафеты, игры, развлечения на воде.

1.3. ДЛЯ III-ой ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГРУППЫ (S8, S9, S10, SB8, SB9, SM8, SM9, SM10)

Таблица 24

№№ учебных занятий	Краткое содержание учебно-тренировочных занятий
Занятие №1 2 часа	1. Требования техники безопасности при занятиях плаванием. Физические свойства воды, правила безопасного поведения в бассейне, в спортивном зале, в тренажерном зале, ознакомление с бассейном (1час). 2. Подвижные игры на суше, игры с мячами. Игры на воде: «У кого больше пузырей?», «Винт», «Ванька-встанька», «Поезд и тоннель».
Занятие №2 2 часа	1. 9-й комплекс вольных упражнений. 2. Ознакомление и изучение упражнений на освоение с физическими свойствами воды, погружения под воду, ныряния, всплывания, открывания глаз в воде.
Занятие №3 2 часа	1. 9-й комплекс вольных упражнений. 2. Ознакомление и изучение упражнений на освоение с физическими свойствами воды, погружения под воду, ныряния, всплывания, открывания глаз в воде.

Занятие №4 **2 часа**	1. Гигиенические знания, умения и навыки (1час). 2. Ознакомление и изучение упражнений: скольжение по поверхности водного бассейна; выдохи в воду; прыжки в воду «солдатиком»; ознакомление техники дыхания с поворотом головы в сторону.
Занятие №5 **2 часа**	1. Комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Контрольные испытания. Тестирование общей физической подготовленности.
Занятие №6 **2 часа**	1. Комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Контрольные испытания. Тестирование общей физической подготовленности.
Занятие №7 **2 часа**	1. 10-й комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Упражнения для обучения плаванию способом кроль на груди и кроль на спине: - движения ногами способом кроль, сидя на полу и бортике бассейна; - движения ногами способом кроль на груди и кроль на спине с опорой в воде; - плавание на ногах кролем на груди и на спине с доской; - плавание на ногах кролем на спине: руки вдоль тела, вытянуты вперед. 3. Игры на воде: «Торпеды», «Фонтан», «Рыбы и сеть», Караси и карпы».
Занятие №8 **2 часа**	1. 10-й комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Упражнения для обучения и освоения дыхания при плавании способом кроль на груди: - имитация согласования гребковых движений одной и обеими руками, с ударными движениями ног и дыхания при плавании способом кроль на груди (на суше); - согласование движений одной/обеими руками с работой ног и дыхания при плавании способом кроль на груди (на суше); - согласования гребковых движений одной/обеими руками с ударными движениями ног и дыхания при плавании способом кроль на груди (на воде); - плавание способом кроль на груди на руках с координацией дыхания с поддержкой ног поплавком. 3. Игра на суше и воде.
Занятие №9 **2 часа**	1. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке (1час). 2. 11-й комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Упражнения для обучения и освоения способа плавания кроль на груди с координацией дыхания: - согласование движений одной/обеими руками способом кроль на груди с дыханием на суше; - согласование движений одной/обеими руками способом кроль на груди с дыханием в воде; - согласование работы рук с дыханием при плавании способом кроль на груди с поддержкой ног поплавком.
Занятие №10 **2 часа**	1. 11-й комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Упражнения для обучения и освоения способа плавания кроль на груди с координацией дыхания: - согласование движений одной/обеими руками способом кроль на груди

	с дыханием на суше; - согласование движений одной/обеими руками способом кроль на груди с дыханием в воде; - согласование работы рук с дыханием при плавании способом кроль на груди с поддержкой ног поплавком. 3. Спад в воду, соскоки и прыжки вниз ногами.
Занятие №11 2 часа	1. 11-й комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Разучивание и совершенствование техники специальных упражнений и способа плавания кроль на груди и кроль на спине. 3. Спад в воду, соскоки и прыжки вниз ногами.
Занятие №12 2 часа	1. 9-й комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Разучивание и совершенствование техники специальных упражнений и способа плавания на боку, кроль на груди и кроль на спине. 3. Эстафеты, игры, развлечения на воде.
Занятие №13 2 часа	1. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни (1час). 2. 11-й комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Спад в воду, соскоки и прыжки вниз ногами.
Занятие №14 2 часа	1. 10-й комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Разучивание и совершенствование техники специальных упражнений и способа плавания на боку, кроль на груди и кроль на спине. 3. Эстафеты, игры, развлечения на воде.
Занятие №15 2 часа	1. 9-й комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Разучивание и совершенствование техники специальных упражнений и способа плавания кроль на груди и кроль на спине. 3. Спад в воду, соскоки и прыжки вниз ногами.
Занятие №16 2 часа	1. 10-й комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Разучивание и совершенствование техники специальных упражнений и способа плавания кроль на груди и кроль на спине. 3. Эстафеты, игры, развлечения на воде.
Занятие №17 2 часа	1. 11-й комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники способов плавания кроль на груди и кроль на спине и разучивание техники стартов и поворотов. 3. Игра на воде.
Занятие №18 2 часа	1. 9-й комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Разучивание и совершенствование техники специальных упражнений и способа плавания кроль на груди и кроль на спине. 3. Спад в воду, соскоки и прыжки вниз ногами.
Занятие №19 2 часа	1. Требования техники безопасности при занятиях плаванием. Доведение детям о физических свойствах воды, правилах и безопасного поведения в бассейне, в спортивном зале, в тренажерном зале, ознакомление с бассейном (1час). 2. 10-й комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Плавание способом кроль на груди в полной координации с работой ног и с поворотом головы для вдоха.
Занятие №20	1. 11-й комплекс общеразвивающих и специальных физических

2 часа	упражнений. 2. Плавания кролем на груди в полной координации. 3. Спад в воду, соскоки и прыжки вниз ногами.
Занятие №21 2 часа	1. История развития Олимпийского и Паралимпийского плавания (1 час). 2. 9-й комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Совершенствование техники способов плавания кроль на груди и кроль на спине.
Занятие №22 2 часа	1. 10-й комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники способов плавания кроль на груди и кроль на спине и разучивание техники стартов и поворотов. 3. Игра на воде по выбору занимающихся.
Занятие №23 2 часа	1. 11-й комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники способов плавания кроль на груди, кроль на спине и техники стартов и поворотов. 3. Игра на воде по выбору занимающихся.
Занятие №24 2 часа	1. 9-й комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Плавание способом кроль на груди в полной координации с работой ног и дыхания. 3. Спад в воду, соскоки и прыжки вниз ногами.
Занятие №25 2 часа	1. 10-й комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Плавания способом кроль на груди в полной координации. 3. Разучивание техники выполнения стартов при плавании способами кроль на груди и кроль на спине.
Занятие №26 2 часа	1. 11-й комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники плавания кроль на груди и на спине. 3. Эстафеты, игры, развлечения на воде.
Занятие №27 2 часа	1. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни (0,5часов). 2. 12-й комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Разучивание техники плавания брасс на груди и на спине. 4. Эстафеты, игры, развлечения на воде.
Занятие №28 2 часа	1. 12-й комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Разучивание техники плавания брасс на груди и на спине. 3. Игра на суше и воде.
Занятие №29 2 часа	1. 12-й комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Разучивание техники плавания брасс на груди и на спине. 3. Эстафеты, игры, развлечения на воде.
Занятие №30 2 часа	1. Упражнения для обучения плаванию способом брасс: - движения одной и обеими ногами брассом на суше; - движения ногами брассом, лежа на груди; - движения руками брассом в согласовании с дыханием на суше. 2. Разучивание техники плавания брасс на груди и на спине. 3. Эстафеты, игры, развлечения на воде.
Занятие №31 2 часа	1. Упражнения для обучения плаванию способом брасс в воде: - движение руками брассом в согласовании с дыханием в воде;

	- приседания у стенки бассейна; - движения ногами брассом на спине и на груди с опорой; - плавание на ногах с доской; - скольжение с движениями ногами; - плавание на ногах на спине и на груди. 2. Эстафеты, игры, развлечения на воде.
Занятие №32 2 часа	1. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни (0,5часов). 2. 12-й комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Разучивание и совершенствование техники плавания брасс на груди и на спине. 4. Эстафеты, игры, развлечения на воде.
Занятие №33 2 часа	1. Комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше. 2. Контрольно-переводные экзамены по общей физической подготовленности.
Занятие №34 2 часа	1. Комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше. 2. Контрольно-переводные экзамены по общей физической подготовленности.
Занятие №35 2 часа	1. Совершенствование техники плавания кроль на груди, на спине и брасс. Разучивание и совершенствование стартов и поворотов. 2. Разучивание и совершенствование техники плавания брасс на груди и на спине. 3. Эстафеты, игры, развлечения на воде.
Занятие №36 2 часа	1. Совершенствование техники плавания кроль на груди, на спине и брасс. Разучивание и совершенствование стартов и поворотов. 2. Эстафеты, игры, развлечения на воде.

II. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ЭТАПА ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ:

2.1. ДЛЯ I-ой ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГРУППЫ (S1, S2, S3, S4, SB1, SB2, SB3, SB4, SM3, SM3 SM4)

Таблица 25

№№ недель	№№ учебных занятий	Краткое содержание учебно-тренировочных занятий
1	Занятие №1 2 часа	1. Требования техники безопасности при занятиях плаванием. Физические свойства воды, правила безопасного поведения в бассейне, в спортивном зале, в тренажерном зале, на открытых плоскостных спортивных сооружениях (1 час). 2. Подвижные и спортивные игры на суше, игры с мячами.
	Занятие №2 2 часа	1. 1-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники плавания способом кроль и брасс на спине, на груди. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов. 3. Игра на воде.
2	Занятие №3 2 часа	1. 1-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники плавания способом кроль и брасс на спине, на груди. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов. 3. Игры и эстафеты на воде.
	Занятие №4 2 часа	1. 1-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники плавания способом кроль и брасс на спине. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов. 3. Игры на воде.
3	Занятие №5 2 часа	1. 1-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники плавания способом кроль и брасс на спине. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов. 3. Игры с мячами на воде.
	Занятие №6 2 часа	1. 1-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники плавания способом кроль и брасс на спине. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов. 3. Игры с мячами на воде.
4	Занятие №7 2 часа	1. Гигиенические знания, умения и навыки (1 час). 2. 2-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Совершенствование техники плавания вольным стилем.
	Занятие №8 2 часа	1. 2-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди

		и брасс. 3. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
5	Занятие №9 2 часа	1. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни (1 час). 2. 2-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №10 2 часа	1. Комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Контрольные испытания. Тестирование общей физической и специально-технической подготовленности.
6	Занятие №11 2 часа	1. Комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Контрольные испытания. Тестирование общей физической и специально-технической подготовленности.
	Занятие №12 2 часа	1. 2-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания. 3. Упражнения с мячами, игры на воде.
7	Занятие №13 2 часа	1. 2-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания. 3. Упражнения и игры на воде.
	Занятие №14 2 часа	1. 2-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания. 3. Упражнения игры на воде эстафеты.
8	Занятие №15 2 часа	1. 3-ий комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине, брасс. 3. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов, игры на воде.
	Занятие №16 2 часа	1. 3-ий комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники прикладных и спортивных способов плавания. 3. Упражнения с мячами, игры на воде.
9	Занятие №17 2 часа	1. Сведения о строении и функциях организма человека (1час). 2. 3-ий комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Совершенствование техники спортивных способов плавания. 4. Игры на воде.
	Занятие №18 2 часа	1. 3-ий комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники прикладных и спортивных способов плавания. 3. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
10	Занятие №19 2 часа	1. 3-ий комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений.

		2. Совершенствование техники прикладных и спортивных способов плавания. 3. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №20 2 часа	1. Комплекс специальных физических упражнений. 2. Участие в соревнованиях.
11	Занятие №21 2 часа	1. 1-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники спортивных способов плавания. 3. Игры на воде.
	Занятие №22 2 часа	1. 2-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания. 3. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов, игры на воде, эстафеты.
12	Занятие №23 2 часа	1. 3-ий комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания. 3. Совершенствование стартов и поворотов, игры на воде.
	Занятие №24 2 часа	1. 1-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 150 м в среднем равномерном темпе. 3. Контрольные заплывы: - 25 м кроль на груди или на боку; - 25 м на спине; - 25 м брасс. 4. Игры и эстафеты на воде.
13	Занятие №25 2 часа	1. Основы спортивного питания (1 час). 2. 2-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Проплывание вольным стилем 200 м в медленном равномерном темпе. 4. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов, игры на воде.
	Занятие №26 2 часа	1. 3-ий комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание вольным стилем 200 м в медленном равномерном темпе. 3. Проплывание отрезков способом кроль на спине 3х25 м в интенсивности 60%-70% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1 мин). 4. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов, игры на воде.
14	Занятие №27 2 часа	1. 1-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание вольным стилем 200 м в медленном равномерном темпе. 3. Проплывание отрезков способом кроль на спине 3х25 м в интенсивности 60%-70% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1 мин). 4. Игры на воде.

14	Занятие №28 2 часа	1. 2-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание вольным стилем 200 м в медленном равномерном темпе. 3. Проплывание отрезков способом кроль на спине 4х25 м в интенсивности 60%-70% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1 мин). 4. Совершенствование стартов и поворотов, игры на воде.
15	Занятие №29 2 часа	1. 3-ий комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 2х150 м в среднем равномерном темпе (отдых между попытками 1,5 мин). 3. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов, игры на воде.
	Занятие №30 2 часа	1. 1-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 2х150 м в среднем равномерном темпе (отдых между попытками 1,5 мин). 3. Проплывание отрезков способом брасс 2х25 м в интенсивности 60%-70% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1 мин). 4. Игры на воде.
16	Занятие №31 2 часа	1. 2-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 150 м в среднем равномерном темпе. 3. Проплывание отрезков вольным стилем 3х25 м в интенсивности 60%-70% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1 мин). 4. Игры и эстафеты на воде.
	Занятие №32 2 часа	1. 3-ий комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 150 м в среднем равномерном темпе. 3. Проплывание отрезков на спине 2х25 м в интенсивности 60%-70% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1 мин). 4. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов, игры на воде.
17	Занятие №33 2 часа	1. 1-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 150 м в среднем равномерном темпе. 3. Проплывание отрезков способом брасс 3х25 м в интенсивности 60%-70% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1 мин). 4. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов, игры на воде.

17	Занятие №34 2 часа	1. 2-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 150 м в среднем равномерном темпе. 3. Проплывание отрезков вольным стилем 3х25 м в интенсивности 60%-70% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1 мин). 4. Игры на воде.
18	Занятие №35 2 часа	1. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни (1 час). 2. 3-ий комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Комплексное плавание 150 м в среднем равномерном темпе. 4. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов, игры на воде.
	Занятие №36 2 часа	1. 1-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 150 м в среднем равномерном темпе. 3. Контрольные заплывы: - 25 м кроль на груди или на боку; - 25 м на спине; - 25 м брасс. 4. Игры и эстафеты на воде.
19	Занятие №37 2 часа	1. Требования техники безопасности при занятиях плаванием. Физические свойства воды, правила безопасного поведения в бассейне, в спортивном зале, в тренажерном зале, на открытых плоскостных спортивных сооружениях (1 час). 2. 2-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Подвижные и спортивные игры на суше, игры с мячами.
	Занятие №38 2 часа	1. 3-ий комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 150 м в среднем равномерном темпе. 3. Проплывание способом брасс 3х25 м в интенсивности 70%-75% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1 мин). 4. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов, игры на воде.
20	Занятие №39 2 часа	1. 1-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 150 м в среднем равномерном темпе. 3. Проплывание отрезков способом кроль на груди или на боку 3х25 м в интенсивности 70%-75% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1 мин). 4. Упражнения с мячами, игры на воде.
	Занятие №40 2 часа	1. 2-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 150 м в среднем равномерном темпе. 3. Проплывание отрезков на спине 3х50 м в интенсивности 70%-75% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1 мин). 4. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов, игры и эстафеты на воде.

21	Занятие №41 2 часа	1. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса (1 час). 2. 3-ий комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. 3. Комплексное плавание 150 м в среднем равномерном темпе. 4. Игры на воде, упражнения с мячами.
21	Занятие №42 2 часа	1. 1-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 300 м в среднем равномерном темпе. 3. Проплывание отрезков способом брасс 2х50 м в интенсивности 70%-75% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1мин). 4. Совершенствование стартов и поворотов, игры на воде.
22	Занятие №43 2 часа	1. 2-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 150 м в среднем равномерном темпе. 3. Проплывание отрезков способом кроль на груди или на боку 2х50 м в интенсивности 70%-75% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1мин). 4. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов, игры на воде.
	Занятие №44 2 часа	1. 3-ий комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Плавание вольным стилем до 300 м в медленном равномерном темпе. 3. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов, игры на воде.
23	Занятие №45 2 часа	1. 1-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 200 м в среднем равномерном темпе. 3. Проплывание отрезков на спине 2х50 м в интенсивности 70%-75% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1мин). 4. Игры на воде.
	Занятие №46 2 часа	1. 2-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 150 м в среднем равномерном темпе. 3. Проплывание отрезков способом брасс 2х50 м в интенсивности 70%-75% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1мин). 4. Совершенствование стартов и поворотов, игры на воде.
24	Занятие №47 2 часа	1. 3-ий комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание способом комплексного плавания 150 м в среднем равномерном темпе. 3. Проплывание отрезков кролем на спине 4х50 м. 4. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов, игры на воде.

24	Занятие №48 2 часа	1. 1-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 150 м в среднем равномерном темпе. 3. Контрольные заплывы: - 50 м кроль на груди или на боку; - 50 м на спине; - 50 м брасс. 4. Игры и эстафеты на воде.
25	Занятие №49 2 часа	1. 2-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание способом комплексного плавания 150 м в среднем равномерном темпе. 3. Проплывание отрезков способом брасс на спине 4х50 м. 4. Игры и эстафеты на воде.
	Занятие №50 2 часа	1. 3-ий комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание способом комплексного плавания 150 м в среднем равномерном темпе. 3. Проплывание отрезков способом кроль на груди или на боку - 2х100м. 4. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов, игры на воде.
26	Занятие №51 2 часа	1. 4-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание способом комплексного плавания 150 м в среднем равномерном темпе. 3. Проплывание отрезков способом кроль на груди или на боку 2х100м. 4. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов, игры на воде.
	Занятие №52 2 часа	1. 4-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс - до 450м. 3. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов, игры на воде.
27	Занятие №53 2 часа	1. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса (1 час). 1. 4-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Проплывание способом комплексного плавания 150 м в среднем равномерном темпе. 4. Игры на воде, упражнения с мячами.
	Занятие №54 2 часа	1. 4-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание способом комплексного плавания - 150 м в среднем равномерном темпе. 3. Совершенствование техники плавания способом брасс. 4. Упражнения с мячами, игры на воде.

28	Занятие №55 2 часа	1. 1-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс - до 450 м. 3. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №56 2 часа	1. 2-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание способом комплексного плавания - 300 м в среднем равномерном темпе. 3. Проплывание отрезков способом плавания кроль на спине 2х100 м. 4. Совершенствование стартов и поворотов, игры на воде.
29	Занятие №57 2 часа	1. 3-ий комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Беспрерывное плавание до 300 м. 3. Совершенствование техники плавания способом брасс. 4. Упражнения с мячами, игры на воде.
	Занятие №58 2 часа	1. 3-ий комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание способом комплексного плавания - 300 м в среднем равномерном темпе. 3. Совершенствование техники плавания способом брасс. 4. Игры и эстафеты на воде.
30	Занятие №59 2 часа	1. 4-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание способом комплексного плавания - 300 м в среднем равномерном темпе. 3. Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, на боку, кроль на спине, брасс. 3. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов, игры на воде.
	Занятие №60 2 часа	1. 1-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 300 м в среднем равномерном темпе. 3. Контрольные заплывы: - 50 м кроль на груди или на боку; - 50 м на спине; - 50 м брасс. 4. Игры и эстафеты на воде.
31	Занятие №61 2 часа	1. 2-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники способов плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс – до 450 м. 3. Игры на воде.
	Занятие №62 2 часа	1. Комплекс специальных физических упражнений. 2. Участие в соревнованиях.
32	Занятие №63 2 часа	1. Сведения о строении и функциях организма человека (1 час). 2. 3-ий комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Проплывание способом комплексного плавания - 300 м в среднем равномерном темпе. 4. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов, игры

		на воде.
32	Занятие №64 2 часа	1. 4-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание способом комплексного плавания - 300 м в среднем равномерном темпе. 3. Проплывание отрезков способом брасс 4х50 м. 4. Игры на воде.
33	Занятие №65 2 часа	1. Комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше. 2. Контрольно-переводные экзамены по общей физической подготовленности.
	Занятие №66 2 часа	1. Комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше и на воде. Контрольные упражнения по специальной (плавательной) подготовке.
34	Занятие №67 2 часа	1. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса (1 час). 2. 1-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Проплывание способом комплексного плавания 300 м в среднем равномерном темпе. 4. Игры на воде, упражнения с мячами.
	Занятие №68 2 часа	1. 2-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание способом комплексного плавания 300 м в среднем равномерном темпе. 3. Проплывание отрезков способом брасс 5х25 м. 4. Игры на воде.
35	Занятие №69 2 часа	1. 3-ий комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание способом комплексного плавания - 300 м в среднем равномерном темпе. 3. Проплывание отрезков способом кроль на груди - 3х50 м. 4. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов, игры на воде.
	Занятие №70 2 часа	1. 4-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание способом комплексного плавания – до 450 м в среднем равномерном темпе. 3. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов, игры на воде.
36	Занятие №71 2 часа	1. История развития Олимпийского и Паралимпийского плавания (1 час). 2. 3-ий комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Проплывание способом комплексного плавания – до 150 м в среднем равномерном темпе. 4. Игры на воде.
	Занятие №72 2 часа	1. 4-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание способом комплексного плавания – до 600 м в среднем равномерном темпе.

		3. Игры и эстафеты на воде.

2.2. ДЛЯ II -ой ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГРУППЫ (S5, S6, S7, SB5, SB6, SB7, SM5, SM6 SM7)

Таблица 26

№№ недель	№№ учебных занятий	Краткое содержание учебно-тренировочных занятий
1	Занятие №1 2 часа	1. Требования техники безопасности при занятиях плаванием. Физические свойства воды, правила безопасного поведения в бассейне, в спортивном зале, в тренажерном зале, на открытых плоскостных спортивных сооружениях (1 час). 2. Подвижные и спортивные игры на суше, игры с мячами.
	Занятие №2 2 часа	1. 5-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники плавания способом кроль и брасс на спине, на груди. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов. 3. Игра на воде.
2	Занятие №3 2 часа	1. 5-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники плавания способом кроль и брасс на спине, на груди. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов. 3. Игра на воде.
	Занятие №4 2 часа	1. 5-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники плавания способом кроль и брасс на спине. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов. 3. Игра на воде.
3	Занятие №5 2 часа	1. 5-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники плавания способом кроль и брасс на спине. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов. 3. Игры с мячами на воде.
	Занятие №6 2 часа	1. 5-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники плавания способом кроль и брасс на спине. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов. 3. Игры с мячами на воде.
4	Занятие №7 2 часа	1. Гигиенические знания, умения и навыки (1 час). 2. 6-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Совершенствование техники плавания вольным стилем.
	Занятие №8 2 часа	1. 6-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди и брасс. 3. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов, игры на воде.

5	Занятие №9 2 часа	1. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни (1 час). 2. 6-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №10 2 часа	1. Комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Контрольные испытания. Тестирование общей физической и специально-технической подготовленности.
6	Занятие №11 2 часа	1. Комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Контрольные испытания. Тестирование общей физической и специально-технической подготовленности.
	Занятие №12 2 часа	1. 6-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания. 3. Упражнения с мячами, игры на воде.
7	Занятие №13 2 часа	1. 6-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания. 3. Упражнения и игры на воде.
	Занятие №14 2 часа	1. 6-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания. 3. Упражнения игры на воде эстафеты.
8	Занятие №15 2 часа	1. 7-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине, брасс. 3. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов, игры на воде.
	Занятие №16 2 часа	1. 7-ий комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники прикладных и спортивных способов плавания. 3. Упражнения с мячами, игры на воде.
9	Занятие №17 2 часа	1. Сведения о строении и функциях организма человека (1час). 2. 7-ий комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Совершенствование техники спортивных способов плавания. 4. Игры на воде.
	Занятие №18 2 часа	1. 7-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники прикладных и спортивных способов плавания. 3. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
10	Занятие №19 2 часа	1. 7-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники прикладных и спортивных способов плавания. 3. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.

	Занятие №20 2 часа	1. Комплекс специальных физических упражнений. 2. Участие в соревнованиях.
11	Занятие №21 2 часа	1. 5-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники спортивных способов плавания. 3. Игры на воде.
	Занятие №22 2 часа	1. 6-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания. 3. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов, игры на воде, эстафеты.
12	Занятие №23 2 часа	1. 7-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания. 3. Совершенствование стартов и поворотов, игры на воде.
	Занятие №24 2 часа	1. 5-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 150 м в среднем равномерном темпе. 3. Контрольные заплывы: - 25 м кроль на груди или на боку; - 25 м на спине; - 25 м брасс. 4. Игры и эстафеты на воде.
13	Занятие №25 2 часа	1. Основы спортивного питания (1 час). 2. 6-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Проплывание вольным стилем 300 м в медленном равномерном темпе. 4. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов, игры на воде.
	Занятие №26 2 часа	1. 7-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание вольным стилем 300 м в медленном равномерном темпе. 3. Проплывание отрезков способом кроль на спине 5х25 м в интенсивности 60%-70% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1 мин). 4. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов, игры на воде.
14	Занятие №27 2 часа	1. 5-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание вольным стилем 300 м в медленном равномерном темпе. 3. Проплывание отрезков способом кроль на спине 5х25 м в интенсивности 60%-70% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1 мин). 4. Игры на воде.

14	Занятие №28 2 часа	1. 6-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание вольным стилем 300 м в медленном равномерном темпе. 3. Проплывание отрезков способом кроль на спине 6х25 м в интенсивности 60%-70% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1 мин). 4. Совершенствование стартов и поворотов, игры на воде.
15	Занятие №29 2 часа	1. 7-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 3х150 м в среднем равномерном темпе (отдых между попытками 1,5 мин). 3. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов, игры на воде.
	Занятие №30 2 часа	1. 5-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 2х150 м в среднем равномерном темпе (отдых между попытками 1,5 мин). 3. Проплывание отрезков способом брасс 4х25 м в интенсивности 60%-70% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1 мин). 4. Игры на воде.
16	Занятие №31 2 часа	1. 6-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 300 м в среднем равномерном темпе. 3. Проплывание отрезков вольным стилем 5х25 м в интенсивности 60%-70% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1 мин). 4. Игры и эстафеты на воде.
	Занятие №32 2 часа	1. 7-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 300 м в среднем равномерном темпе. 3. Проплывание отрезков на спине 5х25 м в интенсивности 60%-70% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1 мин). 4. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов, игры на воде.
17	Занятие №33 2 часа	1. 5-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 300 м в среднем равномерном темпе. 3. Проплывание отрезков способом брасс 5х25 м в интенсивности 60%-70% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1 мин). 4. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов, игры на воде.

17	Занятие №34 2 часа	1. 6-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 300 м в среднем равномерном темпе. 3. Проплывание отрезков вольным стилем 5х25 м в интенсивности 60%-70% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1 мин). 4. Игры на воде.
18	Занятие №35 2 часа	1. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни (1 час). 2. 7-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Комплексное плавание 300 м в среднем равномерном темпе. 4. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов, игры на воде.
	Занятие №36 2 часа	1. 5-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 150 м в среднем равномерном темпе. 3. Контрольные заплывы: 25 м кроль на груди или на боку; 25 м на спине; 25 м брасс. 4. Игры и эстафеты на воде.
19	Занятие №37 2 часа	1. Требования техники безопасности при занятиях плаванием. Физические свойства воды, правила безопасного поведения в бассейне, в спортивном зале, в тренажерном зале, на открытых плоскостных спортивных сооружениях (1 час). 2. 6-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Подвижные и спортивные игры на суше, игры с мячами.
	Занятие №38 2 часа	1. 7-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 300 м в среднем равномерном темпе. 3. Проплывание способом брасс 6х25 м в интенсивности 70%-75% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1 мин). 4. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов, игры на воде.
20	Занятие №39 2 часа	1. 5-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 300 м в среднем равномерном темпе. 3. Проплывание отрезков способом кроль на груди или на боку 6х25 м в интенсивности 70%-75% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1 мин). 4. Упражнения с мячами, игры на воде.
	Занятие №40 2 часа	1. 6-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 300 м в среднем равномерном темпе. 3. Проплывание отрезков на спине 6х50 м в интенсивности 70%-75% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1 мин). 4. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов, игры и эстафеты на воде.

21	Занятие №41 2 часа	1. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса (1 час). 2. 7-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. 3. Комплексное плавание 450 м в среднем равномерном темпе. 4. Игры на воде, упражнения с мячами.
	Занятие №42 2 часа	1. 5-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 300 м в среднем равномерном темпе. 3. Проплывание отрезков способом брасс 3х50 м в интенсивности 70%-75% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1мин). 4. Совершенствование стартов и поворотов, игры на воде.
22	Занятие №43 2 часа	1. 6-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 300 м в среднем равномерном темпе. 3. Проплывание отрезков способом кроль на груди или на боку 4х50 м в интенсивности 70%-75% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1мин). 4. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов, игры на воде.
	Занятие №44 2 часа	1. 7-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Плавание вольным стилем до 500 м в медленном равномерном темпе. 3. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов, игры на воде.
23	Занятие №45 2 часа	1. 5-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 450 м в среднем равномерном темпе. 3. Проплывание отрезков на спине 3х50 м в интенсивности 70%-75% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1мин). 4. Игры на воде.
	Занятие №46 2 часа	1. 6-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 300 м в среднем равномерном темпе. 3. Проплывание отрезков способом брасс 6х50 м в интенсивности 70%-75% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1мин). 4. Совершенствование стартов и поворотов, игры на воде.
24	Занятие №47 2 часа	1. 7-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание способом комплексного плавания 300 м в среднем равномерном темпе. 3. Проплывание отрезков кролем на спине 6х50 м.интенсивности 70%-75% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1 мин.). 4. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов, игры на воде.

24	Занятие №48 2 часа	1. 5-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 150 м в среднем равномерном темпе. 3. Контрольные заплывы: - 50 м кроль на груди или на боку; - 50 м на спине; - 50 м брасс. 4. Игры и эстафеты на воде.
25	Занятие №49 2 часа	1. 6-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание способом комплексного плавания 300 м в среднем равномерном темпе. 3. Проплывание отрезков способом брасс на спине 6х50 м. 4. Игры и эстафеты на воде.
	Занятие №50 2 часа	1. 7-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание способом комплексного плавания 300 м в среднем равномерном темпе. 3. Проплывание отрезков способом кроль на груди - 3х100 м. 4. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов, игры на воде.
26	Занятие №51 2 часа	1. 8-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание способом комплексного плавания 300 м в среднем равномерном темпе. 3. Проплывание отрезков способом кроль на груди до 3х100 м. 4. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов, игры на воде.
	Занятие №52 2 часа	1. 8-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс - до 900м. 3. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов, игры на воде.
27	Занятие №53 2 часа	1. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса (1 час). 1. 8-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Проплывание способом комплексного плавания 300 м в среднем равномерном темпе. 4. Игры на воде, упражнения с мячами.
	Занятие №54 2 часа	1. 8-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание способом комплексного плавания - 400 м в среднем равномерном темпе. 3. Разучивание техники плавания способом дельфин (баттерфляй). 4. Упражнения с мячами, игры на воде.
28	Занятие №55 2 часа	1. 5-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс - до 750м. 3. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.

	Занятие №56 2 часа	1. 6-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание способом комплексного плавания - 450 м в среднем равномерном темпе. 3. Проплывание отрезков способом плавания кроль на спине 4х100 м. 4. Совершенствование стартов и поворотов, игры на воде.
29	Занятие №57 2 часа	1. 7-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Беспрерывное плавание до 600 м. 3. Разучивание техники плавания способом дельфин (баттерфляй). 4. Упражнения с мячами, игры на воде.
	Занятие №58 2 часа	1. 7-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание способом комплексного плавания - 450 м в среднем равномерном темпе. 3. Разучивание техники плавания способом дельфин (баттерфляй). 4. Игры и эстафеты на воде.
30	Занятие №59 2 часа	1. 8-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание способом комплексного плавания - 450 м в среднем равномерном темпе. 3. Разучивание и совершенствование техники плавания способам дельфин (баттерфляй). 4. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов, игры на воде.
	Занятие №60 2 часа	1. 5-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 300 м в среднем равномерном темпе. 3. Контрольные заплывы: - 50 м кроль на груди или на боку; - 50 м на спине; - 50 м брасс. 4. Игры и эстафеты на воде.
31	Занятие №61 2 часа	1. 7-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники способов плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй – до 600 м. 3. Игры на воде.
	Занятие №62 2 часа	1. Комплекс специальных физических упражнений. 2. Участие в соревнованиях.
32	Занятие №63 2 часа	1. Сведения о строении и функциях организма человека (1 час). 2. 7-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Проплывание способом комплексного плавания - 600 м в среднем равномерном темпе. 4. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов, игры на воде.
32	Занятие №64 2 часа	1. 8-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание способом комплексного плавания - 600 м в среднем равномерном темпе.

		3. Проплывание отрезков способом брасс 2х100 м. 4. Игры на воде.
33	Занятие №65 2 часа	1. Комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше. 2. Контрольно-переводные экзамены по общей физической подготовленности.
	Занятие №66 2 часа	1. Комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше и на воде. Контрольные упражнения по специальной (плавательной) подготовке.
34	Занятие №67 2 часа	1. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса (1 час). 2. 5-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Проплывание способом комплексного плавания 450 м в среднем равномерном темпе. 4. Игры на воде, упражнения с мячами.
	Занятие №68 2 часа	1. 6-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание способом комплексного плавания 450 м в среднем равномерном темпе. 3. Проплывание отрезков способом брасс 5х25 м. 4. Игры на воде.
35	Занятие №69 2 часа	1. 7-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание способом комплексного плавания - 450 м в среднем равномерном темпе. 3. Проплывание отрезков способом кроль на груди - 4х100 м. 4. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов, игры на воде.
	Занятие №70 2 часа	1. 8-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание способом комплексного плавания – до 900 м в среднем равномерном темпе. 3. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов, игры на воде.
36	Занятие №71 2 часа	1. История развития Олимпийского и Паралимпийского плавания (1 час). 2. 7-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Проплывание способом комплексного плавания – до 300 м в среднем равномерном темпе. 4. Игры на воде.
	Занятие №72 2 часа	1. 8-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание способом комплексного плавания – до 900 м в среднем равномерном темпе. 3. Игры и эстафеты на воде.

2.3. ДЛЯ III -ой ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГРУППЫ (S8, S9, S10, SB8, SB9, SM8, SM9 SM10)

Таблица 27

№№ недель	№№ учебных занятий	Краткое содержание учебно-тренировочных занятий
1	Занятие №1 2 часа	1. Требования техники безопасности при занятиях плаванием. Физические свойства воды, правила безопасного поведения в бассейне, в спортивном зале, в тренажерном зале, на открытых плоскостных спортивных сооружениях (1 час). 2. Подвижные и спортивные игры на суше, игры с мячами.
	Занятие №2 2 часа	1. 9-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники плавания способом кроль и брасс на спине, на груди. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов. 3. Игра на воде.
2	Занятие №3 2 часа	1. 9-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники плавания способом кроль и брасс на спине, на груди. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов. 3. Игра на воде.
	Занятие №4 2 часа	1. 9-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники плавания способом кроль и брасс на спине. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов. 3. Игра на воде.
3	Занятие №5 2 часа	1. 9-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники плавания способом кроль и брасс на спине. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов. 3. Игры с мячами на воде.
	Занятие №6 2 часа	1. 5-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники плавания способом кроль и брасс на спине. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов. 3. Игры с мячами на воде.
4	Занятие №7 2 часа	1. Гигиенические знания, умения и навыки (1 час). 2. 10-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Совершенствование техники плавания вольным стилем.
	Занятие №8 2 часа	1. 10-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди и брасс. 3. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов, игры на воде.
5	Занятие №9 2 часа	1. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни (1 час). 2. 6-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений.

		3. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №10 2 часа	1. Комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Контрольные испытания. Тестирование общей физической и специально-технической подготовленности.
6	Занятие №11 2 часа	1. Комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Контрольные испытания. Тестирование общей физической и специально-технической подготовленности.
	Занятие №12 2 часа	1. 10-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания. 3. Упражнения с мячами, игры на воде.
7	Занятие №13 2 часа	1. 10-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания. 3. Упражнения и игры на воде
	Занятие №14 2 часа	1. 10-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания. 3. Упражнения игры на воде эстафеты.
8	Занятие №15 2 часа	1. 11-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине, брасс. 3. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов, игры на воде.
	Занятие №16 2 часа	1. 11-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники прикладных и спортивных способов плавания. 3. Упражнения с мячами, игры на воде.
9	Занятие №17 2 часа	1. Сведения о строении и функциях организма человека (1час). 1. 11-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Совершенствование техники спортивных способов плавания. 4. Игры на воде.
	Занятие №18 2 часа	1. 11-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники прикладных и спортивных способов плавания. 3. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
10	Занятие №19 2 часа	1. 11-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники прикладных и спортивных способов плавания. 3. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.

	Занятие №20 2 часа	1. Комплекс специальных физических упражнений. 2. Участие в соревнованиях.
11	Занятие №21 2 часа	1. 9-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники спортивных способов плавания. 3. Игры на воде.
	Занятие №22 2 часа	1. 10-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания. 3. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов, игры на воде, эстафеты.
12	Занятие №23 2 часа	1. 11-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания. 3. Совершенствование стартов и поворотов, игры на воде.
	Занятие №24 2 часа	1. 9-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 150 м в среднем равномерном темпе. 3. Контрольные заплывы: - 25 м кроль на груди или на боку; - 25 м на спине; - 25 м брасс. 4. Игры и эстафеты на воде.
13	Занятие №25 2 часа	1. Основы спортивного питания (1 час). 2. 10-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Проплывание вольным стилем 400 м в медленном равномерном темпе. 4. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов, игры на воде.
	Занятие №26 2 часа	1. 11-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание вольным стилем 500 м в медленном равномерном темпе. 3. Проплывание отрезков способом кроль на спине 6х25 м в интенсивности 60%-70% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1 мин). 4. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов, игры на воде.
14	Занятие №27 2 часа	1. 9-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание вольным стилем 500 м в медленном равномерном темпе. 3. Проплывание отрезков способом кроль на спине 7х25 м в интенсивности 60%-70% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1 мин). 4. Игры на воде.

14	Занятие №28 2 часа	1. 10-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание вольным стилем 500 м в медленном равномерном темпе. 3. Проплывание отрезков способом кроль на спине 4х50 м в интенсивности 60%-70% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1 мин). 4. Совершенствование стартов и поворотов, игры на воде.
15	Занятие №29 2 часа	1. 11-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 5х150 м в среднем равномерном темпе (отдых между попытками 1,5 мин). 3. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов, игры на воде.
	Занятие №30 2 часа	1. 9-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 4х150 м в среднем равномерном темпе (отдых между попытками 1,5 мин). 3. Проплывание отрезков способом брасс 4х50 м в интенсивности 60%-70% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1 мин). 4. Игры на воде.
16	Занятие №31 2 часа	1. 10-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 500 м в среднем равномерном темпе. 3. Проплывание отрезков вольным стилем 5х50 м в интенсивности 60%-70% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1 мин). 4. Игры и эстафеты на воде.
	Занятие №32 2 часа	1. 11-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 600 м в среднем равномерном темпе. 3. Проплывание отрезков на спине 5х50 м в интенсивности 60%-70% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1 мин). 4. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов, игры на воде.
17	Занятие №33 2 часа	1. 9-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 600 м в среднем равномерном темпе. 3. Проплывание отрезков способом брасс 5х50 м в интенсивности 60%-70% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1 мин). 4. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов, игры на воде.

17	Занятие №34 2 часа	1. 10-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 600 м в среднем равномерном темпе. 3. Проплывание отрезков вольным стилем 5х50 м в интенсивности 60%-70% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1 мин). 4. Игры на воде.
18	Занятие №35 2 часа	1. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни (1 час). 2. 11-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Комплексное плавание 600 м в среднем равномерном темпе. 4. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов, игры на воде.
	Занятие №36 2 часа	1. 9-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 300 м в среднем равномерном темпе. 3. Контрольные заплывы: - 50 м кроль на груди или на боку; - 50 м на спине; - 50 м брасс. 4. Игры и эстафеты на воде.
19	Занятие №37 2 часа	1. Требования техники безопасности при занятиях плаванием. Физические свойства воды, правила безопасного поведения в бассейне, в спортивном зале, в тренажерном зале, на открытых плоскостных спортивных сооружениях (1 час). 2. 10-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Подвижные и спортивные игры на суше, игры с мячами.
	Занятие №38 2 часа	1. 11-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 600 м в среднем равномерном темпе. 3. Проплывание способом брасс 8х25 м в интенсивности 70%-75% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 45 сек). 4. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов, игры на воде.
20	Занятие №39 2 часа	1. 9-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 600 м в среднем равномерном темпе. 3. Проплывание отрезков способом кроль на груди или на боку 8х25 м в интенсивности 70%-75% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 45 сек). 4. Упражнения с мячами, игры на воде.
	Занятие №40 2 часа	1. 10-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 600 м в среднем равномерном темпе. 3. Проплывание отрезков на спине 6х50 м в интенсивности 70%-75% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 45сек). 4. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов, игры и эстафеты на воде.

21	Занятие №41 2 часа	1. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса (1 час). 2. 11-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. 3. Комплексное плавание 600 м в среднем равномерном темпе. 4. Игры на воде, упражнения с мячами.
	Занятие №42 2 часа	1. 9-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 600 м в среднем равномерном темпе. 3. Проплывание отрезков способом брасс 6х50 м в интенсивности 70%-75% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 30 сек). 4. Совершенствование стартов и поворотов, игры на воде.
22	Занятие №43 2 часа	1. 10-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 600 м в среднем равномерном темпе. 3. Проплывание отрезков способом кроль на груди или на боку 6х50 м в интенсивности 70%-75% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 30 сек). 4. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов, игры на воде.
	Занятие №44 2 часа	1. 11-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Плавание вольным стилем до 900 м в медленном равномерном темпе. 3. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов, игры на воде.
23	Занятие №45 2 часа	1. 9-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 600 м в среднем равномерном темпе. 3. Проплывание отрезков на спине 6х50 м в интенсивности 70%-75% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 30 сек). 4. Игры на воде.
	Занятие №46 2 часа	1. 10-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 600 м в среднем равномерном темпе. 3. Проплывание отрезков способом брасс 6х50 м в интенсивности 70%-75% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 30 сек). 4. Совершенствование стартов и поворотов, игры на воде.
24	Занятие №47 2 часа	1. 11-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание способом комплексного плавания 600 м в среднем равномерном темпе. 3. Проплывание отрезков кролем на спине 6х50 м.интенсивности 70%-75% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 30 сек). 4. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов, игры на воде.

24	Занятие №48 2 часа	1. 9-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 450 м в среднем равномерном темпе. 3. Контрольные заплывы: - 50 м кроль на груди или на боку; - 50 м на спине; - 50 м брасс. 4. Игры и эстафеты на воде.
25	Занятие №49 2 часа	1. 10-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание способом комплексного плавания 600 м в среднем равномерном темпе. 3. Проплывание отрезков способом брасс на спине 6х50 м. интенсивности 70%-75% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 30 сек). 4. Игры и эстафеты на воде.
	Занятие №50 2 часа	1. 11-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание способом комплексного плавания 300 м в среднем равномерном темпе. 3. Проплывание отрезков способом кроль на груди - 3х100 м. 4. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов, игры на воде.
26	Занятие №51 2 часа	1. 12-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание способом комплексного плавания 300 м в среднем равномерном темпе. 3. Проплывание отрезков способом кроль на груди до 3х100 м. 4. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов, игры на воде.
	Занятие №52 2 часа	1. 12-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс - до 900м. 3. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов, игры на воде.
27	Занятие №53 2 часа	1. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса (1 час). 1. 12-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Проплывание способом комплексного плавания 300 м в среднем равномерном темпе. 4. Игры на воде, упражнения с мячами.
	Занятие №54 2 часа	1. 12-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание способом комплексного плавания - 400 м в среднем равномерном темпе. 3. Разучивание техники плавания способом дельфин (баттерфляй). 4. Упражнения с мячами, игры на воде.
28	Занятие №55 2 часа	1. 9-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники плавания кроль на груди, кроль на

		спине, брасс - до 750м. 3. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №56 2 часа	1. 10-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание способом комплексного плавания - 450 м в среднем равномерном темпе. 3. Проплывание отрезков способом плавания кроль на спине 4х100 м. 4. Совершенствование стартов и поворотов, игры на воде.
29	Занятие №57 2 часа	1. 11-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Беспрерывное плавание до 600 м. 3. Разучивание техники плавания способом дельфин (баттерфляй). 4. Упражнения с мячами, игры на воде.
	Занятие №58 2 часа	1. 11-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание способом комплексного плавания - 450 м в среднем равномерном темпе. 3. Разучивание техники плавания способом дельфин (баттерфляй). 4. Игры и эстафеты на воде.
30	Занятие №59 2 часа	1. 12-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание способом комплексного плавания - 450 м в среднем равномерном темпе. 3. Разучивание и совершенствование техники плавания способам дельфин (баттерфляй). 3. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов, игры на воде.
	Занятие №60 2 часа	1. 1-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 600 м в среднем равномерном темпе. 3. Контрольные заплывы: - 50 м кроль на груди или на боку; - 50 м на спине; - 50 м брасс. 4. Игры и эстафеты на воде.
31	Занятие №61 2 часа	1. 10-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники способов плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй – до 600 м. 3. Игры на воде.
	Занятие №62 2 часа	1. Комплекс специальных физических упражнений. 2. Участие в соревнованиях.
32	Занятие №63 2 часа	1. Сведения о строении и функциях организма человека (1 час). 2. 11-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Проплывание способом комплексного плавания - 600 м в среднем равномерном темпе. 4. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов, игры на воде.

32	Занятие №64 2 часа	1. 12-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание способом комплексного плавания - 600 м в среднем равномерном темпе. 3. Проплывание отрезков способом брасс 2х100 м. 4. Игры на воде.
33	Занятие №65 2 часа	1. Комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше. 2. Контрольно-переводные экзамены по общей физической подготовленности.
	Занятие №66 2 часа	1. Комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше и на воде. Контрольные упражнения по специальной (плавательной) подготовке.
34	Занятие №67 2 часа	1. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса (1 час). 2. 9-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Проплывание способом комплексного плавания 450 м в среднем равномерном темпе. 4. Игры на воде, упражнения с мячами.
	Занятие №68 2 часа	1. 10-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание способом комплексного плавания 450 м в среднем равномерном темпе. 3. Проплывание отрезков способом брасс 5х25 м. 4. Игры на воде.
35	Занятие №69 2 часа	1. 11-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание способом комплексного плавания - 450 м в среднем равномерном темпе. 3. Проплывание отрезков способом кроль на груди - 4х100 м. 4. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов, игры на воде.
	Занятие №70 2 часа	1. 12-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание способом комплексного плавания – до 900 м в среднем равномерном темпе. 3. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов, игры на воде.
36	Занятие №71 2 часа	1. История развития Олимпийского и Паралимпийского плавания (1 час). 2. 11-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Проплывание способом комплексного плавания – до 300 м в среднем равномерном темпе. 4. Игры на воде.
	Занятие №72 2 часа	1. 12-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание способом комплексного плавания – до 900 м в среднем равномерном темпе.

		3. Игры и эстафеты на воде.

III. РАБОЧИЕ ПЛАНЫ ЭТАПА ОСНОВНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ:

3.1. ДЛЯ I-ой ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГРУППЫ (S1, S2, S3, S4, SB1, SB2, SB3, SB4, SM2, SM3 SM4)

Таблица 28

№№ недель	№№ учебных занятий	Краткое содержание учебно-тренировочных занятий
1	Занятие №1 2 часа	1. Требования техники безопасности при занятиях плаванием. Физические свойства воды, правила безопасного поведения в бассейне, в спортивном зале, в тренажерном зале, на открытых плоскостных спортивных сооружениях (1час). 2. Подвижные и спортивные игры на суше, игры с мячами.
	Занятие №2 2 часа	1. 1-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники плавания способом кроль и брасс на спине, на груди. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов. 3. Игры и эстафеты на воде.
	Занятие №3 2 часа	1. 2-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники плавания способом кроль и брасс на спине. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов. 3. Игры на воде.
2	Занятие №4 2 часа	1. 3-ий комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники плавания способом кроль и брасс на спине. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов. 3. Игры с мячами на воде.
	Занятие №5 2 часа	1. 4-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники спортивного плавания (способы кроль и брасс на спине, плавание на боку). Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов. 3. Игры на воде.
	Занятие №6 2 часа	1. 1-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники спортивного плавания (способы кроль и брасс на спине, плавание на боку) до 300м. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов. 3. Игры и эстафеты на воде.

3	Занятие №7 2 часа	1. Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе (1час). 2. 2-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Совершенствование техники плавания способом кроль и брасс на спине до 300м. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов. 4. Игры на воде.
	Занятие №8 2 часа	1. 3-ий комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники плавания способом кроль и брасс на груди до 400м. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов. 3. Игры на воде.
	Занятие №9 2 часа	1. 4-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники спортивного плавания (способы кроль и брасс на спине, плавание на боку). Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов. 3. Игры на воде.
4	Занятие №10 2 часа	1. 1-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники спортивного плавания до 400м (способы кроль и брасс на спине, плавание на боку). Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов. 3. Игры и эстафеты на воде.
	Занятие №11 2 часа	1. 2-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание отрезков способом кроль на спине 6х25м в интенсивности 60%-70% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1мин). 3. Игры и эстафеты на воде.
	Занятие №12 2 часа	1. 3-ий комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания до 900м (беспрерывное плавание). 3. Игры на воде с мячами.
5	Занятие №13 2 часа	1. Сведения о строении и функциях организма человека (1час). 2. 4-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Совершенствование техники спортивного плавания (способы кроль и брасс на спине, плавание на боку) до 200м. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №14 2 часа	1. 1-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания до 900м (беспрерывное плавание). 3. Игры на воде.
	Занятие №15 2 часа	1. Комплекс общих и специальных упражнений. 2. Контрольные испытания.

		Тестирование общей физической и специально-технической подготовленности.
6	Занятие №16 2 часа	1. Комплекс общих и специальных упражнений. 2. Контрольные испытания. Тестирование общей физической и специально-технической подготовленности.
	Занятие №17 2 часа	1. 2-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники спортивного плавания (способы кроль и брасс на спине, плавание на боку) до 300м. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов. 3. Игры на воде.
	Занятие №18 2 часа	1. 3-ий комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Беспрерывное плавание вольным стилем в среднем темпе до 900м. 3. Игры на воде.
7	Занятие №19 2 часа	1. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса (1час). 2. 4-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Совершенствование техники плавания кроль на груди и плавания на боку до 400м. Старты и повороты.
	Занятие №20 2 часа	1. 1-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание отрезков способом кроль на груди 9х25м в интенсивности 60%-70% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1мин). 3. Игры на воде.
	Занятие №21 2 часа	1. 2-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Беспрерывное плавание в среднем темпе 200м кроль на груди, 200м плавание на спине. 3. Игры на воде.
8	Занятие №22 2 часа	1. 3-ий комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники плавания способом брасс и кроль на спине до 400м. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов. 3. Игры на воде.
	Занятие №23 2 часа	1. 4-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание отрезков способом брасс 6х25м в интенсивности 60%-70% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1мин). 3. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №24 2 часа	1. 1-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Беспрерывное плавание в среднем темпе 150м кроль на груди, 150м плавание на спине, 150м способом брасс. 3. Игры на воде.

9	Занятие №25 2 часа	1. Сведения о строении и функциях организма человека (1 час). 2. 2-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники плавания способом кроль на спине (до 200м). Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №26 2 часа	1. 3-ий комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 2х150м в интенсивности 60%-70% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1,5мин). 3. Игры на воде с мячами.
	Занятие №27 2 часа	1. 4-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Беспрерывное плавание в среднем темпе 150м кроль на груди, 150м плавание на спине, 150м способом брасс. 3. Игры на воде.
10	Занятие №28 2 часа	1. 1-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания (до 600м). 3. Игры на воде с мячами.
	Занятие №29 2 часа	1. Комплекс специальных физических упражнений. 2. Участие в соревнованиях.
	Занятие №30 2 часа	1. Комплекс специальных физических упражнений. 2. Участие в соревнованиях.
11	Занятие №31 2 часа	1. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила соревнований в дисциплине плавание, требования, нормы и условия выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий) в дисциплине плавание лиц с ПОДА (1 час). 2. 1-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Совершенствование техники комплексного плавания (до 600м). 4. Игры на воде.
	Занятие №32 2 часа	1. 2-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 2х150м в интенсивности 60%-70% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1,5мин). 3.Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №33 2 часа	1. 3-ий комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Беспрерывное плавание в среднем темпе 150м кроль на груди, 150м плавание на спине, 150м способом брасс. 3. Игры на воде с мячами.
12	Занятие №34 2 часа	1. 4-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания (до 600м).

		3.Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
12	Занятие №35 2 часа	1. 1-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание отрезков способом вольным стилем 4х50м в интенсивности 60%-70% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1 мин). 3.Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №36 2 часа	1. 2-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Беспрерывное плавание в среднем темпе 150м кроль на груди, 150м плавание на спине, 150м способом брасс. 4. Игры на воде.
13	Занятие №37 2 часа	1. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса (1час). 2. 3-ий комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Совершенствование техники комплексного плавания (до 450м).
	Занятие №38 2 часа	1. 4-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание отрезков на спине 4х50м в интенсивности 60%-70% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1мин). 3.Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №39 2 часа	1. 1-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Беспрерывное плавание в среднем темпе 100м кроль на груди, 100м плавание на спине, 100м на боку, 100м способом брасс. 3. Игры и эстафеты на воде.
14	Занятие №40 2 часа	1. 2-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания (до 450м). 3.Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №41 2 часа	1. 3-ий комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание отрезков способом брасс 4х50м в интенсивности 60%-70% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1мин). 3. Игры на воде.
	Занятие №42 2 часа	1. 4-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание (до 450м). 3.Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
15	Занятие №43 2 часа	1. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила соревнований в дисциплине плавание, требования, нормы и условия выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий) в дисциплине плавание лиц с ПОДА (1час). 2. 1-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Совершенствование техники комплексного плавания (до 450м).

15	Занятие №44 2 часа	1. 3-ий комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание отрезков вольным стилем 4х50 м в интенсивности 70%-80% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1мин). 3.Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №45 2 часа	1. Комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 300 м в среднем равномерном темпе. 3. Контрольные заплывы: - 50 м кроль на груди или на боку; - 50 м на спине; - 50 м брасс. 4. Игры и эстафеты на воде.
16	Занятие №46 2 часа	1. 1-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания (до 600м). 3. Игры и эстафеты на воде.
	Занятие №47 2 часа	1. 2-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание отрезков на спине 4х50м в интенсивности 70%-80% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1 мин). 3.Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №48 2 часа	1. 3-ий комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание (до 450м). 3. Игры на воде.
	Занятие №49 2 часа	1. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса (1час). 2. 4-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Совершенствование техники комплексного плавания (до 450м).
17	Занятие №50 2 часа	1. 1-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание отрезков способом брасс 5х50м в интенсивности 70%-80% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1мин). 3.Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №51 2 часа	1. 2-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Беспрерывное плавание вольным стилем в среднем темпе до 600м. 3. Игры на воде.
18	Занятие №52 2 часа	1. 3-ий комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания (до 450м). 3. Игры и эстафеты на воде.
	Занятие №53 2 часа	1. 4-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений.

		2. Проплывание отрезков способом кроль на груди или на боку 6х50м в интенсивности 70%-80% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1мин). 3. Игры на воде.
	Занятие №54 2 часа	1. 1-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Беспрерывное плавание вольным стилем в среднем темпе до (600м). 3. Игры и эстафеты на воде.
19	Занятие №55 2 часа	1. Гигиенические знания, умения и навыки (1час). 2. 2-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Совершенствование техники комплексного плавания (до 450м).
	Занятие №56 2 часа	1. 3-ий комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание отрезков способом кроль на спине или брасс на спине 5х50м в интенсивности 70%-80% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1мин). 3.Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №57 2 часа	1. 4-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Беспрерывное плавание на спине до (600)м. 3. Игры и эстафеты на воде.
20	Занятие №58 2 часа	1. 1-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания (до 450м). 3.Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №59 2 часа	1. 2-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание отрезков способом кроль на груди и брасс 2х(3х50м) в интенсивности 70%-80% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1мин). 3. Игры на воде.
	Занятие №60 2 часа	1. Комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 300м в среднем равномерном темпе. 3. Контрольные заплывы: - 50м кроль на груди или на боку; - 50м на спине; - 50м брасс. 4. Игры и эстафеты на воде.
21	Занятие №61 2 часа	1. Требования техники безопасности при занятиях плаванием (1час). 2. 4-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Совершенствование техники комплексного плавания (до 450м).
	Занятие №62 2 часа	1. 1-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание отрезков способом кроль на груди и на спине 2х(3х50м) в интенсивности 70%-80% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1мин). 3. Игры и эстафеты на воде.

	Занятие №63 2 часа	1. 2-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания (до 450м). 3.Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
22	Занятие №64 2 часа	1. 3-ий комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди (до 450м). 3.Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №65 2 часа	1. 4-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание отрезков способом кроль на спине и брасс 2х(3х50м) в интенсивности 70%-80% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1мин). 3. Игры и эстафеты на воде.
	Занятие №66 2 часа	1. 1-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Беспрерывное плавание вольным стилем (до 500м). 3. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
23	Занятие №67 2 часа	1. 2-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания (до 450м). 3. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №68 2 часа	1. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса (1час). 2. 3-ий комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Беспрерывное плавание вольным стилем (до 400м).
	Занятие №69 2 часа	1. 1-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Беспрерывное плавание вольным стилем (до 600м). 3. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
24	Занятие №70 2 часа	1. 2-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники плавания способом кроль и брасс на спине (до 400м). 3. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №71 2 часа	1. 3-ий комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание отрезков способом кроль на груди и на спине 2х(4х50м) в интенсивности 70%-80% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1мин). 3. Игры и эстафеты на воде.
	Занятие №72 2 часа	1. 4-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Беспрерывное плавание вольным стилем (до 500м). 3.Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
25	Занятие №73 2 часа	1. Сведения о строении и функциях организма человека (1час). 2. 1-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Совершенствование техники комплексного плавания (до 450м).

	Занятие №74 2 часа	1. 2-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание отрезков способом кроль на груди и брасс 2х(4х50м) в интенсивности 70%-80% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1мин). 3. Игры и эстафеты на воде.
	Занятие №75 2 часа	1. Комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 300м в среднем равномерном темпе. 3. Контрольные заплывы: - 100м кроль на груди или на боку; - 100м на спине; - 100м брасс. 4. Игры и эстафеты на воде.
26	Занятие №76 2 часа	1. 4-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания (до 450м). 3.Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №77 2 часа	1. 1-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание отрезков способом кроль на спине и брасс 2х(3х50м) в интенсивности 70%-80% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1мин). 3. Игры и эстафеты на воде.
	Занятие №78 2 часа	1. 2-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Беспрерывное комплексное плавание (до 500м). 3. Игры с мячами на воде.
27	Занятие №79 2 часа	1. Основы спортивного питания (1час). 2. 3-ий комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Совершенствование техники комплексного плавания (до 450м).
	Занятие №80 2 часа	1. 4-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 4х150м. в интенсивности 75%-80% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1,5мин). 3. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №81 2 часа	1. 1-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Беспрерывное комплексное плавание (до 600м).
28	Занятие №82 2 часа	1. 2-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания. 3. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №83 2 часа	1. 3-ий комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 4х150м. в интенсивности 75%-80% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1,5мин). 3. Игры с мячами на воде.

	Занятие №84 2 часа	1. 4-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Беспрерывное комплексное плавание (до 450м).
29	Занятие №85 2 часа	1. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни (1час). 2. 1-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Совершенствование техники комплексного плавания.
	Занятие №86 2 часа	1. 2-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 5х150м. в интенсивности 75%-80% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1,5мин). 3. Игры с мячами на воде.
	Занятие №87 2 часа	1. 3-ий комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Беспрерывное комплексное плавание (до 450м).
30	Занятие №88 2 часа	1. 4-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания. 3. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №89 2 часа	1. 1-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание отрезков способом кроль на спине и брасс 2х(3х100м) в интенсивности 70%-80% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1мин). 3. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №90 2 часа	1. Комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 300м в среднем равномерном темпе. 3. Контрольные заплывы: - 100м кроль на груди или на боку; - 100м на спине; - 100м брасс. 4. Игры и эстафеты на воде.
31	Занятие №91 2 часа	1. История развития Олимпийского и Паралимпийского плавания (1час). 2. 3-ий комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Совершенствование техники комплексного плавания.
	Занятие №92 2 часа	1. Комплекс специальных физических упражнений. 2. Участие в соревнованиях.
	Занятие №93 2 часа	1. Комплекс специальных физических упражнений. 2. Участие в соревнованиях.
32	Занятие №94 2 часа	1. 4-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания. 3. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №95 2 часа	1. 1-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания. 3. Игры и эстафеты на воде.

	Занятие №96 2 часа	1. 2-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания. 3. Игры и эстафеты на воде.
33	Занятие №97 2 часа	1. Сведения о строении и функциях организма человека (1час). 2. 3-ий комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Совершенствование техники комплексного плавания.
	Занятие №98 2 часа	1. 4-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания. 3. Игры и эстафеты на воде.
	Занятие №99 2 часа	1. Комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше. 2. Контрольно-переводные экзамены по общей физической подготовленности.
34	Занятие №100 2 часа	1. Комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше и на воде. 2. Контрольно-переводные экзамены по специальной (плавательной) подготовке.
	Занятие №101 2 часа	1. 1-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания. 3. Игры и эстафеты на воде.
	Занятие №102 2 часа	1. 2-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания. 3. Игры и эстафеты на воде.
35	Занятие №103 2 часа	1. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса (1час). 2. 3-ий комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания.
	Занятие №104 2 часа	1. 4-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Подвижные и спортивные игры.
	Занятие №105 2 часа	1. 1-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Подвижные и спортивные игры.
36	Занятие №106 2 часа	1. 2-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Подвижные и спортивные игры.
	Занятие №107 2 часа	1. 3-ий комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Подвижные и спортивные игры.
	Занятие №108 2 часа	1. 4-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Подвижные и спортивные игры.

3.2. ДЛЯ II-ой ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГРУППЫ (S5, S6, S7, SB5, SB6, SB7, SM5, SM6, SM7)

Таблица 29

№№ недель	№№ учебных занятий	Краткое содержание учебно-тренировочных занятий
1	Занятие №1 2 часа	1. Требования техники безопасности при занятиях плаванием. Физические свойства воды, правила безопасного поведения в бассейне, в спортивном зале, в тренажерном зале, на открытых плоскостных спортивных сооружениях (1час). 2. Подвижные и спортивные игры на суше, игры с мячами.
	Занятие №2 2 часа	1. 5-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники плавания способом кроль и брасс на спине, на груди. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов. 3. Игры и эстафеты на воде.
	Занятие №3 2 часа	1. 6-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники плавания способом кроль и брасс на спине. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов. 3. Игры на воде.
2	Занятие №4 2 часа	1. 7-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники плавания способом кроль и брасс на спине. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов. 3. Игры с мячами на воде.
	Занятие №5 2 часа	1. 8-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники спортивного плавания (способы кроль и брасс на спине, плавание на боку). Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов. 3. Игры на воде.
	Занятие №6 2 часа	1. 5-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники спортивного плавания (способы кроль и брасс на спине, плавание на боку) до 400м. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов. 3. Игры и эстафеты на воде.
3	Занятие №7 2 часа	1. Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе (1час). 2. 6-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Совершенствование техники плавания способом кроль и брасс на спине до 400м. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов. 4. Игры на воде.

3	Занятие №8 2 часа	1. 7-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники плавания способом кроль и брасс на груди до 400м. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов. 3. Игры на воде.
	Занятие №9 2 часа	1. 8-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники спортивного плавания (способы кроль и брасс на спине, плавание на боку). Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов. 3. Игры на воде.
4	Занятие №10 2 часа	1. 5-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники спортивного плавания до 500м (способы кроль и брасс на спине, плавание на боку). Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов. 3. Игры и эстафеты на воде.
	Занятие №11 2 часа	1. 6-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание отрезков способом кроль на спине 8х25м в интенсивности 60%-70% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1 мин). 3. Игры и эстафеты на воде.
	Занятие №12 2 часа	1. 7-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания до 900м (беспрерывное плавание) 3. Игры на воде с мячами.
5	Занятие №13 2 часа	1. Сведения о строении и функциях организма человека (1час). 2. 8-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Совершенствование техники спортивного плавания (способы кроль и брасс на спине, плавание на боку) до 400м. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №14 2 часа	1. 5-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания до 900м (беспрерывное плавание) 3. Игры на воде.
	Занятие №15 2 часа	1. Комплекс общих и специальных упражнений. 2. Контрольные испытания. Тестирование общей физической и специально-технической подготовленности.
6	Занятие №16 2 часа	1. Комплекс общих и специальных упражнений. 2. Контрольные испытания. Тестирование общей физической и специально-технической подготовленности.
	Занятие №17	1. 6-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических

	2 часа	упражнений. 2. Совершенствование техники спортивного плавания (способы кроль и брасс на спине, плавание на боку) до 500м. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов. 3. Игры на воде.
	Занятие №18 2 часа	1. 7-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Беспрерывное плавание вольным стилем в среднем темпе до 900м. 3. Игры на воде.
7	Занятие №19 2 часа	1. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса (1час). 2. 8-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Совершенствование техники плавания кроль на груди и плавания на боку до 600м. Старты и повороты.
	Занятие №20 2 часа	1. 5-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание отрезков способом кроль на груди 9х25м в интенсивности 60%-70% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1мин). 3. Игры на воде.
	Занятие №21 2 часа	1. 6-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Беспрерывное плавание в среднем темпе 300м кроль на груди, 300м плавание на спине. 3. Игры на воде.
8	Занятие №22 2 часа	1. 7-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники плавания способом брасс и кроль на спине до 600м. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов. 3. Игры на воде.
	Занятие №23 2 часа	1. 8-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание отрезков способом брасс 10х25м в интенсивности 60%-70% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1мин). 3. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №24 2 часа	1. 5-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Беспрерывное плавание в среднем темпе 200м кроль на груди, 200м плавание на спине, 200м способом брасс. 3. Игры на воде.
9	Занятие №25 2 часа	1. Сведения о строении и функциях организма человека (1час). 2. 6-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники плавания способом кроль на спине (до 400м). Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №26	1. 7-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических

	2 часа	упражнений. 2. Комплексное плавание 2х150м в интенсивности 60%-70% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1,5мин). 3. Игры на воде с мячами.
	Занятие №27 2 часа	1. 8-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Беспрерывное плавание в среднем темпе 200м кроль на груди, 200м плавание на спине, 200м способом брасс. 3. Игры на воде.
10	Занятие №28 2 часа	1. 9-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания (до 750м). 3. Игры на воде с мячами.
	Занятие №29 2 часа	1. Комплекс специальных физических упражнений. 2. Участие в соревнованиях.
	Занятие №30 2 часа	1. Комплекс специальных физических упражнений. 2. Участие в соревнованиях.
11	Занятие №31 2 часа	1. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила соревнований в дисциплине плавание, требования, нормы и условия выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий) в дисциплине плавание лиц с ПОДА (1час). 2. 5-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Совершенствование техники комплексного плавания (до 750м). 4. Игры на воде.
	Занятие №32 2 часа	1. 6-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 3х150м в интенсивности 60%-70% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1,5мин). 3.Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №33 2 часа	1. 7-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Беспрерывное плавание в среднем темпе 200м кроль на груди, 200м плавание на спине, 200м способом брасс. 3. Игры на воде с мячами.
12	Занятие №34 2 часа	1. 8-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания (до 750м). 3.Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
12	Занятие №35 2 часа	1. 5-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание отрезков способом вольным стилем 6х50м в интенсивности 60%-70% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1мин). 3.Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №36 2 часа	1. 6-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Беспрерывное плавание в среднем темпе 200м кроль на груди,

		200м плавание на спине, 200м способом брасс. 4. Игры на воде.
13	Занятие №37 2 часа	1. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса (1час). 2. 7-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Совершенствование техники комплексного плавания (до 750м).
	Занятие №38 2 часа	1. 8-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание отрезков на спине 6х50м в интенсивности 60%-70% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1мин). 3.Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №39 2 часа	1. 5-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Беспрерывное плавание в среднем темпе 200м кроль на груди, 200м плавание на спине, 200м на боку, 200м способом брасс. 3. Игры и эстафеты на воде.
14	Занятие №40 2 часа	1. 6-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания (до 750м). 3.Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №41 2 часа	1. 7-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание отрезков способом брасс 7х50м в интенсивности 60%-70% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1мин). 3. Игры на воде.
	Занятие №42 2 часа	1. 8-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание (до 750м). 3.Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
15	Занятие №43 2 часа	1. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила соревнований в дисциплине плавание, требования, нормы и условия выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий) в дисциплине плавание лиц с ПОДА (1 час). 2. 5-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Совершенствование техники комплексного плавания (до 750м).
15	Занятие №44 2 часа	1. 7-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание отрезков вольным стилем 7х50м в интенсивности 70%-80% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1мин). 3.Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №45 2 часа	1. Комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 400м в среднем равномерном темпе. 3. Контрольные заплывы: - 50м кроль на груди или на боку; - 50м на спине; - 50м брасс.

		4. Игры и эстафеты на воде.
16	Занятие №46 2 часа	1. 5-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания (до 700м). 3. Игры и эстафеты на воде.
	Занятие №47 2 часа	1. 6-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание отрезков на спине 7х50м в интенсивности 70%-80% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1мин). 3.Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №48 2 часа	1. 7-й комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание (до 700м). 3. Игры на воде.
17	Занятие №49 2 часа	1. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса (1час). 2. 8-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Совершенствование техники комплексного плавания (до 600м).
	Занятие №50 2 часа	1. 5-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание отрезков способом брасс 7х50м в интенсивности 70%-80% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1мин). 3.Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №51 2 часа	1. 6-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Беспрерывное плавание вольным стилем в среднем темпе до 800м. 3. Игры на воде.
18	Занятие №52 2 часа	1. 7-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания (до 700м). 3. Игры и эстафеты на воде.
18	Занятие №53 2 часа	1. 8-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание отрезков способом кроль на груди или на боку 6х50м в интенсивности 70%-80% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1мин). 3. Игры на воде.
	Занятие №54 2 часа	1. 5-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Беспрерывное плавание вольным стилем в среднем темпе до (800м). 3. Игры и эстафеты на воде.
19	Занятие №55 2 часа	1. Гигиенические знания, умения и навыки (1час). 2. 6-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Совершенствование техники комплексного плавания (до 800м).
	Занятие №56 2 часа	1. 7-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений.

		2. Проплывание отрезков способом кроль на спине или брасс на спине 8х50м в интенсивности 70%-80% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1мин). 3.Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №57 2 часа	1. 8-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Беспрерывное плавание на спине до (800)м. 3. Игры и эстафеты на воде.
20	Занятие №58 2 часа	1. 5-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания (до 750м). 3.Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №59 2 часа	1. 6-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание отрезков способом кроль на груди и брасс 3х(3х50м) в интенсивности 70%-80% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1мин, между сериями – 2мин). 3. Игры на воде.
	Занятие №60 2 часа	1. Комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 400м в среднем равномерном темпе. 3. Контрольные заплывы: - 50м кроль на груди или на боку; - 50м на спине; - 50м брасс. 4. Игры и эстафеты на воде.
21	Занятие №61 2 часа	1. Требования техники безопасности при занятиях плаванием (1час). 2. 8-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Совершенствование техники комплексного плавания (до 700м).
21	Занятие №62 2 часа	1. 5-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание отрезков способом кроль на груди и на спине 3х(3х50м) в интенсивности 70%-80% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1мин). 3. Игры и эстафеты на воде.
	Занятие №63 2 часа	1. 6-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания (до 700м). 3.Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
22	Занятие №64 2 часа	1. 7-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди (до 600м). 3.Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №65 2 часа	1. 8-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание отрезков способом кроль на спине и брасс 3х(3х50м) в интенсивности 70%-80% от максимальной скорости

		(отдых между проплыванием отрезков 1мин, между сериями – 2мин). 3. Игры и эстафеты на воде.
	Занятие №66 2 часа	1. 5-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Беспрерывное плавание вольным стилем (до 700м). 3.Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
23	Занятие №67 2 часа	1. 6-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания (до 700м). 3.Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №68 2 часа	1. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса (1час). 2. 7-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Беспрерывное плавание вольным стилем (до 600м).
	Занятие №69 2 часа	1. 5-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Беспрерывное плавание вольным стилем (до 800м). 3.Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
24	Занятие №70 2 часа	1. 6-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники плавания способом кроль и брасс на спине (до 700м). 3.Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №71 2 часа	1. 7-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание отрезков способом кроль на груди и на спине 3х(4х50м) в интенсивности 70%-80% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1мин, между сериями – 2мин). 3. Игры и эстафеты на воде.
	Занятие №72 2 часа	1. 8-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Беспрерывное плавание вольным стилем (до 800м). 3.Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
25	Занятие №73 2 часа	1. Сведения о строении и функциях организма человека (1час). 2. 5-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Совершенствование техники комплексного плавания (до 600м).
	Занятие №74 2 часа	1. 6-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание отрезков способом кроль на груди и брасс 3х(4х50м) в интенсивности 70%-80% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1мин, между сериями – 2мин). 3. Игры и эстафеты на воде.
	Занятие №75 2 часа	1. Комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 500м в среднем равномерном темпе. 3. Контрольные заплывы:

		- 100м кроль на груди или на боку; - 100м на спине; - 100м брасс. 4. Игры и эстафеты на воде.
26	Занятие №76 2 часа	1. 8-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания (до 600м). 3.Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №77 2 часа	1. 5-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание отрезков способом кроль на спине и брасс 3х(3х50м) в интенсивности 70%-80% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1 мин). 3. Игры и эстафеты на воде.
	Занятие №78 2 часа	1. 6-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Беспрерывное комплексное плавание (до 800м). 3. Игры с мячами на воде.
27	Занятие №79 2 часа	1. Основы спортивного питания (1 час). 2. 7-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Совершенствование техники комплексного плавания (до 600м).
	Занятие №80 2 часа	1. 8-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 4х200м. в интенсивности 75%-80% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1,5мин). 3. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №81 2 часа	1. 5-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Беспрерывное комплексное плавание (до 800м).
28	Занятие №82 2 часа	1. 6-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания. 3. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №83 2 часа	1. 7-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 4х200м. в интенсивности 75%-80% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1,5мин). 3. Игры с мячами на воде.
	Занятие №84 2 часа	1. 8-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Беспрерывное комплексное плавание (до 800м).
29	Занятие №85 2 часа	1. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни (1час). 2. 5-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Совершенствование техники комплексного плавания.
	Занятие №86 2 часа	1. 6-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 5х200м. в интенсивности 75%-80% от

		максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1,5мин). 3. Игры с мячами на воде.
	Занятие №87 2 часа	1. 7-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Беспрерывное комплексное плавание (до 800м).
30	Занятие №88 2 часа	1. 8-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания. 3. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №89 2 часа	1. 5-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание отрезков способом кроль на спине и брасс 3х(3х100м) в интенсивности 70%-80% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1мин, между сериями – 2мин). 3. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №90 2 часа	1. Комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 600м в среднем равномерном темпе. 3. Контрольные заплывы: - 100м кроль на груди или на боку; - 100м на спине; - 100м брасс. 4. Игры и эстафеты на воде.
31	Занятие №91 2 часа	1. История развития Олимпийского и Паралимпийского плавания (1час). 2. 7-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Совершенствование техники комплексного плавания.
	Занятие №92 2 часа	1. Комплекс специальных физических упражнений. 2. Участие в соревнованиях.
	Занятие №93 2 часа	1. Комплекс специальных физических упражнений. 2. Участие в соревнованиях.
32	Занятие №94 2 часа	1. 8-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания. 3. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №95 2 часа	1. 5-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания. 3. Игры и эстафеты на воде.
	Занятие №96 2 часа	1. 6-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания. 3. Игры и эстафеты на воде.
33	Занятие №97 2 часа	1. Сведения о строении и функциях организма человека (1час). 2. 7-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Совершенствование техники комплексного плавания.
	Занятие №98	1. 8-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических

	2 часа	упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания. 3. Игры и эстафеты на воде.
	Занятие №99 2 часа	1. Комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше. 2. Контрольно-переводные экзамены по общей физической подготовленности.
34	Занятие №100 2 часа	1. Комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше и на воде. Контрольные упражнения по специальной (плавательной) подготовке.
	Занятие №101 2 часа	1. 5-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания. 3. Игры и эстафеты на воде.
	Занятие №102 2 часа	1. 6-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания. 3. Игры и эстафеты на воде.
35	Занятие №103 2 часа	1. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса (1час). 2. 7-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания.
	Занятие №104 2 часа	1. 8-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Подвижные и спортивные игры.
	Занятие №105 2 часа	1. 5-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Подвижные и спортивные игры.
36	Занятие №106 2 часа	1. 6-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Подвижные и спортивные игры.
	Занятие №107 2 часа	1. 7-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Подвижные и спортивные игры.
	Занятие №108 2 часа	1. 8-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Подвижные и спортивные игры.

3.3. ДЛЯ III-ей ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГРУППЫ (S8, S9, S10, SB8, SB9, SM8, SM9, SM10)

Таблица 30

№№ недель	№№ учебных занятий	Краткое содержание учебно-тренировочных занятий
1	Занятие №1 2 часа	1. Требования техники безопасности при занятиях плаванием. Физические свойства воды, правила безопасного поведения в бассейне, в спортивном зале, в тренажерном зале, на открытых плоскостных спортивных сооружениях (1час). 2. Подвижные и спортивные игры на суше, игры с мячами.
	Занятие №2 2 часа	1. 9-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники плавания способом кроль и брасс на спине, на груди. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов. 3. Игры и эстафеты на воде.
	Занятие №3 2 часа	1. 10-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники плавания способом кроль и брасс на спине. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов. 3. Игры на воде.
2	Занятие №4 2 часа	1. 11-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники плавания способом кроль и брасс на спине. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов. 3. Игры с мячами на воде.
	Занятие №5 2 часа	1. 12-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники спортивного плавания (способы кроль и брасс на спине, плавание на боку). Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов. 3. Игры на воде.
	Занятие №6 2 часа	1. 9-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники спортивного плавания (способы кроль и брасс на спине, плавание на боку) до 600м. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов. 3. Игры и эстафеты на воде.
3	Занятие №7 2 часа	1. Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе (1час). 2. 10-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Совершенствование техники плавания способом кроль и брасс на спине до 600м. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов. 4. Игры на воде.

3	Занятие №8 2 часа	1. 11-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники плавания способом кроль и брасс на груди до 400м. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов. 3. Игры на воде.
	Занятие №9 2 часа	1. 12-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники спортивного плавания (способы кроль и брасс на спине, плавание на боку). Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов. 3. Игры на воде.
4	Занятие №10 2 часа	1. 9-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники спортивного плавания до 600м (способы кроль и брасс на спине, плавание на боку). Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов. 3. Игры и эстафеты на воде.
	Занятие №11 2 часа	1. 10-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание отрезков способом кроль на спине 12х25м в интенсивности 60%-70% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1мин). 3. Игры и эстафеты на воде.
	Занятие №12 2 часа	1. 11-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания до 900м (беспрерывное плавание) 3. Игры на воде с мячами.
5	Занятие №13 2 часа	1. Сведения о строении и функциях организма человека (1 час). 2. 12-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Совершенствование техники спортивного плавания (способы кроль и брасс на спине, плавание на боку) до 600м. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №14 2 часа	1. 9-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания до 900м (беспрерывное плавание) 3. Игры на воде.
	Занятие №15 2 часа	1. Комплекс общих и специальных упражнений. 2. Контрольные испытания. Тестирование общей физической и специально-технической подготовленности.
6	Занятие №16 2 часа	1. Комплекс общих и специальных упражнений. 2. Контрольные испытания. Тестирование общей физической и специально-технической подготовленности.
	Занятие №17	1. 10-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических

	2 часа	упражнений. 2. Совершенствование техники спортивного плавания (способы кроль и брасс на спине, плавание на боку) до 800м. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов. 3. Игры на воде.
	Занятие №18 2 часа	1. 11-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Беспрерывное плавание вольным стилем в среднем темпе до 900м. 3. Игры на воде.
7	Занятие №19 2 часа	1. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса (1час). 2. 12-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Совершенствование техники плавания кроль на груди и плавания на боку до 800м. Старты и повороты.
	Занятие №20 2 часа	1. 9-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание отрезков способом кроль на груди 9х25м в интенсивности 60%-70% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1мин). 3. Игры на воде.
	Занятие №21 2 часа	1. 10-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Беспрерывное плавание в среднем темпе 400м кроль на груди, 400м плавание на спине. 3. Игры на воде.
8	Занятие №22 2 часа	1. 11-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники плавания способом брасс и кроль на спине до 800м. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов. 3. Игры на воде.
	Занятие №23 2 часа	1. 12-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание отрезков способом брасс 8х50м в интенсивности 60%-70% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1мин). 3. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №24 2 часа	1. 9-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Беспрерывное плавание в среднем темпе 300м кроль на груди, 300м плавание на спине, 300м способом брасс. 3. Игры на воде.
9	Занятие №25 2 часа	1. Сведения о строении и функциях организма человека (1 час). 2. 10-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники плавания способом кроль на спине (до 600м). Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №26	1. 11-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических

	2 часа	упражнений. 2. Комплексное плавание 2х150м в интенсивности 60%-70% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1,5мин). 3. Игры на воде с мячами.
	Занятие №27 2 часа	1. 12-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Беспрерывное плавание в среднем темпе 300м кроль на груди, 300м плавание на спине, 300м способом брасс. 3. Игры на воде.
10	Занятие №28 2 часа	1. 9-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания (до 900м). 3. Игры на воде с мячами.
	Занятие №29 2 часа	1. Комплекс специальных физических упражнений. 2. Участие в соревнованиях.
	Занятие №30 2 часа	1. Комплекс специальных физических упражнений. 2. Участие в соревнованиях.
11	Занятие №31 2 часа	1. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила соревнований в дисциплине плавание, требования, нормы и условия выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий) в дисциплине плавание лиц с ПОДА (1 час). 2. 9-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Совершенствование техники комплексного плавания (до 900м). 4. Игры на воде.
	Занятие №32 2 часа	1. 10-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 4х150м в интенсивности 60%-70% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1,5мин). 3.Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №33 2 часа	1. 11-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Беспрерывное плавание в среднем темпе 300м кроль на груди, 300м плавание на спине, 300м способом брасс. 3. Игры на воде с мячами.
12	Занятие №34 2 часа	1. 12-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания (до 900м). 3.Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
12	Занятие №35 2 часа	1. 9-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание отрезков способом вольным стилем 8х50м в интенсивности 60%-70% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1мин). 3.Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №36 2 часа	1. 10-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Беспрерывное плавание в среднем темпе 300 м кроль на груди,

		300м плавание на спине, 300м способом брасс. 4. Игры на воде.
13	Занятие №37 2 часа	1. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса (1час). 1. 11-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Совершенствование техники комплексного плавания (до 900м).
	Занятие №38 2 часа	2. 12-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание отрезков на спине 8х50м в интенсивности 60%-70% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1 мин). 3.Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №39 2 часа	1. 9-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Беспрерывное плавание в среднем темпе 300м кроль на груди, 300м плавание на спине, 300м на боку, 300м способом брасс. 3. Игры и эстафеты на воде.
14	Занятие №40 2 часа	1. 10-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания (до 900м). 3.Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №41 2 часа	1. 11-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание отрезков способом брасс 10х50м в интенсивности 60%-70% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1мин). 3. Игры на воде.
	Занятие №42 2 часа	1. 12-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание (до 900м). 3.Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
15	Занятие №43 2 часа	1. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила соревнований в дисциплине плавание, требования, нормы и условия выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий) в дисциплине плавание лиц с ПОДА (1час). 2. 9-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Совершенствование техники комплексного плавания (до 800м).
15	Занятие №44 2 часа	1. 11-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание отрезков вольным стилем 10х50м в интенсивности 70%-80% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1мин). 3.Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №45 2 часа	1. Комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 500м в среднем равномерном темпе. 3. Контрольные заплывы: - 50м кроль на груди или на боку; - 50м на спине; - 50м брасс.

		4. Игры и эстафеты на воде.
16	Занятие №46 2 часа	1. 9-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания (до 1000м). 3. Игры и эстафеты на воде.
	Занятие №47 2 часа	1. 10-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание отрезков на спине 10х50м в интенсивности 70%-80% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1 мин). 3.Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №48 2 часа	1. 11-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание (до 1000м). 3. Игры на воде.
17	Занятие №49 2 часа	1. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса (1час). 2. 12-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Совершенствование техники комплексного плавания (до 800м).
	Занятие №50 2 часа	1. 9-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание отрезков способом брасс 10х50м в интенсивности 70%-80% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1мин). 3.Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №51 2 часа	1. 10-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Беспрерывное плавание вольным стилем в среднем темпе до 1000м. 3. Игры на воде.
18	Занятие №52 2 часа	1. 11-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания (до 1000м). 3. Игры и эстафеты на воде.
18	Занятие №53 2 часа	1. 12-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание отрезков способом кроль на груди или на боку 2х(6х50)м в интенсивности 70%-80% от максимальной скорости (отдых между сериями 2 мин проплыванием отрезков 45сек). 3. Игры на воде.
	Занятие №54 2 часа	1. 9-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Беспрерывное плавание вольным стилем в среднем темпе до (1000м). 3. Игры и эстафеты на воде.
19	Занятие №55 2 часа	1. Гигиенические знания, умения и навыки (1час). 2. 10-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Совершенствование техники комплексного плавания (до 1000м).
	Занятие №56 2 часа	1. 11-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений.

		2. Проплывание отрезков способом кроль на спине или брасс на спине 2х(6х50)м в интенсивности 70%-80% от максимальной скорости (отдых между сериями 2 мин проплыванием отрезков 45сек). 3.Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №57 2 часа	1. 12-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Беспрерывное плавание на спине до (1000)м. 3. Игры и эстафеты на воде.
20	Занятие №58 2 часа	1. 9-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания (до 1000м). 3.Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №59 2 часа	1. 10-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание отрезков способом кроль на груди и брасс 4х(3х50м) в интенсивности 70%-80% от максимальной скорости (отдых между сериями 2 мин проплыванием отрезков 45сек). 3. Игры на воде.
	Занятие №60 2 часа	1. Комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 600м в среднем равномерном темпе. 3. Контрольные заплывы: - 50м кроль на груди или на боку; - 50м на спине; - 50м брасс. 4. Игры и эстафеты на воде.
21	Занятие №61 2 часа	1. Требования техники безопасности при занятиях плаванием (1час). 2. 8-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Совершенствование техники комплексного плавания (до 800м).
21	Занятие №62 2 часа	1. 9-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание отрезков способом кроль на груди и на спине 5х(3х50м) в интенсивности 70%-80% от максимальной скорости (отдых между сериями 2 мин проплыванием отрезков 45сек). 3. Игры и эстафеты на воде.
	Занятие №63 2 часа	1. 10-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания (до 900м). 3.Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
22	Занятие №64 2 часа	1. 11-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди (до 800м). 3.Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №65 2 часа	1. 12-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание отрезков способом кроль на спине и брасс 4х(3х50м) в интенсивности 70%-80% от максимальной скорости

		(отдых между сериями 2 мин проплыванием отрезков 45сек). 3. Игры и эстафеты на воде.
	Занятие №66 2 часа	1. 9-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Беспрерывное плавание вольным стилем (до 1000м). 3.Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
23	Занятие №67 2 часа	1. 10-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания (до 900м). 3.Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №68 2 часа	1. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса (1час). 2. 11-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Беспрерывное плавание вольным стилем (до 800м).
	Занятие №69 2 часа	1. 9-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Беспрерывное плавание вольным стилем (до 1000м). 3.Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
24	Занятие №70 2 часа	1. 10-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники плавания способом кроль и брасс на спине (до 1000м). 3.Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №71 2 часа	1. 11-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание отрезков способом кроль на груди и на спине 4х(4х50м) в интенсивности 70%-80% от максимальной скорости (отдых между сериями 2 мин проплыванием отрезков 45сек). 3. Игры и эстафеты на воде.
	Занятие №72 2 часа	1. 12-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Беспрерывное плавание вольным стилем (до 1000м). 3.Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
25	Занятие №73 2 часа	1. Сведения о строении и функциях организма человека (1час). 2. 9-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Совершенствование техники комплексного плавания (до 800м).
	Занятие №74 2 часа	1. 10-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание отрезков способом кроль на груди и брасс 4х(4х50м) в интенсивности 70%-80% от максимальной скорости (отдых между сериями 2 мин проплыванием отрезков 45сек). 3. Игры и эстафеты на воде.
	Занятие №75 2 часа	1. Комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 800м в среднем равномерном темпе. 3. Контрольные заплывы: - 100м кроль на груди или на боку; - 100м на спине; - 100м брасс. 4. Игры и эстафеты на воде.

26	Занятие №76 2 часа	1. 12-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания (до 800м). 3.Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №77 2 часа	1. 9-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание отрезков способом кроль на спине и брасс 4х(3х50м) в интенсивности 70%-80% от максимальной скорости (отдых между сериями 2 мин проплыванием отрезков 45сек). 3. Игры и эстафеты на воде.
	Занятие №78 2 часа	1. 10-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Беспрерывное комплексное плавание (до 1000м). 3. Игры с мячами на воде.
27	Занятие №79 2 часа	1. Основы спортивного питания (1час). 2. 11-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Совершенствование техники комплексного плавания (до 800м).
	Занятие №80 2 часа	1. 12-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 5х200м. в интенсивности 75%-80% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1,5мин). 3. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №81 2 часа	1. 9-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Беспрерывное комплексное плавание (до 1000м).
28	Занятие №82 2 часа	1. 10-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания. 3. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №83 2 часа	1. 11-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 5х200м. в интенсивности 75%-80% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1,5мин). 3. Игры с мячами на воде.
	Занятие №84 2 часа	1. 12-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Беспрерывное комплексное плавание (до 1000м).
29	Занятие №85 2 часа	1. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни (1час). 2. 5-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Совершенствование техники комплексного плавания.
	Занятие №86 2 часа	1. 10-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 6х150м. в интенсивности 75%-80% от максимальной скорости (отдых между проплыванием отрезков 1,5мин). 3. Игры с мячами на воде.

	Занятие №87 2 часа	1. 11-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Беспрерывное комплексное плавание (до 1000м).
30	Занятие №88 2 часа	1. 8-ой комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания. 3. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №89 2 часа	1. 9-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Проплывание отрезков способом кроль на спине и брасс 4х(3х100м) в интенсивности 70%-80% от максимальной скорости (отдых между сериями 2 мин проплыванием отрезков 45сек). 3. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №90 2 часа	1. Комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Комплексное плавание 800 м в среднем равномерном темпе. 3. Контрольные заплывы: - 100 м кроль на груди или на боку; - 100 м на спине; - 100 м брасс. 4. Игры и эстафеты на воде.
31	Занятие №91 2 часа	1. История развития Олимпийского и Паралимпийского плавания (1 час). 2. 11-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Совершенствование техники комплексного плавания.
	Занятие №92 2 часа	1. Комплекс специальных физических упражнений. 2. Участие в соревнованиях.
	Занятие №93 2 часа	1. Комплекс специальных физических упражнений. 2. Участие в соревнованиях.
32	Занятие №94 2 часа	1. 12-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания. 3. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
	Занятие №95 2 часа	1. 9-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания. 3. Игры и эстафеты на воде.
	Занятие №96 2 часа	1. 10-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания. 3. Игры и эстафеты на воде.
33	Занятие №97 2 часа	1. Сведения о строении и функциях организма человека (1час). 2. 11-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 3. Совершенствование техники комплексного плавания.
	Занятие №98 2 часа	1. 12-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания. 3. Игры и эстафеты на воде.
	Занятие №99	1. Комплекс общеразвивающих и специальных физических

	2 часа	упражнений на суше. 2. Контрольно-переводные экзамены по общей физической подготовленности.
34	Занятие №100 2 часа	1. Комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше и на воде. Контрольные упражнения по специальной (плавательной) подготовке.
	Занятие №101 2 часа	1. 9-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания. 3. Игры и эстафеты на воде.
	Занятие №102 2 часа	1. 10-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания. 3. Игры и эстафеты на воде.
35	Занятие №103 2 часа	1. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса (1час). 2. 11-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Совершенствование техники комплексного плавания.
	Занятие №104 2 часа	1. 12-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Подвижные и спортивные игры.
	Занятие №105 2 часа	1. 9-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Подвижные и спортивные игры.
36	Занятие №106 2 часа	1. 10-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Подвижные и спортивные игры.
	Занятие №107 2 часа	1. 11-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Подвижные и спортивные игры.
	Занятие №108 2 часа	1. 12-ый комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. 2. Подвижные и спортивные игры.