

**Муниципальное автономное учреждение спорта
«Спорткомбинат «Строитель» имени Владимира Мышкина**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУС «Спорткомбинат
«Строитель» им. В. Мышкина
Э.В. Гуков



2025 г.

**Физкультурно-оздоровительная программа по
плаванию
«НАУЧИСЬ ПЛАВАТЬ»**

Срок реализации: 3 месяца

рп. Селятино

1. Пояснительная записка

Программа «Научись плавать» разработана для МАУС «Спорткомбинат «Строитель» им. В. Мышкина и направлена на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания. Курс ориентирован на детей от 6 до 17 лет, не имеющих предварительного опыта или боящихся воды. Основной акцент — здоровье, безопасность и ликвидация страха воды.

2. Цель и задачи

Цель: Укрепление здоровья, повышение физической подготовленности, обучение жизненно важному навыку плавания.

Задачи:

- Оздоровительные: укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, формирование осанки.
- Образовательные: освоение техники дыхания, изучение упражнений с водой («поплавок», «звездочка», «скольжение») и обучение одному из способов плавания (кроль).
- Воспитательные: воспитание уверенности в себе, формирование потребности в здоровом образе жизни и безопасности на воде.

3. Организация занятий

- Срок реализации: 3 месяца (24 занятия).
- Режим занятий: 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия — 45 минут.
- Форма занятий: групповая.
- Наполняемость группы: не более 20 человек.

4. Учебный план (по месяцам)

1-й месяц (Адаптационный)

- Задачи: адаптация к водной среде, освоение дыхания, преодоление страха.
- Содержание:

- Вода: дыхательные упражнения (вдох-выдох в воду), погружение с головой, открывание глаз под водой, упражнения «поплавок», «медуза», «звездочка» на груди и спине.
- Итог: умение лежать на воде, безбоязненное погружение лица в воду.

2-й месяц (Базовый)

- Задачи: освоение скольжения и работы ног, начало координации движений.
- Содержание:
 - Вода: скольжение на груди и спине после толчка, работа ног кролем с доской и без, элементы техники кроля (положение тела, поворот головы для дыхания).
 - Итог: уверенное скольжение, проплывание отрезков 5–10 м с работой ног и задержкой дыхания.

3-й месяц (Закрепляющий)

- Задачи: освоение полной координации движений, развитие выносливости.
- Содержание:
 - Вода: плавание кролем в полной координации на короткие отрезки, согласование дыхания с гребками. Изучение простейших поворотов.
 - Итог: умение проплыть 25–50 метров одним стилем без остановки.

5. Ожидаемые результаты

К концу курса занимающиеся смогут:

- Укрепление здоровья.
- Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.
- Формирование широкого круга двигательных умений и навыков.
- Всестороннее гармоничное развитие физических качеств.
- Освоение основ техники по виду спорта плавание.
- Овладеть базовыми навыками безопасности на воде

6. Условия реализации

- Материальная база: наличие бассейна, раздевалок, душей, инвентаря (доски, колобашки).
- Кадры: инструктор по плаванию.
- Медицинский контроль: наличие допуска врача.