

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА  
«ДВОРЕЦ СПОРТА «НОРД»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета

от «21» сентября 2017 г.

Протокол № 7



УТВЕРЖДЕНА

приказом директора  
ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»

«29» сентября 2016 г. № 46

**Дополнительная образовательная  
общеразвивающая программа  
спортивно – оздоровительной направленности  
«Плавание»**

**Возраст обучающихся: 5-24 лет  
срок реализации программы: 3 года**

**составил программу:  
педагог дополнительного образования  
Чуваева Наталья Александровна**

г. Нарьян-Мар

2016 год

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
1. Методическая часть.....	9
1.1. Техника безопасности.....	9
1.2. Содержание теоретической подготовки.....	11
1.3. Общая физическая подготовка.....	12
1.3.1. Упражнения на развитие гибкости.....	12
1.3.2. Общая силовая подготовка.....	14
1.3.3. Акробатические упражнения.....	19
1.3.4. Упражнения на расслабление.....	19
1.3.5. Подвижные и спортивные игры.....	22
2. Подготовительные упражнения для освоения с водой.....	22
2.1. Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды.....	23
2.2. Погружение в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде....	25
2.3. Всплывание и лежание на воде.....	26
2.4. Выдохи в воду.....	27
2.5. Скольжения.....	28
3. Обучение техники спортивных способов плавания.....	30
3.1. Упражнения для изучения техники кроля на груди.....	30
3.2. Упражнения для изучения техники кроля на спине.....	32
3.3. Упражнения для изучения техники брасса.....	34
3.4. Упражнения для изучения техники дельфина.....	36
3.5. Упражнения для изучения техники стартов.....	38
3.6. Упражнения для изучения техники поворотов.....	39
4. Соревнования и контрольные испытания.....	41
5. Игры на воде .....	41
Список использованной литературы.....	56