

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА (1–4 КЛАССЫ)

Вхождение в воду

- 1) По трапу бассейна.
- 2) Спад вниз ногами, сидя на бортике бассейна.
- 3) Соскоком вниз ногами с бортика бассейна.

Передвижения по дну бассейна и освоение в воде

- 1) Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или борт бассейна.
 - 2) В парах, держась за руки, перейти туда и обратно, сначала шагом, потом бегом.
 - 3) Ходьба по дну с поворотами и изменением направления – боком, спиной – с различными положениями и движениями рук.
 - 4) Ходьба по дну, наклонившись вперед, вытянув руки вперед, положив плечи и кисти на воду.
 - 5) Выпрыгивания из воды, оттолкнувшись ногами от дна бассейна.
 - 6) Стоя на дне, шлепать по поверхности воды кистями рук.
 - 7) Стоя на дне, делать движения руками одновременно и попеременно вперед-назад, в стороны.
 - 8) Передвижения по дну вперед лицом, спиной, боком с помощью гребковых движений руками.
- И г р ы: «Море волнуется», «Кто выше выпрыгнет?», «Полоскание белья», «Волны и море», «Футбол», «Переправа», «Поймай воду», «Рыбы и сеть».

Погружения под воду

- 1) Стоя у бортика, побрызгать, поплескаться себе в лицо водой.
- 2) Задержав дыхание, опустить лицо в воду до подбородка, носа, глаз, полностью.
- 3) Погружение с головой под воду, задержав дыхание.
- 4) Попытаться сесть на дно, задержав дыхание.
- 5) Нырание за предметами.
- 6) «Пройти в приседе» под водой.
- 7) Сидя на бортике, спрыгнуть в воду вниз ногами и погрузиться с головой под воду.
- 8) Передвижения по дну с подныриванием под разграничительную дорожку, пенопластовую доску.

И г р ы: «Кто быстрее спрячется под воду», «Умывание», «Морской бой», «Лягушата», «Водолазы», «Охотники и утки», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Утки-нырки».

Выдохи в воду

- 1) Подуть на воду, как на горячий чай.
- 2) Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»).
- 3) Присесть под воду и сделать долгий выдох.
- 4) Сделать несколько вдохов-выдохов в воду, не останавливаясь и не вытирая лицо руками.
- 5) Наклонившись вперед, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох.

И г р ы: «Фонтан», «У кого больше пузырей?», «Кто дольше», «Ваньки-встаньки», «Поезд».

Всплывание и лежание

- 1) Лежание на груди, держась руками за бортик.
- 2) То же, но с отталкиванием от бортика.
- 3) «Поплавок» – лежание на воде в плотной группировке.
- 4) «Медуза» – лежание на воде, расслабив руки и ноги.
- 5) Лежание на спине, держась одной рукой за бортик бассейна.
- 6) «Звездочка» на груди и на спине – лежание на воде, руки и ноги разведены в стороны.
- 7) В положении «звездочки» несколько раз свести и развести руки и ноги.
- 8) Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела (руки делают поддерживающие движения в виде восьмерок).

И г р ы: «Поплавок», «Медузы», «Винт», «Авария», «Слушай сигнал», «Пятнашки с поплавком».

Скольжение

- 1) Скольжение на груди, прямые руки впереди.
- 2) Скольжение на спине, прямые руки вверху.
- 3) Скольжение на груди с различным положением рук (одна рука впереди, вторая прижата к телу).
- 4) Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверху, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру).
- 5) Скольжение на груди с последующим переворотом на спину.
- 6) Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед.
- 7) Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем.

И г р ы: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт».

Кроль на груди

Движения ногами.

- 1) Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду.
- 2) Движения ногами кролем на груди, держась руками за бортик.
- 3) Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской и произвольным дыханием.
- 4) Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем.
- 5) Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (вперед; одна вперед, другая у бедра; у бедер) и дыханием – сначала произвольным, затем с выдохами в воду.

Движения рук и дыхание.

- 1) Стоя на дне бассейна в наклоне, выполнить вдох в сторону, выдох в воду.
- 2) Стоя на дне бассейна и наклонившись вперед, выполнить движения руками как при плавании кролем.
- 3) То же, но в передвижении по дну бассейна.
- 4) Стоя, выполнить движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание.
- 5) Скольжение с движением руками кролем.
- 6) Стоя, согласование дыхания с движением одной рукой кролем.
- 7) Стоя, движения руками кролем в согласовании с дыханием.
- 8) То же, но передвигаясь по дну бассейна.
- 9) Попытки плавать кролем при помощи движений рук в согласовании с дыханием с пенопластовой доской между ногами.

Согласование движений.

- 1) Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.
- 2) Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще.
- 3) Плавание кролем с полной координацией движений.

Кроль на спине

Движения ногами.

- 1) Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду.
- 2) Лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине.

3) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием (доска в согнутых руках под головой, перед грудью, в вытянутых руках за головой).

4) Скольжение на спине с последующей работой ног кролем.

5) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (впереди; у бедер; одна впереди, другая у бедра).

Движения руками.

1) Плавание при помощи движений ног на спине, руки вытянуты за головой. Выполнить гребок одной рукой, вернуться в исходное положение, после паузы – гребок другой рукой.

2) Плавание на спине при помощи движений рук, с доской между ногами.

Согласование движений.

1) Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе.

2) Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Поменять положение рук, непрерывно работая ногами.

3) Плавание кролем на спине с полной координацией.

Игры с мячом и развлечения на воде.

1) «Мяч по кругу».

2) «Салки с мячом».

3) «Кто перетянет».

4) «Весь».

5) Соревнования, лежа животом на доске.

6) «Карусели».

7) «Слушай сигнал».

Общеразвивающие упражнения в воде

Упражнения без предметов.

1) Основные положения рук: вверх, к плечам, перед грудью. Махи руками во фронтальной плоскости. Круговые движения обеими руками вперед-назад. Несложные асимметричные движения руками.

2) Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, в сочетании с движениями рук.

3) Приседания: без погружения и с погружением в воду.

Упражнения с мячами.

1) Подбрасывание мяча над собой и ловля его двумя руками, после дополнительных движений.

- 2) Передача мяча друг другу по кругу (вправо, влево; в колонне – между ногами в положении «нагнувшись» и опустив лицо в воду).
- 3) Держа мяч в вытянутых руках, оторвать ноги от дна бассейна.
- 4) Присесть с мячом под воду, стараясь «утопить» его как можно глубже.
- 5) Скольжение на груди и спине, мяч в вытянутых руках впереди.
- 6) Плавание с помощью движений ногами кролем на груди и спине, мяч в вытянутых руках впереди.

Корректирующие упражнения

При заболеваниях дыхательной системы.

Общие указания. В занятиях лечебной гимнастикой в воде используют специальные упражнения:

- 1) дыхательные упражнения с удлиненным выдохом;
 - 2) дыхательные упражнения с произношением гласных и согласных букв, способствующие рефлекторному уменьшению спазмов бронхов и бронхиол;
 - 3) упражнения на расслабление мышц пояса верхних конечностей;
 - 4) диафрагмальное дыхание;
 - 5) упражнения на развитие силы дыхательных мышц.
1. Стоя в бассейне, вода до подмышек. Круговые движения прямыми руками вперед 5 раз подряд, затем сделать вдох, погрузить лицо в воду – выдох, выпрямиться. Дыхательная пауза. Продолжить круговые движения прямыми руками назад и снова повторить выдох в воду с дыхательной паузой.
 2. Держась руками за поручень бассейна, лечь в воду на живот. Диафрагмальное дыхание. Для поддержания горизонтального положения в воде можно имитировать движения ногами, как при плавании стилем *кроль*.
 3. Стоя в воде. Сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись с головой под воду, обхватить руками колени, прижать подбородок к груди и всплыть на поверхность воды («поплавок»), задержка дыхания. После этого сделать выдох в воду через полусомкнутые губы.
 4. Ходьба по дну бассейна с высоким подниманием бедер в воде. Дыхание под счет: 1–2 – вдох, 3–4–5 – выдох, 6–7–8 – пауза.
 5. Дыхательные упражнения при ходьбе: на 1 шаг – вдох, на 2 шага – выдох; затем на 2 шага – вдох, на 4 шага – выдох.
 6. Стоя в воде, лучше у стенки бассейна. Выдохи в воду: сделать вдох, присесть и медленно выдыхать воздух через полу сомкнутые губы под водой.
 7. Скольжение с работой ног кролем на груди. Голова опущена в воду, медленный выдох в воду через полусомкнутые губы.

8. Сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись с головой в воду. Наклонившись вперед, всплыть на поверхность воды, голова остается опущенной в воду, руки и ноги «висят» свободно («медуза»). Продолжая задержку дыхания, считать до 7, выдох в воду.

9. Стоя в воде в мелкой части бассейна. Выпрыгивания из воды, дыхание произвольное.

10. Присесть так, чтобы над водой оставалась только верхняя часть лица и одновременно сделать глубокий выдох, чтобы на поверхности образовались пузыри. Игра-соревнование «У кого больше пузырей».

11. Стоя спиной к бортику бассейна, перед грудью мяч. Выполняя максимально быстрые и короткие вдохи и выдохи, дуть на мяч так, чтобы он передвигался по воде. Игра-соревнование «Кто быстрее доведет свой мяч до другого берега».

При заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Общие указания. Упражнения в воде необходимо проводить в медленном темпе, давать облегченную, но разностороннюю нагрузку, применять дыхательные и специальные упражнения: а) на расслабление, б) тренирующие вестибулярный аппарат, в) на внимание, г) активизирующие мозговое кровообращение. Исключить сложные упражнения, статические напряжения, резкие подскоки и глубокие наклоны.

1. Войти в воду так, чтобы она покрывала плечи, адаптация к воде, подсчет пульса.

2. В течение 1 мин ходьба, высоко поднимая колени, выполняя на 2 шага глубокий вдох, на 4 шага – медленный полный выдох.

3. Наклонясь вперед, медленно и сильно дуть на воду, чтобы образовалась ямка.

4. Не напрягаясь, не задерживая дыхания, выполнять повороты туловища в стороны, при этом руки расслаблены, следуют в воде за туловищем.

5. Медленно прогнуться назад, соединить лопатки – вдох, вернуться в исходное положение – выдох в воду.

6. Оттолкнувшись от дна, проплыть на груди 10–15 м при помощи одних ног, не напрягаясь. Дыхание произвольное.

7. Выполнить движения руками в воде, имитируя бокс. Дыхание не задерживать.

8. Не напрягаясь, проплыть 10–15 м на груди с движениями одними руками с доской между ногами. Дыхание произвольное, без задержки.

9. Лежание на груди и на спине, руки в стороны, ноги врозь, расслабление, отдых.

10. Дыхание, как при плавании, – короткий, энергичный вдох и продолжительный выдох в воду.

11. Равномерное дыхание, как при гребле. При занесении рук над водой – вдох, при проводке – выдох.

12. Стоя в полуприседе, руки на коленях. Руки в стороны – вдох; нажимая ладонями на нижние ребра, и, наклоняясь вперед, – удлиненный выдох в воду.

13. Скольжение на груди с задержкой дыхания.

14. Скольжение на груди с удлиненным выдохом в воду.

15. Скольжение на спине, расслабление.

При заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Общие указания. Специальные корригирующие упражнения назначаются с учетом формы спины в сагиттальной плоскости. При плоской спине плавание на ней не рекомендуется, при кифозе же, напротив, следует плавать на спине как можно больше. При лордозе грудного отдела рекомендуется делать гребок руками уже обычного или плавать баттерфляем в полгребка. Если ярко выражен лордоз поясничного отдела позвоночника, под живот следует подкладывать пенопластовую доску.

При круглой спине (кифозе):

1) Свободная ходьба по дну бассейна с выпрямленной спиной, несколько прогнувшись в шейно-грудном отделе.

2) Рывки руками в стороны.

3) Стоя спиной к лестнице бассейна, руками взяться за рейку на уровне пояса. Наклоны вперед с прогибанием в грудном отделе.

4) Стоя, ладони на затылок. Медленное выпрямление рук вверх.

5) Лежание на спине, руки и ноги в стороны («звездочка»), прогнуться в грудном отделе позвоночника.

6) Скольжение на спине.

7) Скольжение на спине с пенопластовой доской под головой. Руки, держащие доску, согнуты, локти разведены в стороны.

8) Плавание на спине при помощи движений ногами кролем.

9) Плавание на спине при помощи движений ногами, пенопластовая доска в вытянутых руках за головой.

10) Плавание на спине в полной координации.

При плоской спине:

При плоской спине уменьшен угол таза, поэтому необходимо укрепить мышцы спины и передней поверхности бедер.

1) Лежа на животе, держась руками за бортик. Сведение и разведение прямых ног в стороны.

2) Держась за рейку лестницы бассейна, присесть на корточки, встать на одной ноге, другую держать выпрямленной.

3) Стоя спиной к бортику и держась двумя руками за опору. Поднимание прямых ног с отягощением.

4) Бросание (толкание) от груди мяча.

5) Лежание на воде в группировке («поплавок»).

При сколиозе:

1) Ходьба с правильной осанкой по дну бассейна.

2) Ходьба с высоко поднятыми руками.

3) Ходьба на носках, разводя руки и сдвигая лопатки.

4) Стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки. С силой выбрасывать поочередно каждую руку вперед, имитируя движения боксера.

5) Скольжение на груди и на спине.

6) Работа ног кролем на груди и на спине, руки прижаты к туловищу.

7) Лежание на груди и спине, расслабление и отдых.

8) Скольжение на груди и на спине в позе коррекции.

9) Исходное положение – лежа на груди, руки вытянуты вперед. Со стороны выпуклости искривления рука работает брассом, со стороны вогнутости – вытянута вперед. Ноги работают кролем.

10) Исходное положение – лежа на груди, руки в позе коррекции. Ноги работают кролем.

При плоскостопии:

1) Ходьба на носках по дну бассейна, не сгибая ног, руки на поясе, туловище прямо.

2) Ходьба с выраженным перекатом с пятки на пальцы.

3) Ходьба на наружной стороне стопы вперед и назад.

4) Ходьба на пятках с приподнятыми пальцами вперед-вверх.

5) «Гусеница»: сгибая пальцы и стопу, двигаться вперед или назад.

6) Стоя на наружных сводах стоп, подняться на носки.

7) Стоя на наружных сводах стоп, полуприсед.

8) Стоя на носках, развернуть пятки наружу. Вернуться в исходное положение.

- 9) Захватывание пальцами ног мелких предметов, лежащих на дне бассейна.
- 10) Лежа на груди, работа ног кролем, в вытянутых вперед руках доска.
- 11) То же упражнение, но без доски.
- 12) Лежа на груди, плавание кролем на ногах в ластах.
- 13) Плавание кролем на груди и спине в полной координации.
- 14) То же упражнение, но в ластах.

ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ (5–9 КЛАССЫ)

Вход в воду

- 1) По трапу бассейна.
- 2) Спад вниз ногами, сидя на бортике бассейна.
- 3) Спад из положения согнувшись толчком ног.
- 4) Соскоком вниз ногами с бортика бассейна.

Плавание кролем на груди и спине

- 1) Плавание на груди и спине с помощью работы ног кролем и различным положением рук.
- 2) Плавание на груди и спине с помощью работы ног и рук на задержке дыхания.
- 3) Плавание кролем на груди и спине с полной координацией.

Плавание брассом

Движения ногами и дыхание.

- 1) Стоя боком к бортику, толчки одной ногой в сторону назад.
- 2) Лежа на спине у бортика, держась за него руками, движения ногами, как при плавании брассом.
- 3) Лежа на груди, держась руками за бортик, движения ногами брассом.
- 4) Плавание при помощи движений ногами брассом с доской.
- 5) Скольжение на груди с движениями ногами брассом.
- 6) Плавание на спине при помощи движений ногами брассом, руки вдоль тела.
- 7) Плавание брассом при помощи ног, руки сначала вытянуты вперед, затем выполняют небольшие поддерживающие движения.

Движения рук и дыхание.

- 1) Стоя на дне, наклонившись вперед, движения руками брассом.
- 2) То же, но с продвижением вперед.

- 3) Скольжение с гребковыми движениями руками брассом.
- 4) Движения руками брассом с выдохом в воду – сначала стоя на месте, затем передвигаясь по дну.
- 5) Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами, с высоко поднятой головой и произвольным дыханием.
- 6) Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и с выдохом в воду.

Согласование движений.

- 1) Плавание брассом с отдельной координацией движений, с задержкой дыхания и произвольным дыханием.
- 2) Плавание брассом с укороченными гребками руками, с произвольным дыханием и с выдохом в воду.
- 3) Плавание брассом с отдельной координацией движений, с дыханием через 1–2 цикла движений.
- 4) Плавание брассом со слитной координацией движений, с произвольным дыханием и выдохом в воду через 1–2 цикла движений.
- 5) Плавание брассом со слитной координацией движений.
- 6) Плавание брассом на спине.

Элементы плавания способом «дельфин».

- 1) Стоя на дне бассейна, перекаты с пятки на носок.
- 2) Лежа на груди и держась руками за бортик, движения ногами дельфином.
- 3) Плавание при помощи ног дельфином с доской в руках.
- 4) Скольжение на груди с последующей работой ног дельфином.
- 5) Плавание при помощи ног дельфином с различным положением рук.
- 6) Плавание дельфином с укороченным гребком руками и задержкой дыхания.
- 7) Плавание дельфином с произвольным дыханием.

Игры с мячом и развлечения на воде.

- 1) «Волейбол в воде».
- 2) «Борьба за мяч».
- 3) «Гонки мячей».
- 4) «Водное поло».
- 5) «Буксиры».
- 6) «Чехарда».
- 7) «Бой лодок».

Общеразвивающие упражнения.

- 1) Упражнения в вытяжении.
- 2) Полуприседы и приседы с различным положением рук.
- 3) Круговые вращения туловища.
- 4) Поднимание прямых и согнутых ног, держась руками за бортик бассейна.
- 5) Выпрыгивания в упор на прямых руках, держась за бортик бассейна.
- 6) Выпады вперед, в стороны, назад.

Корригирующие упражнения

При заболеваниях дыхательной системы.

Общие указания. При хронических заболеваниях легких способ плавания *брасс* на спине и на груди наиболее эффективен, так как характеризуется значительными интервалами между рабочими циклами, которые соответствуют продолжительности медленного выдоха, производимого в воду, и паузы после окончания выдоха. Кроме того, гребок руками делается в горизонтальной плоскости почти до линии плеч с целью как можно больше развернуть грудную клетку.

- 1) Дыхательные упражнения при ходьбе: на 1 шаг – вдох, на 2 шага – выдох; затем на 2 шага – вдох, на 4 шага – выдох.
- 2) Поднять руки через стороны вверх, приподняться на носки – вдох, свободно наклониться, уронить руки – выдох.
- 3) Развести руки в стороны – вдох, рывком обнять себя с энергичным выдохом.
- 4) Поднять руки перед собой, подняться на носках – вдох; присед на корточки – выдох, сопровождающийся звуками «ш-ш-ш-а», «ж-ж-ж-а».
- 5) Диафрагмальное дыхание: активное выпячивание дыхания на вдохе, втягивание – на выдохе.
- 6) Плавание по бассейну с доской в руках. Движения ногами, как при плавании стилем *брасс*.
- 7) Стоя в воде в глубокой части бассейна. Выдохи в воду. После каждого выдоха выдерживать дыхательную паузу, продолжительность – 3–4 с.
- 8) Стоя в воде, ноги на ширине плеч. Движения руками, как при плавании стилем *брасс*, дыхание произвольное.
- 9) Плавание брассом с удлиненным скольжением и широким разведением рук в стороны.
- 10) Плавание брассом с удлиненной паузой скольжения и долгим выдохом в воду.

При заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

1. Войти в воду так, чтобы она покрывала плечи, адаптация к воде, подсчет пульса.
2. В наклоне вперед обхватить руками скрестно грудную клетку, продолжительный выдох в воду; пауза, свободное дыхание 15–20 с.
3. Продолжительный выдох через нос в воду; пауза, свободное дыхание 20–30 с.
4. Дыхание, как при плавании, – короткий, энергичный вдох и продолжительный выдох в воду.
5. Равномерное дыхание, как при гребле. При занесении рук над водой – вдох, при проводке – выдох.
6. И. п. – в полуприседе, руки на коленях. Руки в стороны – вдох; нажимая ладонями на нижние ребра и наклоняясь вперед – удлиненный выдох в воду.
7. Скольжение на груди с задержкой дыхания.
8. Скольжение на спине, расслабление.
9. Плавание брассом с удлиненной паузой скольжения и длинным выдохом в воду.

При заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Общие указания.

Основным стилем плавания для лечения сколиоза является брасс на груди с удлиненной паузой скольжения, во время которой происходит максимальное вытяжение позвоночника и максимальное напряжение мышц, а возможность увеличения подвижности и вращательных движений корпуса и таза минимальна. Плечевой пояс расположен параллельно поверхности воды и перпендикулярно направлению движения, движения рук и ног симметричны, выполняются в одной плоскости.

Плавание стилями *кроль*, *баттерфляй* и *дельфин* в чистом виде для лечения сколиоза применяться не может. Но могут применяться элементы этих стилей.

При круглой спине (кифозе):

- 1) Стойка ноги врозь, ладони на лопатки, локти вверх-наружу. Руки в стороны до соединения лопаток.
- 2) Стоя в воде, руки в стороны. Медленные напряженные повороты рук ладонями вперед-вверх-назад и обратно (движение начинается от плеча).
- 3) Стоя, ноги врозь. Руки за спину: правую сверху над лопатками, левую снизу под лопатками, кисти соединить. То же, поменяв положение рук.
- 4) Стоя в воде. Напряженные медленные наклоны назад.
- 5) Стоя лицом к лестнице бассейна, держась руками за рейку. Медленные наклоны вперед, прогнувшись в грудном отделе позвоночника.
- 6) Лежание на спине («звездочка»).

- 7) Плавание на спине брассом при помощи движений ногами.
- 8) Плавание на спине брассом при помощи движений рук и ног. Руки выполняют одновременные симметричные движения.
- 9) Плавание на спине. Руки работают брассом, а ноги – кролем.
- 10) Плавание кролем на спине в полной координации.

При сколиозе:

- 1) Лежа на груди, руки вытянуты, ноги работают брассом. Корпус следует держать горизонтально. Толчок ногами выполнять в ускоренном темпе.
- 2) То же упражнение из исходного положения – лежа на спине.
- 3) Лежа на груди, руки работают брассом, ноги – кролем.
- 4) Лежа на груди. Выполняется брасс с удлиненной паузой скольжения.
- 5) То же упражнение выполняется из исходного положения – лежа на спине.
- 6) Лежа на груди, в ногах доска. Руки работают брассом.
- 7) То же упражнение из исходного положения – лежа на спине.
- 8) Лежа на груди с доской в ногах. Руки работают кролем. Вдох делается под руку со стороны выпуклой дуги искривления, таз не поднимается.
- 9) То же упражнение выполняется из исходного положения – лежа на спине.
- 10) Лежа на груди. Выполнять брасс в полной координации.
- 11) То же упражнение из исходного положения – лежа на спине.
- 12) Лежа на груди. Плавание брассом: на 1 гребок руками, 2 толчка ногами.
- 13) И. п. – лежа на груди. Плавание брассом в полной координации с удлиненной паузой скольжения.
- 14) И. п. – лежа на груди. Плавание брассом в координации с удлиненной паузой скольжения и переходом в индивидуальную позу коррекции.
- 15) Упражнение на восстановление дыхания. Сидя у бортика, выполнять полные выдохи в воду.

При плоскостопии:

- 1) Подъем на носках.
- 2) Поочередное и одновременное приподнимание пальцев ног и пяток.
- 3) Поочередная опора на пятки или пальцы ног обеими ногами.
- 4) «Опора тела по кругу»: пальцы – наружная сторона стопы – пятки – внутренняя сторона стопы.
- 5) «Чарльстон»: поочередное вращение на стопе с отведением пяток наружу.
- 6) Сгибание и разгибание стопы. Упражнение выполняется в быстром темпе, по 10 раз каждой ногой.
- 7) Круговые движения стопой.

8) Ходьба на носках по наклонной плоскости бассейна (спиной вперед) вверх и вниз.

9) И. п. – лежа на груди. Плавание кролем на спине при помощи движений ног.

10) То же упражнение, но в ластах.

11) То же упражнение, но с доской.

12) Плавание кролем на спине: на 8 движений ногами 1 гребок руками.

13) Плавание кролем на спине в полной координации.

СРЕДНЕЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ (10–11 КЛАССЫ)

Вход в воду

1) По трапу бассейна.

2) Спад вниз ногами, сидя на бортике бассейна.

3) Спад из положения согнувшись толчком ног.

4) Соскоком вниз ногами с бортика бассейна.

Плавание кролем на груди и спине

1) Плавание на груди и спине с помощью работы ног кролем и различным положением рук.

2) Плавание на груди и спине с помощью работы ног и рук на задержке дыхания.

3) Плавание кролем на груди и спине с полной координацией.

Плавание брассом и дельфином

1) Плавание при помощи движений ногами брассом с доской.

2) Скольжение на груди с движениями ногами брассом.

3) Плавание на спине при помощи движений ногами брассом, руки вдоль тела.

4) Плавание брассом со слитной координацией и произвольным дыханием.

5) Плавание брассом в полной координации с удлиненной паузой скольжения.

6) Плавание дельфином с помощью движений ногами.

7) Плавание дельфином с помощью движений ног и укороченным гребком руками.

Прикладное плавание

1) Плавание на боку.

2) Спасение утопающих: подплывание к тонущему; освобождение от захватов тонущего; транспортировка тонущего; способы оказания первой помощи.

Общеразвивающие упражнения

- 1) Маховые движения руками вперед, назад, в стороны; одновременные и попеременные.
- 2) Наклоны с различным положением рук и дыханием.
- 3) Приседания с погружением под воду и длинным выдохом через рот.
- 4) Выпрыгивания из воды с опорой о бортик бассейна и в безопорном положении.
- 5) Погружения под воду с последующим всплыванием.

Корригирующие упражнения

При заболеваниях дыхательной системы.

- 1) Дыхательные упражнения при ходьбе: на 1 шаг – вдох, на 2 шага – выдох; затем на 2 шага – вдох, на 4 шага – выдох.
- 2) Поднять руки через стороны вверх, приподняться на носки – вдох, свободно наклониться, уронить руки – выдох.
- 3) Развести руки в стороны – вдох, рывком обнять себя с энергичным выдохом.
- 4) Поднять руки перед собой, подняться на носках – вдох; присед на корточки, продолжительный выдох, сопровождающийся звуками «ш-ш-ш-а», «ж-ж-ж-а».
- 5) Диафрагмальное дыхание: активное выпячивание дыхания на вдохе, втягивание – на выдохе.
- 6) Диафрагмальное дыхание: на счет 1, 2 – вдох; 3, 4, 5 – выдох, 6, 7 – пауза.
- 7) Упражнения с постепенным удлинением выдоха в воду.
- 8) Плавание по бассейну с доской в руках. Движения ногами, как при плавании стилем *брасс*.
- 9) Стоя в воде в глубокой части бассейна. Выдохи в воду. После каждого выдоха выдерживать дыхательную паузу, продолжительность – 3–4 с.
- 10) Стоя в воде, ноги на ширине плеч. Движения руками, как при плавании стилем *брасс*, дыхание произвольное.
- 11) Плавание брассом с удлиненным скольжением и широким разведением рук в стороны.
- 12) Плавание брассом с удлиненной паузой скольжения и долгим выдохом в воду.

При заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

- 1) Войти в воду так, чтобы она покрывала плечи, адаптация к воде, подсчет пульса.
- 2) В наклоне вперед обхватить руками скрестно грудную клетку – продолжительный выдох в воду; пауза, свободное дыхание 15–20 с.
- 3) Продолжительный выдох через нос в воду; пауза, свободное дыхание 20–30 с.
- 4) Дыхание, как при плавании, – короткий, энергичный вдох и продолжительный выдох в воду.
- 5) Равномерное дыхание, как при гребле. При занесении рук над водой – вдох, при проводке – выдох.
- 6) И. п. – в полуприседе, руки на коленях. Руки в стороны – вдох; нажимая ладонями на нижние ребра и, наклоняясь вперед, – удлиненный выдох в воду.
- 7) Скольжение на груди с задержкой дыхания.
- 8) Скольжение на спине, расслабление.
- 9) Плавание брассом с удлиненной паузой скольжения и длинным выдохом в воду.

При заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

При сколиозе:

- 1) Скольжение на груди и на спине в позе коррекции.
- 2) Лежа на груди, руки вытянуты вперед. Со стороны выпуклости искривления рука работает брассом, со стороны вогнутости – вытянута вперед. Ноги при выраженном поясничном лордозе работают брассом, при кифозе – кролем.
- 3) Лежа на груди, руки в позе коррекции. Ноги работают кролем.
- 4) То же упражнение из исходного положения – лежа на груди на доске. Лежать следует ровно, подбородок плотно прижат к груди, таз не опускать.
- 5) Лежа на спине. Ноги работают брассом.
- 6) Лежа на груди. Плавание брассом в полной координации с удлиненной паузой скольжения.
- 7) Лежа на груди. Плавание брассом в координации с удлиненной паузой скольжения и переходом в индивидуальную позу коррекции.
- 8) Лежа на боку. Выполняется плавание способом на боку, лежа на стороне выпуклости искривления. Плыть на боку, работая руками и ногами в сочетании с дыханием без выноса рук над водой, контролируя паузу скольжения и работу рук.
- 9) Восстановление дыхания. Полные выдохи в воду.

10) «Звездочка» в положении лежа на спине, расслабление, отдых.

При плоскостопии:

- 1) Лежа на груди. Плавание кролем на спине при помощи движений ног.
- 2) То же упражнение, но в ластах.
- 3) То же упражнение, но с доской.
- 4) Плавание кролем на спине: на 8 движений ногами, 1 гребок руками.
- 5) Плавание кролем на спине в полной координации.