

## **ПОЛОЖЕНИЕ ОБ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ**

### **ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЙ:**

-Реализация дополнительных платных образовательных программ спортивно-оздоровительной направленности в интересах личности, общества, государства.

-Удовлетворение образовательных потребностей обучающихся в регулярных спортивно-оздоровительных занятиях и обеспечение условий для их физического совершенствования.

### **ЗАДАЧИ:**

- укрепление здоровья обучающихся;  
- обеспечение необходимых условий, для достижения обучающимися первичных навыков плавания;

- освоение одного или двух спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй).

### **ИНВЕНТАРЬ:**

- поддерживающий пояс, надувные нарукавники, шест спасательный, доска для плавания, калабашка, ласты (при наличии размера)\*.

### **ПОРЯДОК ПРИЕМА И КОМПЛЕКТОВАНИЯ ГРУПП:**

- в детские группы по индивидуальному обучению плаванию производится набор детей с 7 до 16 лет, взрослые с 16 лет и старше. Причем разница в возрасте в детских группах не должна превышать 3 лет;

- для более качественного и углубленного усвоения обучающимися первичных основ плавания принято установить максимальный количественный предел в 5(пять) человек.

### **ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ:**

#### **1. ЭТАП.**

Упражнения для освоения воды:

- погружение лица в воду, выдохи под водой, поплавок с опорой руками о бортик, прыжки в воду с бортика со страховкой инструктора.

#### **2. ЭТАП.**

Упражнения для освоения способов плавания:

- имитация движений на суше, движение ногами с опорой о бортик, движения ногами с доской в руках, гребковые движения одной рукой с

опорой о бортик или с доской в руке, согласование гребковых движений руками с дыханием с опорой о бортик или доской в руке, плавание с помощью рук (калабашка зажата ногами), прыжки в воду без страховки под контролем инструктора.

### 3. ЭТАП.

Освоение способа плавания в полной координации движений:

Преодоление дистанции 10м, 15м, 25м.

Обучение считается завершённым, если обучающийся смог самостоятельно проплыть дистанцию 25м освоенным способом.

### \*ПРИМЕЧАНИЕ.

При необходимости инструктор может попросить приобрести дополнительный инвентарь для индивидуального использования обучающимся на занятиях.