

Расписание факультативных занятий
по плаванию
на 2022 – 2023 уч. год

№ п/п	Дата	Место проведения	Кол-во часов	Содержание работ	Ответственный
1.	14.10.22	ФОКОТ «Волга» (бассейн)	2	Техника безопасности на занятиях по плаванию. Понятие о технике плавания.	Сизов А.С.
2.	21.10	ФОКОТ «Волга» (бассейн)	2	Элементарные гребковые движения напряженными и расслабленными руками и ногами (стоя на дне). Различные передвижения ногами по дну (без движения руками; выполняя гребковые движения руками). Погружение в воду: до уровня подбородка, до уровня глаз, с головой. Открывание глаз в воде. Доставание предметов со дна (на мелком месте) Выдохи через рот с закрытыми и открытыми глазами.	Сизов А.С.
3.	28.10	ФОКОТ «Волга» (бассейн)	2	Всплывания «поплавком» и «медузой». Лежание на воде в положении на груди, на спине с разведенными и соединенными руками и ногами Скольжение: на груди, на спине и на боку (толчок от дна и от стены бассейна).	Сизов А.С.
4.	11.11	ФОКОТ «Волга» (бассейн)	2	Движение ног попеременные (как в кроле); движение рук одновременные без выноса их из воды (укороченные или удлиненные, как в брасе). Согласование движений рук с дыханием. Координация движений рук и ног.	Сизов А.С.
5.	18.11	ФОКОТ «Волга» (бассейн)	2	Движение ног одновременные (как в брасе); движение рук одновременные. Координация движений рук и ног (слитная и раздельная).	Сизов А.С.
6.	25.11	ФОКОТ «Волга» (бассейн)	2	Движение ног одновременные; движение рук одновременные. Координация движений рук и ног.	Сизов А.С.
7.	2.12	ФОКОТ «Волга» (бассейн)	2	Движение ног попеременные (как в кроле). Согласование движений рук с дыханием. Координация движений рук и ног.	Сизов А.С.
8.	9.12	ФОКОТ «Волга» (бассейн)	2	Движение ног попеременные (как в кроле); движение рук поочередные (как в кроле на груди и на спине) без выноса из воды. Согласование движений рук с дыханием. Координация движений рук и ног.	Сизов А.С.
9.	16.12	ФОКОТ «Волга» (бассейн)	2	Изучение отдельных элементов техники облегченных способов плавания и их согласование с дыханием в следующей последовательности: изучение техники движений ног, дыхания, движений рук, согласование движений рук и дыхания, согласо-	Сизов А.С.

№ п/п	Дата	Место проведения	Кол-во часов	Содержание работ	Ответственный
				вание движений рук и ног, изучение облегченных способов в целом.	
10.	23.12	ФОКОТ «Волга» (бассейн)	2	Попытка проплыть облегченными способами.	Сизов А.С.
11.		ФОКОТ «Волга» (бассейн)	2	Изучение отдельных элементов техники способа плавания брасс и их согласование в следующей последовательности: движение рук, дыхание; согласование движений рук и дыхания; движение ног; согласование движений ног и дыхания; согласование движений рук и ног; Освоение способа в целом.	Сизов А.С.
12.		ФОКОТ «Волга» (бассейн)	2	Изучение отдельных элементов техники способа плавания кроль на груди и их согласование в следующей последовательности: движение рук, дыхание; согласование движений рук и дыхания; движение ног; согласование движений ног и дыхания; согласование движений рук и ног; Освоение способа в целом.	Сизов А.С.
13.		ФОКОТ «Волга» (бассейн)	2	Изучение отдельных элементов техники способа плавания кроль на спине и их согласование в следующей последовательности: движение рук, дыхание; согласование движений рук и дыхания; движение ног; согласование движений ног и дыхания; согласование движений рук и ног; Освоение способа в целом.	Сизов А.С.
14.		ФОКОТ «Волга» (бассейн)	2	Совершенствование техники отдельных элементов и их общего согласования в каждом изучаемом способе плавания.	Сизов А.С.
15.		ФОКОТ «Волга» (бассейн)	2	Попытка проплыть каждым изучаемым спортивным способом	Сизов А.С.
16.		ФОКОТ «Волга» (бассейн)	2	Последовательное выполнение подводящих упражнений для изучения старта. Многократное выполнение основных упражнений для изучения старта с тумбочки и из воды по элементам; изучение исходных положений; изучение техники движений и различных положений головы, туловища, рук, ног в фазах толчка и полета, входа в воду и скольжения, начала плавательных движений и выхода из воды; изучение входа, задержки дыхания и выхода во время исполнения старта.	Сизов А.С.
17.		ФОКОТ «Волга» (бассейн)	2	Совершенствование техники выполнения отдельных элементов старта и старта в целом. Старт без команды и под команду.	Сизов А.С.
18.		ФОКОТ «Волга» (бассейн)	2	Изучение техники поворотов в следующей последовательности: толчок от стены, скольжение и выдох в воду; вращение от момента касания рукой стенки до момента установки ног для толчка; вращение и по-	Сизов А.С.