

Департамент образования администрации города Липецка  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя школа № 60 г.Липецка

ул. Осканова, д.4, тел. 72-73-80, sc60lipetsk@mail.ru

Утверждаю  
Директор МАОУ СШ № 60 г.Липецка  
Борискина С.А.  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_.2018



*Дополнительная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Учусь плавать»  
для детей и взрослых*



2018-2019

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительное образование занимает важное место в системе образования в Российской Федерации. Оно призвано обеспечить здоровьесбережение и формирование здорового образа жизни, организацию содержательного досуга, развитие индивидуальных способностей, формирование культуры личности, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся.

**Плавание** представляет собой относительно самостоятельное, сложно организованное, целостное, общественно-педагогическое образование динамического характера.

Занятия в условиях плавательного бассейна имеют большое оздоровительное, лечебное, воспитательное и психоэмоциональное значение.

*Оздоровительное значение* состоит в благоприятном воздействии воды на организм человека.

Тело находится почти в невесомом состоянии, горизонтальное положение способствует нормальному кровообращению, термическое действие воды – закаливанию.

Вода производит массирующее действие на тело человека, стимулирует выдох, развивает дыхательную мускулатуру, очищает и укрепляет кожу, оказывает положительное влияние на нервную систему, активизирует обмен веществ, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Минеральные вещества, находящиеся в воде, также оказывают свое положительное влияние на организм.

Разнообразные упражнения на занятиях способствуют совершенствованию двигательных и функциональных способностей детей.

*Лечебное значение* плавания особенно наглядно прослеживается в комплексном лечении сколиоза у детей. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает асимметричная работа межпозвоковых мышц, восстанавливаются условия для нормального роста позвонков. Вытяжение позвоночника во время скольжения дополняет разгрузку зон роста. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки.

*Воспитательное значение.*

Систематические занятия плаванием помогают воспитывать у обучающихся чувство коллективизма, сознательной дисциплины, настойчивости и уверенности в своих силах.

*Психоэмоциональное значение* заключается в снятии психологической напряженности у детей и создании оптимистического настроения.

Плавание – это жизненно необходимый навык для каждого человека. Это и обеспечило необходимость разработки и реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности

«Учусь плавать» для детей и взрослых, которые хотят самостоятельно освоить первоначальные движения на воде.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Учусь плавать» (далее – Программа) разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями);
- СанПиН 2.1.2.1188-03; СанПиН 2.4.2.2821-10.

Актуальность программы заключается в том, что умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. Плавание представляет собой и одно из важнейших средств физического воспитания, заниматься могут люди разного возраста, уровня подготовленности и физического развития, и направлена на:

- создание условий для физического развития занимающихся;
- самостоятельное формирование у детей и взрослых первичных навыков плавания при консультировании с инструктором по ФК на воде;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- закаливание организма.

## **2. Цели и задачи программы**

### **Цель программы:**

- самообучение и самоподготовка каждого посетителя первоначальным навыкам плавания;
- оздоровление занимающихся.

### **Задачи программы:**

- формирование у занимающихся навыков ЗОЖ;
- формирование у занимающихся положительного отношения к занятиям оздоровительным плаванием;
- самостоятельное приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде;
- самосовершенствование разнообразных плавательных умений (ныряние, прыжки в воду, проплывание без остановки 15-20 м на ногах с доской).

### **Основные направления реализации программы:**

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности на воде;

- организация и проведение занятий в режиме свободного посещения по абонементу на воде;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности занимающихся в плавательном бассейне.

### **3. Планируемые результаты освоения программы:**

- укрепление здоровья занимающихся, снижение заболеваемости занимающихся;
- повышение показателей физического развития занимающихся детей и взрослых;
- овладение занимающихся навыкам и умениям держаться на воде;
- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- формирование нравственно-волевых качеств занимающихся.

### **4. Учебный план и календарный учебный график**

Объем нагрузки	Возраст занимающихся (лет)	Минимальное кол-во занимающихся (чел.)	Максимальное кол-во занимающихся (чел.)
Единоразовое посещение 4 раза в месяц 8 раз в месяц	Все желающие, достигшие 10 лет	15	25

**Срок реализации программы:** 1 месяц.

К освоению программы допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

#### **Формы занятий:**

определяются посетителем самостоятельно и (или) совместно с инструктором по физической культуре на воде в зависимости от индивидуальных особенностей посетителя и (или) возрастных особенностей занимающихся и др.

#### **Режим занятий:**

занятия проводятся по одному академическому часу (1 час – 45 мин.) согласно объему нагрузки и времени посещения плавательного бассейна, указанному в абонементе.

#### **Формы промежуточной аттестации:**

не проводятся в связи со свободным режимом посещений занятий по абонементу.

Основными критериями оценки являются:

- регулярность посещения занятий
- положительная динамика развития физических качеств занимающихся;
- самоконтроль за уровнем освоения техники держания на воде.

## **5. Содержание программы**

**(Занятия проводятся под наблюдением и консультированием инструктора по ФК на воде)**

Плавание является одним из эффективнейших средств укрепления здоровья и физического развития человека, начиная с первых месяцев жизни и до старости. Так известный американский специалист в области оздоровительных технологий Кеннет Купер, называет плавание вторым (после бега на лыжах) по эффективности видом аэробной нагрузки, которое также вовлекает в работу все основные мышцы. Плавание благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему. Горизонтальное положение тела, а также циклические движение, связанные с работой мышц, давление воды на подкожное русло, глубокое диафрагмальное дыхание и взвешенное состояние тела – все это способствует притоку крови к сердцу и в целом существенно облегчает его работы.

В течение всего курса самообучения нужно последовательно изучить **10 упражнений.**

### **1. Выдохи в воду.**

Зайдите по грудь в воду, возьмите напарника за руки, втяните живот и сделайте глубокий вдох. Задержав дыхание, окунитесь и присядьте на корточки, медленно (мысленно считая до 6) выдохните воздух в воду, с силой выпрыгните, сделайте новый вдох, в темпе вновь под водой присядьте на корточки и т. д. Повторите 4—5 раз. Потом то же должен проделать напарник. Сделать по 3—4 таких серии.

### **2. «Поплавок», или «медуза».**

После глубокого вдоха присядьте под водой, обхватите руками свои колени и нагните голову. Теперь слегка оттолкнитесь от дна и спиной вверх всплывите, как поплавок; почувствовав себя на поверхности воды, разгруппируйтесь, опустив вниз руки и ноги. И только в таком положении медленно выдыхайте воздух в воду. Став на дно, сделайте 3—4 дыхания. Повторить 15—20 раз. То же должен проделать напарник.

### **3. Движения ногами в статическом положении тела.**

У самого берега лягте на живот рядом друг с другом, опершись руками о дно. Выполняйте непрерывные движения ногами кролем или брассом. Повторять 6—8 минут сериями по 1—2 минуте.

### **4. Движения руками в статическом положении тела.**

Стоя друг против друга по пояс в воде и наклонившись вперед, выполнять движения руками кролем или брассом. Дозировка та же, что и в упражнении № 3. В дальнейшем повторять, делая выдохи в воду.

#### **5. Движения ногами с проводкой.**

Один из напарников лежит на груди, другой берет его за руки и, пятясь назад, тянет первого. Тот работает ногами. Через 2 минуты напарники меняются местами. Выполнять 2—3 такие смены за занятие.

#### **6. Движения руками с проводкой.**

Один из напарников лежит на груди, другой поддерживает его за стопы и слегка проталкивает вперед. Дозировка та же, что и в упражнении 5.

#### **7. Движения ногами с надутой резиновой подушкой в руках (резиновым кругом, пенопластовой доской).**

2 серии по 3—4 минуты каждая.

#### **8. Движения руками с выдохами в воду.**

Ноги поддерживаются резиновым кругом (или зажатой между ногами пенопластовой доской и др.). 2 серии по 3—4 минуты каждая.

#### **9. Движения руками и ногами в скольжении.**

С силой оттолкнувшись от дна и сделав глубокий вдох, перейдите в горизонтальное положение, сделайте несколько движений руками и ногами, после чего выдохните в воду воздух и встаньте на дно. В дальнейшем такое же скольжение делайте с помощью напарника (он с силой толкает вас за пятки), а еще позже — разбежавшись по берегу и бросившись в воду.

Повторять 10—15 минут за занятие.

#### **10. Движения руками и ногами в сочетании с дыханием.**

Во время скольжения после нескольких гребков руками и ногами сделайте выдох в воду. Затем, не меняя горизонтального положения, сделайте один вдох через рот (в кроле — повернув голову вправо, в брассе — подняв ее над водой), продолжая работать руками и ногами. Выдохните воздух в воду, отдохните и повторите упражнение, но теперь делая два вдоха, затем три и т. д.

Наиболее важным показателем самоконтроля является самочувствие. При регулярных и правильно проводимых занятиях оно обычно хорошее. Однако самочувствие может ухудшиться из-за форсированной тренировки, когда человек стремится добиться высоких результатов путем увеличения интенсивности и объема нагрузок, при этом значительно увеличивая длину проплываемой дистанции, темп движений, время занятий. Очень чувствительным индикатором соответствия физической нагрузки функциональному состоянию организма является сон. Если вы долго не можете заснуть или очень рано пробуждаетесь, значит, вы перетренировались. Наиболее простым и распространенным методом самоконтроля за деятельностью сердечно-сосудистой системы является подсчет пульса. Максимально допустимая частота пульса во время плавания определяется по формуле 200 минус возраст. У нетренированного человека, допущенного врачом к занятиям плаванием, частота пульса не должна

превышать 70 процентов от максимальной, причем в течение первых 3 — 4 недель рекомендуется плавать в еще более спокойном темпе, увеличивая его постепенно. Тренированные могут плавать в таком темпе, чтобы частота сердечных сокращений составляла до 80 процентов от максимальной. При этом обращайте внимание на ритм сердечной деятельности: появление неравномерных промежутков между ударами пульса (аритмия) свидетельствует о неблагоприятной реакции сердца на физическую нагрузку. Регулярно занимаясь плаванием, не доверяйте одному лишь самоконтролю. Обязательно обращайтесь к врачу, который даст оценку тем изменениям, которые происходят в организме благодаря занятиям плаванием. Те, кто имеет отклонения в состоянии здоровья, с разрешения врача могут плавать под наблюдением специалиста по лечебной физкультуре.

## **6. Методические материалы**

**Инвентарь для занятий по самообучению плаванием** предоставляется бассейном на время тренировки или занимающиеся приносят его с собой.

Наиболее распространенный инвентарь для плавания:

- **колобашка** – специальное приспособление, изготавливаемое из легкого плавучего материала, используемое пловцами для отработки техники плавания. Колобашка представляет из себя подвижную опору поплавок. Чаще всего колобашку зажимают между ног и используют для тренировки мышц верхней части тела и отработки техники гребков руками;
- **доска для плавания** – приспособление плоской прямоугольной формы из легкого плавучего материала, используемое для обучения плаванию, совершенствования техники плавания и тренировки пловцов. Чаще всего доску для плавания используют для отработки техники движения ног;
- **лопатки для плавания** – надеваемое на ладонь пловца приспособление, служащее для отработки правильной техники плавания, а также для развития силы и скорости;
- **ласты для плавания** – надеваемое на ноги приспособление, используемое как для плавания с аквалангом и маской, так и для тренировки в бассейне. Ласты помогают плыть быстрее. Плавание в ластах позволяет улучшить положение тела в воде, увеличить силу ног и гибкость суставов;
- **дыхательная трубка** – приспособление в виде полой трубки с загубником, позволяющее плавающему на или под самой поверхностью воды дышать атмосферным воздухом не поднимая голову над водой;
- **зажим для носа (прищепка, клипса)** – это аксессуар для плавания, предотвращающий попадание воды в носовую полость пловца.

## **7. Организационные условия**

### **Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне.**

Вся ответственность за безопасность в бассейне возлагается на самих занимающихся и на дежурного инструктора по ФК на воде, непосредственно консультирующего занимающихся.

Допуск к занятиям в бассейне осуществляется по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта и санитарно-гигиеническими требованиями к посещению бассейна.

### **Перечень информационного обеспечения:**

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде и под водой. М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
3. Викулов А.Д. Плавание. – М.: Владос-пресс, 2003.
4. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2003.
6. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под. общ. ред. А.В. Козлова. – М., 1993.
7. Энциклопедия для детей. Т.20 Спорт / Глав. ред. В.А.Володин.- М.:Аванта+, 2001.-624с.
8. Обучение детей плаванию в раннем возрасте, Н.Л.Петрова, В.А.Баранов, «Советский спорт» Москва 2006г.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.