

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 № 16 от 07.05.2018

*Дополнительная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Оздоровительное плавание»  
для детей и взрослых*



2018-2019

## 1. Пояснительная записка

Плавание — один из тех редких видов спорта, который практически не имеет противопоказаний, но зато имеет огромную пользу. Плаванием могут заниматься люди любого возраста и пола. При плавании происходит улучшение работы практически всех внутренних органов, развивается сердечно-сосудистая система, улучшается кровообращение. Кроме того, плавание позволяет расслабиться, снимает стресс, повышает эластичность кожи. При плавании сопротивление воды играет роль массажиста, «прорабатывающего» все мышцы тела.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие человека, но и на формирование его личности. Не всем общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, опасаясь глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде — не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по оздоровительному плаванию (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;
- формирование у занимающихся координации выполнения физических упражнений в воде;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- закаливание организма.

## **2. Цели и задачи программы**

### **Цель программы:**

- оздоровление занимающихся.

### **Задачи программы:**

- формирование у занимающихся навыков ЗОЖ;
- формирование у занимающихся положительного отношения к занятиям оздоровительным плаванием;
- развитие координации движений в воде.

### **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;
- 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 12 раз в месяц	Все желающие, достигшие 10 лет	-	62

**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.

## **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.

Приступая к оздоровительной плавательной тренировке, необходимо размяться на суше. В комплекс гимнастических упражнений сухого плавания рекомендуется включать побольше силовых упражнений, не требующих большой амплитуды движений. Благодаря им мышцы, получив дополнительные возможности для растягивания, сохраняют достаточно высокий тонус и способность в экстренных случаях противостоять травмирующей силе.

Для усиления оздоровительного эффекта можно не просто плавать, а выполнять в воде специальные упражнения.

Решив приобщиться к плаванию, необходимо запомнить, что даже плохо плавать — это лучше, чем не плавать вообще. В то же время надо знать, что для выработки с помощью плавания выносливости и для укрепления здоровья недостаточно просто плескаться на мелководье. Необходимо освоить хотя бы один из наиболее распространенных профессиональных стилей: кроль, брасс, баттерфляй или плавание на спине. Во время упражнений важно сохранять правильное дыхание. Оно должно быть, прежде всего, ритмичным. Главным элементом техники оздоровительного плавания является умение пловца согласовывать дыхание с ритмом движений. Все эти упражнения повысят уровень ваших физических возможностей. В процессе занятий можно увеличивать нагрузку. Например, на первых занятиях проплывать 300 — 400 метров, затем постепенно увеличивать расстояние до 800 метров и более. Плавать можно только при хорошем самочувствии. Не рекомендуется плавать натощак или сразу после еды. Желательно плавать без напряжения. Движения должны быть плавными и мягкими. Только тогда можно достичь желаемого оздоровительного эффекта. Людям пожилого возраста к оздоровительному плаванию можно приступать только после консультации с лечащим врачом.

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  $200 - \text{возраст}$ . 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.

### **Комплекс упражнений для занятия плаванием.**

Эти упражнения выполняются одновременно с изучением простейших элементов техники плавания. Основа хорошей техники — правильное положение тела в воде и правильное дыхание (с выдохом в воду). Упражнения для освоения с водой выполняются в течение первых 5—6 занятий. Осваивая их, занимающиеся учатся погружаться с головой в воду и открывать глаза, всплывать и правильно лежать на поверхности, выдыхать в воду и скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела, характерное для техники спортивного плавания.

Подготовительные упражнения выполняют на мелком месте, стоя по пояс или по грудь в воде: большинство из них делается с задержкой дыхания на вдохе. Как только занимающиеся освоятся с водой, почти все подготовительные упражнения исключаются из программы занятий. Постоянно выполняются и совершенствуются, только упражнения на скольжение и выдох в воду.

Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды. Упражнения этой группы воспитывают у занимающихся чувство опоры о воду ладонью, предплечьем, стопой и голенью (что необходимо для постановки гребковых движений), приучают не бояться воды. 1. Движение в воде туда и обратно, вначале шагом, а потом бегом. 2. Ходьба с поворотами и изменением направления.

Всплывание и лежание на поверхности воды. Эти упражнения позволяют занимающимся почувствовать состояние невесомости и научиться в горизонтальном положении лежать на поверхности воды на груди и на спине.

1. «Поплавок». И. п. — стоя по грудь в воде. Сделать глубокий вдох и, приседая, погрузиться в воду с головой. Поджать под себя ноги и, обхватив руками колени, всплыть на поверхность. В этом положении задержать дыхание на 10—15с, затем вернуться в и. п.

2. «Медуза». Сделав вдох, задержать дыхание и лечь на воду. Согнуться в пояснице и расслабить руки и ноги. Встать на дно.

3. Всплыть «поплавком». Затем принять положение лежа на груди (руки и ноги прямые). Мысленно сосчитать до десяти и встать на дно.

4. Стоя по пояс в воде, присесть так, чтобы подбородок оказался у поверхности воды; руки развести в стороны. Отклонить голову назад, погружая затылок в воду и все меньше и меньше опираясь ногами о дно. Медленно поднять сначала одну ногу, затем другую и принять положение лежа на спине, помогая себе только движениями кистей. Если ноги начнут погружаться, то надо приблизить руки к бедрам и поддерживать тело в равновесии с помощью небольших гребков кистями.

5. Упереться руками о бортик или дно бассейна и лечь на грудь. Поднять к поверхности воды таз и пятки, сделать вдох и опустить лицо в воду. Повторить упражнение несколько раз.

#### **Выдохи в воду.**

Умение задерживать дыхание на вдохе и выполнять выдох в воду является основой для постановки ритмичного дыхания при плавании.

1. «Умывание». Побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох.

2. И. п. — стоя на дне. Наклонить туловище вперед так, чтобы рот оказался у поверхности воды, ладонями упереться в колени. Сделать через рот глубокий вдох, опустить лицо в воду и медленно выдохнуть в воду. Плавно поднять голову в и. п. и снова сделать вдох. Поднимание головы и опускание лица в воду сочетать таким образом, чтобы рот показывался из воды во время окончания выдоха в воду. Это упражнение повторяется в ритме нормального дыхания; на первом занятии — 10—15 раз, на последующих занятиях — 20—30 раз подряд (с поворотом головы для вдоха влево или вправо).

**Комплекс упражнений для движений ногами и согласованию с дыханием на суше:**

1. И.п. - стоя руки вверх, голова между руками. Быстрый семенящий бег на месте, незначительно сгибая ноги в коленных суставах и не отрывая носки от пола.

2. И.п. - сидя на скамейке (или на краю бортика бассейна) с опорой руками сзади. Быстрые попеременные движения ногами, как при плавании кролем.

3. И.п. - лежа на груди на гимнастическом мате или вдоль скамейки, руки вперед ладонями вниз (голова между руками). Прогнуться и, глядя на кисти рук, выполнять быстрые попеременные движения ногами, как при плавании кролем.

4. И.п. - лежа на груди на гимнастическом мате или вдоль скамейки, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, голова опущена лицом вниз. Выполнять быстрые попеременные движения ногами, как при плавании кролем. преподавание обучение плавание

5. И.п. - лежа на груди на гимнастическом мате или вдоль скамейки, руки вперед ладонями вниз (голова между руками). Выполнять попеременные движения ногами, во время движений ног повернуть голову лицом в сторону руки, вытянутой у бедра, сделать выдох-вдох, затем повернуть голову в и.п. и задержать дыхание, продолжая попеременные движения ногами. При выполнении упражнений необходимо следить, чтобы движения выполнялись почти прямыми и оптимально напряженными ногами от бедра, а носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь.

**Комплекс упражнений по общему согласованию движений в воде**

1. И.п. - стоя в наклоне вперед (глубина по пояс), одна рука вперед, другая сзади у бедра. Движения руками, как при плавании кролем, с притопыванием ногами в ритме шестиударного кроля.

2. Скольжение (одна рука вперед, другая у бедра) с непрерывными попеременными движениями ногами и последующим присоединением движений руками кролем на груди (сделать три цикла движений).

3.Плавание кролем с полной координацией на задержке дыхания после отталкивания от бортика бассейна из и.п. -- одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Довести количество полных циклов движений до пяти.

4.Плавание кролем на задержке дыхания с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вытянута вперед. Повторить упражнение, но с гребками другой рукой.

5.И.п. - лежа на груди, доска в вытянутых руках, два гребка слева, два гребка справа, выдох в воду, вдох в сторону работающей руки.

6.Плавание кролем с попытками поворачивать голову в сторону и выполнять один вдох-выдох на два-три полных цикла движений рук. Постепенно перейти на один вдох-выдох на каждый полный цикл движений руками (в левую или правую стороны - по выбору ученика).

#### **Комплекс упражнений для движений руками на суше**

1.И.п. - стоя, одна рука вверх, другая вниз. Круговые движения руками назад («мельница назад»).

2.Предыдущее упражнение, но растягивая резиновый амортизатор, закрепленный сзади.

3.И.п. - лежа на спине на узкой скамейке, одна рука вперед, другая у бедра. Движения руками, как при плавании кролем на спине.

4.И.п. - лежа на спине на узкой скамейке, одна рука вперед, другая у бедра. Движения руками, как при плавании кролем на спине, в согласовании с дыханием.

#### **Комплекс упражнений для обучения движениям руками в воде**

1.Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков одновременно двумя руками до бедер (сделать два-три цикла движений).

2.Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и 2-3 гребков одной рукой, другая вытянута вперед. Усложнить упражнение: выполнять поочередно 2-3 гребка одной и 2-3 другой рукой.

3.Плавание на спине с помощью движений ногами кролем из и.п. - руки вытянуты за головой, 2 гребка левой, 2 гребка правой, 1 гребок одновременно 2 руками.

4.Плавание кролем на спине с помощью движений руками и с надувным кругом или дощечкой между бедрами.

#### **Комплекс упражнений по общему согласованию движений на суше**

1.И.п. - стоя, одна рука вверх, другая вниз. Движения руками, как при плавании кролем на спине, с притопыванием ногами в ритме шестиударного кроля.

2.И.п. - стоя, одна рука вверх, другая вниз. Движения руками, как при плавании кролем на спине, с семенящим бегом на месте.

3.И.п. - руки вдоль туловища. Круговые движения рук, левая вперед, правая назад, с разворотом туловища. Выдох в момент встречи рук над головой, вдох - в положении их вдоль туловища.

#### **Комплекс упражнений для движений ногами в воде**

1.И.п. - стоя на глубине по пояс боком к стенке и опираясь о нее рукой (другая на поясе), ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны «до отказа». Приседания, разводя колени в стороны и не отрывая пяток от пола.

2.И.п. - стоя боком к стенке бассейна, взявшись рукой за бортик. Согнуть одну ногу в коленном суставе, отвести голень в сторону и взяться рукой за стопу этой ноги, разворачивая ее носком в сторону «до отказа» (рука и нога - одновременно). Отпустить стопу и сделать рабочее движение одной ногой до соединения с другой, как при плавании брассом. Повернуться другим боком к стенке и выполнить то же другой ногой.

3.Передвижение по дну бассейна прыжками, пятки вместе, носки развернуты в стороны («пингвины»).

4.И.п. - сидя в воде на небольшой глубине (подбородок над водой) с опорой руками о дно сзади, имитация движений ногами брасс.

5.И.п. - на груди на небольшой глубине (подбородок над водой) с опорой руками о дно, движения ногами брассом.

6.И.п. - на груди (или на спине) с поддержкой преподавателя. Движения ногами брассом.

7.И.п. - лежа на спине с опорой руками о бортик. Движения ногами, как при плавании брассом.

8.И.п. - лежа на груди с опорой руками о бортик. Движения ногами, как при плавании брассом.

9.В скольжении на груди, руки вперед - движения ногами брассом (выполнить два-три цикла движений).

10.В скольжении на спине, руки у бедер - движения ногами брассом (выполнить два-три цикла движений).

11.Плавание с помощью движений ногами брассом, руки вперед, с плавательной доской в руках и без нее.

## **6. Методические материалы**

**Инвентарь для занятий оздоровительным 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.