***Нефтеюганского городского муниципального***

***образовательного автономного учреждения бюджетного дополнительного образования детей***

***специализированная детско-юношеская***

***спортивная школа олимпийского резерва***

***«Сибиряк»***

***ПРОГРАММА***

***ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ ПЛАВАНИЮ***

**Срок реализации программы: 1 год**

**Разработчик программы: Крехова Е.П.**

 г. Нефтеюганск, 2015

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

            Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющим функциональные резервы.

Являясь одним из естественных видов двигательной деятельности, плавание в то же время представляет собой уникальное средство физического воспитания. Возможность погружаться на разную глубину, задерживая дыхание, оказывает тренирующее воздействие на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, центральный нервный аппарат. Пребывание под водой при задержке дыхания развивает анаэробную производительность организма, тренирует устойчивость к экстремальным ситуациям. У регулярно занимающихся плаванием жизненная активность легких значительно выше. В связи с укреплением и развитием дыхательных мышц усиливается легочная вентиляция. Передвижение в воде создает хорошие возможности для развития и совершенствования всех типов дыхания.

В процессе плавания создаются благоприятные условия для исправления нарушений осанки и деформаций позвоночника. Это позволило разработать специальное направление - лечебное плавание. Оно направлено на коррекцию деформаций позвоночника и грудной клетки, улучшение осанки, формирование правильного дыхания, повышение тонуса мышц - разгибателей позвоночника, брюшного пресса, а также улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы.

Занятия плаванием способствуют утверждению себя как личности. Ранее боявшийся воды человек, преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, приобщается к активным действиям в воде и приобретает уверенность в своих силах.

Слабое физическое развитие человека ведет к нарушениям осанки, а нарушение осанки затрудняет работу внутренних органов, что приводит к дальнейшему ухудшению физического состояния.

Курс оздоровительного плавания особенно наглядно прослеживается на комплексном подходе: осознать  понять  подготовиться  действовать в укреплении здоровья.

Особый акцент в программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым занимающимся  индивидуально, развивать личностные качества, способствующие формированию культуры отношения к своему здоровью, познавательной и двигательной активности.

Занимающимся предоставляется возможность из большого количества упражнений и разных способов плавания выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому относиться к обучению более сознательно и активно.

Цель программы

Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

Задача программы

Формирование у занимающихся стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, здорового образа жизни.

1 Оздоровительный курс:

Улучшение состояния здоровья и закаливание.

Улучшение недостатков физического развития.

Формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни.

Овладение жизненно необходимыми навыками плавания.

Приобретение разносторонней физической подготовленности.

Приобретение уверенности в своих силах.

2  Лечебный курс:

Разгрузка позвоночника - создание благоприятных физиологических условий для нормального роста тел позвонков и восстановления правильного положения тела.

Воспитание правильной осанки.

Улучшение координации движений.

Постановка правильного дыхания.

Закаливание.

Эмоциональная разрядка.

Учебно - тематический план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки | Кол- во час/мин |
| 1 | Количество учебных недель | 4 |
| 2 | Количество занятий в неделю | 2-3 |
| 3 | Продолжительность одного занятия в воде | 45 мин |
| 4 | Организационные мероприятия (душ проход в бассейн) | 12мин. |
| 5 | Количество часов в воде за месяц (академ) | 8-12 |
|   | Общее количество часов | 8-12 |

Материал для групп оздоровительных занятий

1 Освоение рациональной техники плавания всеми способами, с учетом выраженных индивидуальных особенностей занимающихся. Повышение точности движений, устранение излишнего мышечного напряжения и сопутствующих движений.

2 Воспитание общей выносливости с акцентом на технику дыхания, повышение уровня общей работоспособности за счет плавания без остановки.

3 Укрепление мышц, связок, воспитание силы мышц, ловкости, быстроты, гибкости и выносливости.

4 Обучение самоконтролю при занятиях (измерение частоты пульса, дыхания)

 Основные упражнения оздоровительного плавания

Для наиболее эффективного прохождения цикла оздоровительного плавания применяют упражнения подобные следующим:

- плавание в умеренном темпе с акцентом на дыхание различными способами плавания без остановки;

- то же, но с интервалами отдыха (до полного восстановления пульса и дыхания);

- плавание различных дистанций в переменном темпе в соответствии с рекомендациями инструктора и врача.

 Теоретические сведения.

Тема №1 Правила поведения в бассейне.

Порядок прибытия на занятия, порядок в раздевалке, в душе и в бассейне. Требования к порядку и дисциплине в раздевалке, душе, бассейне.

Тема №2 Меры безопасности в бассейне.

Передвижение в бассейне шагом. Поведение в бассейне до начала занятий по плаванию и после окончания занятий. Пользование фенами для сушки волос.

Тема №3 Личная гигиена занимающихся.

Требования к одежде. Наличие принадлежностей и порядок помывки в душе до начала и после окончания занятий. Гигиенические требования к пловцам в бассейне.

Тема №4 Плавание - важное средство закаливания и укрепления здоровья.

Требования к закаливанию организма на занятиях по плаванию. Элементы закаливания в домашних условиях. Совершенствование иммунной системы человека важный фактор предупреждения простудных заболеваний. Влияние плавания на развитие и совершенствование сердечно - сосудистой, дыхательной и др. систем организма.

 Практические занятия.

Подготовительные упражнения для освоения с водой.

Упражнения для освоения в воде выполняются в течении 10-12 занятий. Выполняя их, занимающиеся учатся погружаться с головой в воду и открывать глаза, всплывать и принимать правильное положение пловца на воде ("Стрела"), делать выдох в воду, скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела. Большинство упражнений выполняется с задержкой дыхания на вдохе.

Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды.

Передвижение в воде по дну шагом, бегом, грудью, спиной, левым и правым боком вперед, передвижение в воде с выполнением руками гребковых движений.

Упражнение "Полоскание белья".

И.п. - стоя на дне, делать поочередные движения ногами способом кроль, при плавании брассом, отталкиваясь от воды передней, внутренней поверхностью голени и стопы.

И.п. - присесть в воду до уровня подбородка, руки вытянуты в стороны, лежать на воде. Повороты туловища налево и направо, удерживая прямые руки на воде и меняя положение кистей рук на воде.

Погружение в воду с головой и открывание глаз

"Умывание". И.п. - стоя на дне, наклониться вперед, побрызгать себе в лицо водой, не вытирая глаза руками. Затем сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду на 3 сек.

И.п. - стоя лицом к бортику, руками держаться за край бортика. Погружаться с головой в воду и открыть глаза на 5 сек., затем 7 - 10...

И.п. - стоя в наклоне на дне, руки на коленях. Сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, открыть глаза, сосчитать до 5.

И.п. - сидя на бортике бассейна. По команде спрыгнуть в воду ногами вниз, затем погрузиться с головой под воду.

Всплывание и лежание на поверхности воды.

Эти упражнения позволяют почувствовать состояние невесомости и научиться лежать в горизонтальном положении на поверхности воды.

"Поплавок". И.п. - стоя в воде, сделать глубокий вдох, задержать дыхание и приседая погрузиться в воду с головой, принять группировку, всплыть на поверхность. В этом положении лежать на воде 10-15 сек., затем вернуться в и.п.

"Медуза". Сделав вдох, задержать дыхание, лечь на воду, опустить лицо и руки в воду. Чуть согнуться в пояснице и расслабить руки и ноги, "повиснуть" в воде на 10 - 12 сек. Затем встать ногами на дно.

"Звезда". Сначала выполнить "поплавок", затем на счет 4-5 выпрямить руки и ноги, лечь на воду горизонтально, голова опущена в воду, руки и ноги слегка развести в стороны - держать 10 сек.

"Звезда" выполнить в положении н/с.

"Стрела"(положение пловца на воде). Стоя спиной к бортику, присесть так, чтобы подбородок лежал на воде, руки вытянуты вперед, положить на воду. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, отталкиваясь ногами от дна, лечь на воду строго горизонтально, спина прямая, ноги вытянуты, руки впереди - держать 10 сек.

"Стрела" выполнить в положении н/с.

Освоение дыхания в воде

Умение задерживать дыхание в воде и выполнять выдох в воду является основой для постановки различного дыхания при плавании.

"Умывание". Побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох".

И.п. - стоя лицом к бортику, приседая в воду с головой, постепенно погружаясь все ниже и ниже под воду, сделать под водой продолжительный выдох.

И.п. - то же, руки на коленях. Погружаясь в воду с головой, сделать продолжительный выдох под водой.

И.п. - стоя на дне в наклоне, руки на коленях, лицо левой щекой лежит на воде. Вдох и выдох с поворотом головы в воду.

Скольжения

1Скольжения на груди и на спине с различным положением рук, помогают освоить рабочую позу пловца - равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально "проскальзывать" вперед после каждого гребка, что является основой и показателем хорошей техники плавания.

2Скольжение "Стрелы" без предметов.

3Скольжение на груди с различным и.п. рук с выдохом в воду.

4Скольжение на спине с доской.

5Скольжение на спине без предметов и с различных и.п. рук.

6Скольжение на груди с элементарными гребками руками.

7Скольжение на спине с элементарными гребками руками.

Упражнения в воде

1.    Скольжение на груди с различным исходным положением рук, а также в сочетании с элементарными гребками руками.

2.    Движения ногами кролем в положении лежа н/с, руки за головой прямые.

3.    Скольжение на груди с движением ногами кролем и различным исходным положением рук.

4.    Упражнения для изучения дыхания в воде, начиная с простейших и заканчивая упражнения "вдох и выдох" в воду с поворотом головы.

5.    Плавание с доской при помощи движений ногами кролем, левая рука лежит на доске, правая к бедру. Вдох и выдох в воду с поворотом головы, затем это же упражнение, но уже без доски.

6.    Движения руками кролем. Вначале упражнения выполняются стоя на дне бассейна, затем с продвижением по дну.

7.    Гребковые движения руками в скольжении на груди с задержкой дыхания.

8.    Плавание кролем на груди с задержкой дыхания.

9.    Гребок правой (левой) рукой - вдох. В начале упражнение выполняется на месте, затем с продвижением по дну вперед, затем в скольжении на груди.

10.  Плавание при помощи ногами кролем, одна рука вытянута вперед, другая прижата  к бедру (вдох в сторону).

11. Согласование гребковых движений руками с дыханием. Вначале упражнение выполняется намести, затем с продвижением ногами по дну бассейна, затем в скольжении.

12. Согласование движений руками, ногами и дыхания. Плавание кролем на груди с полной координацией движений с постепенным увеличением расстояния.

Врачебный контроль

       Врачебный контроль за занимающимися в процессе занятий осуществляется врачом бассейна с учетом рекомендаций лечащего врача.

  ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ В БАССЕЙНЕ

Вся  ответственность за безопасность занимающихся в бассейне возлагается на преподавателей и инструктора,  непосредственно проводящих занятия с группой.   Допуск к занятиям в бассейне  осуществляется только через   администратора по установленному порядку.

                        Инструктор (тренер - преподаватель) обязан:

1 На первом занятии необходимо ознакомить посетителей  с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы – 22 человека на одного тренера.

Инструктор (тренер - преподаватель) обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. Тренер является в бассейн к началу прохождения группы  через регистратуру. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

2. Тренер обеспечивает организованный выход группы из душевой в помещение ванны бассейна.

3. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.

4. Тренер обеспечивает своевременный выход занимающихся из ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

                        Во время занятий преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера или инструктора не разрешается.

2. Группы занимаются под руководством тренера или инструктора в отведенной части бассейна.

3. Ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера или инструктора и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его  стороны за ныряющим до выхода его из воды.

4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер или инструктор должны  их устранить, а в случае невозможности это сделать – отменить занятие.

5. Тренер или инструктор должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

ЛИТЕРАТУРА

1. Булгакова Н.Ж. Плавание.     М.: Физкультура и спорт,  1999.

2. Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003

3.Горбунов Г Д. Психопсдагогика спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
 4.Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня. - М.: Шаг, 1993.

5.Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.; Физкультура и спорт, 1998.