

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Нижевартовский государственный университет»

ПРИНЯТО
на заседании кафедры
дополнительного образования
Протокол № 7
от «24» сентября 2020 г.
Заведующий кафедрой
дополнительного образования
И.Ф. Бжукова



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по развитию



Б.Н. Махутов

**Дополнительная общеобразовательная программа
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ**

Вид образования:	дополнительное образование детей и взрослых
Тип программы:	общеразвивающая
Направление:	физкультурно-оздоровительное
Уровень программы:	начальный, продвинутый
Возраст обучающихся:	от 18 лет и старше
Срок реализации:	6 месяцев (72 ак.ч.)
Форма обучения:	очная

Программа разработана с учетом Федерального закона от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам №196 (от 09.11.2018), Положения «О дополнительном образовании детей в взрослых в ФГБОУ ВО НВГУ».

Цели и задачи программы

В настоящее время общепризнанным является тот факт, что состояние здоровья и уровень физической работоспособности напрямую связаны с режимом повседневной активной деятельности, сбалансированным питанием и образом жизни человека в целом. При этом важнейшая роль принадлежит выбору оптимального для человека объема и характера физической нагрузки.

Плавание – одно из самых популярных и массовых видов физической активности.

Регулярные **занятия плаванием** повышают жизненный тонус у взрослых людей. Занятия плаванием устраняют нарушение осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляет нервную систему, улучшает сон и аппетит и часто рекомендуется врачами как лечебное средство. Занятия плаванием планируются с преимущественной направленностью на выносливость. Величину нагрузки определяют объем и интенсивность упражнений. Нагрузки при частоте сердечных сокращений (ЧСС) 120 уд/ мин не вызывают изменений уровня физической работоспособности. Для сохранения целевой направленности тренировочных нагрузок максимальный уровень интенсивности для физически малоактивных людей достигается при ЧСС 150 уд/мин.

В процессе тренировки необходимо осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности, при необходимости дополняя его врачебным контролем.

Для полноценной оздоровительной тренировки в бассейне необходима определенная степень владения навыком плавания, позволяющая проплыть без остановки 200-300 м. Важным является выбор способа плавания. Наиболее экономичны спортивные способы плавания, но необходимо иметь в виду, что в среднем и старшем возрасте обучение новым способам плавания затруднено. Для оздоровительных целей возможно применять и прикладные способы плавания.

Плавание рекомендуется в качестве **лечебного средства** при различных искривлениях позвоночника, дефектах осанки, дегенеративных заболеваниях суставов, заболеваниях дыхательной и сердечно-сосудистой системы, ожирении, неврозах, для восстановления после операций и травм.

Главная особенность плавания как вида спорта - это нахождение человека в горизонтальном положении в водной среде в расслабленном антигравитационном состоянии. “Невесомость”, появляющаяся в водной среде, позволяет человеку разгрузить позвоночник: межпозвоночные диски расправляются и отдыхают. При выполнении упражнений в воде организм тратит более, чем 2 раза энергии, чем при занятиях на поверхности. Это объясняется высокой теплопроводностью воды, которая требует повышенных затрат энергии, даже если вы выполняете простые упражнения с низкой нагрузкой. Таким образом, занятия оздоровительным плаванием хороши и для снижения веса.

В оздоровительном плавании могут использоваться самые разнообразные способы плавания (как спортивные, так и самобытные) и специальные упражнения в воде.

Цель программы: улучшение самочувствия и повышение уровня физической активности занимающихся. Оздоровительное плавание имеет лечебное, закаливающее, профилактическое, восстановительное и тонизирующее воздействие на организм человека.

В процессе реализации программы решаются следующие **задачи** –

- Укрепление здоровья и закаливание;
- Совершенствование жизненно необходимого навыка плавания;
- Обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- Развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- Улучшение показателей функционального и психологического состояния;
- Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни.

Форма обучения: Индивидуальная

Возраст посетителей: от 18 лет и старше

Срок реализации программы – 6 месяцев

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 ак.часу (72 ак.ч.)

Методы, используемые на занятиях

Исходя из особенностей системы занятий общей физической подготовки целесообразно использование следующих методов обучения:

- словесные методы (объяснение, беседа, указание, разбор и анализ действий, команды, распоряжения, подсчет);
- наглядные методы (показ движения, жестикуляция);
- методы практической передачи (упражнение, действия);
- методы развития двигательных качеств (игровые, соревновательные);
- непосредственная помощь тренера.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Техника безопасности в бассейне во время плавания.	2	2	
2	Оздоровительное плавание.	70		70
	Итого:	72	2	70

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, тема занятия	Всего час.	В том числе	
			лекции	практические занятия
1	2	3	4	5
I.	Правила поведения в бассейне			
1.	Техника безопасности в бассейне во время тренировки	1	1	
2.	Санитарно-гигиенические требования при посещении бассейна	1	1	
	Всего на раздел	2	2	
II	Оздоровительное плавание			
1.	Техника плавания кролем на груди и на спине	20		20
2.	Техника плавания способом брасс	20		20
3.	Упражнения на коррекцию осанки	30		30
	Всего на раздел:	70		70
	Итого	72	2	70

Содержание программы

Тема 1. Техника безопасности в бассейне во время тренировки

Теория:

Основные правила поведения в воде во время занятия:

1. Сигнал о начале и окончании тренировки подается тренером. Он же подает знак, когда можно заходить в воду или покидать бассейн.
2. Движение в воде всегда осуществляется против часовой стрелки. Это важно помнить, когда на одной дорожке плавает несколько человек. Держитесь правой стороны, чтобы не мешать своим соседям по дорожке.
3. Обгоняйте впереди плывущих людей с левой стороны.
4. Если во время тренировки вы устали и захотели отдохнуть, лучше сделать это в углу дорожки бассейна, чтобы не мешать остальным посетителям.
5. Во время тренировки нельзя:
 - плавать без шапочки;
 - совершать прыжки с бортиков бассейна;
 - толкаться;
 - “висеть” на дорожке;
 - плавать поперек бассейна, нарушая покой остальных посетителей;
6. шуметь;
 - симулировать сигналы о помощи;
 - мешать остальным, создавая препятствия;
 - жевать резинку во время плавания.

Санитарно-гигиенические требования при посещении бассейна

Посетители должны сдавать верхнюю одежду (уличную обувь в пакете) в гардероб и входить в зону бассейна только в чистой сменной обуви, пригодной для посещения бассейна. Личные вещи (дамские сумочки, спортивные сумки, рюкзаки и пр.) на хранение в гардероб не принимаются. До посещения бассейна обязательно принять душ в течение 5-7 минут (без купального костюма, с мылом и мочалкой). По окончании сеанса посетителям рекомендуется ополоснуться под душем, вытереться, выжать плавательные принадлежности и только после этого идти в раздевалку.

При первом посещении бассейна посетитель должен предоставить:

- справку от врача с заключением об отсутствии противопоказаний для занятий плаванием (инвалидность, беременность – после 5ти месяцев и пр.), для детей справку от педиатра с указанием группы здоровья и допуском к занятиям плаванием.
- взрослые и дети младшего школьного возраста должны иметь справку о результатах обследования на энтеробиоз, срок действия справки – не более 3х месяцев (для детей до 14 лет) и 1 год для взрослых.

Тема 2. Оздоровительное плавание.

Основные задачи оздоровительной тренировки –

1. Регулярно проплывать свою тренировочную дистанцию.
2. Совершенствовать технику плавания.
3. Ознакомиться с упражнениями для совершенствования техники плавания избранным способом.
4. Коррекция осанки посредством плавания.

Основные тренировочные средства в воде:

- дыхательные упражнения;
- плавание избранным способом – 25 – 100 м;
- плавание с помощью движений одними ногами или одними руками (с плавательной доской) – 25 – 50 м.;
- упражнения для совершенствования техники плавания – 25 – 50 м;
- повторное проплавание отрезков избранным способом – 25 – 75 м.

Основной тренировочный метод в воде: проплавание своей дистанции равномерно в умеренном темпе. Разнообразить тренировку можно за счет применяемых интервальных и повторных упражнений, выполняемых с повышением интенсивности, переменным методом с чередованием скорости, элементов или способа плавания.

Примерная программа занятия в воде (40 – 45 мин.):

- 1) Разминка - 400 м. в умеренном темпе
- 2) 4×50 м. – упражнения для совершенствования техники плавания
- 3) 4×25 м. – плавание в быстром темпе с акцентом на длинный, мощный гребок
- 4) Проплавание дистанции 800-1200 м в свободном темпе

Суммарный объем плавательной нагрузки составляет 1500-1900 м.

Для оптимального тренировочного эффекта важны объем и интенсивность нагрузок, а также количество занятий в неделю. В зависимости от задач – поддержание или повышение уровня физической подготовленности – нагрузка может постепенно увеличиваться или оставаться на достигнутом уровне. Кроме того, необходимо ориентироваться на возрастные нормы нагрузки. Для людей в возрасте 20 – 30 лет за

основу регулярных тренировок можно рекомендовать дистанцию 1200-1500 м, в возрасте 30-40 лет – 1000 -1200 м, в возрасте 40-50 лет – 800 – 1000 ч., для более старшего возраста – 400 – 500 м. В оздоровительной тренировке в течение года необходима волнообразность динамики уровня нагрузок. Иногда следует снижать нагрузки из-за напряженной работы, недомогания или ухудшения самочувствия. Во время отпуска целесообразно увеличивать нагрузку.

Техника плавания кролем на спине

Кроль на спине похож на перевернутый кроль на груди - спортсмен также выполняет попеременные гребки руками и одновременно совершает попеременные удары ногами в вертикальной плоскости (вверх-вниз). Лицо пловца практически постоянно (за исключением старта и поворотов) находится над водой, что делает этот способ плавания очень удобным для передвижения по воде. Это не самый быстрый стиль плавания, но плыть им можно быстрее, чем брассом.

Техника плавания способом кроль на спине

Цикл движений при плавании кролем на спине состоит из двух попеременных движений рук (гребков), попеременных движений ног, вдоха и выдоха. На один гребок руками приходится три удара ногами. Основная тяговая сила - руки, движения ног поддерживают скорость продвижения и обеспечивают устойчивое горизонтальное положение.

Положение тела

Горизонтально вытянувшись под самой поверхностью воды (уровень воды проходит у ушей, под подбородком и у самой груди, плечи слегка приподняты, таз и ноги погружаются глубже). Угол атаки при быстром плавании доходит до 6-8°.

Движение рук

Цикл движения рук можно разделить на фазы, схожие с фазами движения рук при плавании кролем на груди, но отличающиеся по продолжительности:

- **Наплыв** начинается с момента погружения руки в воду (по линии, условно проведенной вдоль линии тела через плечевой сустав) сверху по всей длине руки, кисть входит мизинцем вниз. К концу опорной части пловец разворачивает кисть перпендикулярно движению. По сравнению с кролем на груди наплыв и опорная часть гребка могут быть сокращены по времени, если укладывать руку کنارужи от линии плеча, угол между линией руки и плеча может достигать 20° и даже более.
- **Основная часть гребка.** Руки и кисть ориентированы так, чтобы создать наибольшую продвигающую силу. Гребок выполняется энергичным отталкиванием, при этом локоть частично разворачивается назад и вниз. В процессе выполнения гребка равномерно нарастает давление на кисть. В конце гребка рука выпрямляется, гребок завершается за линией таза.
- **Выход руки из воды.** Рука разворачивается ребром к поверхности (мизинцем вверх) и быстро выносится из воды. Чтобы ускорить процесс необходимо движение плечевого сустава вверх и разворот тела по продольной оси к поверхности воды (как бы помогаем плечом).
- **Пронос.** Рука почти полностью прямая. Траектория движения руки по воздуху индивидуальна и может проходить как в вертикальной плоскости, так и ближе к воде.

Движение ног

Как при плавании кролем на груди: ноги пловца ритмично и умеренно сгибаясь и разгибаясь в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, перемещаются попеременно вверх и вниз. Но при этом направление наиболее эффективного удара снизу вверх (в кроле на груди наоборот). От поверхности воды сверху вниз нога движется почти прямая, и только после пересечения линии уровня тела она начинает сгибаться. Для движения снизу вверх характерно энергичное разгибание ноги в колене, бедро при этом опережает голень и стопу. При увеличении скорости нога сильнее сгибается в колене перед ударом сверху вниз, стопа частично выходит из воды.

Дыхание

Вдох делается в момент проноса одной руки, а выдох – в момент проноса другой. Вдох длится около 0,4-0,5 секунды.

Техника плавания способом кроль на груди

Цикл движений при плавании кролем на груди состоит из двух попеременных движений рук (гребков), попеременных движений ног (2, 4 ил 6 ударов), вдоха и выдоха.

Положение тела

Положение тела пловца в воде максимально приближено к горизонтальному. Угол атаки меняется в зависимости от скорости и индивидуальных особенностей спортсмена от 0 до 10° (чем выше скорость, тем меньше угол). Высокое положение тела пловца в воде достигается за счёт качественного гребка руками.

Ступни ног на достаточной для эффективного удара глубине (около 30-40 см). Плечи располагаются выше бедер, тем самым, облегчая выход рук из воды и пронос, также давая возможность при выполнении гребка активно включать мышцы туловища.

Положение головы на продольной оси тела. Лицо обращено вперед – вниз, мышцы шеи почти не напрягаются.

Движение рук

Гребок руками - основной источник движущих сил. Тяговая сила пловца при плавании «кролем на груди» отличается в зависимости от квалификации пловца: мастер спорта международного класса развивает максимальную тяговую силу в 20-22 кг, спортсмен первого разряда - 16-18, второго - 12-14, третьего - 9-12. Для создания силы тяги первостепенное значение имеет положение и характер движений кисти во время гребка. Функция кисти во время гребка - создание непрерывной опоры о воду. Первая половина гребка должна выполняться во всех способах плавания с так называемым «высоким положением локтя», что даёт возможность уже в начальной фазе гребка опереться рукой о воду под оптимальным с точки зрения биомеханики углом.

Цикл движения рук можно разделить на фазы:

- **Опорная часть (захват воды).** Рука выполняет энергичное опорное движение вперед-вниз, сгибаясь в локтевом суставе (угол между плечом и предплечьем 130-140°) и быстро выходит в положение для выполнения основной части гребка. К концу этой фазы рука сравнительно жестко фиксирована в своих суставах, локоть удерживается выше кисти.
- **Основная фаза (подтягивание и отталкивание)** выполняется за счет приведения и разгибания плеча, а также сгибания и разгибания руки в локтевом суставе. В этой фазе гребка создаются основные силы, продвигающие пловца вперед. Основная часть гребка выполняется согнутой рукой (угол между плечом и предплечьем

достигает 90-100°), кисть движется под продольной осью тела. При гребках пальцы сомкнуты, ладонь плоская. В первой части гребка локоть направлен в сторону и немного назад, во второй рука разворачивается локтем назад, а в завершающей части гребка пловец как бы отталкивается от воды кистью и предплечьем. Основная фаза гребка завершается у линии таза. Во время фазы подтягивания угол крена туловища достигает максимальной величины, с переходом к отталкиванию направление крена изменяется на противоположное.

- **Выход руки из воды** совпадает с креном на противоположный бок. Над поверхностью воды появляется локоть, затем кисть, которая выходит из воды за линией таза у бедра.
- **Движения над водой или пронос** одной рукой выполняется в едином ритме с гребковым движением другой. Необходимо быстро пронести расслабленную и согнутую в локте руку (локоть направлен вверх-в сторону), ускоряя её к моменту входа в воду. В начале проноса ладонь направлена назад и немного вверх.
- **Вход руки в воду и наплыв.** Скорость руки направлена вперед-вниз, горизонтальная скорость больше вертикальной. Рука входит в воду в точку, расположенную между продольной осью тела и параллельной линией, условно проведенной через плечевой сустав. Кисть под острым углом входит в воду, когда рука еще согнута и окончательно рука распрямляется во время наплыва. Последовательность погружения: кисть, предплечье, плечо. Далее расслабленная рука вытягивается вперед в обтекаемом положении. В конце наплыва кисть разворачивается перпендикулярно движению, и рука начинает сгибаться в локте.

Согласование движений рук должно обеспечить непрерывность сил тяги от поперечных гребков руками. Когда одна рука выполняет фазу отталкивания, другая активно опирается о воду, находясь в фазе захвата.

Движение ног

Пловцы выполняют 6, 4, или 2 удара ногами на два гребка руками. В настоящее время наиболее распространен вариант шестиударного кроля, в котором на цикл движений приходится два гребка руками и шесть ударов ногами.

Ноги пловца ритмично и умеренно сгибаясь и разгибаясь в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, перемещаются попеременно вверх и вниз. Рабочая часть движения ноги - удар сверху вниз. Наиболее эффективным является хлесткий, выполненный от бедра удар. При этом бедро движется с некоторым опережением по отношению к голени и стопе. Расстояние между стопами в крайнем нижнем и верхнем положении достигает 40 см. Носки ног оттянуты и развёрнуты немного внутрь, большие пальцы почти соприкасаются. Когда скорость плавания максимально увеличивается, ноги сильнее сгибаются в коленях, стопа по лодыжку выходит из воды, размах движения увеличивается.

Выбор согласования движений зависит от длины дистанции и индивидуальных особенностей спортсменов. К примеру, 6-ти ударный кроль с длинным силовым гребком часто применяется на дистанциях от 50 до 200 м. На средних дистанциях, как правило, пловцы среднего роста плывут 4-х и 2-х ударным кролем.

Дыхание

Дыхание при плавании кролем согласовывается с движениями рук. Для выполнения вдоха нужно не резко повернуть лицо в сторону руки, оканчивающий в этот момент гребок (другая рука делает наплыв). Начало вдоха приходится на выход из воды руки, одноименной стороне вдоха. Вдох выполняется ртом и длится около 0,3-0,5 секунды. Завершается вдох в самом начале проноса руки по воздуху. Обратное движение головы в исходное положение выполняется без задержек, не резко и по времени совпадает с началом проноса руки. После погружения лица в воду пловец начинает сразу осуществлять плавный выдох (так рекомендуют современные источники). Более старые учебники допускают начинать выдох после кратковременной задержки дыхания (речь идет о задержке меньшей, чем 1 гребок).

Соотношение дыхания с циклом движений может быть различным: от 1 цикла движений и одного акта дыхания, до 2-3 циклов движений руками и 1 вдоха-выдоха (на коротких дистанциях).

Техника плавания способом брасс

Брасс – стиль плавания на груди, в котором руки подаются одновременно симметрично вперед, а ноги совершают одновременный толчок в горизонтальной плоскости.

Техника плавания способом брасс на груди

Цикл движений при плавании брассом на груди состоит из одного симметричного и одновременного движения руками, движения ногами и одного вдоха и выдоха ртом.

Положение тела

Наиболее горизонтальное положение тела во время скольжения, следующего после удара ногами. В момент вдоха отмечается наибольший угол атаки тела, достигающий у некоторых пловцов 15 -17°. На протяжении большей части полного цикла движений голова находится почти на продольной оси тела, мышцы шеи расслаблены, пловец смотрит вперед – вниз.

Движение рук

При плавании брассом руки задают темп и ритм, они тесно связаны с дыханием, влияют на общее согласование движений.

Цикл движения рук можно разделить на фазы:

- Выведение рук вперед, подготовительная фаза. Руки выпрямляются в локтевых суставах, пловец посылает руки вместе с плечевым поясом вперед, кисти почти соприкасаются и плавно поворачиваются ладонями вниз.
- Наплыв или скольжение. Руки окончательно выпрямляются, пловец вытянувшись движется вперед. Кисти находятся у самой поверхности воды.
- Рабочее движение - гребок - тоже можно разделить на стадии:
 - В предварительной стадии руки совершают движение вперед - в стороны, разворачиваясь ладонями наружу. Затем руки начинают сгибаться в локтевых суставах, локти выходят в высокое положение и разворачиваются в стороны, угол между поверхностью воды и плоскостью кисти - предплечье составляет в конце предварительной фазы рабочего движения 45°.
 - На главной стадии рабочего движения – отталкивании - кисти резко ускоряют свое продвижение по дугообразной траектории - вначале наружу,

а затем внутрь, создавая опору на воду. К этому времени плоскость кисть-предплечье наклонена к поверхности воды уже под углом около 60° . Кисти продолжают опорное скользящее движение вниз-внутри навстречу друг другу и разворачиваются, за кистями в этом же направлении с ускорением двигаются локти. Отталкивание - наиболее быстрая и мощная часть цикла движений.

- Заключительная стадия гребка - сведение рук около груди. Кисти устремляются внутрь-вперед-вверх и сближаются под подбородком, локти сближаются перед грудью. В этот момент делается вдох.

Движение ног

Движения ногами при плавании брассом существенно отличаются от движений ногами при плавании другими способами. В брассе выражены плавные подготовительные движения и энергичное отталкивание от воды (удар) сравнительно жесткими опорными плоскостями стоп и голеней в направлении назад - в стороны.

Цикл движения ног можно разделить на фазы:

- Подтягивание, подготовительная фаза движений - начинается со сгибания расслабленных ног в коленях и незначительного сгибания в тазобедренных суставах. Колени движутся вниз и в сторону, стопы движутся к поверхности воды примерно на ширине таза. Заключительную часть подтягивания выполняют более энергично: ноги значительно сгибаются в тазобедренных и коленных суставах, колени разводятся в стороны на расстояние, превышающее примерно в полтора раза ширину таза, в конце стопы быстро разводят носками кнаружи, после чего пловец тотчас начинает удар ногами.
- Рабочее движение, удар. К началу удара ноги согнуты в тазобедренных суставах, угол между бедром и туловищем может приближаться к прямому и зависит от индивидуальных особенностей пловца; голени занимают положение, перпендикулярное поверхности воды (угол между голенью и бедром около 45°); колени разведены немного больше чем на ширину таза (степень разведения ног тоже может варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей), стопы развернуты носками в стороны. Во время удара - энергичного одновременного разгибания ног в тазобедренном и коленном суставах - стопы движутся по дугам назад-наружу, а затем назад-внутри. Стопы заканчивают движение по траектории, направленной немного вниз, в результате чего оказываются на 20-30 см под поверхностью воды. Таз во время удара ногами жестко фиксирован, спина прямая.
- Скольжение. После завершения удара бедра и голени тотчас расслабляются и как бы всплывают к поверхности воды, сохраняя хорошо обтекаемое положение. С увеличением скорости фаза скольжения сокращается.

Дыхание

В момент завершения отталкивания руками плечевой пояс быстро приподнимается над поверхностью воды, пловец энергично выводит подбородок вперед и начинает глубокий вдох через рот. Завершив вдох, спортсмен тотчас направляет плечевой пояс вслед за руками вперед и быстро выравнивает тело. Таким образом, плечевой пояс движется вперед по волнообразной траектории. Выдох делается во время рабочего движения ног и скольжения.

Координация движений

Структура движений в данном способе такова, что перепады существенные внутрицикловой скорости неизбежны даже у высококвалифицированных пловцов. Задача рационального согласования движений - как можно меньше терять скорость во время подготовительных движений и максимально повышать её во время гребковых движений руками и ногами.

Наиболее целесообразна следующая координация:

- в момент гребка руками ноги вытянуты вдоль и начинают сгибаться в коленях, не вызывая значительного сопротивления
- во время выведения рук вперед ноги подтягиваются в исходное для толчка положение
- в тот момент, когда руки уже вытянуты вперед, ноги совершают толчок

Примерный комплекс упражнений, применяемых на занятиях оздоровительным плаванием для коррекции осанки

Задачи: корригирующие и стабилизирующие воздействия на позвоночник (при необходимости – на стопы), укрепление мышечного корсета (особенно мышц спины), закрепление навыков правильной осанки, повышение функциональных возможностей организма (в том числе тренировка дыхательной и сердечно-сосудистой систем), закаливание, обеспечение хорошего эмоционального состояния.

Вводная часть занятия

1. Исходное положение (и.п.) — стоя по плечи в воде, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед (ладонями кнаружи). Быстро описать круг руками назад с максимальной амплитудой, голову отвести назад — вдох. Присев, опустить голову и, делая выдох в воду, медленно вернуть руки в и.п. Повторить 5—6 раз.

2. И. п. — лежа на воде на спине, держась руками за поручень (бортик) за головой; между стопами зажат резиновый мяч (круг, пенопластовая доска). «Утопить» мяч ногами и несколько секунд удерживать в этом положении. Повторить 3—4 раза.

3. И. п. — стоя по плечи в воде (спиной к бортику) и держась разведенными в стороны руками за поручень (бортик). Сделать шаг вперед правой ногой, не отпуская рук (можно скользить ими по поручню), расправить плечи и прогнуться; вернуться в и.п. То же левой ногой. Повторить по 3—4 раза каждой ногой.

Основная часть занятия

4. Скольжения на груди с задержкой дыхания, с опорой и без опоры (50—100 м) или при отталкивании от бортика (8—10 раз). В конце упражнения — выдох в воду.

5. Плавание на спине при помощи движений ногами брассом: с опорой и без опоры, руки вдоль туловища или вытянуты вперед (50—100 м).

6. Проплывание скоростных участков (4—6 раз по 10—15 или 25 м — в зависимости от подготовки) кролем на груди при помощи движений ногами в согласовании с дыханием (соревновательный метод). По возможности использовать ласты (*при плоскостопии*). В конце упражнения — выдох в воду.

7. Плавание в медленном темпе баттерфляем без выноса рук из воды (*при плоской спине*); брассом на спине с гребком одновременно обеими руками (*при кифотической осанке*); обоими способами поочередно и на спине при помощи движений ногами кролем и гребком одновременно обеими руками (*при асимметричной осанке и других ее нарушениях*). 100—200 м. По возможности использовать лопаточки.

8. Одна из игр на воде, отвечающая задачам занятия: например, «Водолазы», «Охотники и утки», «Торпеды» (описание игр см. в главе 5).

9. Ныряние в длину (2—3 раза).

10. Скольжения на спине с опорой и без опоры (50—100 м) или при отталкивании от бортика (8—10 раз).

Заключительная часть занятия

11. Плавание брассом на груди в полной координации с удлиненной паузой скольжения (предложить занимающимся проплыть бассейн, выполнив наименьшее количество циклов). 100—200 м.

12. И. п. — стоя по шею в воде, руки сцеплены в «замок» за спиной. Расправить плечи и отвести руки назад-вверх — вдох; медленно вернуться в и.п. — выдох (для детей дошкольного и младшего школьного возраста — игра «Ледоколы»). Повторить 5—6 раз.

13. «Звездочка» — лежание на воде на груди или спине (*особенно при кифотической осанке*). Сделав вдох, лечь на воду и развести руки и ноги в стороны. Повторить 2—3 раза в каждом положении.

Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение

Материально-техническая база Физкультурно-оздоровительного комплекса НВГУ соответствует действующим противопожарным правилам и нормам и обеспечивает проведение всех видов спортивной тренировки, практической работы посетителей, предусмотренных учебным планом. Для занимающихся предоставляется бассейн — (217 зал) - 6 дорожек и спортивный инвентарь: плавательные доски — 34, пояса для аквааэробики — 23, колобашки для плавания — 25.

Кадровое обеспечение образовательного процесса

Квалификация тренера соответствует требованиям профстандарта «Тренер» (утвержденный приказом Минтруда и соц.защиты РФ от 28.03.2019 №191 н).

Занятия в бассейне проводит тренер Волков Леонид Александрович, ст. преподаватель кафедры спортивных дисциплин НВГУ.

Текущий контроль тренировочного процесса

Для того, чтобы программа оздоровительной тренировки приносила желаемый результат, необходимо выполнять следующие правила:

- тренировочная программа должна из тех средств, которые объективно доказывают свою ценность с точки зрения оздоровительного и тренировочного эффекта.
- уровень физических нагрузок должен соответствовать возможностям занимающихся. Немаловажную роль играет самоконтроль занимающихся. К субъективным показателям самоконтроля относят настроение, желание тренироваться, сон, аппетит, наличие болей, негативных эмоций. К объективным – пульс и частоту дыхания, массу тела, артериальное давление и др. Простыми информативными показателями, которые можно применять для самоконтроля, являются частота пульса в покое, максимальная ЧСС при физической нагрузке. Нормальные значения ЧСС зависят от возраста и уровня физической подготовленности. Для здоровых взрослых людей ЧСС составляет от 60 до 80 уд./ мин., менее 60 уд./ мин. считается брадикардией, свыше 80 уд./ мин. тахикардией.

Данная программа не предусматривает проведение промежуточной и итоговой аттестации.

Учебно-методическое обеспечение программы

1. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание. Уч.пособие для СПО под ред. Булгаковой Н.Ж. – Юрайт, 2020
2. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. Уч. Пособие. – М.: Академия, 2008.
3. Плавание. Учебник для вузов под общей редакцией Булгаковой Н.Ж. – Юрайт, 2020.
4. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. – М.: Академия, 2014.

Электронные ресурсы:

<http://plavaem.info/> - Сайт о плавании

<https://www.swim-sport.ru/> - Сайт спортивного плавания, статьи о плавании

Составитель программы: Волков Леонид Александрович, тренер, ст.преподаватель кафедры спортивных дисциплин НВГУ.