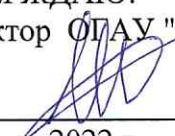




ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
**«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ
ИНФРАСТРУКТУРЫ»**
664003, Иркутск, ул. Карла Маркса, 12
Тел.: (3952) 33-36-07
E-mail: priem.ogau@ogau-irk.ru
www.ogau-irk.ru

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ОГАУ "ЦРСИ"

_____/А.С.Шипкин /
«11» мая 2022 г.

Программа

Физкультурно-оздоровительные занятия по плаванию

Настоящая программа предназначена для приобщения людей к здоровому образу жизни и регулярной физической активности.

Цель программы

- 1.Формирование здорового образа жизни, привлечение к занятиям физической культуры;
- 2.Формирование личности;
- 3.Укрепление здоровья и овладение необходимыми навыками плавания

Пояснительная записка

Настоящая программа по плаванию предназначена для приобщения людей к здоровому образу жизни и регулярной физической активности.

Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше.

Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность.

Плавание оказывает положительное влияние на сердечно-сосудистую и центральную нервную системы, способствует улучшению осанки, закаливанию организма.

Регулярные занятия плаванием – лучшая тренировка дыхательной системы.

Плавание улучшает вентиляцию лёгких, закрепляет навык глубокого и ритмичного дыхания.

Преодоление сопротивления воды стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижность грудной клетки, увеличивает жизненную ёмкость лёгких.

Плавание – жизненно важный навык, одно из основных средств, всестороннего развития человека.

Данная программа разработана коллективом сотрудников ОГАУ «ЦРСИ», по оказанию консультативных услуг в процессе физкультурно-оздоровительных занятий по плаванию для различного контингента населения. На основании представленной программы планируется оказание вышеуказанной услуги лицам от 14 до 75 лет и более, в том числе инвалидам.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Этап	Основные задачи занятий	Контрольные упражнения
1-2 неделя	<p>Ознакомление с водой:</p> <ul style="list-style-type: none"> • дыхание (вдох-выдох в воду); • основные положения тела; • скольжение (на груди, на спине); 	<p>Выполнить соскок в воду с высоты 1 метра.</p> <p>Упражнения «Поплавок», «Звездочка»</p> <p>Умение вытягиваться вперед в направлении движения.</p>
1-4 неделя	<p>Повышение функциональной подготовки использования стиля плавания кроль на груди:</p> <ul style="list-style-type: none"> • работа ног сидя на бортике бассейна; • плавание на правом на левом боку (работа ног); • плавание на груди работа ног (с доской и без); • плавание на груди работа ног и рук (с доской и без); • проплыть в полной координации ; 	<p>Проплыть 50 м. кролем на груди в полной координации.</p> <p>Согласование движений руками и ногами с дыханием.</p> <p>Скольжение как можно дальше (дыхание)</p>
1-3 неделя	<p>Повышение функциональной подготовки использования стиля плавания кроль на спине:</p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнение мельница на суше; • скольжение на спине, руки вдоль тела (или руки стрелочка); • плавание кроль на спине, с доской, прижатой к животу, ноги работают попеременно от бедра; • плавание кроль на спине работа ног (руки стрелочка); • плавание кроль на спине работа рук по переменно (с доской); • проплыть в полной координации; 	<p>Проплыть 50 м. кролем на спине в полной координации.</p> <p>Согласование движений руками и ногами с дыханием.</p> <p>Скольжение как можно дальше. (дыхание)</p>
1-4 неделя	<p>Повышение функциональной подготовки использования стиля плавания брасс:</p> <ul style="list-style-type: none"> • приседание и подъемы с опорой стену • сесть, опора на руки (сзади) имитировать ногами движение (на суше) • имитировать руками движение (на суше) • упражнение работы ног брассом на бортике бассейна (сидя) • плавание на груди работа ног брассом (с доской) • плавание руки брасс ноги кроль • проплыть в полной координации 	<p>Проплыть за наименьшее количество толчков ногами на отрезке дистанции</p> <p>Проплыть 50-100 м. брассом в полной координации.</p> <p>Согласование движений руками и ногами с дыханием.</p>
1-6 неделя	<p>Повышение функциональной подготовки использования стиля плавания баттерфляй</p> <ul style="list-style-type: none"> • плавание на груди волна с доской • плавание на спине волна с доской (в ластах и без ласт) 	<p>Проплыть 50-100 метров волной с доской для плавания</p>

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Пример консультативных тренировок для разного контингента населения.

Частная задача	Методические указания	Средства (упражнения)	Классификация	Количество повторений
Формировать новый дыхательный стереотип. Выдох в воду.	Следим чтобы выдох производился носом, для того чтобы вода не попадала в нос. Выдох заканчивается в момент поворота головы, для удаления воды из носовой полости.	1. Положения тела полу наклон, руками держимся за борт бассейна, подбородок лежит на поверхности воды, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох – поднять голову вдох...выдох...и т.д. . 2. То же что и в предыдущем задании, но вдох и выдох выполнять поворотом головы в сторону, при этом подбородок должен касаться проксимальной части плеча. Плечи стараться удерживать на месте, не раскачивать. 3. Те же задания (1,2) выполняем, медленно передвигаясь по дну.	1. 2. 3. 4.	10-15 5-10 10-15 10-15
Выработать устойчивое положение тела в воде, «почувствовать свое тело».	Следим чтобы тело принимало горизонтальное положения для оптимального скольжения, руки и ноги полностью выпрямляем.	1. Положения тела полу наклон, руками держимся за борт бассейна (дорожку), подбородок лежит на поверхности воды, сделать вдох, ноги отводим назад, тело принимает горизонтальное положение на поверхности воды. Ноги начинают переменную работу вверх – вниз. 2. Выполняем первый пункт, делаем вдох, голова опускается в воду, выполняем выдох через нос. 3. Выполняем (1.2) пункт и выполняем повороты головы в сторону.	1. 2. 3. 4.	10-15 10-15 10-15 10-15
Выработать устойчивое положение тела на плаву. Скольжение на груди.	Следим что бы руки не сгибались в локтевом суставе, тело было расслабленно и находилось на плаву.	1. Берем в руки дощечку для плавания, исходное для скольжения положение полу наклон, выполнять толчок ногами от дна бассейна, принимаем горизонтальное положение тела, скользим «Тянуться как можно дальше вперед! Как можно дальше про скользить!» 2. Выполнять скольжения в положении на груди, отталкиваясь от бортика бассейна. Скользим до полной остановки. 3. Выполняем пункт 2, с опусканием головы в воду и выдохом через нос. Упражнение выполняется на груди, на спине, на боку.	1. 2. 3. 4.	5-10 5-10 5-10 5-10
Разучивание движений работы ног стиль плавания кроль.	При выполнении следить за тем, чтобы предмет удерживался прямыми руками. «Расслабить плечи», «Выпрямить руки». Поддерживающая опора должна быть оптимальна с точки зрения силовой поддержки.	1. Лежа на груди, руки выпрямлены, вытянуты вперед, ладони лежат на доске. Ноги выполняют переменные движения вверх-вниз. В коленях чуть сгибаются. Носок оттягиваем назад. Плавание «на одних ногах» с задержкой дыхания после вдоха. С помощью выполняемых движений стараться как можно дальше продвинуть себя вперед — тянуться вперед. Ладони удерживать строго на доске (на поверхности воды), это обеспечит оптимальное положение тела. 2. То же, что и в упр. 1, но с дыханием. Следить за подбородком: не нужно сильно откидывать голову назад для вдоха, равно как и опускать лицо в воду. Выдох выполнять в воду. 3. Исходное положение — одна рука вытянута вперед, другая прижата к бедру. Плавание «на одних ногах». Тянуться вперед. 4. То же, что и в упр. 3, но с дыханием в сторону	1. 2. 3. 4.	100-150 200-200 100-150 50-100 метров на каждое упражнение

		прижатой руки. Плечи во время вдоха стараться оставить на месте, горизонтально.		
Разучивание движений работы рук стиль плавания кроль.	Следить за тем, чтобы вдох совпадал с моментом окончания «гребка»; для реализации этого положения необходимо рекомендовать обучающимся коснуться рукой бедра и задержать руку в этом положении — так лучше для запоминания. Упражнения руками выполняются: - Поочередно - 2 правой-2 левой - каждой рукой по 25 м. - с фиксацией (остановкой) руки над поверхностью воды.	1. Стоя на дне в полу наклоне вперед, одна рука впереди, ладонь лежит на поверхности воды, другая рука — у бедра. Выполнять движение одной рукой в сочетании с дыханием. Следить за тем, чтобы не было коротких гребков и раскачивания плеч. 2. То же, что и упр. 2, но в передвижении по дну. 3. Скольжение в сочетании с движениями обеими руками. Оттолкнуться от дна или от стенки бортика. Упражнение выполнять с задержкой дыхания. 4. Одна рука вытянута вперед, ладонь лежит на поверхности, другая рука у бедра. Передвигаясь за счет попеременных движений ногами (уже изученных), выполнять гребковые движения одной рукой. Упражнение выполняется с задержкой дыхания на вдохе. 5. То же, что и упр. 1-4 движения выполнять обеими руками поочередно. Плавание при помощи движений одними руками с плавательной доской, зажатой бедрами.	1. 2. 3. 4.	100-150 200-200 100-150 50-100 метров на каждое упражнение
Упражнения для разучивания движений ногами на спине.	Требовать от занимающихся фиксации взгляда, строго вверх, это само по себе обеспечит высокое положение подбородка. При принятии позы не допускать резких быстрых движений: возможен перекаат воды через лицо, что всегда вызывает неприятные ощущения у занимающихся; движение ног от бедра, колени из воды не высовываются.	1. Научиться ложиться на воду. На мелкой части или у бортика встать спиной к направлению выполняемых движений. Мягко выполнить полу группировку, сгибаясь в тазобедренных суставах, мягко и очень осторожно лечь на воду, на спину, вытянуться вдоль одной линии, после чего выполнить несколько попеременных движений ногами. При выполнении обращать внимание на положение головы. Она свободно лежит на воде, лицо выше поверхности, ушные раковины наполовину скрыты в воде. 2. Исходное положение тела горизонтально на спине, выполняем переменную работу ног. - лежа на спине, одна рука впереди, другая у бедра. - лежа на спине, руки впереди, в руках - плавательная доска. 3. Плыть с помощью движений одними ногами.	1. 2. 3. 4.	100-150 200-200 100-150 50-100 метров на каждое упражнение
Упражнения для разучивания движений руками на спине.	Обращать внимание на решение главной двигательной задачи: тянуться максимально вперед, с каждым движением максимально	1. Лежа на спине, руки впереди, ноги движутся попеременно. Одновременно обеими руками выполнить гребок до бедер. После паузы руки без выноса из воды возвращаются в исходное положение. Выполнять медленно. 2. Через длительную паузу выполнять рабочие и подготовительные движения сначала одной рукой, потом другой. Обязательно выдерживать паузу. То же, что и	1. 2. 3. 4.	100-150 200-200 100-150 50-100

	<p>продвигаться. Смотреть строго вверх. Свободно дышать.</p> <p>Гребок выполняется чуть согнутой рукой, возврат руки делается прямой рукой по вертикальной траектории.</p>	<p>упр. 2, но выполнять по несколько гребков, сначала одной рукой, потом другой.</p> <p>3. Одна рука впереди, другая у бедра, положение на спине, ноги движутся попеременно.</p> <p>Через длительную паузу выполнять одновременно гребок одной рукой и подготовительное движение другой (смена положений рук). Между сменой положения рук выдерживать длительную паузу.</p>		метров на каждое упражнение
<p>Упражнения для разучивания движений ногами стиль плавания брасс.</p>	<p>Следим за плавностью движения. Стопы должны разворачиваться. Толчок выполняется плавно, но с силой, чтоб стопы захватывали воду.</p>	<p>1. Стоя у бортика боком, выполнить движение одной ногой с захватом стопы рукой.</p> <p>И. п. — полусидя, упор сзади: на счет «раз» — подтягивание; на счет «два» — разведение стоп в стороны; на счет «три» — рабочее движение.</p> <p>2. Лежа на груди, держась двумя руками за бортик, с поддержкой, имитация движений ногами.</p> <p>3. Плавание «на одних ногах» брассом на груди с плавательной доской. Дыхание произвольное.</p> <p>4. И. п. на груди, лицо опущено в воду, руки вытянуты вдоль туловища. Попытаться после подтягивания выполнить толчок, развернутой стопой через стороны, выпрямить ноги, соединяя их вместе контрольной точки, выполнить паузу и скольжение после толчка.</p> <p>5. Плавание на одних ногах брассом на груди. С выполнением вдоха во время подтягивания ног, и опусканием головы с последующим выдохом во время толчка ногами. Темп медленный.</p>	<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p>	<p>Стоя выполняется 10-15 раз для всех категорий.</p> <p>100-150</p> <p>200-200</p> <p>100-150</p> <p>50-100</p> <p>метров на каждое упражнение</p>
<p>Упражнения для разучивания движений руками стиль плавания брасс.</p>	<p>Следим за углом выполнения гребка, вдох делается во время гребка, выдох при возврате рук в исходное положение перед собой.</p>	<p>1. Стоя на дне в положении полу наклоне, плечи и подбородок касаются воды — движения руками брассом на месте, потом — медленно передвигаясь вперед. Руки совершают движение вперед в стороны, разворачиваясь ладонями к наружи. Руки начинают сгибаться в локтевых ставах, локти выводят в высокое положение и разворачиваются в стороны, угол в предплечье составляет 45°</p> <p>2. Скольжения с движениями руками брассом: а) с выдохом в воду; б) с задержкой дыхания; в) с произвольным дыханием.</p> <p>3. Плавание в координации: руки — брассом, ноги — кролем.</p> <p>4. Плавание при помощи движений руками брассом с плавательной доской между ногами.</p> <p>5. Согласование движений руками с дыханием: а) стоя на месте, на дне; б) медленно передвигаясь по дну. Одновременно с началом гребка выполнять вдох, с выведением рук и паузой — выдох.</p> <p>6. Как упр. 4, но с дыханием.</p> <p>7. Плавание брассом в раздельной координации: руки — пауза — ноги — пауза:</p> <p>8. Движение руками (с вдохом) — пауза — полным циклом движений руками и ногами — пауза и т.д.</p>	<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p>	<p>100-150</p> <p>200-200</p> <p>100-150</p> <p>50-100</p> <p>метров на каждое упражнение</p>

Упражнения для разучивания движений ногами стиль плавания баттерфляй.	Необходимо носки ног оттянуть, а стопы повернуть внутрь. Сгибание в коленных суставах должно быть умеренным, движение начинается от бедра. При плавании с доской плечи следует удерживать на уровне воды (нельзя давить ладонями на доску, иначе усилия будут тратиться не на продвижение вперед, а на раскачивание плечевого пояса). Необходимо, чтобы в движении участвовали не только ноги, но и туловище.	<p>1. И. п. — лежа на боку в воде, держась «верхней» рукой за край бортика, «нижней» — опираясь снизу в бортик. Выполнять волнообразные движения туловищем и ногами.</p> <p>2. Лежа на груди у бортика бассейна с опорой о стенку предплечьями. Выполнять волнообразные движения туловищем и ногами. Обращать внимание на прогибание поясницы в начале подготовительного движения ногами с последующим их сгибанием в коленях, на разгибание ног в коленных суставах при движении их вниз без выраженного подъема таза.</p> <p>3. И. п. лежа на груди, руки впереди. Выполнять дельфиноподобные движения туловищем и ногами, передвигаясь вперед за счет этих движений. Тянуться вперед. Плечи не раскачивать, ладони должны лежать строго на поверхности.</p> <p>4. И. п. — лежа на груди, одна рука впереди, другая у бедра. Выполнять дельфиноподобные движения туловищем и ногами, передвигаясь за счет этих движений. Передвижение « на одних ногах » дельфином под водой, руки впереди, руки у бедер.</p> <p>5. И. п. — положение на боку, «нижняя» рука впереди, «верхняя» — у бедра.</p>	<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p>	<p>5-10</p> <p>5-10</p> <p>5-10</p> <p>Проплыть 100-200 метров для закрепления</p> <p>По желанию</p>
Упражнения для разучивания движений руками стиль плавания баттерфляй.	Движения плавные без рывков. После вдоха пловец должен быстро опускать лицо в воду. Это позволяет сохранить горизонтальное положение тела, не увеличивая лобового сопротивления воды.	<p>1. И. п. — стоя в воде в положении полу наклоне, верхняя часть туловища, голова лежат на поверхности воды, руки впереди, на поверхности воды. Выполнять имитацию движений руками с задержкой дыхания. Плечи удерживать на уровне поверхности воды, не раскачивать.</p> <p>2. То же, что и упр. 1, но с дыханием. Плечи удерживать у поверхности, дыхание выполнять только при движении подбородка вверх.</p> <p>3. То же, что и упр. 2, но с продвижением вперед по дну. Выполнить несколько движений руками с задержкой дыхания после скольжения на груди. Выполнять движения руками дельфином, сочетая их с движениями ногами кролем. Дыхание задержать.</p> <p>4. Выполнять движения руками дельфином с доской между ногами. Дыхание задержать.</p> <p>7. Выполнять движения руками дельфином с доской между ногами. Вдох выполнить во время паузы, когда руки вытянуты вперед, через 2—3 цикла движений руками. То же, но с выполнением движений ногами кролем.</p> <p>8. То же, что и в предыдущих упражнениях, но вдох выполнять в момент окончания гребка, когда руки у бедер. Методические указания для всей группы заданий. Плечи не раскачивать, удерживать на поверхности воды. Дыхательные движения выполнять только при движении головы вверх.</p>	<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p>	<p>5-10</p> <p>5-10</p> <p>5-10</p> <p>Проплыть 100-200 метров для закрепления</p> <p>По желанию</p>
Упражнения для разучивания общего согласования	Сначала упражнения выполняются с произвольным	1. И. п. — стоя у бортика в положении полу наклоне и касаясь его руками Имитация согласованных движений руками, ногами и дыхания.		

<p>движений стиль плавания баттерфляй.</p>	<p>дыханием (акцент на правильное согласование движений руками и ногами), потом — с выполнением вдоха в конце гребка руками.</p>	<p>Упражнение аналогично упражнениям на суше. Вдох выполнять в момент окончания гребка.</p> <p>2. Плавание с помощью движений руками, ноги вместе и расслаблены. В связи с волнообразными колебаниями плечевого пояса и таза, ноги непроизвольно выполняют легкие движения вниз-вверх. Основываясь на этих ощущениях, можно увеличивать амплитуду и продолжать освоение двух ударной координации.</p> <p>3. Плавание с помощью движений ногами дельфином и одной рукой, другая вытянута вперед: вход рук в воду — первый удар стопами вниз; окончание гребка рукой — второй удар стопами вниз. Вдох в сторону работающей руки и в момент окончания ею гребка.</p> <p>4. То же, что и упр. 3, но другая рука прижата у бедра. Вдох в сторону прижатой руки.</p> <p>5. Плавание с помощью движений руками и ногами без дыхания; с паузой, когда руки входят в воду.</p> <p>6. То же, что и упр. 5, но с дыханием. Вдох выполнять в момент входа рук в воду.</p> <p>7. Плавание с помощью движений руками и ногами, с задержкой рук у бедер. В этот момент выполнять вдох.</p> <p>8. Плавание с помощью движений руками и ногами в двух ударной координации — с задержкой дыхания на вдохе.</p> <p>9. Плавание дельфином в полной двух ударной координации. Вдох выполнять через 2—3 цикла движений руками.</p> <p>10. Плавание дельфином в полной двух ударной координации.</p>	<p>1. 2. 3. 4.</p>	<p>Выполняется до полного согласования</p> <p>По желанию</p>
--	--	---	--------------------------------	--

<i>Порядковый №</i>	<i>Классификация возраста</i>	<i>Возраст</i>
1	Юношеский	14-18 лет
2	Зрелый	18-60 лет
3	Пожилой	60-65 лет
4	Старческий	75 и более лет

РЕЦЕНЗИЯ

на программу «Физкультурно-оздоровительные занятия по плаванию» разработанную коллективом Областного государственного автономного учреждения «Центр развития спортивной инфраструктуры»

Реализация разработанной программы «Физкультурно-оздоровительные занятия по плаванию», планируется через оказание консультационных услуг различному контингенту населения в возрасте от 7 до 70 лет, посещающих физкультурно-оздоровительные занятия по плаванию. Данные услуги могут предоставляться по инициативе самого занимающегося или его представителя.

Предлагаемые авторами, физкультурно-оздоровительные занятия по плаванию направлены на укрепление здоровья, привлечение населения к здоровому образу жизни и повышение функциональной подготовленности различного контингента населения с целью поддержания высокой умственной и физической работоспособности.

Программа включает разделы, пояснительную записку, тематический план и содержание занятий.

В пояснительной записке четко определены цели, задачи, а также условия реализации предлагаемой программы.

Тематический план устанавливает этапность занятий в соответствии с поставленными задачами и определяет индикатор достижений.

Раздел содержание занятий включает в себя постановку частных задач, определяет комплексы физических упражнений и методические указания, как правильно выполнять предлагаемые физические упражнения, что может позволить предотвращать травматизм в процессе занятий оздоровительным плаванием.

Необходимо отметить, что авторы грамотно определяют задачи занятий, последовательность выполнения плавательных упражнений с учетом дидактических принципов физического воспитания, таких, как принцип от простого к сложному, а также доступности и систематичности.

В процессе разработки раздела, содержание занятий, авторами правомерно, уделено большое внимание подбору разнообразного перечня плавательных упражнений. что на наш взгляд может повысить интерес к занятиям оздоровительным плаванием, а также повлечет улучшение функционального состояния занимающихся.

Директор Иркутского филиала РГУФКСМиТ

Д.п.н., доцент



Е.В. Воробьева

