

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
лицей № 179 Калининского района  
Санкт – Петербурга

Принято  
Педагогическим советом  
ГБОУ лицей №179 Калининского района  
Санкт-Петербурга  
протокол № 12 от «01» июня 2022 г.



Утверждаю  
директор ГБОУ лицей №179  
Калининского района Санкт-  
Петербурга  
Л.А.Батова

приказ № 150 от «15» июня 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
**«Оздоровительное плавание»**  
*физкультурно-спортивной направленности*  
Возраст от 14 лет  
Срок реализации 1 год

Составитель программы:  
Назарова О.С.  
педагог дополнительного  
образования

Санкт – Петербург

## Пояснительная записка

**Плавание** относится к числу наиболее эффективных средств оздоровления. Оно показано без ограничения практически всем здоровым людям любого возраста.

Древнеиндийские философы выделили 10 преимуществ плавания, которые дают человеку: ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье, силу, красоту, молодость, чистоту, приятный цвет кожи и внимание красивых женщин.

Основной особенностью данного вида является нахождение в водной среде в расслабленном антигравитационном состоянии (плотность воды почти в 800 раз больше плотности воздуха) в горизонтальном положении.

Так как вода обладает высокой теплопроводностью (в 30 раз больше воздуха), это требует от организма повышенных затрат энергии при выполнении даже нагрузок невысокой интенсивности. Так, пребывание в воде при температуре 24-25°C в течение 3-4 мин сопровождается увеличением обмена веществ на 50-70%. Энергозатраты при выполнении физических упражнений в воде превышают более, чем в 2 раза, энергозатраты при выполнении таких же упражнений на воздухе. Поэтому плавание является предпочтительным средством оздоровления у людей с избыточной массой тела.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительное плавание» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа разработана с учетом требований Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);

Методическими рекомендациями по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации»);

Распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 1 марта 2017 г. № 617-Р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;

Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28)

**Актуальность.** Физические упражнения в воде оказывают не только общеукрепляющее, но и мощное лечебное воздействие. Механизм этого воздействия обусловлен многими особенностями водной среды: условия пребывания в воде похожи на условия невесомости, сила земного притяжения значительно уменьшается и активное движение может быть выполнено при минимальном мышечном усилии.

Плавание – является прекрасным средством физического развития и укрепления здоровья. Движения в воде стимулируют дыхание, кровообращение, улучшают деятельность желудка и кишечника, совершенствуют терморегуляцию, организм становится менее восприимчивым к простудным заболеваниям, нормализуется психоэмоциональное состояние.

Занятия плаванием развивают и укрепляют костно-мышечную систему, в результате улучшается питание суставов и периартикулярных тканей позвоночника, конечностей, а это

является эффективным профилактическим средством остеохондроза и суставной патологии.

В плавании практически нет статических нагрузок, поэтому оно в первую очередь рекомендуется тем, чья деятельность связана с постоянной позой: сидением, стоянием и т.д. Плавание предотвращает венозный застой, облегчая возврат венозной крови в сердце, поскольку горизонтальное положение пловца и отсутствие сил гравитации значительно способствуют этому. Вот почему плавание является лечебным фактором для больных с варикозным расширением вен, хроническими тромбофлебитами нижних конечностей.

**Отличительной особенностью** данной программы является - водная среда. Вода обладает свойствами, оказывающими уникальное воздействие на организм. Важнейшие из них - это **выталкивание, сопротивление и гидростатическое давление.**

**Педагогической целесообразностью** программы «Оздоровительное плавание» является формирование физической культуры личности, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей.

**Адресат программы.** В группах принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Возраст, участвующих в реализации дополнительной программы «Оздоровительное плавание » от 14 лет и старше.

#### **Объем и срок реализации программы**

Продолжительность обучения 36 часов (1 час в неделю) 1 год.

#### **Цель и задачи**

**Целью** занятий является создание и поддержание здоровья, тренировка физических качеств (ловкости, координации, силы, выносливости) и улучшение эмоционального состояния занимающихся.

#### **Задачи**

##### *Обучающие:*

- обучить держаться на воде
- обучить дыхательным упражнениям в воде
- овладение элементами способов плавания, стартов и поворотов
- приобщить к самостоятельным занятиям плаванием

##### *Развивающие:*

- развивать двигательные навыки
- развивать умения работать со специальным инвентарем
- приобретение разносторонней физической подготовленности
- развивать двигательные способности

##### *Воспитательные:*

- формирование интереса к занятиям плаванием, физической культурой
- формировать потребность к самогигиене
- формировать санитарно-гигиенических знания и умения

##### *Оздоровительные:*

- укрепление и сохранение здоровья
- содействие физическому развитию
- снижение гипервозбудимости нервной системы
- укрепление мышечного аппарата
- профилактика нарушений осанки

#### **Условия реализации дополнительной образовательной программы**

Программа рассчитана на 1год обучения (36 часов)

Возраст занимающихся старше 14 лет.

В группы принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

В случае необходимости занимающихся можно условно разделить на три группы соответственно уровню плавательной подготовленности (Приложение 1).

Занятия проводятся **1 раз в неделю по 1 часу, за год 36 часов**

Количество детей в группе **15 человек**

**Формы проведения занятий:**

- беседы
- инструктажи
- практические занятия
- открытые занятия

**Форма организации деятельности**

- групповая
- индивидуально-групповая
- по звеньям

**Материально-техническое обеспечение программы**

1. Бассейн
2. Спортивный зал
3. Душевые комнаты
4. Раздевалки
5. Музыкальная аппаратура
6. Диски с музыкальным сопровождением
7. Скамейки
8. Секундомер
9. Часы
10. Доска для плавания 15 шт.
11. Мячи 5 шт.
12. Нудлс 30 шт.
13. Колобашка 15 шт.
14. Гантели для аквааэробики 15 шт.
15. Поддерживающие средства (пояс, нарукавники, жилет, круг) 15 шт.
16. Лопатки 15 пар
17. Ласты 15 пар.
18. Гантели для аквааэробики 15 пар.
19. Пояс для аквааэробики 15 шт.
20. Акваперчатки 15 пар
21. Акваботинки 15 пар
22. Шест спасательный 2 шт.

**Кадровое обеспечение программы**

Для реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предусмотрен один специалист - педагог дополнительного образования.

**Планируемые результаты освоения программы**

При прохождении программы занимающиеся изучат правила посещения бассейна, технику безопасности на занятиях, получат основы самогигиены. Научатся свободно передвигаться в воде, выполнять специальные упражнения и пользоваться дополнительным инвентарем.

По окончании обучения занимающие будут **знать:**

- основы личной гигиены
- о свойствах водной среды
- правила и технику безопасности нахождения в воде
- правила и технику пользования специальным инвентарем

**уметь:**

- держаться на воде
- сочетать дыхание и упражнения
- пользоваться специальным инвентарем

- плавать изученными способами плавания

При прохождении курса занимающиеся изучат правила посещения бассейна, технику безопасности на занятиях, получают основы самогигиены. Научатся свободно передвигаться в воде, выполнять специальные упражнения и пользоваться дополнительным инвентарем.

### Учебно-тематический план 1 группа (36 часов за год)

№ п/п	Темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1		
2	Подготовительные упражнения по освоению с водой	2	1	1	Наблюдение/контроль выполнения упражнений
3	Ознакомление с инвентарем	2	1	1	наблюдение
4	Спортивные способы плавания	3	1	2	контроль выполнения упражнений
5	Составные способы плавания	3	1	2	контроль выполнения упражнений
6	Изучение техники стартов и поворотов	3	1	2	выполнение практических заданий педагога
7	Свободное плавание	21	1	20	наблюдение
8	Итоговое занятие	1	1		
	Итого	36	8	28	

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1-ая неделя сентября	25 мая	36	36	1 раз в неделю по 1 часу

### Оценочные и методические материалы

#### Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

- выполнение практических заданий педагога (с анализом на каждом занятии)
- наблюдение
- контроль выполнения упражнений.

## Методическое обеспечение образовательной программы

№ п/п	Тема	Форма организации занятия	Методы и приемы	Используемый материал	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие.	беседа, инструктаж	<u>методы:</u> словесные, наглядные <u>приемы:</u> объяснение, демонстрация	методические пособия, инструкции	проверка знаний
2	Подготовительные упражнения по освоению с водой	беседа, практическое занятие	<u>методы:</u> словесные, наглядные, практические <u>приемы:</u> объяснение, демонстрация	методические пособия, инвентарь	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
3	Ознакомление с инвентарем	беседа, инструктаж, практическое занятие	<u>методы:</u> словесные, наглядные, практические <u>приемы:</u> объяснение, демонстрация	методические пособия, инвентарь	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
4	Основы техники спортивных способов плавания	беседа, практическое занятие	<u>методы:</u> словесные, наглядные, практические <u>приемы:</u> объяснение, демонстрация	методические пособия, инвентарь	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
5	Спортивные способы плавания	беседа, практическое занятие	<u>методы:</u> словесные, наглядные, практические <u>приемы:</u> объяснение, демонстрация	методические пособия, инвентарь	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
6	Составные способы плавания	беседа, практическое занятие	<u>методы:</u> словесные, наглядные, практические <u>приемы:</u> объяснение, демонстрация	методические пособия, инвентарь	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль

					выполнения упражнений
7	Самобытные способы плавания	беседа, практическое занятие	<u>методы:</u> словесные, наглядные, практические <u>приемы:</u> объяснение, демонстрация	методические пособия, инвентарь	проверка знаний, наблюдение, непосредств енный контроль выполнения упражнений
8	Изучение техники стартов и поворотов	беседа, практическое занятие	<u>методы:</u> словесные, наглядные, практические <u>приемы:</u> объяснение, демонстрация	методические пособия, инвентарь	проверка знаний, наблюдение, непосредств енный контроль выполнения упражнений
9	Свободное плавание	беседа, практическое занятие	<u>методы:</u> словесные, наглядные, практические <u>приемы:</u> объяснение, демонстрация	методические пособия, инвентарь	проверка знаний, наблюдение, непосредств енный контроль выполнения упражнений
10	Итоговое занятие	беседа	<u>методы:</u> словесные, <u>приемы:</u> объяснение	журнал посещения	подведение итогов, анкетирован ие

#### Список литературы для педагогов

1. Большая энциклопедия фитнеса, 2008г.
2. Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта
3. Викулов А.Д. Плавание: Учебное пособие для вузов, МОРФ.-М.: Владос-Пресс, 2003. - 368 с.-Библиография: с.365
4. Ганчар И.Л, Плавание: Теория и методика преподавания: Учеб. - Мн.: «Четыре четверти»; «Экоперспектива», 2003. - 352 с,ил.
5. Методическое пособие по начальному обучению плаванию. Московский Комитет Образования – 2000г.
6. Плавание. Учебное пособие под общей редакцией профессора М.Ж. Булгаковой. «Физкультура и спорт», 2001.

#### Список литературы для занимающихся

1. Козлов, А.В. Обучение спортивным способам плавания, стартам и поворотам: Учебно-методическое пособие / А.В. Козлов, А.А. Литвинов; НГУ ФКС и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. - СПб.: [б.и.], 2008. - 87с.
2. Нечунаев, И.П. Плавание. Книга-тренер / И. П. Нечунаев. - М.: Эксмо, 2012. - 272 с.
3. Фирсов З.П. Плавание для всех / М: Физкультура и спорт 2001

## **Перечень электронных образовательных ресурсов**

1. <http://russwimming.ru/> - Всероссийская Федерация плавания
2. <http://swim-video.ru/> - Видео по плаванию
3. <http://www.swimming.ru/> - Ведущий сайт о спортивном плавании в России. Новости, протоколы соревнований, статьи
4. <http://www.sib-swimming.ru/> - Спортивное плавание: статистика, протоколы, рейтинги, информация
5. <http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2> - Информация для самостоятельного обучения двигательным навыкам, таким как плавание кролем или баттерфляем. Материалы для улучшения физической формы: комплексы упражнений для похудения, развития физических качеств и многое другое
6. [http://krugosvet.ru/enc/sport/PLAVANIE\\_NA\\_SPORTIVNIE\\_DISTANTSI.html](http://krugosvet.ru/enc/sport/PLAVANIE_NA_SPORTIVNIE_DISTANTSI.html) - Энциклопедия Кругосвет Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия
7. <http://plavaem.info/> - сайт, посвященный оздоровительному и спортивному плаванию, а также здоровому образу жизни
8. <http://www.swimming.ru/> - крупнейший Российский сайт, посвященный плаванию;
9. <http://www.lib.sportedu.ru/> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ



В отличие от программ с использованием других циклических упражнений, где индивидуализация нагрузок достигается с учетом уровня физического состояния или физической подготовленности, в оздоровительном плавании необходимо знать уровень плавательной подготовленности.

Выделяют следующие **способы плавания**:

- **спортивные** — кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй;
- **самобытные** — брасс на боку, кроль на боку, кроль без выноса рук и т.д.;
- **составные** — состоящие из различных сочетаний одного или двух элементов спортивного плавания.

### Оценка уровня плавательной подготовленности (по Комаровой Л.Г.)

Группа №	Уровень плавательной подготовленности	Способы реализации плавательной подготовленности	Скорость, м/мин	
			Юноши	Девушки
1	Высокий	Спортивные способы	42-55	40-55
	Выше среднего	Спортивные способы Составные способы	30-42	30-40
2	Средний	Спортивные способы Составные способы	25-30	23-30
	Ниже среднего	Составные способы Самобытные способы	20-30	18-28
3	Низкий	Составные способы Самобытные способы	>20	>18

### Правила посещения бассейна

**Посетитель бассейна ОБЯЗАН:**

- знать и строго соблюдать правила занятий в бассейне;
- приходить только в дни и часы указанные в расписании;
- опоздавшие более чем на 15 минут после начала сеанса, к занятию не допускаются;
- при первом посещении иметь, мед. справку от терапевта (педиатра);
- выполнять указания инструкторов и работников бассейна;
- до начала занятий тщательно мыться под душем с мылом и мочалкой, сняв купальный костюм, после пользования душем закрыть воду;
- выходить из душевой в бассейн только с разрешения инструктора, тренера-преподавателя;
- плавать в бассейне в плавках, купальных костюмах и плавательных шапочках;
- проходить в помещение бассейна и выходить из помещения бассейна только в сменной обуви и без верхней одежды;

- после окончания занятий покинуть бассейн в течение 20 минут.

Посетители бассейна имеют право:

1. Посещать бассейн в дни и часы, указанные в расписании занятий.
2. Под наблюдением инструктора использовать для занятий инвентарь и оборудование, имеющиеся в бассейне.
3. Получать консультации у инструктора или сотрудника бассейна (по профилю).
4. Для помощи в переодевании детей или людей с ограниченными физическими возможностями, сопровождающие могут пройти в раздевалки бассейна в сменной обуви и без верхней одежды.
5. Возмещать занятия в бассейне, пропущенные по техническим причинам.

Посетителю бассейна запрещено:

- принимать пищу и напитки в помещениях бассейна;
- проходить в помещения бассейна в уличной обуви и в верхней одежде;
- прыгать в воду с бортика бассейна, нырять и плавать под водой;
- плавать в ластах, маске и с дыхательной трубкой без разрешения инструктора;
- входить в воду без разрешения инструктора или в его отсутствие;
- бегать, прыгать находясь в "сухой" зоне бассейна;
- находясь в воде любым образом препятствовать свободному и безопасному плаванию других занимающихся.

Для посещения бассейна необходимо иметь при себе:

- мед. справку от терапевта (педиатра) - допуск к занятиям в бассейне,
- плавки (купальный костюм),
- шапочку для плавания,
- сменную обувь (шлепанцы),
- полотенце,
- мыло,
- мочалку.