

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Ворошиловского района города Ростова – на - Дону
«Детско-юношеская спортивная школа № 10»

Рассмотрена на заседании
тренерского совета МБУ ДО ДЮСШ № 10
Протокол № 01 от 31.08, 2018г.

Утверждаю
директор МБУ ДО ДЮСШ № 10
_____ А.Л. Мелентьев



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ

Разработчики программы:
Литвинова Л.И. тренер – преподаватель Высшей категории

Настоящая программа является 1-годичной программой дополнительного образования. Программа реализуется в рамках дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивной направленности.

Настоящая программа одобрена методическим (тренерским) советом и утверждена к реализации.

г. Ростов – на – Дону
2018г

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. 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.

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:

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

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

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

-подготовительные упражнения для освоения с водой.

-упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды.

-погружение в воду с головой и открывание глаз

-всплывание и лежание на поверхности воды. Скольжения

- освоение дыхания в воде

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 электрофенами 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.

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.
3. Подавать докладную записку в учебную часть бассейна и администрации ДЮСШ-10 о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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 помещения 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. 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.
4. 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. Психопедагогика спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
4. Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня. - М.: Шаг, 1993.