ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Лицей № 126
Калининского района Санкт-Петербурга

Принята
педагогическим советом
ГБОУ Лицей №126
протокол № 19 от 21 июня 2022 года

Утверждена
приказом № 61 от 24 июня 2022 года
Директор _____ Розов П.С.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пловец»

Разработчик программы:

Педагог дополнительного образования

Ковынев Вячеслав Анатольевич

Возраст учащихся: 18 лет и старше

Срок реализации программы: 1 год

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 008C4B4E9629B6E02ADF83C3D02B124A00
Владелец: Забоев Александр Васильевич
Действителен: с 02.09.2022 до 26.11.2023

Санкт-Петербург

2022

Пояснительная записка

Плавание — жизненно важный навык. По-прежнему остаются высокими показатели несчастных случаев на воде, в том числе со смертельным исходом. Главная причина — неумение плавать. Плавание — предок всех земных локомоций. Информация об этом хранится у человека на уровне генетического аппарата и проявляется в виде врожденного плавательного рефлекса.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на дыхательную, сердечно-сосудистую, центральную нервную и иммунную систему организма.

Велико гигиеническое значение воды. Занятия в бассейне начинаются с принятия душа, что позволяет формировать потребность в личной гигиене, понимание значения санитарных норм в общественной жизни.

Прохладная вода положительно влияет на закаливание организма: совершенствуется механизм терморегуляции, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды.

Занятия плаванием существенно снижают массу тела, т.к. пребывание в воде вызывает активизацию жирового обмена в организме, направленного на поддержание температурного баланса и восполнение затраченной энергии при выполнении физических упражнений, что характерно для циклических видов спорта, к коим относится плавание.

Плавание создаёт благоприятные условия для профилактики нарушений осанки и деформации позвоночника.

Занятия плаванием способствуют утверждению себя как личности.

Прочные прикладные навыки плавания нужны тем, чья трудовая деятельность связана с водной средой – работникам морского и речного флота, рыбакам, строителям гидроэлектростанций, судоходных и оросительных каналов и т.д.

Особенно актуально владение навыками прикладного плавания для населения городов, находящихся на берегах морей, озёр и рек.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

В современных условиях природных и экономических катаклизмов наряду с жизненно необходимыми двигательными навыками ходьбы, бега, прыжков необходимость обучения плаванию является актуальной. В городах, где экономика, в силу географических особенностей, построена на использовании водных ресурсов, владение навыками прикладного плавания для населения особенно актуально.

Педагогическая целесообразность программы заключается в формировании навыков спасения на воде и оказание первой медицинской помощи.

Цели программы:

- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.
- Приобщение к здоровому образу жизни.
- Подготовка к оказанию первой помощи на воде.

Задачи программы:

Образовательные

- Обучить специальным физическим упражнениям для плавания.
- Научить выполнять специальные подготовительные упражнения.
- Научить правильно дышать в воде.
- Обучить технике плавания стилями: кроль на груди, кроль на спине, брасс.
- Обучить прикладным стилям плавания.
- Обучить технике ныряния.
- Обучить навыкам оказания первой помощи утопающему.

Развивающие

- Развивать координацию, ловкость, быстроту, силу и гибкость.
- Снизить уровень патологий опорно-двигательного аппарата.
- Развивать коммуникативные навыки.
- Формировать устойчивый интерес и мотивировать к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни.
- Расширение кругозора.

Воспитательные

- Воспитывать трудолюбие и волевые качества.
- Поддерживать положительный эмоциональный фон на всех этапах обучения.
- Формировать потребность к самогигиене.
- Воспитывать потребность к взаимовыручке.

Условия реализации

Данная программа предназначена для учащихся 18 лет и старше. Набор в группу осуществляется по желанию, единственное условие – отсутствие медицинских противопоказаний. Программа рассчитана на один год обучения (36 часов). Занятия проводятся один раз в неделю по 45 минут.

Занятия проводятся в группах по 10– 15 человек.
Во время организации и проведения занятий особое внимание обращается на соблюдение правил поведения в бассейне, а также к гигиеническим процедурам.

Формы и методы проведения занятий

Занятия по плаванию подразделяются на теоретические и практические:
Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа, инструктажа, устного изложения, анализа выполненного действия в процессе всего практического занятия). В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической подготовкой. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики.
Практические занятия могут различаться по *цели* (на учебные и контрольные) и *степени разнообразия решаемых задач* (на однородные и разнородные).

На учебных занятиях усваивается новый материал, повторяется и закрепляется пройденный, осуществляется обучение основам техники.
Методы, используемые в обучающем процессе:

1. совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств;
2. овладение двигательными умениями и навыками;
3. овладение знаниями.

Для достижения поставленных целей используются различные методы обучения: наглядные, словесные, практические, методы мотивации и стимулирования.

Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств: игровой и соревновательный метод (предполагают создание игровой и соревновательной обстановки на занятиях).
Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками:
а) Целостного упражнения (предполагает формирование целостного двигательного навыка сразу в целой форме);
б) Расчлененного упражнения (предполагают формирование целостного двигательного навыка по частям с последующим их соединением в одно целое).
Методы, направленные на овладения знаниями:
а) Метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию другим занимающимся; совместное выполнение упражнений преподавателем и занимающимся, выполнение команд тренера),
б) Лекция, рассказ, объяснение и др. (предполагают устную передачу, усвоение и воспроизведение информации).

Методическое обеспечение образовательной программы

Учебное занятие по плаванию состоит из четырех частей: теоретическая, подготовительная (разминка), основная и заключительная.
1. Теоретическая часть. Теоретические знания даются на каждом занятии и имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Теоретический материал дается по принципу – от простого к сложному, от единичного – к целому.

2. **Подготовительная часть** занятия обеспечивает служебную функцию, так как создает предпосылки для основной учебной работы. Ее продолжительность составляет 7 – 10 % отводимого на занятие времени.
Задачи подготовительной части:

- организовать учащихся;
- активизировать их внимание;
- создать соответствующую психологическую установку и положительное эмоциональное состояние;
- подготовить организм учащихся к предстоящим нагрузкам.

Для решения задач подготовительной части занятия используются разнообразные физические упражнения, отличающиеся простотой выполнения или хорошо усвоенные. Наиболее целесообразными в данной части занятия являются: общеразвивающие, специальные, имитационные упражнения.

3. **Основная часть** занятия выполняет главную функцию, так как в ней решаются все категории задач физического воспитания (учебно-тренировочные и физическое развитие). К ним относятся:

- формирование знаний в области двигательной деятельности;
- обучение двигательным умениям и навыкам общеобразовательного, спортивного характера;
- развитие опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной системы;
- формирование и поддержание хорошей осанки;
- закаливание организма;
- воспитание интеллектуальных, волевых и эстетических качеств.

Продолжительность основной части составляет 75-80 % времени, отводимого на занятие. Для решения поставленных задач применяются специальные подготовительные и имитационные упражнения. Использованные средства и методические приемы классифицированы по темам.

Каждое занятие включает несколько взаимосвязанных по темам, но разных по типу деятельности частей: рассказ, практические занятия, и т. п.

4. Заключительная часть занятия имеет следующие функции:
- организация завершения занятия с целью приведения организма в оптимальное состояние и сохранение общей рабочей установки;
- концентрация внимания занимающихся на достигнутом и ориентация их в дальнейшей работе.

Задачи заключительной части:

- привести организм и психику учащихся в оптимальное функциональное состояние;
- подвести итоги учебной деятельности;
- ознакомить учащихся с общим содержанием очередного занятия для самостоятельного выполнения некоторых упражнений и др.

В процессе планирования тренировочных занятий необходимо постепенно обновлять и усложнять материал. Это обеспечивает расширение и пополнение запаса двигательных действий, необходимых в плавании. На этапе начальной подготовки интенсивно совершенствуются быстрота, ловкость, гибкость и координация. Следовательно, на данном этапе учебного процесса включаются виды упражнений, способствующих развитию данных качеств.

Материально-техническое оснащение

- Доски плавательные.
- Нудлс (оборудование для аквааэробики).
- Шест.
- Обручи.
- Банкетки.
- Душевые кабины.
- Фены для сушки волос.
- Шкафчики для одежды.

По окончании обучения учащиеся должны:

Должны знать:

1. знать основы личной гигиены;
2. знать технику безопасного поведения в бассейне и на воде;
3. знать и понимать действия физических законов в воде (выталкивающая сила, понятия о центре тяжести тела в воде, плавучесть и т.д.);
4. знать, что делать при судорогах;
5. знать, как найти пострадавшего под водой;
6. знать, как подплывать к утопающему;
7. знать, как освободиться от захвата тонущего;
8. иметь представление об оказании первой помощи утопающему;
9. формы организации деятельности;
10. формы проведения занятий;
11. этапы занятий.

Должны уметь:

1. уметь выполнять специальные физические упражнения для плавания;
2. уметь задерживать дыхание;
3. уметь делать выдох в воду;
4. владеть стилями плавания кроль на груди, на спине и брассом;
5. уметь плавать прикладными способами;
6. уметь проныривать в длину и в глубину;
7. уметь выполнять прыжки и спады в воду;

8. владеть навыками транспортировки утопающего;
9. уметь преодолевать препятствия в воде;
10. уметь отдыхать на воде.

Планируемые результаты:

1. Предметные.
2. Личностные.
3. Метапредметные.

Предметные результаты изучения физической культуры отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья, позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьеформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических качеств;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием упражнений на воде;
- измерение индивидуальных показателей физического развития;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- овладение основами плавания в глубокой воде, умение нырять и проплывать под водой с открытыми глазами;
- выполнение правильных технических действий (правильное дыхание, координация работы рук и ног) при демонстрации изученных стилей плавания;
- преодоление дистанции не менее 25 м одним из разученных способов плавания;
- преодоление дистанции не менее 50 м сочетанием различных, в том числе прикладных, видов плавания;
- умение выполнять общеразвивающие и специальные упражнения на воде, играть в подвижные игры;
- уверенно лежать на воде, задерживать дыхание, выполнять выдох в воду.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы, а именно:

- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладение навыками сотрудничества со сверстниками;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотиваций к творческому труду, работе на результат.
- развитие коммуникативных навыков: общение со сверстниками и взаимодействие на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- поддержание положительного эмоционального фона.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных видах и формах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и метапредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умения осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Формой подведения итогов реализации ДООП «Пловец» является:

- участие в спортивных праздниках и мероприятиях,
- проведение соревнований в конце года,
- регулярные текущие проверки знаний и практических навыков.

Проверки знаний и физической подготовки учащихся является неотъемлемой и важной составляющей частью процесса обучения, они строятся на принципах систематичности и проводятся в течение всего процесса обучения.

2. УЧЕБНО–ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Разделы и темы:	Кол-во часов:		
		всего	практика	теория
1.	Теоретическая подготовка	1		1
2.	Обучение стилем плавания кроль на груди	6	6	
3.	Обучение стилем плавания кроль на спине	6	6	
4.	Обучение стилем плавания брасс	6	6	
5.	Обучение способам отдыха на воде	1	1	
6.	Обучение прикладным способам плавания	2	2	
7.	Обучение нырянию (плавание под водой)	4	4	
8.	Обучение прыжкам и спадам в воду	2	2	
9.	Обучение транспортировке пострадавшего в воде	2	2	
10.	Обучение стилем плавания дельфин	3	3	
11.	Совершенствование техники всех стилей плавания	2	2	
12.	Итоговое занятие. Свободное плавание	1	1	
	И Т О Г О:	**36**	**35**	**1**

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теоретическая подготовка

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 начало занятий по плаванию и после окончания занятий. Пользование электрофенами для сушки волос.

Тема 3: Личная гигиена пловца

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

Тема 4: Законы физики в воде

Выталкивающая сила воды. Центр тяжести тела в воде. Смещение центра тяжести в зависимости от позы человека. Плавучесть. Сила сопротивления. Сила тяги. Гидродинамическое сопротивление.

Тема 5: Плавание в различных условиях

Плавание в холодной воде. Судороги при плавании. Плавание в воде, покрытой водорослями. Плавание при сильной волне, течении, водоворотах. Плавание в ночное время. Способы отдыха в воде. Помощь уставшему пловцу. Раздевание в воде.

Тема 6: Оказание помощи утопающему в воде

Вхождение в воду. Подплывание к тонущему. Поиск пострадавшего под водой. Освобождение от захватов. Способы транспортировки.

Тема 7: Оказание первой медицинской помощи после извлечения из воды. Оценка состояния пострадавшего. Подготовка к искусственному дыханию. Искусственное дыхание.

2. Общая физическая подготовка

Теория.

Техника выполнения упражнений без предмета.

Практика.

Упражнения без предметов:
а) *выполнение упражнений для рук и плечевого пояса* - одновременные, попеременные вращения руками вперёд, назад. Махи руками одновременные и попеременные вперёд-назад. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа (отжимание).
б) *выполнение упражнений для туловища* - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительно пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лёжа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор присев; поднимание туловища, не отрывая ног от пола; из упора лёжа сгибание туловища («домик»); круговые движения ногами («велосипед») и др.;
в*) выполнение упражнений для ног* - приседания на двух ногах, выпрыгивания и прыжки вверх.

3. Специальная физическая подготовка

Теория.

Техника выполнения специальных физических упражнений, упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса, упражнений на развитие координации движений и гибкости, имитационных упражнений.

Практика.

а) выполнение имитационных упражнений - имитация работы ногами кролем на груди и на спине, сидя, лёжа на полу, на скамейке; круговые попеременные («Мельница») и одновременные движения руками вперёд, назад. Имитация «Поплавка», «Стрелочки» на груди и на спине. Имитация дыхания (вдох, задержка дыхания, выдох).

б) выполнение упражнений на развитие координации движений и гибкости - наклоны вперёд - назад, стоя, сидя; из положения сидя на полу, руки в упоре сзади, поднимание ягодиц; доставание сцепленными руками пола в наклоне.

4. Обучение дыханию

Теория.

Краткая характеристика и техника выполнения упражнений на дыхание в воде.

Практика.

Выполнение упражнений на дыхание: выдохи в наклоне над водой ("Ветер"), постепенно приседая в воду с головой, поочередное выполнение вдоха и выдоха в воду.

5. Обучение стилем плавания кроль на груди

Теория.
Краткая характеристика и техника работы ногами и руками кролем на груди на задержке дыхания, с дыханием, с работой одной рукой, на боку, "Мельница" вперёд. Характеристика согласования рук и ног при плавании кролем.

Практика.

На суше - попеременная работа ногами лёжа на груди. В воде – работа ногами кролем: у неподвижной опоры, с подвижной опорой, без опоры. На задержке дыхания, с дыханием.

"Стрела" с работой ног кролем; плавание ногами кролем на груди с поочередным вдохом и выдохом в воду; плавание ногами кролем на боку; на суше – имитация работы одной рукой кролем с дыханием. В воде – поочерёдная работа правой (левой) рукой держась за бортик, держась за доску. Плавание кролем в полной координации.

6. Обучение стилем плавания кроль на спине

Теория.

Краткая характеристика и техника работы ногами кролем на спине, работы одной рукой, "Мельницы" на спине. Краткая характеристика согласования рук и ног при плавании на спине.

Практика.

На суше - работа ногами кролем сидя на полу. Стоя, имитация работы одной рукой с различными исх. положениями, "Мельница" назад. В воде – сидя на краю бортика, лёжа на спине, работа ногами кролем. Плавание ногами кролем на спине с опорой (доской), без опоры с различными положениями рук. Плавание ногами на спине с работой правой (левой) рукой с различными исходными положениями. Плавание "Мельница" на спине. Плавание на спине в полной координации.

7. Обучение стилем плавания брасс

Теория.

Краткая характеристика техники работы ногами и руками брассом, дыхание. Сочетание движений руками и ногами.

Практика.

На суше - лёжа на груди, под счёт, работа ногами брассом; стоя - под счёт, работа руками брассом. В воде – работа ногами брассом: с поднятой головой, с выдохом в воду. Держась за бортик, в скольжении с доской, без доски. Работа руками брассом стоя на дне бассейна, в скольжении. На задержке дыхания, с дыханием. Плавание с поочерёдными движениями руками, затем ногами брассом. Плавание брассом в полной координации.

8. Обучение способам отдыха на воде.

Теория.

Описание и техника выполнения способов отдыха на воде.

Практика.

Лежание на спине. Стоя в воде одновременные и попеременные движения ногами брассом.

9. Обучение прикладному плаванию.

Теория.

Краткая характеристика техники выполнения работы ногами брассом на спине.

Техника плавания на боку.

Практика.

На суше – сидя на скамейке, под счёт, работа ногами брассом.
В воде – плавание ногами брассом на спине: с доской, без доски, руки внизу и вверху.

На суше – сидя на скамейке, под счёт, работа ногами на боку. Стоя – имитация работы руками при плавании на боку. В воде – плавание на боку.

10. Обучение нырянию.

Теория.

Краткая характеристика и особенности техники плавания брассом при нырянии в длину. Техника ныряния в глубину. Техника “продувания” слуховых проходов.

Практика.

Плавание брассом под водой.
Ныряние вниз головой руки вверху. “Продувание” слуховых проходов (евстахиевых труб).

11. ***Обучение прыжкам и спадам в воду***.

Теория.

Краткая характеристика и техника выполнения прыжков на суше, в воду, через предмет. Техника выполнения прыжков вниз ногами и вниз головой. Спады в группировке, в “Стрелочке”.

Практика.

Выполнение прыжков вверх из упора присев на суше; прыжки с бортика бассейна ногами вниз “Солдатиком”; с махом рук вперёд; перепрыгивание через палку (Нудлс) вниз ногами. Спады из положения в группировке: сидя на краю бортика, присев. Спады из положения стоя руки в “Стрелочке”.

12. Обучение транспортировке пострадавшего в воде.

Теория.

Краткое описание способов транспортировки пострадавшего в воде. Техника выполнения транспортировки тремя способами.

Практика.

Транспортировка:

- ногами брассом на спине, держа пострадавшего за подбородок;
- на боку, просунув свою руку пострадавшему под обе руки;
- на боку, просунув свою руку под ближайшую руку пострадавшего, поддерживая его челюсть.

7. Список литературы

1. Искусство тренировки пловца. Авторы: Авдиенко В.Б., Солопов И.Н., 2019.
2. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов,- М.: Физкультура и спорт, 2006.
3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой,- М.: Физкультура и спорт, 2000.
4. Булгакова Н.Ж. Плавание - М.: Физкультура и спорт, 2009.
5. Вржесневский И.В. Плавание - М.: Физкультура и спорт, 2009.
6. Ганчар И.Л. Технология обучения плаванию: учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры, - М.: Спорт Академ Пресс, 2002.
7. Козлов А.В. Спортивные способы плавания: учебно-методическое пособие. - СПб: издательство СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2005.
8. Козлов А.В. Многолетняя подготовка юных пловцов: учебно-методическое пособие, - СПб: издательство СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005.
9. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт,- Ростов на Дону: Феникс, 2001.
10. Люсеро Б. Плавание : 100 лучших упражнений (пер. с англ. Т. Платоновой) -М.: Эксмо, 2010.
11. Петряева А.В. Плавание - исследования, тренировка, гидрореабилитация.- СПб: «Плавин», 2005.

Интернет-ресурсы

www.alleng.ru - Каталог образовательных Интернет-ресурсов.
www.edu.ru - Федеральный портал "Российское образование".
www.school.edu.ru/default.asp - Российский общеобразовательный портал.
school-collection.edu.ru - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.
katalog.iot.ru - Каталог образовательных ресурсов сети Интернет для школы.
www.openet.edu.ru - Российский портал открытого образования.