

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА Г. ТУЙМАЗЫ
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ТУЙМАЗИНСКИЙ РАЙОН
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН



Директор МАОУ
ДО ДД(Ю)Т г.Туймазы
И.Р.Нигматуллина

2020 г.

Приказ от 3.09.2020 №168

Рассмотрена на заседании
методического совета
протокол № 1 от «03» 09 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА ПО ПЛАВАНИЮ
«ОБУЧЕНИЕ ВЗРОСЛЫХ»**

(для взрослых, срок реализации программы – 1 год)

Превышающая государственный образовательный стандарт.

Автор-составитель программы:
Сайбель Эльза Ранисовна
ПДО МАОУ ДО ДД(Ю)Т г.Туймазы
Высшей квалификационной категории

Туймазы - 2020г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка.....	3
II. Учебный план.....	8
III. Содержание программы.....	10
IV. Методическое обеспечение.....	15
V. Список литературы.....	38

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Плавание является важным средством физического воспитания и относится к наиболее массовым видам спорта. Плавание как спорт подходит как детскому возрасту так и для взрослых, потому что является прекрасным средством закаливания который разносторонне и гармонически развивает все группы мышц человека, формирует правильную осанку. Занятия плаванием способствуют развитию дыхательной мускулатуры. Большое значение имеет для воспитания гигиенических навыков и укрепления здоровья.

Существует специальная методика того, как научить плавать взрослого человека. Это простой и эффективный способ.

Можно ли научить взрослого человека плавать? Можно ли преодолеть страх перед водой, если человек раньше тонул? Да и да. Главное — правильно подойти к делу и двигаться вперед маленькими шагами.

Плавание — довольно сложный процесс. Нужно совершать движения руками и ногами, правильно держать голову и корпус, вдыхать и выдыхать в нужный момент. Делать все и сразу довольно затруднительно.

Прежде всего, перед тем как обучать плаванию, нужно понять, что у взрослых людей «багаж» знаний и опыта гораздо больше чем у детей, к тому же, взрослые люди думают совершенно иначе. Поэтому методы, применяемые в обучении детей плаванию, не всегда срабатывают на взрослых. Соответственно, лучший способ научить плавать взрослого человека — создать группу обучения плаванию именно взрослых.

Врачи предписывают посещение бассейна людям, страдающим: различными нарушениями позвоночника, ожирением, сердечно-сосудистыми заболеваниями, нервными и соматическими расстройствами, болезнями лёгких и верхних дыхательных путей, мышечной дистрофией, плоскостопием, повышенной возбудимостью, бессонницей.

Помимо этого, плавание для взрослых способствует сохранению и продлению молодости, общему улучшению физического состояния. Его назначают в качестве реабилитационных процедур после перенесения тяжёлых заболеваний или хирургических вмешательств. Известны случаи, когда занятия плаванием возвращали к активной жизни людей с частичным параличом.

Плавание для взрослых, много и напряжённо работающих людей, является прекрасным средством снять накопленную за день усталость, очистить мозг от накопившихся и давящих проблем. Чем сильнее у человека внутреннее напряжение, тем более активной должна быть его тренировка.

Именно для начинающих с нуля создаются группы, состоящие из минимального количества занимающихся. На начальных этапах обучения взрослые, совершенно не умеющие плавать, уподобляются детям — они открывают для себя новые навыки, на них действует множество различных

факторов, не встречающихся при «наземных» перемещениях. Люди просто не в состоянии сразу адаптироваться в новых для себя условиях.

Именно для решения этих проблем применяются игровые методы обучения. Это помогает снять излишнее напряжение и нервозность, победить страх, преодолеть стеснение.

Взрослые, как и дети, видят, что получается/не получается у «однокашников», и стараются подтянуться. Кроме этого, чисто психологически легче усваивать абсолютно новые для себя навыки, глядя, как это делают другие – не мастера-профессионалы, а обычные люди, занимающиеся рядом с тобой.

Вместе с тем, люди, объединённые общей проблемой, учатся взаимодействовать друг с другом. И часто более продвинутые уже сами спешат на помощь отстающим.

Создание компактных групп для обучения взрослых плаванию позволяет тренеру быстро добиться нужных эффектов. Во-первых, малочисленный состав группы позволяет максимально быстро выявить индивидуальные особенности, возможности и способности учеников. Во-вторых, каждому из подопечных тренер может уделить должное внимание и время

Актуальность данной программы состоит в том, что она ориентирована на взрослых, которые не умеют плавать. Плавание для взрослых отлично зарекомендовало себя с целью поддержания себя в тонусе, упражнения в воде влияют на стенки сосудов, сердечную и нервную системы. При плавании распределение нагрузки идёт равномерно на все мышечные группы. Умение плавать сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Направленность: физкультурно – спортивная.

Новизна программы – помимо общеукрепляющего свойства, плавательные процедуры оказывают закаливающий эффект. Общеизвестно, что люди, занимающиеся плаванием, намного реже подвержены простудным заболеваниям. Многие практикуют зимнее купание в проруби. Как любая физическая нагрузка, плавание для взрослых способствует коррекции фигуры. У мужчин это выражается в расширении грудной клетки и распрямлении плечевого пояса. Женщин в первую очередь беспокоит лишний вес и пресловутый целлюлит.

Педагогическая целесообразность программы в том, что регулярные занятия плаванием положительно влияют на физическое развитие человека. Известно, что в воде тело человека находится во взвешенном состоянии. Относительная невесомость тела, горизонтальное положение в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. К тому же вода, очищая кожу, улучшает кожное дыхание.

Цель программы: закаливания и укрепление организма обеспечение всестороннего физического развития, через обучение плаванию взрослых от 18 – 40 лет.

Основные задачи:

1. Обучающие

- обучить погружению в воду;
- обучить способам скольжения на воде;
- обучить основным техническим элементам;
- освоить технические элементы плавания;
- обучение основам техники плавания «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», «дельфин»); Обучение прыжкам в воду различными способами (старты и повороты)
- участие в соревнованиях по плаванию.

2. Развивающие:

- развить физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость);
- развить двигательную активность;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развить координационные возможности, умение владеть своим телом;
- формировать представление о водных видах спорта

3. Воспитательные:

- воспитать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера
- воспитать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры.

Отличительная особенность данной программы является освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Методика. Программа является модифицированной, в основу ее положены следующие программы:

- «Обучение плаванию» по А.В. Козлову и Е.Ф. Орехову,- «Обучение и совершенствование техники спортивных способ плавания; техника стартового прыжка и методика обучения старту при спортивном плавании» по Парфенову В.А., - «Техника поворотов спортивного плавания» по Р.Хальянд.

Контингент обучаемых. В объединении обучаются мужчины и женщины 18-40 лет, в том числе с ограниченными возможностями здоровья.

Сроки реализации: программа рассчитана 1 год обучения на 108 часов.

Формы занятий: групповая

Режим занятий: 3 занятия в неделю по 1 часу.

Характеристика деятельности по освоению предметного содержания образовательной программы по уровням

Название уровня	Стартовый	Базовый	Продвинутый
Способ выполнения деятельности	Репродуктивный	Продуктивный	Творческий
Метод исполнения деятельности	С подсказкой, по образцу	По памяти, по аналогии	Исследовательский
Основные предметные умения и компетенции обучающегося	Освоение основными понятиями начального уровня плавательной подготовки. Умение работать по показу взрослого.	Умение самостоятельно плавать способом кроль на груди, кроль на спине. Умение технически правильно осуществлять двигательные действия избранного способа плавания.	Выполнение техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине на средние дистанции.
Деятельность учащегося	Актуализация знаний. Выполнение элементарных гребковых движений способом кроль на груди и кроль на спине; элементы старта.	Выполнение стартовых прыжков; техники выполнения поворота способом кроль на груди и кроль на спине.	Самостоятельное выполнение техники плавания разными способами. Самоконтроль в процессе выполнения и самопроверка его результатов.
Деятельность педагога	Показ правильного выполнения техники плавания способом кроль на груди и кроль на спине. Руководство и	Постановка проблемы и реализация ее по этапам	Создание условий для обучения техникам плавания способом кроль на груди, кроль на спине, старт, повороты. Сотворчество

	контроль за выполнением.		взрослого и педагога.
--	--------------------------	--	-----------------------

Ожидаемые результаты:

К концу обучения будет знать:

- роль плавания в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- способы закаливания организма;

- способы искусственного дыхания;

Будет уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного– способа плавания;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на– занятиях;

- выполнять старты, повороты

- проплывать дистанцию 50 метров изученными способами;

- проплывать дистанцию 800 метров без учета времени;

- транспортировать “утопающего” 25 метров;

- соблюдать правила техники безопасности при занятии плаванием.

Способы определения результативности: Для оценки эффективности разработанной методики обучения и совершенствования навыков выполнения физических упражнений с занимающимися будет проведен педагогический эксперимент, в ходе которого, на промежуточных этапах и в конце, поведутся контрольные измерения и тестирование антропометрических, физиологических и физических показателей занимающихся.

Формы подведения итогов реализации программы: наблюдение, игры.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	№ Тема	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	практика	теория	
1	Вводное занятие	6	4	2	беседа
2	Упражнения, способствующие наилучшему освоению воды и привыкания к ней.	10	8	2	наблюдение
3	Техника плавания «кроль на груди»	20	18	2	Наблюдение, практические упражнения
4	Техника плавания «кроль на спине»	20	18	2	Наблюдение, практические упражнения
5	Обучение старту при плавании «кроль на груди».	8	7	1	наблюдение, практические упражнения
6	Обучение старту при плавании «кроль на спине».	8	7	1	наблюдение, практические упражнения
7	Обучение повороту при плавании «кроль на груди».	8	7	1	наблюдение, практические упражнения
8	Обучение повороту при плавании «кроль на	8	7	1	наблюдение, практические

	спине».				упражнения
9	Эстафеты, игры на воде.	9	8	1	игра
10	Контрольные старты.	11	10	1	Контрольные старты
	Всего	108	94	14	

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема № 1 (6 часов)

Вводное занятие.

1. Основные вопросы. Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная гигиена. Оздоровительное плавание. Влияние физических упражнений на организм человека. Спортивный инвентарь. Общеразвивающие, специальные подготовительные упражнения

2. Требования к знаниям и умениям:

- правила поведения в бассейне;
- техника безопасности в бассейне;
- гигиена физических упражнений;
- закаливание и укрепление здоровья

3. Самостоятельная работа

- общеразвивающие упражнения
- специальные и подготовительные упражнения

4. Тематика практических работ.

- первая помощь при несчастных на воде

Тема № 2 (10 часов)

Упражнения, способствующие наилучшему освоению воды и привыкания к ней.

1. Основные вопросы. Передвижение по дну: шагом, бегом, прыжками, с помощью гребковых движений руками, взявшись за руки. Упражнения на дыхание: приседание, погружения под воду при задержке дыхания, выдох в воду. Различные скольжения: скольжение на груди и на спине с различным положением рук, скольжение после отталкивания ногами от дна или от борта бассейна, скольжение на груди с последующими гребковыми движениями руками.

2. Требования к знаниям и умениям:

- знания правил ТБ в бассейне;
- умение выполнять погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду, с образованием «пузырей», дуть на воду.
- уметь выполнять упражнения на дыхание в воде: «горячий чай», «дуй на игрушку», «быстрые лодочки».

3. Самостоятельная работа. Упражнения на передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, держась за поручень, на носках, приставными шагами, с различными движениями рук.

4.Практическая работа Упражнение: «звездочки», «поплавка», «медузы».

Тема № 3 (20 часов)

Техника плавания «кроль на груди»

1.Основные вопросы.

Плавание спортивным способом «кроль на груди, «кроль на спине». Согласованная работа рук, ног и дыхания (плавание в полной координации «кролем на груди», «кроль на спине»).

2.Требования к знаниям и умениям:

- умение скользить на груди: с опорой на плавательную доску, свободное скольжение; только с работой рук или ног как при плавании способом кроль; с поворотом головы для вдоха;

- выполнение движений рук и ног как при плавании способом кроль на воде; из разных положений, на месте, в движении, с опорой, в разном темпе, в согласовании с дыханием.

3.Самостоятельная работа Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Скольжение с доской, без доски, с движением ног. Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног. Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног. Скольжение на груди с движением рук.

4. Тематика практических работ. Проплывание отрезков с задержкой дыхания Плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации.

Тема № 4 (20 часов)

Техника плавания «кроль на спине»

1.Основные вопросы. Скольжение; движение ног (у опоры, с опорой, в скольжении); гребковые движения рук (с опорой, в безопорном положении, с различным положением рук). Дыхание, согласование движений рук с дыханием; согласованная работа рук, ног и дыхания (плавание в полной координации способом «кроль на спине»).

2.Требования к знаниям и умениям:

-знания правил ТБ в бассейне;

умение скользить на спине: с опорой на плавательную доску и без опоры; с работой ног, сочетая движение рук и ног.

3.Самостоятельная работа. Скольжение на спине. Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук. плавание с помощью

только ног, то же с помощью только рук. Проплывание отрезков в полной координации.

4. Тематика практических работ. Игры: “Кто быстрее?”, “Волны на море”, “Караси и щуки”, “Насос”, “Пятнашки с поплавками”, “Цапля и лягушки”

Тема № 5 (8 часов)

Обучение старту при плавании «кроль на груди».

1.Основные вопросы. Соскок вниз ногами с борта; спад в воду из положения, сидя на борту; из положения стоя на борту, спад в воду с тумбы, сидя или стоя на тумбе, согнувшись («старт пловца»).

2.Требования к знаниям и умениям:

-знания правил ТБ в бассейне;

- роль и значение регулярных занятий плаванием для укрепления здоровья человека;

- умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил;

- развитие решительности, самообладания и мужества;

- осуществлять индивидуальные и групповые действия.

3.Самостоятельная работа. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавков», скольжение на груди и спине). Движение рук и ног при плавании способом кроль на спине, кроль на груди, брасс. Проплывание одним из способов 25м. Прыжки с тумбочки. Повороты. Старт из воды.

4. Тематика практических работ.

Присесть спиной к бортику, руки лежат на доске, поплавков зажат ногами. Сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, лечь грудью на воду, поднимая таз вверх, поставить согнутые ноги на бортик, Отталкиваясь ногами от бортика вытянуться строго горизонтально на воде, принять положение «Стрела» и начать скольжение вперед. Затем это же упражнение с одним поплавком и без поддерживающих предметов. Игровые упражнения: «Буксиры», «Скользят стрелы», «Кто лучше», «Кто дальше», «Кто быстрее», «Стрелы скользят в цель».

Тема № 6 (8 часов)

Обучение старту при плавании «кроль на спине».

1.Основные вопросы. Скольжение на спине; первоначальные движения при старте из воды.

2.Требования к знаниям и умениям:

-знания правил ТБ в бассейне;

- выполнять отталкивания ногой от бортика, отталкиваясь двумя ногами от бортика бассейна, взявшись руками за поручень (старт в воде);
 - осуществлять индивидуальные и групповые действия;
 - выполнять общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости).
- 3. Самостоятельная работа.** Упражнения: Спуск в воду: уходя под воду с головой; со скольжением в обруч, в тоннель; с прыжком в воду, с перепрыгиванием через нудолс.
- 4. Тематика практических работ.** «Водолазы»; ныряние («Тоннель», «Дельфины на охоте»).

Тема № 7 (8 часов)

Обучение повороту при плавании «кроль на груди».

- 1. Основные вопросы.** Поворот на месте (мелкая часть бассейна); поворот в движении при проплывании дистанции.
- 2. Требования к знаниям и умениям:**
- знания правил поведения в бассейне;
 - роль и значение регулярных занятий плаванием для укрепления здоровья человека;
 - правильно выполнять поворот на месте; в движении по проплыванию дистанции;
 - осуществлять индивидуальные и групповые действия.
- 3. Самостоятельная работа.**
- специальные и подготовительные упражнения на суше;
 - специальные и подготовительные упражнения в воде;
 - уметь анализировать подготовительные упражнения;
- 4. Тематика практических работ.** Упражнения: «Рыбки», «Неваляшки», «Капельки», «Ручейки»

Тема № 8 (8 часов)

Обучение повороту при плавании «кроль на спине».

- 1. Основные вопросы.** Поворот на месте (первоначальные движения), поворот по дистанции.
- 2. Требования к знаниям и умениям:**
- соблюдение правил ТБ в бассейне;
 - умение правильно выполнять повороты на месте;
 - умение выполнения поворот по дистанции.
- 3. Самостоятельная работа.**
- гигиенические процедуры;
 - специальные и подготовительные упражнения на суше;
 - специальные и подготовительные упражнения в воде;

4. Тематика практических работ. Упражнения на движения рук и ног, выполняемые воде при повороте при плавании способом кроль на спине.

Тема № 9 (9 часов) Эстафеты, игры на воде.

1. Основные вопросы. Игры на воде. Эстафеты.

2. Требования к знаниям и умениям:

- знания правил ТБ в бассейне;
- умение играть в команде;
- умение соблюдать правила игры.

3. Самостоятельная работа. Игры: «У кого в котле вода закипит сильнее», «Буксир», «Стрелы», «Невод».

4. Тематика практических работ. Игры: «Фонтан», «Пескари и шуки», «Белые медведи», «Караси и невод», «Кто дальше проскользит», «Торпеды», «С донесением вплавь».

Тема № 10 (119 часов) Контрольные старты.

1. Основные вопросы. Контрольные старты и нормативы для группы начальной подготовки обучения.

2. Требования к знаниям и умениям:

- знания правил ТБ в бассейне;
- умение проплывать на короткие дистанции разными способами плавания;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия;
- умение правильно выполнять старты и повороты при плавании.

3. Самостоятельная работа.

На суше: комплекс общеразвивающих упражнений с элементами имитационных и специально подготовленных упражнений.

На воде: проплывание 25 метров способом кроль на груди и кроль на спине в полной координации движений, выполнение контрольных упражнений на задержку дыхания, скольжение с работой ног и без работы ног. Проплывание 100 метров способом кроль на груди и на спине в полной координации на оценку техники движений; выполнение стартов и поворотов

4. Тематика практических работ. Игры – эстафеты: «Байдарки», «Передай мяч», «Быстрые лягушки», «Кто дольше? », «Самый ловкий».

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методы работы

•по источнику познания:

Методы обучения плаванию делятся на четыре группы: наглядные, словесные, практические и игровые.

1. **Наглядные методы** создают четкое представление об изучаемом предмете. Они практически реализуются с помощью демонстрации способов плавания и различных упражнений (для этого необходим хороший демонстратор, лучше всего сверстник, в совершенстве владеющий этими движениями или действиями), а также показа фотографий, рисунков, плакатов, игрушек и т. д.

2. **Словесные методы** включают объяснения, рассказ, сравнения, замечания, указания, распоряжения, команды, подсчет, анализ; следует широко использовать сравнения с движениями и действиями.

3. **Практические методы** — это методы упражнения, изучения движений в целом и по частям, соревновательный, контрольный.

4. **Метод упражнения** предусматривает многократное выполнение движений с контролем над дозировкой, темпом, интервалами отдыха, что в целом (учитывая и сложность упражнения) составляет физическую нагрузку.

5. **Метод изучения движения в целом** (имеется в виду плавание одним из способов в полной координации) не даст желаемых результатов, если занимающиеся не освоили базовые упражнения — скольжения и выдохи в воду.

6. **Метод изучения движения по частям** предусматривает освоение отдельных элементов техники — движений ногами, руками, дыхания, их последовательное согласование в данном способе плавания. Качество изучения элементов может быть проверено только при плавании в полной координации.

7. **Соревновательный и контрольный методы.** Использование различных игровых ситуаций на суше и в воде способствует более быстрому формированию навыков плавания.

•по степени продуктивности (характеру познавательной деятельности):

- объяснительно-иллюстративный (восприятие и усвоение готовой информации);

- репродуктивный;

- проблемный (беседа, проблемная ситуация, обобщение);

- частично-поисковый (выполнение вариантных заданий);

• на основе структуры личности:

- методы формирования понятий, взглядов, убеждений (рассказ, беседа, показ иллюстраций, индивидуальная работа и т.д.);
- методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения (одобрение, похвала, поощрение, использование общественного мнения, примера).

• Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся занятия:

- коллективный;
- индивидуально-фронтальный;
- в парах;
- индивидуальный.

Виды занятий: учебное занятие в бассейне

Приемы обучения:

• **Приемы мотивации и целеполагания:** выдвижение предположений по теме урока и прогнозирование ее содержания: (прогноз по названию, по иллюстрациям, схемам, ключевым словам текста);

• **Приемы организации рефлексии** на стадии размышления:

- устные формы рефлексии (беседа по вопросам);
- упражнения;
- решение проблемных ситуаций;
- диалог, устное изложение;
- беседа;
- анализ;
- показ видеоматериалов, иллюстраций;
- показ (исполнение) педагогом;
- наблюдение;
- работа по образцу;

Форма проведения занятий:

- групповая (по количеству обучающихся на занятии);
- интегрированное занятие, где комбинируются разные типы занятий: сообщения новых знаний, закрепления, обобщающего повторения; занятия – лекции, беседы; самостоятельные работы; открытое занятие, практическое занятие.

Основная форма организации учебного процесса – занятие в бассейне. Это обусловлено сложностью и логической поэтапностью процесса обучения в различных техниках плавания. Такая форма обеспечивает системность учебного процесса, возможность повторять и закреплять пройденное. Также в обучении используются спортивные сборы, контрольные старты и участие в соревнованиях.

Организация учебно-воспитательного процесса

Групповая форма проведения занятий, минимальное количество–3 человека. Группы комплектуются из мужчин и женщин, в возрасте 18-40

лет. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу. Структура пребывания обучающихся в бассейне 45 мин: 5 мин.-организационные моменты; 30 мин. – основная часть занятия; 10 мин.-заминка. Учебно-методическое обеспечение составляют: образовательная программа работы объединения, календарно-тематический план, учебные пособия по плаванию, методические рекомендации.

Дидактический материал:

- учебно-наглядные пособия;
- журналы, книги по плаванию (смотри литературу).

Материально-техническое оснащение: бассейн с естественным и искусственным освещением, скамейки по количеству обучающихся, доски, ласты, колобашки, лопатки.

Формы подведения итогов: контрольные старты, соревнования, спортивные сборы.

Оценка деятельности обучающихся осуществляется в конце каждого занятия. Совместно с обучающимися оцениваются:

- качество выполнения изученных на занятии способов и приемов, работа в целом;
- степень самостоятельности;
- уровень спортивной деятельности.

Приложение №1

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				беседа	1	Вводное занятие. Правила поведения. Техника безопасности в бассейне	бассейн	беседа
2				Беседа	1	Гигиена физических упражнений. Закаливание и укрепление здоровья. Общеразвивающие упражнения	бассейн	беседа, опрос
3				Учебно-тренирующая	1	Общеразвивающие упражнения	бассейн	наблюдение практические упражнения
4				Учебно-тренирующая	1	Общеразвивающие упражнения	бассейн	наблюдение практические упражнения
5				Учебно-тренирующая	1	Специальные и подготовительные упражнения	бассейн	наблюдение практические упражнения
6				Учебно-тренирующая	1	Специальные и подготовительные	бассейн	наблюдении практические

				щая		упражнения		кие упражнения
7				Учебно-тренирующая	1	Упражнения для знакомства с плотностью и сопротивлением воды	бассейн	наблюдение практические упражнения
8				Учебно-тренирующая	1	Упражнения для знакомства с плотностью и сопротивлением воды	бассейн	наблюдение практические упражнения
9				Учебно-тренирующая	1	Всплывание и лежание на поверхности воды	бассейн	наблюдение практические упражнения
10				Учебно-тренирующая	1	Всплывание и лежание на поверхности воды	бассейн	наблюдение практические упражнения
11				Учебно-тренирующая	1	Освоение дыхания в воде: приседание, погружения под воду при задержке дыхания, вдох и выдох в воду	бассейн	наблюдение практические упражнения
12				Учебно-тренирующая	1	Освоение дыхания в воде: приседание, погружения под воду при задержке дыхания, вдох и выдох в воду	бассейн	наблюдение практические упражнения
13				Учебно-тренирующая	1	Скольжение по воде	бассейн	наблюдение практические упражнения
14				Учебно-тренирующая	1	Скольжение по воде	бассейн	практические упражнения
15				Учебно-тренирующая	1	Прыжки и соскоки в воду	бассейн	практические упражнения

16				Учебно-тренирующая	1	Прыжки и соскоки в воду	бассейн	практические упражнения
17				Учебно-тренирующая	1	Скольжение на груди	бассейн	наблюдение
18				Учебно-тренирующая	1	Скольжение на груди	бассейн	наблюдение практические упражнения
19				Учебно-тренирующая	1	Движение ногами кроль на груди	бассейн	наблюдение
20				Учебно-тренирующая	1	Движение ногами кроль на груди	бассейн	наблюдение практические упражнения
21				Учебно-тренирующая	1	Движение руками кроль на груди	бассейн	наблюдение
22				Учебно-тренирующая	1	Движение руками кроль на груди	бассейн	наблюдение практические упражнения
23				Учебно-тренирующая	1	Движение руками кроль на груди	бассейн	практические упражнения
24				Учебно-тренирующая	1	Упражнения для дыхания	бассейн	наблюдение
25				Учебно-тренирующая	1	Упражнения для дыхания	бассейн	наблюдение практические упражнения
26				Учебно-тренирующая	1	Упражнения для дыхания	бассейн	практические упражнения
27				Учебно-тренирующая	1	Согласование движений руками с дыханием	бассейн	наблюдение
28				Учебно-тренирующая	1	Согласование движений руками с дыханием	бассейн	наблюдение практические

								упражнения
29				Учебно-тренирующая	1	Согласование движений руками с дыханием	бассейн	наблюдение
30				Учебно-тренирующая	1	Согласование движений руками с дыханием	бассейн	практические упражнения
31				Учебно-тренирующая	1	Согласование движений руками, ногами и дыханием	бассейн	наблюдение
32				Учебно-тренирующая	1	Согласование движений руками, ногами и дыханием	бассейн	наблюдение практические упражнения
33				Учебно-тренирующая	1	Согласование движений руками, ногами и дыханием	бассейн	практические упражнения
34				Учебно-тренирующая	1	Согласование движений руками, ногами и дыханием	бассейн	практические упражнения
35				контроль но-учетная	1	Контрольные старты	бассейн	Контрольные старты
36				контроль но-учетная	1	Контрольные старты	бассейн	Контрольные старты
37				Учебно-тренирующая	1	Скольжение на спине	бассейн	наблюдение
38				Учебно-тренирующая	1	Скольжение на спине	бассейн	наблюдение практические упражнения
39				Учебно-тренирующая	1	Скольжение на спине	бассейн	практические упражнения
40				Учебно-тренирующая	1	Скольжение на спине	бассейн	практические упражнения

41				Учебно-тренирующая	1	Движение ногами кроль на груди, спине	бассейн	наблюдение
42				Учебно-тренирующая	1	Движение ногами кроль на груди, спине	бассейн	наблюдение практические упражнения
43				Учебно-тренирующая	1	Движение ногами кроль на груди, спине	бассейн	практические упражнения
44				Учебно-тренирующая	1	Движение ногами кроль на груди, спине	бассейн	практические упражнения
45				Учебно-тренирующая	1	Движение руками кроль на спине	бассейн	практические упражнения
46				Учебно-тренирующая	1	Движение руками кроль на спине	бассейн	практические упражнения
47				Учебно-тренирующая	1	Движение руками кроль на спине	бассейн	практические упражнения
48				Учебно-тренирующая	1	Движение руками кроль на спине	бассейн	практические упражнения
49				Учебно-тренирующая	1	Согласование движений руками и ногами	бассейн	наблюдение
50				Учебно-тренирующая	1	Согласование движений руками и ногами	бассейн	практические упражнения
51				Учебно-тренирующая	1	Согласование движений руками и ногами	бассейн	практические упражнения
52				Учебно-тренирующая	1	Согласование движений руками и ногами	бассейн	практические упражнения
53				Учебно-тренирующая	1	Согласование движений руками и ногами	бассейн	практические упражнения
54				Учебно-	1	Согласование	бассейн	практические

				тренирующая		движений руками и ногами		кие упражнения
55				контрольно-учетная	1	Контрольные старты	бассейн	Контрольные старты
56				контрольно-учетная	1	Контрольные старты	бассейн	Контрольные старты
57				Учебно-тренирующая	1	Скольжение на спине	бассейн	наблюдение
58				Учебно-тренирующая	1	Скольжение на спине	бассейн	практические упражнения
59				Учебно-тренирующая	1	Скольжение на спине	бассейн	практические упражнения
60				Учебно-тренирующая	1	Скольжение на спине	бассейн	практические упражнения
61				Учебно-тренирующая	1	Первоначальные движения при старте из воды	бассейн	наблюдение
62				Учебно-тренирующая	1	Первоначальные движения при старте из воды	бассейн	практические упражнения
63				Учебно-тренирующая	1	Первоначальные движения при старте из воды	бассейн	практические упражнения
64				Учебно-тренирующая	1	Первоначальные движения при старте из воды	бассейн	практические упражнения
65				Учебно-тренирующая	1	Поворот на месте (мелкая часть бассейна);	бассейн	наблюдение
66				Учебно-тренирующая	1	Поворот на месте (мелкая часть бассейна);	бассейн	практические упражнения
67				Учебно-тренирующая	1	Поворот на месте (мелкая часть бассейна);	бассейн	практические упражнения
68				Учебно-тренирующая	1	Поворот на месте (мелкая часть бассейна);	бассейн	практические упражнения

69				Учебно-тренирующая	1	Поворот в движении в проплывание дистанции	бассейн	наблюдение
70				Учебно-тренирующая	1	Поворот в движении в проплывание дистанции	бассейн	практические упражнения
71				Учебно-тренирующая	1	Поворот в движении в проплывание дистанции	бассейн	практические упражнения
72				Учебно-тренирующая	1	Поворот в движении в проплывание дистанции	бассейн	практические упражнения
73				Учебно-тренирующая	1	Поворот на месте при плавании «кроль на груди» (первоначальные движения),	бассейн	наблюдение
74				Учебно-тренирующая	1	Поворот на месте при плавании «кроль на груди» (первоначальные движения),	бассейн	практические упражнения
75				Учебно-тренирующая	1	Поворот на месте при плавании «кроль на груди» (первоначальные движения),	бассейн	практические упражнения
76				Учебно-тренирующая	1	Поворот на месте при плавании «кроль на груди» (первоначальные движения),	бассейн	практические упражнения
77				Учебно-тренирующая	1	Поворот по дистанции при плавании «кроль на груди»	бассейн	наблюдение
78				Учебно-тренирующая	1	Поворот по дистанции при плавании «кроль на груди»	бассейн	практические упражнения

79				Учебно-тренирующая	1	Поворот по дистанции при плавании «кроль на груди»	бассейн	практические упражнения
80				Учебно-тренирующая	1	Поворот по дистанции при плавании «кроль на груди»	бассейн	практические упражнения
81				Учебно-тренирующая	1	Поворот на месте (первоначальные движения) при плавании кроль на спине	бассейн	наблюдение
82				Учебно-тренирующая	1	Поворот на месте (первоначальные движения) при плавании кроль на спине	бассейн	практические упражнения
83				Учебно-тренирующая	1	Поворот на месте (первоначальные движения) при плавании кроль на спине	бассейн	практические упражнения
84				Учебно-тренирующая	1	Поворот на месте (первоначальные движения) при плавании кроль на спине	бассейн	практические упражнения
85				Учебно-тренирующая	1	Поворот по дистанции при плавании кроль на спине	бассейн	практические упражнения
86				Учебно-тренирующая	1	Поворот по дистанции при плавании кроль на спине	бассейн	практические упражнения
87				Учебно-тренирующая	1	Поворот по дистанции при	бассейн	практические

				щая		плавании кроль на спине		упражнения
88				Учебно-тренирующая	1	Поворот по дистанции при плавании кроль на спине	бассейн	практические упражнения
89				игровая	1	Эстафеты, игры на воде	бассейн	игра
90				игровая	1	Эстафеты, игры на воде	бассейн	игра
91				игровая	1	Эстафеты, игры на воде	бассейн	игра
92				игровая	1	Эстафеты, игры на воде	бассейн	игра
93				игровая	1	Эстафеты, игры на воде	бассейн	игра
94				игровая	1	Эстафеты, игры на воде	бассейн	игра
95				игровая	1	Эстафеты, игры на воде	бассейн	игра
96				игровая	1	Эстафеты, игры на воде	бассейн	игра
97				игровая	1	Эстафеты, игры на воде	бассейн	игра
98				контроль но-учетная	1	Контрольные старты	бассейн	игра
99				контроль но-учетная	1	Контрольные старты	бассейн	игра
100				контроль но-учетная	1	Контрольные старты	бассейн	игра

101				контроль но- учетная	1	Контрольные старты	бассейн	Контрольны е старты
102				контроль но- учетная	1	Контрольные старты	бассейн	Контрольны е старты
103				контроль но- учетная	1	Контрольные старты	бассейн	Контрольны е старты
104				контроль но- учетная	1	Контрольные старты	бассейн	Контрольны е старты
105				контроль но- учетная	1	Контрольные старты	бассейн	Контрольны е старты
106				контроль но- учетная	1	Контрольные старты	бассейн	Контрольны е старты
107				контроль но- учетная	1	Контрольные старты	бассейн	Контрольны е старты
108				контроль но- учетная	1	Контрольные старты	бассейн	Контрольны е старты
					108	Итого		

**ПЛАН-КОНСПЕКТ
занятия по плаванию**

Тема: «Техника спортивного плавания способом кроль на груди».

Цель занятия: учить взрослых плавать, используя технику кроль на груди.

Задачи:

1. Закрепить технику упражнений для освоения с водой;
2. Разучить технику кроль на груди;
3. Развивать выносливость в процессе свободного плавания;
4. Укреплять функцию дыхания.

Место проведения: бассейн МБОУ ДО ДД(Ю)Т.

Время проведения: 45 мин

Инвентарь: ласты, досочки

Педагог: Сайбель Эльза Ранисовна

	Содержание учебного материала	Доз-ка	ОМУ
.	<p>1. Построение, прием рапорта, постановка задач урока;</p> <p>2. ОРУ на суше</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба простая, ходьба на носках с поднятыми вверх руками – соединить кисти рук, потянуться вверх, как при выполнении упражнения скольжения; 2. Ноги на ширине плеч, наклоны вперед, доставая землю пальцами; 3. Ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища в стороны; 4. Ноги на ширине плеч, руки за головой, повороты туловища вправо-влево; 5. Приседания, стопы расположены параллельно, руки произвольно; 6. Сесть, согнув одну ногу, 	5 мин	Особое внимание уделить упражнениям – движение ногами и руками как при плавании кролем и «Мельница»

	<p>взяться руками за пятку и носок стопы и вращать её вправо и влево;</p> <p>7. Сесть, упереться руками сзади, ноги прямые, носки оттянуть – имитация движений ногами, как при плавании кролем</p> <p>8. О.С. руки согнуты в локтях, кисти к плечам. Круговые движения плечами вперед-назад, одновременные и попеременные;</p> <p>9. О.С. руки подняты вверх, кисти соединены, голова между руками. Встать на носки, потянуться вверх, напрячь все мышцы рук, ног и туловища;</p> <p>10. «Метелица» О.С., одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Из этого положения круговые движения руками вперед-назад, медленно и быстро</p>		
<p>I.</p>	<p>1. Закрепить технику упражнений для освоения с водой (индивидуально и в парах);</p> <p>2. Разучить технику способом кроль на груди:</p> <p><u>1 этап обучения:</u></p> <p>2.1. Обучить правильному дыханию, горизонтальному положению тела в воде и скольжению</p> <p><u>Подводящие упражнения:</u></p> <p>- На дыхание:</p> <p>1) из положения, стоя наклонившись вперед, лицо опущено в воду, повернуть голову в сторону, сделать вдох через рот, вернуть голову в И.П. – выдох через рот и нос;</p> <p>2) из положения, стоя наклонившись вперед, подбородок касается воды – вдох через открытый рот, опустить лицо в воду до линии бровей – выдох через рот и нос;</p> <p>- На формирование навыка горизонтального положения тела в воде и скольжение:</p>	<p>35 мин</p> <p>2 р</p>	<p>Повторить упражнения в воде урока № 2 (см. план-конспект)</p> <p>Создать представление изучаемым способом в целом и отдельно технических элементов. Назвать этапы обучения (дыхание, лежание, скольжение, движение руками, ногами, туловищем совместно с дыханием, согласованное движение рук и ног с дыханием)</p> <p>После погружения лица в воду выполнить энергичный, но равномерный и полный выдох через рот и нос</p>

	<p>Упражнение 1 уровня сложности: Скольжение на груди: стоя спиной к бортику, подняв руки вверх, соединив кисти, голова между руками сделать вдох, задержать дыхание, присесть и чуть-чуть толкнувшись ногами от бортика, лечь на воду и задержаться в горизонтальном положении;</p> <p>Упражнение 2 уровня сложности: скольжение на груди с помощью движений ногами кролем, руки вытянуть вперед;</p> <p>Упражнение 3 уровня сложности: скольжение на груди, но одна рука вытянута вперед, другая прижата к бедру; скольжение на груди когда две руки впереди или прижаты к бедрам;</p> <p>3. Развивать качество выносливость: Свободное плавание произвольным способом непрерывно.</p>	<p>3-5</p> <p>2р 10- 15м</p> <p>2р 10- 15м</p> <p>2р 10- 15м</p> <p>4 x25 м</p>	<p>Выдох в воду должен быть платным и сильным, вдох – быстрым и глубоким.</p> <p>Обратить внимание на положение тела. Отталкиваться от бортика энергично и быстро. Сохранять положение рук и тела до снижения проскальзывания.</p> <p>Обратить внимание на то. Что таз и бедра у поверхности воды, плечевой пояс немного выше таза.</p> <p>Упражнения выполнять за счет непрерывных попеременных движений ногами кролем.</p> <p>Сохранять положение тела в вытянутом положении</p> <p>Обратить внимание на дыхание в процессе плавания, положение тела в горизонтальном положении.</p>
	<p>Построение группы, проверка присутствующих, задание на дом.</p>	<p>5 мин</p>	<p>Выполнить следующие упражнения по физической подготовке:</p> <p>1. Отжимание от пола дев. – 3 серии по 8-10 раз;</p>

Приложение 3

Как научиться плавать взрослому

Научиться плавать взрослому человеку не сложно. Сначала давайте коротко ознакомимся с техникой плавания.

Технику любого способа плавания можно условно разделить на такие составные части: положение тела, движение ногами и руками в сочетании с дыханием. При плавании тело пловца вытянуто у поверхности воды. Важное значение при плавании имеет положение головы. Если голову высоко поднимать над водой, то ноги опускаются, что вызывает излишнее напряжение мышц плечевого пояса.

Когда человек пытается научиться плавать - одним из наиболее сложных элементов для него является правильное дыхание. Затруднение вызывает выдох, который во всех способах плавания, за исключением плавания на спине, выполняется в воду. Повышенное давление воды на тело требует усилий для выполнения выдоха. Поэтому во время обучения плаванию обратите внимание на полный выдох в воду.

Для вдоха нужно достаточно быстро, не изменяя положения тела, поднять или повернуть голову в сторону. Вдох выполняется через широко открытый рот. Делать вдох через нос нецелесообразно, так как при этом капли воды попадают в носоглотку, нарушают дыхание и даже вызывают удушье. При плавании дыхание координируют с движениями рук и ног, характерными для данного способа.

Существуют четыре способа плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй.

Если вы хотите научиться плавать, сначала освоите элементарные плавательные навыки: умение лежать на спине и груди, скользить по воде, выполнять выдох в воду и открывать глаза в воде, самостоятельно проплыть не менее 25 м. В дальнейшем, по мере освоения способов плавания, физические нагрузки нужно постепенно повышать.

Чтобы хорошо научиться плавать было бы неплохо знать, как правильно плавать кролем и брассом. После этого можете приступать к практическим занятиям.

Полный курс занятий, которые помогут вам научиться плавать, состоит из 12 уроков: уроки №1-3 – носят общий характер, уроки № 4-9 – обучение плаванию кролем, уроки №10-12 – обучение плаванию брассом.

12 уроков для тех, кто хочет научиться плавать

Урок 1. Ознакомление с упражнениями для освоения с водой и дыхательными упражнениями.

На суше: в течение 10- 15 мин выполняйте общеразвивающие упражнения.

В воде: 1. Ходьба и прыжки по дну в различных направлениях с различным положением и движением рук - 2-3 минуты.

2. Погружения в воду с задержкой дыхания (если есть партнер, взявшись за руки) – 5-6 раз.

3. Погружение в воду с головой с одновременным выдохом в воду – 5-6 раз.

4. Стоя в воде по грудь, сделайте вдох, опуститесь под воду и задержите дыхание, потом сгруппируйтесь. После всплытия «поплавок» посчитайте до 5-10, встаньте на ноги и выдохните – 3-4 раза.

Урок 2. Освоение лежания на воде, скольжения на груди и на спине.

На суше: имитационные упражнения - выдохи, движения ногами, как при плавании кролем.

В воде: 1. Бег по дну, выполняя гребковые движения руками,- 1 минуту.

2. «Поплавок» с последующим выпрямлением рук и ног при задержке дыхания - 5-6 раз.

3. Лежание на груди с задержкой дыхания и последующими движениями ногами, как при плавании кролем, - 3-4 раза.

4. Скольжение на груди с задержкой дыхания. Встаньте лицом к берегу, поднимите руки, кисти соедините, голова между руками. Сделайте вдох, оттолкнитесь от дна и лягте на воду, посчитайте до 10 - 3-4 раза.

5. Выполните упражнение №4, но во время скольжения постарайтесь выдох делать в воду - 3-4 раза.

6. Лежание на спине. Стоя по грудь в воде, сделайте вдох, задержите дыхание, разведите руки в стороны и лягте на спину, голова откинута на воду - 3-4 раза.

7. Скольжение на спине. То же, что и в упражнении №6, только оттолкнитесь ногами от дна, руки вдоль туловища; полежите спокойно несколько секунд и начинайте работать ногами; дыхание свободное - 3-4 раза.

8. Выдохи в воду. Встаньте на мелком месте, подбородок у поверхности воды, руки упираются в колени: а) подуйте на воду; б) то же, но, опустив голову в воду, сделать выдох - 10-15 раз.

Обратите внимание на скольжение - положение при скольжении является основой для освоения положения тела во время плавания. Если не все получается, увеличьте количество повторений, и вы научитесь лежать и скользить на воде.

Урок 3. Освоение скольжения на груди и на спине с работой ногами.

На суше: имитационные движения ногами в положении сидя на берегу.

В воде:

1. Движения ногами, как при плавании кролем на груди. У самого берега упритесь руками в дно. Сделайте вдох и опустите голову в воду, ногами выполняйте попеременные движения - 3 раза по 1 мин.
2. Движения ногами в скольжении. Встаньте лицом к берегу, оттолкнитесь от дна и, приняв положение скольжения, выполняйте движения ногами в сочетании с дыханием, то есть выдыхайте в воду - 5-6 раз 1 мин. Если после этого вы сможете проплыть 10-15 м, упражнение освоено.
3. Движение ногами, как при плавании кролем на спине. Встаньте спиной к берегу, вода до груди. Оттолкнитесь от дна и скользите на спине, затем выполните движения ногами, как при плавании кролем на спине, двигайтесь к берегу - 5-6 раз по 1 минуте.
4. То же, что и в упражнении №3, но с различным положением рук (руки за головой, одна впереди, другая вдоль тела, руки под тазом и т. д.) - 5-6 раз по 1 минуте.
5. Из скольжения на груди переверот в скольжение на спину и наоборот - 5-6 раз.
6. Дыхательные упражнения.

Приложение 4

Как быстро научиться плавать?

Прежде чем давать какие-то советы, сначала ответим на вопрос: Почему один человек тонет, а другой чувствует себя, как рыба в воде?

Дело в том, что когда человек, не умеющий плавать, попадает в воду, он испытывает сильнейший страх, поэтому активно начинает махать руками и ногами, чтобы попытаться выбраться из воды. Но за счет активных действий утопающий быстро растрчивает всю свою энергию, теряет силы и просто тонет.

Если же в воду попадет человек хорошо знакомый с этой средой, то никаких инстинктивных реакций он не испытывает. Умеющий плавать человек затрачивает минимум сил, причем только лишь для того, чтобы иметь возможность дышать.

Отсюда можно сделать важный вывод: единственное, что мешает некоторым людям плавать в воде – банальный страх, который нужно обязательно перебороть.

Как только вы избавитесь от страха, вы сможете держаться на воде и быстро освоите самые элементарные техники плавания.

Ещё один порок, который может помешать вам — лень.

Как научиться плавать в бассейне: основные упражнения

Прежде чем переходить к какой-либо технике плавания, в первую очередь необходимо научиться держаться на воде. В этом вам помогут следующие подготовительные упражнения, которые очень удобно отрабатывать в неглубоком бассейне.

Не переходите к следующему упражнению пока не отточите предыдущее.

Поплавок

Упражнение поплавок. Это упражнение позволит вам научиться держаться на поверхности воды. Зайдите по грудь в воду, сделайте глубокий вдох, присядьте на корточки, обхватите руками ноги. Голову прижмите к коленям. Через несколько секунд вы почувствуете, что ваше тело всплывает наверх.

Как только вам потребуется свежий воздух, вставайте в исходное положение. Отдышитесь и повторите упражнение еще раз. Постарайтесь пробыть под водой максимально длительное время.

Скольжение

Это упражнение позволит понять, что ваши ноги тяжелее воды и могут тонуть. Зайдите в воду по грудь, наберите воздух, присядьте на корточки, затем изо всех сил оттолкнитесь ногами от дна по направлению к берегу и распрямитесь. Руки держите по швам. В этот момент вы должны горизонтально скользить вперед.

Упражнение скольжение. Через мгновение вы заметите, что ваше движение вперед замедляется, и ноги начинают постепенно опускаться вниз. Ваше тело горизонтальное положение поменяет на вертикальное. Дождитесь пока ваши ноги полностью коснутся дна, отдышитесь и повторите упражнение.

Во время выполнения упражнения следите затем, чтобы ваше тело не сгибалось, и было максимально прямым. Во время выполнения упражнения максимально расслабьтесь. Это обеспечит вам дополнительную плавучесть.

Комбинация скольжения и работы ногами

Это упражнение позволит вам почувствовать и понять, что если во время скольжения работать ногами, то они будут продолжать оставаться на поверхности.

Начинайте упражнение также как и предыдущее, только после отталкивания, поработайте еще и ногами. Совершайте нижней частью ног поступательные движения вверх-вниз. Носки держите максимально вытянутыми.

С увеличением количества движений, вы заметите, как увеличивается и ваша скорость скольжения по воде.

Не стоит бултыхать ногами, движения ног должны быть едва заметны.

После усвоения этих базовых подготовительных упражнений можно переходить к освоению основных техник плавания. Если вы научитесь долго держаться на воде, то без труда сможете освоить основные техники плавания.

Не отчаивайтесь, если у вас не все получится с первого раза. Ведь чтобы научиться хорошо плавать, может потребоваться не одно занятие. По крайней мере, вы теперь знаете, как правильно научиться плавать.

Приложение 5

Плавание как профессия

Часто ли мы, приходя в бассейн, задумываемся над тем, что плавание для взрослых является профессией? А между тем это так и есть – наш тренер, занимаясь с нами, выполняет свою работу.

Плавание кормит ныряльщиков за жемчугом, спасателей на пляжах и в бассейнах, подводных охотников, морских биологов, сотрудников береговой охраны и военных спецподразделений. Это далеко не все случаи, когда плавание для взрослых напрямую связано с их работой.

Помимо этого, плавание является и профессиональным видом спорта. На всех крупных соревнованиях устанавливаются призы за новейшие рекорды, многие компании выступают в роли спонсоров подобных мероприятий. Большинство профессиональных спортсменов-пловцов, закончив свою спортивную карьеру, становятся профессиональными тренерами или артистами на воде. Например, на Кубе – в Гуардалаваке есть балет на воде, в котором и работают бывшие профессиональные пловцы.

Плавание – способ передвижения

Да-да, не удивляйтесь! И речь не о различных обитателях морских глубин. Речь о нас, людях. На коротких расстояниях плавание для взрослых в критических случаях выполняет функции перемещения. Как правило, передвижение посредством плавания происходит, когда нет других способов.

Во время ВОВ был потоплен торпедный катер будущего президента Америки Джона Кеннеди. Кеннеди вывел команду катера с одного острова на другой вплавь.

А если погрузиться ещё глубже в историю, во времена, когда поверхность нашей планеты имела совсем другой вид, именно с помощью плавания происходила миграция как животных, так и человека.

Плавание как спорт

Немного о плавании для взрослых как о виде спорта. На заре развития человечества от умения плавать напрямую зависела жизнь многих племён.

По мере своего становления из борьбы за выживание плавание, как и другие старейшие виды спорта, уходящие корнями вглубь веков, стало превращаться в сопернические соревнования за лидерство в той или иной сфере человеческих взаимоотношений.

Спорт и возник, как средство доказать своё превосходство, даже если иногда спортивные состязания носили игровой характер. Именно это является подлинной подоплёкой учреждения в Греции Олимпийских Игр. С этим можно спорить, но факт от этого не изменится.

Плавание как вид физических упражнений

Отлично зарекомендовало себя плавание для взрослых с целью поддержания себя в тонусе. Всюду можно встретить информацию, как упражнения в воде влияют на стенки сосудов, сердечную и нервную системы и прочая, прочая, прочая.

При плавании распределение нагрузки идёт равномерно на все мышечные группы.

Помимо общеукрепляющего свойства, плавательные процедуры оказывают закаливающий эффект. Общеизвестно, что люди, занимающиеся плаванием, намного реже подвержены простудным заболеваниям. Многие практикуют зимнее купание в проруби.

Как любая физическая нагрузка, плавание для взрослых способствует коррекции фигуры. У мужчин это выражается в расширении грудной клетки и распрямлении плечевого пояса. Женщин в первую очередь беспокоит лишний вес и пресловутый целлюлит.

Плавание как лекарство

Да, плавание лечит. Врачи предписывают посещение бассейна людям, страдающим: различными нарушениями позвоночника, ожирением, сердечно-сосудистыми заболеваниями, нервными и соматическими расстройствами, болезнями лёгких и верхних дыхательных путей, мышечной дистрофией, плоскостопием, повышенной возбудимостью, бессонницей.

Помимо этого, плавание для взрослых способствует сохранению и продлению молодости, общему улучшению физического состояния. Его назначают в качестве реабилитационных процедур после перенесения тяжёлых заболеваний или хирургических вмешательств. Известны случаи, когда занятия плаванием возвращали к активной жизни людей с частичным параличом.

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

I. Нормативно-правовые документы

1. Закон Республики Башкортостан "Об образовании в Республике Башкортостан" от 1 июля 2013 года №696-з
2. Конвенция ООН «О правах ребенка»
3. Конституция Российской Федерации
4. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р
5. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
6. Указ Президента РФ от 01.06.2012 № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы»
7. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г № 273-ФЗ

II. Основной список

1. А.Н. Макаренко. Юный пловец. Изд-во Москва, 2010.-56 с
2. В.В. Войков /Тренер о подростке/ М.: Просвещение, 2010.-24 с
3. Вареник Е.Н., Корлыханов З.А., Китов Е.В. /Физическое развитие школьников/ - М.: ТЦ Сфера, 2011.-57
1. Кардаманова Н.Н. /Плавание: лечение и спорт /- Феникс 2011.-237 с
2. Козлов А.В. /Обучение плаванию способом брасс// Инструктор по физкультуре. – 2012.-22
5. Соколова М.Г. /Плавание и здоровье/ - Феникс, Ростов на Дону, 2012.-68 с
6. Фирсов З.П. /Плавание для всех/ М.: Физкультура и спорт 2012.-30 с

III. Дополнительный список

1. Большаков И.А. /Маленький дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию школьного возраста/ - Изд-во Аркти - Москва – 2009.-31
2. Булгакова Н.Ж./Обучение детей плаванию/ М.: ТЦ Сфера, 2009.-57 с
3. Корпенко Е.В. /Плавание/ - Библиотека тренера 2011.-59 с
4. Курамшина Ю.Ф., Пономарева Н.И. /Хрестоматия по физической культуре: Учебное пособие / - СПб.: изд-во СПбГУЭФ ,2014.- 123 с.

5. Макаренко А.Н., Абсолямова Т.Н. /Программа для спортивных школ/ М.: Педагогическое общество России, 2010.-38 с.
6. Яблонская С.В., Циклис С.А. /Физкультура и плавание для детей/ М.: ТЦ Сфера, 2008.-29 с.

IV. Интернет-ресурсы

- www.referator.com.ua/free/referat/223763_plavanie
- www.xreferat.com/103/350-1-plavanie.html
- www.bibliofond.ru/view.aspx?id=14636
- www.bestreferat.ru/referat-60068.html
- www.referatwork.ru/refs/source/ref-41415.htm