

Приложение №27
к приказу №227
от «02» сентября 2013 г.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №410
ПУШКИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол № ____ от «__» 2013г

УТВЕРЖДАЮ

Директор лицея №410

_____ О.И.Ткачева

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«СВОБОДНОЕ ПЛАВАНИЕ»

В рамках дополнительных платных образовательных услуг

По плаванию инфраструктурного объекта Бассейн

ГБОУ лицея №410

Санкт-Петербург
2013

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Плавание – один из самых популярных видов спорта. Плавание жизненно необходимый двигательный навык для человека.

Плавание- прекрасное средство физического развития и укрепления здоровья. Плавание относится к числу наиболее эффективных средств оздоровления. Оно показано без ограничения практически всем возрастным категориям.

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

Основной особенностью данного вида спорта является нахождение в воде 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 градусов С в течении 3-4 минут сопровождается увеличением обмена веществ на 50-70%. Энергозатраты при выполнении физических упражнений в воде превышают более, чем в 2 раза, энергозатраты при выполнении упражнений на воздухе. Поэтому плавание является более предпочтительным средством оздоровления у людей избыточной массой тела.

В плавании энергозатраты зависят от скорости и способа плавания:

При плавании вольным стилем со скоростью 10 м/мин энергозатраты составляют 3.6 ккал/мин;

20 м/мин – 5.1 ккал/мин;

50 м/мин – 12.2 ккал/мин.

Менее нагрузочными являются стили брасс и кроль на спине, поэтому они рекомендуются людям с более низкими функциональными возможностями.

Оздоровительный эффект плавания

Плавание благотворно влияет на многие функциональные системы организма:

- укрепляются дыхательные мышцы, повышается подвижность сочленений грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких, значительно улучшается функция дыхательной системы;
- уменьшаются гравитационные нагрузки на позвоночный столб, укрепляется мышечный корсет грудной клетки, что приводит к улучшению осанки;
- положительное влияние водной среды на нервную систему проявляется в стимулирующей деятельности головного мозга, ускорении ликвидации явлений утомления при напряженной умственной работе, повышение подвижности нервных процессов;
- гидромассаж кожи способствует совершенствованию регуляции вегетативных функций организма, рефлекторной стимуляции сердечно-сосудистой системы, улучшение периферического кровообращения;
- повышается устойчивость организма к воздействиям низких температур.

Образовательная программа «Свободное плавание» носит оздоровительную направленность.

Актуальность и педагогическая целесообразность

Свободное, или оздоровительное плавание – наиболее традиционная форма оздоровления. Общеизвестно обширное влияние воды на функциональные системы организма. Рекомендуется свободное или

оздоровительное плавание практически всем категориям населения все возрастных категорий без ограничений, а в ряде случаев оно является оздоровительным средством.

Цель: создание условий для повышения эффективности оздоровления и укрепления организма занимающихся, гармоничного психофизического развития при помощи плавания.

Задачи:

Формирование устойчивого интереса к занятием плаванием, обеспечение эмоционального благополучия в процессе занятий в водной среде;

Укрепление здоровья занимающихся, повышение и поддержание на оптимальном уровне физической работоспособности, спортивной тренированности;

Достижение оздоровительного эффекта;

Улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательных систем;

Повышение необходимых теоретических знаний в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта;

Содействие расширению адаптивных возможностей организма;

Развитие и совершенствование физических качеств, поддержание их на высоком уровне;

Обучение занимающихся простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями;

Повышение уровня развития физических качеств: выносливости, гибкости, силы, координации;

Воспитание нравственно-волевых качеств, настойчивости, смелости, выдержки, силы, воли;

Снятие статического напряжения;

Снятие психоэмоционального напряжения.

Зачисление в группу производится при наличии письменного договора и медицинской справки установленной формы. Минимальный возраст зачисления в группу – 15 лет.

Зачисляются лица, достигшие соответствующего возраста и не имеющие противопоказаний.

Учебно-тематический план рассчитан на 32(64 часа).

Режим занятий 1(2) раза в неделю – по 1 часу.

Минимальная наполняемость группы – 20 человек.

Параметры нагрузок в свободном (оздоровительном) плавании

Таблица 1

Оценка уровней плавательной подготовленности (по Комаровой Л.Г.)

Уровни плавательной подготовленности	Способы реализации плавательной подготовленности	Скорость, м/мин	
		мужчины	женщины
Высокий	Кроль на груди с полной координацией движений	45-55	40-55
	Кроль на спине с полной координацией движений	42-50	-
	Брасс с полной координацией движений	42-45	35-45
Выше среднего	Кроль на груди без выдохов в воду	35-40	30-35
	Кроль на спине с движением ногами брассом	30-32	30-32
	Брасс без выдоха в воду	35-40	33-40
	Кроль на груди с движением ногами брассом без выдоха в	30-32	-

Средний	воду		
	Кроль на спине с движениями одними ногами	28-30	25-28
	Брасс 3 выдоха в воду с хлестным движением обеих ног	27-30	25-30
Ниже среднего	Кроль на груди без выноса рук	20-25	-
	Кроль на боку с гребковым движением одной рукой	22-25	20-25
	Плавание на боку с хлестным движением обеих ног и поддерживающими движениями рук	27-30	23-28
Низкий	Кроль на груди с движениями одними ногами и поддерживающими движениями рук	Более 20	Более 15
	Плавание на боку с хлестным движением обеих ног	Более 22	Более 17

Согласно рекомендаций Л.Г.Комаровой выделяют 3 вида интенсивности плавательной нагрузки: низкую среднюю и высокую (таблица 2).

Шкала оценки интенсивности нагрузок в плавании

Интенсивность нагрузки	показатели	20-29 лет	30-39 лет	40-49 лет	50-59 лет	Более 60 лет
Низкая	ЧСС уд/мин	Менее 120	Менее 110	Менее 100	Менее 90	Менее 80
	АД мм.рт.ст.	Без изменений или снижение				
Средняя	ЧСС уд/мин	120- 130	110-120	100-110	90- 100	80-90
	АД мм.рт.ст.	Повышение не более 20 мм рт.ст.				Или без изменений
высокая	ЧСС уд/мин	Более 130	Более120	Более110	Более 100	Более 90
	АД мм.рт.ст.	Повышение более 20 мм рт.ст.				

Примечание: у людей с повышенным артериальным давлением (АД) (свыше 140/95 мм.рт.ст.) возможна реакция понижения АД при нагрузках низкой и средней интенсивности. У людей с пониженным артериальным давлением АД (ниже 100/60 мм.рт.ст.) возможна реакция повышения АД при нагрузках низкой и средней интенсивности.

У лиц с низким и ниже среднего уровнями плавательной подготовленности используют нагрузки низкой интенсивности, со средним уровнем – средней интенсивности, с выше среднего и высоким – средней и высокой интенсивности.

Перед плаванием пульс должен быть 70-100 уд/мин.

Пульс при плавании в нагрузке не должен превышать 120-150 уд/мин.

Учебно-тематическое планирование

№п/п	Тема	Общее количество часов	В том числе	
			теория	Практика
1	Правила техники безопасности; Правила посещения бассейна: Правила поведения на воде.	4(4)	4(4)	
2	Консультации по вопросам: Влияние занятий плаванием на функциональные системы организма Влияние занятий плавание на опорно-двигательный аппарат И.т.д.	4(4)	4(4)	
3	Контроль пульсометрии	В течении занятий		
4	Консультирование по стилям плавания	В течении занятий		
5	Свободное плавание	24(56)	-	24(56)
	Итого	32(64)	8(8)	24(56)

Материально-техническое обеспечение занятий

В процессе занятий по плаванию используется различный инвентарь:

- доски для плавания;
- колобашки и т.д.

Программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. От 21.04.2011 г.)
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года.

Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 г. №1101-р.

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,1996.
4. Дубровский В.И. Спортивная медицина.:учебник для вузов._М.:Владос,2002.
5. Плавание: Учебник/под.ред.В.Н.Платонова.-Киев:Олимпийская литература,2000.
6. Плавание: Учебник для вузов/Под ред.Н.Ж.Булгаковой.- М.:Физкультура и спорт,2001.