



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное автономное учреждение

дополнительного образования

Калининградской области

«Спортивная школа олимпийского резерва

по игровым видам спорта»

236001, г. Калининград, ул. Согласия, дом 39

тел. (4012) 537-236, тел./факс (4012) 537-236, e-mail: sportgra_kd@mail.ru

ОГРН 1123926004487, ИНН/КПП 3906256409/390601001

"Утверждено"

Директор ГАУ ДО КО "СШОР
по игровым видам спорта

_____ 20__



ПРОГРАММА ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ

для детей 6-18 лет

в Детско-юношеском спортивно-оздоровительном центре

им. Л. Голикова

Калининград

СОДЕРЖАНИЕ

- Введение
- Правила безопасности во время занятий плаванием и купаний
- Подготовка к занятиям
- Организация занятий
- Игры и развлечения на воде
- Литература

ВВЕДЕНИЕ

Ежегодно, в период проведения летней кампании по отдыху и оздоровлению детей Детско-юношеский спортивно-оздоровительный центр им. Л. Голикова использует для купания детей и занятий плаванием акваторию водного объекта участка пляжа, выделяемого Администрацией Муниципального образования «Зеленоградский муниципальный округ Калининградской области» на побережье Балтийского моря.

Значительное количество несчастных случаев на воде ежегодно происходит ввиду отсутствия навыка плавания, особенно — в детском и раннем подростковом возрасте.

Задача программы обучения плаванию в ДЮСОЦ им. Л. Голикова — дать общее представление о принципах плавания, его преимуществах для поддержания физической формы и развития всех групп мышц, преодолеть водобоязнь и освоить принципы дыхания, работы рук и ног.

При обучении плаванию решаются следующие основные задачи: укрепление здоровья, закаливание организма человека и овладение жизненно необходимым навыком плавания; ознакомление с правилами безопасности на воде; снижение рисков и профилактика несчастных случаев с детьми, обеспечение безопасности их жизнедеятельности и поведения на воде.

Занятия плаванием создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь — это навык, который никогда не утрачивается.

Плавание способствует гармоничному развитию и укреплению здоровья детей, улучшению показателей всех физиологических процессов и повышению иммунитета, является профилактикой возникновения и развития таких заболеваний, как сутулость, искривление позвоночника.

Занятия по обучению плаванию проводятся на спортивных площадках учреждения, а также в период каждого организованного выхода детей на пляж для отдыха и купания.

Задачи, которые решаются с помощью плавания в оздоровительном центре:

- укрепление здоровья, закаливание, повышение уровня физической подготовленности;
- обучение жизненно важному навыку плавания;
- формирование интереса к систематическим занятиям плаванием.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ КУПАНИЙ И ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ

Учреждение получает экспертное заключение Управления Роспотребнадзора Калининградской области на соответствие водного объекта санитарно-эпидемиологическим правилам и нормами, которое является разрешительным документом для использования водного объекта для отдыха и купания детей. При этом водная часть выделенного участка пляжа огораживается буями, проводится обследование и очистка дна выделенного участка от посторонних предметов, пляж огораживается канатами и укомплектовывается необходимыми спасательными средствами: жилетами, кругами, спасательным канатом, табличками с указанием номеров телефонов вызова дежурных служб, на участке выделенного пляжа также находятся спасательный пост, муниципальные раздевалки и душ.

Выход детей на пляж проходит организованно в сопровождении начальника центра, на которого возложены обязанности матроса - спасателя, заместителя начальника ДЮСОЦ им. Л. Голикова, одного медицинского работника, с укомплектованной переносной аптечкой, инструкторов по физической культуре и спорту, воспитателей и вожатых отрядов. Выход детей на море с купанием в воде проводится при температуре воздуха не ниже +25С, температуре воды не ниже +20С, скорость ветра не должна превышать

5

м/с.

В целях безопасного проведения отдыха детей на воде и предупреждения несчастных случаев в летний оздоровительный период с воспитателями и вожатыми проводятся инструктажи о правилах поведения на воде, а также дополнительные инструктажи в период заезда детей по сменам на случай действий во время купания детей и для предупреждения происшествий с детьми на воде.

Для отдыхающих детей инструктаж о правилах поведения на воде проводят воспитатели в каждом отряде во второй день заезда.

После инструктажа проводится практическое занятие с детьми по правилам безопасности на воде с использованием цветных информационных плакатов, размещённых в учреждении на стенде "Правила безопасности на воде", с изображением опасных ситуаций, которые могут возникнуть при купании; проводится обсуждение с детьми содержания плакатов в целях воспитания бережного отношения к своей жизни и жизни других людей.

Затем, дети знакомятся с правилами безопасного поведения на воде через игровые ситуации, отработку их применения непосредственно на пляже при организованном выходе детей на море с купанием случаев в летний оздоровительный период с воспитателями и вожатыми проводятся инструктажи о правилах поведения на воде, а также дополнительные

инструктажи в период заезда детей по сменам на случай действий во время купания детей и для предупреждения происшествий с детьми на воде.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА К ЗАНЯТИЯМ

Группы детей формируются согласно отрядам в оздоровительном центре (по возрастам), мальчики и девочки могут быть в одной группе.

Предварительная подготовка детей к занятиям по плаванию проходит в первые дни смены и включает в себя:

- ознакомление с правилами безопасности и поведения на занятиях.
- освоение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше.

Общеразвивающие физические упражнения укрепляют мышцы туловища, вырабатывают правильную осанку, развивают силу рук и ног, развивают группы мышц, выполняющих основную работу при плавании.

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений начинается с разогревающих и дыхательных упражнений, различных видов ходьбы, бега с прыжками и движениями руками; затем идут упражнения для развития мышц туловища, плечевого пояса, рук и ног: наклоны, приседания, круговые движения туловища и таза; далее идут маховые и рывковые движения руками и ногами и упражнения на гибкость.

Для проведения занятий по плаванию имеется следующий инвентарь:

- резиновые надувные круги;
- пластмассовые игрушки (в качестве поддерживающих средств);
- надувные мячи для проведения игр на воде;
- обручи из пластика;
- мегафон;
- свисток, секундомер;

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

Занятия проводятся при температуре воды не ниже +20 С°. Температура воздуха должна быть выше на 4-5 градусов.

Младшие дети могут находиться в воде от 5 до 30 минут, средние и старшие от 15 до 45 минут. В сухую солнечную погоду дети принимают солнечные ванны.

Занятия по плаванию проводятся в форме группового урока. Групповая форма вносит активность, соревновательный элемент и дает возможность проводить соревнования и игры на воде.

Каждое занятие (организованный выход на пляж) начинается на суше, продолжается на воде и завершается на суше.

В начале занятия обязательно проводят перекличку, выполняют комплекс упражнений, знакомят с новыми упражнениями, которые

необходимо будет выполнять в воде. В целом упражнения на суше повторяют упражнения в воде.

В основной части занятия идёт освоение с водой, изучение техники плавания, развитие физических качеств: движение руками и ногами и согласование их между собой, а так же техника дыхания. В конце основной части проводят игры и развлечения.

В заключительной части проводится снижение нагрузки и эмоциональности занятия, практикуется свободное плавание.

По окончании занятия снова проводят перекличку и подводят итоги.

ИГРЫ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ НА ВОДЕ

1. «Кто выше?»

Задачи игры: освоение с водой; овладение умением принимать наиболее обтекаемое положение тела.

Описание игры. Играющие стоят в воде лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше. Обычно выполняется 5—6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие — поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляются победитель и два призера.

Методические указания. Руководитель игры должен объяснить причину успеха победителей: например, умение напрягать мышцы и вытягиваться в струнку, принимая наиболее обтекаемое положение тела.

2. «Волны на море»

Задача игры: освоение с водой.

Описание игры. Участники игры выстраиваются в шеренгу: ноги на ширине плеч, руки опущены в воду, пальцы сцеплены. По команде ведущего они выполняют движения обеими руками вправо-влево. Руки нужно держать под самой поверхностью воды, чтобы «волны» были больше; движения выполняются напряженными руками.

Можно проводить эту игру, разделив участников на две команды, которые по сигналу ведущего, стоя в шеренгах на расстоянии 2 м лицом друг к другу, соревнуются, у кого «волны» больше.

3. «Футбол»

Задача игры: воспитание чувства опоры о воду во время гребка ногами.

Описание игры. Играющие располагаются в произвольном порядке (в шеренге, по кругу, взявшись за руки или опустив их на воду). По команде ведущего они выполняют «замах» и «удар» по воображаемому мячу сначала одной, потом другой ногой.

Методические указания. При выполнении «удара» подъемом стопы вытягивать носок и напрягать мышцы, окружающие голеностопный сустав. Если же «удар» выполняется внутренней стороной голеностопа, то положение носка должно соответствовать исходному положению ног перед выполнением толчка при плавании брассом.

4. «Переправа»

Задача игры: воспитание чувства опоры о воду ладонью и предплечьем.

Описание игры. Играющие располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по дну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками — «чтобы противник не услышал».

Методические указания. Гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками — одновременно или поочередно.

По мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования: «Кто быстрее переправится?». В этом случае играющие бегут в воде на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

5 «Лодочки»

Задачи игры: ознакомление с сопротивлением воды; воспитание умения самостоятельно передвигаться в различных направлениях.

Описание игры. Играющие стоят в шеренге лицом к берегу — это «лодочки у причала». По первому условному сигналу ведущего «лодочки» расплываются в разных направлениях — их «разогнал ветер». По второму сигналу: «Раз, два, три — вот на место встали мы» — играющие спешат занять места у «причала».

Методические указания. В зависимости от подготовленности занимающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе. Играющие могут также передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.

6. «Карусель»

Задача игры: освоение с водой.

Описание игры. Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу со словами: «Еле-еле, еле-еле закружились карусели, а потом, потом, потом — все бегом, бегом, бегом». Пробегают 1—2 круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите — карусель остановите». Движение по кругу замедляется, и «карусель» останавливается. Игру возобновляют с движением в другую сторону.

Методические указания. В игре одновременно могут участвовать две и даже три «карусели».

7. «Рыбы и сеть»

Задачи игры: освоение с водой; воспитание умения взаимодействовать в коллективе.

Описание игры. Играющие располагаются в произвольном порядке — это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

Основные правила игры. «Сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки. «Рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы места, отведенного для игры. «Рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный руками водящих.

Победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

8. «Лягушата»

Задача игры: дальнейшее освоение с водой.

Описание игры. Играющие («лягушата») образуют круг и внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу «Щука!» — все «лягушата» подпрыгивают вверх; по сигналу «Утка!» — прячутся под водой. Неправильно выполнивший команду, становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми.

Необходимо похвалить тех детей, которые ни разу не ошиблись.

9. «Водолазы»

Задача игры: совершенствование навыков ныряния и открывания глаз в воде.

Описание игры. Играющие делятся на две команды с равным количеством участников. По сигналу ведущего они достают со дна предметы, ныряя в воду с открытыми глазами. Выигрывает команда, участники которой быстрее собрали все предметы.

Методические указания. Число брошенных на дно предметов должно соответствовать количеству «водолазов», поэтому ныряющие могут быть разделены на две, три или четыре команды.

10. «Слушай сигнал»

Задачи игры. Совершенствование навыка всплывания и лежания на воде.

Описание игры. Играющие две команды, равные по силам соревнуются в правильном выполнении упражнений «поплавок», «медуза», «винт». Каждое упражнение выполняется под соответствующие сигналы, о значении которых договорено с занимающимися до начала игры.

Выигрывает команда, совершившая меньшее количество ошибок.
Методические указания. Условные сигналы должны быть короткими и выразительными. Перед подачей очередного сигнала должен быть промежуток времени, достаточный для отдыха.

11. «Стрела»

Задачи игры. Научить детей напрягать мышцы тела и тянуться вперед (принимать обтекаемое положение тела).

Описание игры. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего, принявшего положение скольжения, одной рукой за ноги, другой — под живот и толкают его к берегу по поверхности воды.

Лучшая «стрела» скользит дальше всех.

Методические указания. Скольжение выполняется как на груди, так и на спине. Играющие, принимая исходное положение для скольжения, обязательно вытягивают руки вперед. Игра проводится только с детьми младшего возраста.

Методические указания. В игре участвуют не более двух человек одновременно. Ситуация на глубоком месте непрерывно контролируется ведущим и помощниками.

12. «Кто победит»

Задачи игры. Совершенствование техники плавания.

Описание игры. Играющие по команде ведущего соревнуются в преодолении определенной дистанции — 10, 15, 20 м, в зависимости от подготовленности. Выигрывает приплывший первым.

Методические указания. Плавание осуществляется любым способом.

13. «Эстафета»

Задачи игры. Совершенствование техники плавания, умение бороться за победу.

Описание игры. В игре участвуют две равные по силам команды.

Занимающиеся могут плыть при помощи движений ногами или руками, любым способом.

14. «Салки»

Задачи игры. Дальнейшее совершенствование техники плавания.

Описание игры. Один из играющих — «салка» — старается догнать и дотронуться до кого-либо из плавающих товарищей. Тот, до кого дотронулись, становится «салкой».

15. «Волейбол на воде»

Играющие располагаются по кругу. Передают друг другу мяч, используя волейбольные приемы и передачи. Задача: удержать мяч в воздухе как можно дольше

16. «Борьба за мяч»

Участники игры делятся на две команды. У одной из них - мяч. Игроки этой команды перебрасывают мяч друг другу, передвигаясь в любых направлениях, а игроки второй команды пытаются отнять мяч. Выигрывает команда, чаще владеющая мячом.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
2. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. -М., Физкультура и спорт, 2006.
3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды на воде под водой. -М., 2016.

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Перечень интернет - ресурсов:

www.swimming.ru 24.plavanieinfo.ru
<http://swimschool.by/literatura-po-plavaniyu/>