

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХМАО-Югры  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА  
МБОУ СОШ № 45**

СОГЛАСОВАНО:

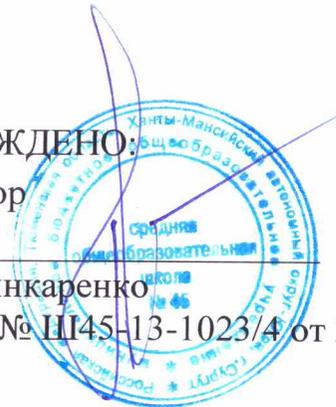
Заместитель директора по ВВВР

  
А.Н. Дикая

25.09.2024

УТВЕРЖДЕНО:

Директор

  
Н.А.Шинкаренко

Приказ № Ш45-13-1023/4 от 25.09.2024

**Дополнительная общеобразовательная программа  
«Свободное плавание»**

(платные образовательные услуги, не относящиеся  
к основным видам деятельности)

Количество часов в неделю: 3

Возраст обучающихся: 18-70 лет

Педагог, реализующий программу: Руфова Татьяна Леонидовна

Срок реализации программы: с 01.10.2024 по 18.05.2025

г. Сургут

## Пояснительная записка.

Программа «Свободное плавание» - носит оздоровительную направленность.

### Актуальность и педагогическая целесообразность

«Свободное плавание» или оздоровительное плавание – наиболее традиционная форма оздоровления. Общеизвестно его обширное влияние воды на функциональные системы организма. Оздоровительное плавание рекомендуется всем практически здоровым людям любого возраста без ограничения, а в ряде случаев оно является оздоровительным средством.

Физические упражнения в воде дают совершенно другие ощущения, нежели упражнения на суше. Вода не только воздействует на функционирование органов жизнедеятельности, но и на движения самого тела, облегчающее физические упражнения и усиливающее оздоровительный эффект.

Вода обладает свойствами, за счет которых выполнение физических упражнений в ней становится приятным, эффективным и безопасным терапевтическим средством. В водной среде на тело человека воздействуют три силы — **выталкивание, сопротивление, гидростатическое давление**. При погружении в воду ощущается *давление воды*, благодаря которому происходит расслабление мышц, и человек после выхода из воды чувствует себя бодрым и отдохнувшим.

**Гидростатическое давление** влияет на организм человека, улучшая кровообращение, вследствие чего снижается частота пульса; активизирует работу почек и ведет к уменьшению количества избыточной жидкости в организме; стимулирует более полноценное снабжение печени молочной кислотой, что позволяет избежать болевых ощущений в мышцах после выполнения упражнений; а также оказывает эффект массажа, что снижает мышечное напряжение и придает телу ощущение расслабленности.

Еще одна сила, которая начинает проявляться при погружении в воду,

— *сила выталкивания*. При нахождении в воде снижается действие силы гравитации. Подобные ощущения сравнимы лишь с чувством невесомости. Это свойство воды делает занятия гимнастикой в воде самым безопасным средством развития выносливости, силы и гибкости.

И *третья сила воды заключается в ее сопротивлении*. Вода оказывает три вида сопротивления — лобовое, вихревое и вязкое. Лобовое сопротивление воды эффективно для развития и укрепления костно-мышечной, тренировки сердечно-сосудистой систем и требует больших энергетических затрат. Во время передвижений в воде вокруг тела создаются вихревые потоки, которые затрудняют процесс передвижения и сохранение равновесия. Чтобы удержать баланс и продолжать двигаться, нужно сильно напрягать мышцы брюшного пресса и совершать энергичные движения, можно увеличить нагрузку, совершая быструю смену направлений. Вязкость воды увеличивает сопротивление движениям.

Занятия способствуют более равномерному развитию мышечной системы, укреплению и повышению эффективности работы сердечно-сосудистой системы, ускорению обменных процессов в организме, сжиганию подкожного жира и снижению уровня холестерина, нормализации кровяного давления.

**Цель:** создание условий для повышения эффективности оздоровления и укрепления организма занимающихся, гармоничного психофизического развития с помощью свободного плавания.

**Задачи:**

- Формирование устойчивого интереса к занятиям в бассейне, обеспечение эмоционального благополучия при выполнении упражнений в водной среде;
- Укрепление здоровья занимающихся, повышение и поддержание на оптимальном уровне физической работоспособности, спортивной тренированности;
- Достижение оздоровительного эффекта у занимающихся;
- Улучшение сердечно-сосудистой и дыхательной 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 и координации;
- Воспитание нравственно-волевых качеств, настойчивости, смелости, выдержки, силы воли;
- Снятие статического напряжения, разогреть мышцы, дать им необходимую нагрузку.

**Срок реализации программы:** Программа для базового года обучения может быть использована на один год для занимающихся от 18-70 лет

Основные принципы построения программы – доступность, последовательность, вариативность, позволяют проявить индивидуальность, творческий подход при его построении.

### **Основные формы работы:**

Теоретическая подготовка соблюдение правил личной гигиены, режима, и полноценного рационального питания.

Практические занятия. Организационно-методические умения. Методика проведения комплексов плавания.

Условия набора. Посещать занятия могут все желающие, допущенные медицинским работником.

Наполняемость групп 16 занимающихся.

Форма организации обучения: групповая.

Время, отведенное на обучение, составляет: 3 раза в неделю - 83 часа в год, занятия проводятся по 45 минут.

### **Содержание программы:**

Содержание программы отражается в календарно тематическом планировании поурочно, где рассматриваются основные вопросы и понятия, а так же практическая часть.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
«Свободное плавание»

№ п/п	Тема	Дата		Основные вопросы содержания
		по плану	по факту	
1	Инструктаж по технике безопасности для посетителей плавательного бассейна МБОУ СОШ №45 (вводный инструктаж, первичный инструктаж) Освоение водной среды	01.10.24		Правила техники безопасности Выявление функциональных возможностей занимающихся, знакомство с водной средой
2	Кроль на груди	05.10.24		Техника движений ног.
3	Кроль на груди	07.10.24		Техника движения рук в согласовании с дыханием. Вход руки в воду, захват, основная часть гребка, выход руки из воды, пронос руки над водой.
4	Кроль на груди	10.10.24		Техника движений рук и ног в согласовании с дыханием. Согласование движений рук и ног при задержанном дыхании.
5	Кроль на спине	12.10.24		Техника движений ног в плавании кроль на спине.
6	Кроль на спине	14.10.24		Техника движений рук. Вход руки в воду, захват, основная часть гребка, выход руки из воды, пронос руки над водой.
7	Кроль на спине	17.10.24		Техника согласования движений рук и ног при плавании на спине.
8	Кроль на груди, на спине	19.10.24		Техника движений рук и ног
9	Кроль на груди, на спине	21.10.24		Техника движений рук и ног
10	Кроль на груди, на спине	24.10.24		Согласование в полной координации
11	Брасс	26.10.24		Техника движений рук и ног
12	Брасс	28.10.24		Техника движений рук и ног
13	Брасс	02.11.24		Согласование в полной координации
14	Баттерфляй	07.11.24		Техника движений рук и ног
15	Баттерфляй	09.11.24		Техника движений рук и ног
16	Баттерфляй	11.11.24		Согласование в полной координации
17	Брасс, баттерфляй	14.11.24		Техника движений рук и ног
18	Брасс, баттерфляй	16.11.24		Техника движений рук и ног
19	Брасс, баттерфляй	18.11.24		Согласование в полной координации
20	Эстафетное плавание.	21.11.24		Эстафеты на скорость
21	Эстафетное плавание.	23.11.24		Эстафеты на скорость
22	Эстафетное плавание.	25.11.24		Эстафеты на скорость
23	Свободное плавание	28.11.24		Общая координация движений
24	Свободное плавание	30.11.24		Общая координация движений
25	Свободное плавание	02.12.24		Общая координация движений
26	Свободное плавание	05.12.24		Общая координация движений
27	Комплексное плавание	07.12.24		Общая координация движений
28	Комплексное плавание	09.12.24		Общая координация движений
29	Комплексное плавание	12.12.24		Общая координация движений

30	Комплексное плавание	14.12.24		Общая координация движений
31	Кроль на груди	16.12.24		Техника движений ног.
32	Кроль на груди	19.12.24		Техника движения рук в согласовании с дыханием. Вход руки в воду, захват, основная часть гребка, выход руки из воды, пронос руки над водой.
33	Кроль на груди	21.12.24		Техника движений рук и ног в согласовании с дыханием. Согласование движений рук и ног при задержанном дыхании.
34	Кроль на спине	23.12.24		Техника движений ног в плавании кроль на спине.
35	Инструктаж по технике безопасности для посетителей плавательного бассейна МБОУ СОШ №45 (повторный инструктаж) Кроль на спине	9.01.25		Техника движений рук. Вход руки в воду, захват, основная часть гребка, выход руки из воды, пронос руки над водой.
36	Кроль на спине	11.01.25		Техника согласования движений рук и ног при плавании на спине.
37	Кроль на груди, на спине	13.01.25		Техника движений рук и ног
38	Кроль на груди, на спине	16.01.25		Техника движений рук и ног
39	Кроль на груди, на спине	18.01.25		Согласование в полной координации
40	Брасс	20.01.25		Техника движений рук и ног
41	Брасс	23.01.25		Техника движений рук и ног
42	Брасс	25.01.25		Согласование в полной координации
43	Баттерфляй	27.01.25		Техника движений рук и ног
44	Баттерфляй	30.01.25		Техника движений рук и ног
45	Баттерфляй	01.02.25		Согласование в полной координации
46	Брасс, баттерфляй	03.02.25		Техника движений рук и ног
47	Брасс, баттерфляй	06.02.25		Техника движений рук и ног
48	Брасс, баттерфляй	08.02.25		Согласование в полной координации
49	Эстафетное плавание.	10.02.25		Эстафеты на скорость
50	Эстафетное плавание.	13.02.25		Эстафеты на скорость
51	Эстафетное плавание.	15.02.25		Эстафеты на скорость
52	Свободное плавание	17.02.25		Общая координация движений
53	Свободное плавание	20.02.25		Общая координация движений
54	Свободное плавание	22.02.25		Общая координация движений
55	Свободное плавание	24.02.25		Общая координация движений
56	Комплексное плавание	02.03.25		Общая координация движений
57	Комплексное плавание	05.03.25		Общая координация движений
58	Комплексное плавание	07.03.25		Общая координация движений
59	Комплексное плавание	09.03.25		Общая координация движений
60	Кроль на груди	12.03.25		Техника движений ног.
61	Кроль на груди	14.03.25		Техника движения рук в согласовании с дыханием. Вход руки в воду, захват, основная часть гребка, выход руки из воды, пронос руки над водой.
62	Кроль на груди	16.03.25		Техника движений рук и ног в согласовании с дыханием. Согласование движений рук и ног

				при задержанном дыхании.
63	Кроль на спине	19.03.25		Техника движений ног в плавании кроль на спине.
64	Кроль на спине	21.03.25		Техника движений рук. Вход руки в воду, захват, основная часть гребка, выход руки из воды, пронос руки над водой.
65	Кроль на спине	23.03.25		Техника согласования движений рук и ног при плавании на спине.
66	Кроль на груди, на спине	26.03.25		Техника движений рук и ног
67	Кроль на груди, на спине	28.03.25		Техника движений рук и ног
68	Кроль на груди, на спине	02.04.25		Согласование в полной координации
69	Брасс	04.04.25		Техника движений рук и ног
70	Брасс	06.04.25		Техника движений рук и ног
71	Брасс	09.04.25		Согласование в полной координации
72	Баттерфляй	11.04.25		Техника движений рук и ног
73	Баттерфляй	13.04.25		Техника движений рук и ног
74	Баттерфляй	16.04.25		Согласование в полной координации
75	Брасс, баттерфляй	18.04.25		Техника движений рук и ног
76	Брасс, баттерфляй	20.04.25		Техника движений рук и ног
77	Брасс, баттерфляй	23.04.25		Согласование в полной координации
78	Эстафетное плавание.	25.04.25		Эстафеты на скорость
79	Эстафетное плавание.	27.04.25		Эстафеты на скорость
80	Эстафетное плавание.	02.05.25		Эстафеты на скорость
81	Свободное плавание	04.05.25		Общая координация движений
82	Свободное плавание	07.05.25		Общая координация движений
83	Свободное плавание	11.05.25		Общая координация движений