

Российская Федерация  
Ставропольский край  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с углубленным  
изучением отдельных предметов № 29 "Гармония"  
(МБОУ СОШ № 29 "Гармония")

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 30 » 08 2023 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МБОУ СОШ № 29 «Гармония»  
О.К.Асриян  
" 30 " 08 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
спортивно оздоровительной направленности «Оздоровительное Плавание»  
на 2023-2024 учебный год.

Возраст обучающихся 14 лет и старше  
Срок реализации: 1 год.

Тренер-инструктор:  
Кукулиев Д.В.

г. Пятигорск

Пояснительная записка.

Оздоровительное плавание

Плавание - вид физической нагрузки, имеющий множество положительных сторон так как:

Укрепляет опорно-двигательную систему;

Стимулирует газообмен в легких;

Тренирует сердечную мышцу и сосуды;

Во время занятий организм закаляется;

Позвоночник отдыхает от нагрузок;

Укрепляет нервную систему;

Помогает контролировать вес и сохранить стройную фигуру;

Человек испытывает положительные эмоции и удовольствие, благодаря выбросу в кровь эндорфинов и т. д.

Посещение бассейна желательно 2-3 раза в неделю. Длительность занятий: около 60 минут. Подразумеваются не спортивные тренировки, а, именно плавание для сохранения здоровья.

Оздоровительное плавание в любом возрасте.

Многие считают, что плавание для пожилых людей вовсе необязательно. Это мнение в корне неверно. Плавание для активных пенсионеров является способом жизни. Далеко не юные пловцы дадут во всем фору тем, кто считает, что такие занятия – напрасная трата времени.

Плюсов у плавания в пожилом возрасте очень много:

Занятия в воде положительно действуют на гиппокамп, то есть часть нашего мозга, в которой хранится и воспроизводится информация. Проще говоря, память у человека, который занимается плаванием, остается ясной намного дольше. Процессы старения замедляются.

Сосуды поддерживаются в тонусе. При варикозе плавание усиливает отток крови и улучшает кровообращение.

При заболеваниях суставов, плавание сохраняет их подвижность;

Артериальное давление снижается, так как в воде сердце работает с меньшей нагрузкой;

Боли в позвоночнике, вызванные остеохондрозом, уменьшаются, ведь позвоночник расслабляется в водной среде;

Уменьшается дряблость мышц, улучшается работа всех внутренних органов;

При помощи водных процедур можно снизить вес без дополнительной нагрузки на систему организма.

Частоту занятий пожилым людям обязательно подбирает врач. Необходимо пройти обследование, чтобы увидеть, какие нагрузки допустимы. Обычно в неделю проводится 1-2 занятия. Продолжительность – не более 30 минут-1 часа. Все строго индивидуально. Важна не скорость пловца, а движение в воде, которое дает массажный эффект для тела.

Если в частном доме имеются условия, то водные процедуры можно проводить чаще, но время обязательно сокращать. Не должно наступать переутомление. Обязательно контролировать АД и пульс.

**Плавание для пенсионеров** – не только оздоровление, но и способ общения, лекарство от одиночества и скуки. Лучше сходить на занятия, чем сидеть на скамейке у подъезда и жаловаться на болезни. Заниматься плаванием нужно на протяжении всей жизни. Занятия в воде помогают развитию юного организма, сохраняют здоровье, здравый рассудок и оптимизм даже в преклонном возрасте.

Для людей старшего возраста плавание будет способствовать похудению, поддержанию мышц и суставов в тонусе. Когда человек плавает – работают все мышцы, и кровь быстро поступает к ним. За счет этого дополнительных разминок и нагрузок на мышцы не требуется. За час плавания можно сжечь до восьмисот калорий. Плавание тренирует выносливость человека, увеличивает жизненный объем легких.

Даже с точки зрения психологии плавание является полезным для организма. Ведь находясь в воде, человек может расслабиться физически, а, следовательно, и на психическом уровне происходит расслабление. Многие люди используют плавание как средство борьбы со стрессом. Во время скольжения тела по воде (особенно при правильной технике плавания), человек ощущает спокойствие и уверенность в себе. В его душе наступает умиротворение и покой, это укрепляет нервную систему, гармонизирует состояние души в целом. Так же заметным образом у пловцов повышается стрессоустойчивость организма.

Для полноценной оздоровительной тренировки в бассейне необходима определенная степень владения навыком плавания, позволяющая проплыть без остановки 200—300 м. Важным является выбор способа плавания. Наиболее экономичны спортивные способы плавания, но необходимо иметь в виду, что в среднем и старшем возрасте обучение новым способам плавания затруднено. Для оздоровительных целей возможно применять и прикладные способы плавания (на боку, брасс на спине) и «народные» способы (саженки и т. п.).

Тренироваться необходимо регулярно, рекомендуемое количество посещений бассейна на первом году оздоровительного плавания — 2—4 раза в неделю при продолжительности одного занятия примерно 30 мин. В зависимости от достигнутого уровня подготовленности и самочувствия через 4—6 мес можно переходить к занятиям 4—6 раз в неделю.

В зависимости от уровня плавательной подготовленности тренировку оздоровительной направленности можно условно разбить на три ступени

#### **Примерный план оздоровительных тренировок для людей в возрасте 30—40 лет**

Ступень	Продолжительность, недели	Количество занятий в неделю	Длина основной дистанции, м		Общий объем плавания, м	
			в начале периода	к концу периода	в начале периода	к концу периода
I	4—8	2—4	50	200	200	500—600
II	4—8	3—4	200—300	600—1000	600—700	900—1000
III	Круглый год	3—5	1000—1200		1800—2200	

*Примечание:* в отдельные периоды плавание может заменяться или дополняться ходьбой на лыжах, греблей, ездой на велосипеде и т. п.

**I ступень (предварительная тренировка).** Начальный уровень подготовленности — умение проплыть дистанцию 50 м любым способом без остановки.

#### **Основные задачи I ступени.**

1. Уметь проплыть дистанцию 200 м.
2. Совершенствовать технику плавания.
3. Овладеть упражнениями специальной гимнастики пловца на суше.
4. Ознакомиться с упражнениями для совершенствования техники плавания избранным способом.

Продолжительность цикла занятий на I ступени составляет от 4 до 8 недель. Занятия желательно проводить на суше и в воде.

*Основные тренировочные средства на суше:*

- различные виды ходьбы и бега;
- комплексы специальных и общеразвивающих упражнений;

— имитационные упражнения пловца на суше.

*Основные тренировочные средства в воде:*

— дыхательные упражнения;

— плавание избранным способом — 25—150 м;

— плавание с помощью движений одними ногами или одними руками (с плавательной доской или кругом) — 25—50 м;

— упражнения для совершенствования техники плавания — 25—50 м;

— повторное проплывание отрезков избранным способом — 25—75 м.

*Примерная программа занятия для первой недели предварительной тренировки.*

**На суше** (15—20 мин): 1) разминка: различные виды ходьбы и бега, упражнения в движении; 2) специальные упражнения пловца для развития силы и гибкости; 3) имитационные упражнения для изучения и совершенствования техники плавания избранным способом.

**В воде** (20—25 мин): 1) разминка: 4 x 25 м в свободном темпе; 2) 8 x 15 м — упражнения для совершенствования техники; 3) упражнения в скольжении и лежании на груди и на спине; 4) проплывание дистанции 50—75 м с акцентом на плавные движения и хорошее продвижение после гребков. После каждого упражнения выполняются 10—15 выдохов в воду. Суммарный объем плавательной нагрузки составляет примерно 200—300 м.

*Примерная программа занятия для пятой недели предварительной тренировки.*

**На суше** (20—25 мин): принципиальных изменений в подборе упражнений нет, в зависимости от направленности занятий на воде могут быть изменены специальные и имитационные упражнения.

**В воде** (25—30 мин): 1) разминка: 2 x 50 м в свободном темпе; 2) 4 x 25 м — упражнения для совершенствования техники плавания с помощью ног; 3) 6 x 25 м — то же, но с помощью рук; 4) проплывание дистанции 150 м в свободном темпе. После каждого упражнения выполняются 10—15 выдохов в воду. Суммарный объем плавательной нагрузки составляет 500 м.

**II ступень (базовая тренировка).** Начальный уровень подготовленности — умение проплыть дистанцию 200 м любым способом без остановки.

*Основные задачи базовой тренировки*

1. Уметь проплывать основную дистанцию для оздоровительного плавания (800—1500 м).

2. Совершенствовать технику плавания.

3. Ознакомиться с имитационными упражнениями для изучения дополнительного способа плавания на суше.

4. Изучить основные упражнения для совершенствования техники плавания избранным способом.

Продолжительность цикла занятий II ступени составляет от 4 до 8 недель. Занятия желательно проводить на суше и в воде.

*Основные тренировочные средства на суше* такие же, как на предыдущей ступени. При необходимости включаются имитационные упражнения для изучения дополнительных способов плавания.

*Основные тренировочные средства в воде:*

— плавание избранным способом — 50—600 м;

— плавание с помощью движений одними ногами или одними руками (с плавательной доской или кругом) — 25—100 м;

— упражнения для совершенствования техники плавания — 50—100 м;

— повторное или интервальное проплывание отрезков избранным способом — 25—150 м;

— дыхательные упражнения.

**Примерная программа занятия в воде (25—30 мин)** для второй недели базовой тренировки: 1) разминка: 200 м в свободном темпе; 2) 4 x 25 м — упражнения для совершенствования техники; 3) проплывание дистанции 200 м в свободном темпе. После каждого упражнения выполняются 10—15 выдохов в воду. Суммарный объем плавательной нагрузки составляет 450—500 м.

**Примерная программа занятия в воде (35—40 мин)** для шестой недели базовой тренировки: 1) разминка: 200 м в свободном темпе; 2) 4 x 25 м — упражнения для совершенствования техники с помощью движений ногами; 3) 4 x 50 м — плавание с помощью движений руками с лопаточками; 4) проплывание дистанции 400—500 м в свободном темпе. Суммарный объем плавательной нагрузки составляет 900—1000 м. Объем плавания, равный 1200—1500 м при продолжительности занятия 35—40 мин 3 раза в неделю, обеспечивает минимум двигательной активности, необходимый для компенсации сидячего образа жизни и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

**III ступень (собственно оздоровительная тренировка).** Начальный уровень подготовленности — умение проплыть дистанцию 1000—1200 м любым способом без остановки.

*Основные задачи собственно оздоровительной тренировки*

1. Регулярно проплывать свою тренировочную дистанцию.
2. Научиться сочетать занятия в бассейне с другими видами физкультурно-спортивной деятельности (оздоровительные ходьба и бег, гребля, езда на велосипеде, занятия аэробикой и т. п.).

Основной тренировочный метод в воде: проплывание *своей* дистанции равномерно в умеренном темпе. Однако равномерное проплывание одной и той же дистанции для многих может показаться слишком монотонным. Разнообразить тренировку можно за счет применения интервальных и повторных упражнений, выполняемых с повышенной интенсивностью, переменным методом с чередованием скорости, элементов или способа плавания. В занятие рекомендуется дополнительно включать другие виды физических упражнений.

**Примерная программа занятия в воде (40—50 мин):** 1) разминка: 400 м в умеренном темпе; 2) 4 x 50 м — упражнения для совершенствования техники плавания; 3) 4 x 25 м — плавание в быстром темпе с акцентом на длинный, мощный гребок; 4) проплывание дистанции 800—1200 м в свободном темпе. Суммарный объем плавательной нагрузки составляет 1500—1900 м.

Для оптимального тренировочного эффекта важны объем и интенсивность нагрузок, а также количество занятий в неделю. В зависимости от задачи — поддержание или повышение уровня физической подготовленности — нагрузка может постепенно увеличиваться или оставаться на достигнутом уровне. Кроме того, необходимо ориентироваться на возрастные нормы нагрузки. Для людей в возрасте 20—30 лет за основу регулярных тренировок можно рекомендовать дистанцию 1200—1500 м, в возрасте 30—40 лет — 1000—1200 м, в возрасте 40—50 лет — 800—1000 м, для более старшего возраста — 400—500 м. Основная дистанция — лишь часть общего объема нагрузки, выполняемого на занятии. При определении объема плавательной нагрузки необходимо учитывать уровень технического мастерства. При недостаточно хорошей технике плавания для преодоления рекомендованной дистанции потребуется слишком много времени. Для таких занимающихся нормы плавательной нагрузки следует уменьшить, ориентируясь в большей степени на время проплыта дистанций.

Квалифицированные пловцы, оставившие занятия большим спортом и приступившие к программам оздоровительной направленности, для получения необходимой нагрузки должны увеличить длину проплываемой дистанции.

Примерная последовательность увеличения нагрузки по неделям оздоровительной тренировки на первых двух ступенях оздоровительной тренировки представлена в таблице ниже. В зависимости от индивидуальных особенностей занимающегося, его текущего физического состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

В оздоровительной тренировке в течение года необходима некоторая волнообразность динамики уровня нагрузок. Иногда следует временно снижать нагрузки из-за напряженной работы, командировок, недомогания или ухудшения самочувствия. Во время отпуска целесообразно увеличивать нагрузку.

Периодически целесообразно определять уровень физической работоспособности. Для начала можно ориентироваться на оценочные таблицы, разработанные К. Купером . В дальнейшем целесообразно сопоставлять уровень работоспособности с аналогичным показателем для соответствующего периода прошлого года. Увеличение показателя говорит о возможности увеличения нагрузок; при снижении или стабилизации уровня физической подготовленности к увеличению нагрузки следует подходить более осторожно. Занимающимся в возрасте 45—50 лет предпочтительнее повышение нагрузки за счет ее объема при сохранении или даже некотором снижении интенсивности упражнений.

Увеличение нагрузки по неделям оздоровительной тренировки (средний объем плавания за занятие)

Неделя	Объем плавания за занятие, м	Неделя	Объем плавания за занятие, м	Неделя	Объем плавания за занятие, м
1	200—250	7	500—600	13	1000—1100
2	200—250	8	600—700	14	1000—1200
3	250—300	9	600—700	15	1100—1300
4	300—350	10	700—800	16	1200—1400
5	350—400	11	800—900	17	1300—1500
6	400—500	12	900—1000	18	1300—1500

Для рационального построения тренировочного процесса важно не только определить объем и интенсивность нагрузки, но и ее распределение по дням недели. Примерно равных результатов можно достичь, занимаясь оздоровительной тренировкой 2-3 раза в неделю по 90 мин ;60 мин, 50мин ;40 мин. Общая затрата времени соответственно будет составлять 180, 120, 100, 125 и 80 мин.

Программа рассчитана на 120 часов в год