

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрена на заседании
методического совета
от 26.08.2016 г.
Протокол №1

Принята на заседании
Педагогического совета
От 30.08.2016 г.
Протокол №1



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
в области физической культуры и спорта
«Обучение плаванию»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 1 год

Составитель:
тренер-преподаватель В.В.
Аносова

г. Суворов
2016 г.

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа по плаванию – это образовательная программа физкультурно-спортивной направленности.

Плавание способствует укреплению здоровья, привитию жизненно важных навыков, воспитанию морально-волевых качеств. Оно имеет большое воспитательное, оздоровительно-гигиеническое, лечебное, эмоциональное и прикладное значение; развивает физические качества занимающихся: силу, гибкость, выносливость, ловкость, быстроту.

Систематические занятия плаванием содействуют воспитанию у занимающихся чувства коллективизма, сознательной дисциплины, организованности, настойчивости, трудолюбия, смелости, силы воли и уверенности в своих силах.

Эмоциональное значение заключается в снятии психологической и стрессовой напряженности, создании оптимистического настроения.

Оздоровительно-гигиеническое значение плавания состоит не только в воздействии физических упражнений на организм, но и в благоприятном воздействии на него воды. Вода очищает и укрепляет кожу, оказывает положительное влияние на нервную систему, активизирует обмен веществ, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Пребывание в воде совершенствует терморегуляцию, закаливает организм. Давление воды на грудную клетку вызывает усиленную деятельность мускулатуры. Ритмичное и глубокое дыхание при плавании способствует повышению подвижности грудной клетки и увеличению жизненной емкости легких.

Прикладное значение плавания состоит в приобретении чрезвычайно важного для жизни умения плавать и умения оказывать помощь на воде.

Лечебное значение плавания особенно наглядно проявляется у детей с нарушениями осанки. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает ассиметричная работа межпозвоночных мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки.

Цель программы:

- Владение жизненно необходимым навыком плавания
- Изучение техники спортивных способов плавания, прыжков в воду
- Разносторонняя физическая подготовка на суше
- Развитие физических качеств (быстроты, выносливости, силы, ловкости)
- Владение минимумом теоретических знаний по плаванию, основам режима
- Укрепление здоровья детей
- Формирование у детей интереса к занятиям спортом
- Выявление одаренных детей для дальнейших занятий плаванием.

Данная программа составлена на основе типовой программы по плаванию с изменениями для спортивно оздоровительных групп 1- года обучения.

Годовой цикл – 36 недель при учебной нагрузке: 2 часа в неделю. В спортивно оздоровительные группы зачисляются новички без предварительного отбора в соответствии с уровнем физической подготовленности, имеющие допуск врача. Наполняемость групп: 15 человек

Минимальный возраст для начала занятий – 6 лет.

Программа рассчитана на детей в возрасте от 6 до 18 лет.
Срок реализации программы 1 год.

Основными формами занятий являются: теоретические занятия, игровая форма занятий, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, занятия в оздоровительно-спортивном лагере.

Подтверждением успешности реализации данной дополнительной образовательной программы являются следующие показатели:

- Стабильный состав и сохранность контингента занимающихся;
- Рост функциональных возможностей;
- Овладение жизненно необходимым навыком (плавание);
- Успешное выступление на соревнованиях.

По окончании каждого года обучения занимающиеся должны овладеть теоретическими и практическими навыками, изложенными в программе.

В конце года учащиеся сдают итоговые контрольные упражнения, которые прилагаются к программе.

Учебный план 1 год обучения

СОДЕРЖАНИЕ	ЧАСЫ	Периоды тренировки								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
ТЕОРИЯ		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,25	0,5	0,25
1. История развития плавания										
2. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. Режим дня спортсмена.										
3. Основы техники спортивного плавания										
4. Значение занятия физической культурой.										
5. Правила поведения в бассейне и меры безопасности при занятии плаванием.										
6. Правила соревнований по плаванию.										
7. Строение и функции организма.										
ИТОГО ЧАСОВ	4									
ПРАКТИКА										
1. Общая физическая подготовка	25	3	3	2,5	2,5	3	2,5	3	2,5	3
2. Специальная физическая подготовка	40	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4	4,5	4,5
3. Участие в соревнованиях, сдача нормативов	3							1	1	1
ИТОГО ЧАСОВ	72	16	18	16	18	19	16	19	16	19

Содержание и планирование занятий Спортивно оздоровительных групп 1 года обучения

Содержание теоретических занятий.

1. История развития плавания. Достижения российских спортсменов на международной арене.
2. Гигиена спортивного плавания. Гигиена юного пловца, уход за телом. Гигиеническое значение естественных сил природы. Закаливание организма.
3. Техника спортивного плавания. Школа движений юного пловца. Техника дыхания. техника спортивных способов плавания. Техника рациональных вариантов старта и поворота.
4. Значение занятий физической культурой. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития и профессиональной ориентации.
5. Техника безопасности при занятиях плаванием. Соблюдение правил поведения при занятиях в спортивном зале, бассейне, душевых во время проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований.
6. Правила соревнований по плаванию. Ознакомление с правилами стартов и поворотов.
7. Строение и функции организма человека. Костная и мышечная система. сердце и кровообращение. Дыхание и газообмен. Особенности организма детей и подростков.

Содержание практических занятий.

Общая физическая подготовка

Ходьба, ее разновидности и бег.

Упражнения для туловища и шеи; наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибания и разгибания туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же и. п. поднимание прямых ног вверх, одновременные рывки вверх руками и ногами с прогибанием; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход в сед углом и т. п.

Упражнения для ног: приседания; пружинящие приседания с различными положениями рук и ног; подскоки и прыжки; выпады, пружинящие покачивания в выпаде и др.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибания и разгибания туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и дельфином в сочетании с дыханием; прыжки вверх и вперед-вверх из и. п. "старт пловца"; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и на спине.

Прыжки в длину с места, с разбега; прыжки через простые препятствия; прыжки со скакалкой и др.

Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой): перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине; полушпагат; стойка на лопатках и др.

Подвижные и спортивные игры: игры и эстафеты с мячом, элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний; игры типа: "Перестрелка", "Эстафета со скакалками", "Эстафета с мячом"; игра в мини-баскетбол, ручной мяч и др.

РАЗНОСТОРОННЯЯ ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.

Игры и развлечения в воде, учебные прыжки: "Пятнашки", "Эстафеты с мячом", "Эстафета с транспортировкой предмета"; "Баскетбол на воде", элементы водного поло. Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов: проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100, 200м способами кроль на груди, на спине и брассом; проплывание способом дельфин 100м, комплексно (смена способов через 25,50); плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 25 до 100м.

Эстафетное плавание по 10-15; 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

Методическое обеспечение

дополнительной образовательной программы

Освоение материала 1-го года обучения рассчитано на 36 недель занятий. Годовой план-график учебных занятий в часах прилагается.

В конце каждого этапа обучения пловцы участвуют в контрольных испытаниях. Основу испытаний по плавательной подготовке составляет проплывание дистанций с оценкой техники плавания, стартов и поворотов. Средний объем проплывания на тренировке 1 год обучения - 1000 м.

Новички зачисляются в группы без предварительного отбора. Рекомендуется комплектовать группы детьми примерно равного уровня подготовленности. Например, желательно создать отдельные группы для совершенно не умеющих плавать, умеющих держаться на воде, знакомыми с азами спортивного плавания.

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется на год обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом и подготовленностью занимающихся. Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией учебных видеоматериалов. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы и просмотру спортивных передач.

Практические занятия должны проводиться круглогодично. Для полноценного проведения учебно-тренировочных спортивных школ должна располагать базой и стационарным спортивным лагерем. Практические занятия проводятся с учетом возрастных особенностей и подготовленности учащихся. Вся учебная работа строится с

учетом режима дня. В основу всего педагогического процесса должен быть положен принцип оздоровительной направленности. Большая роль должна отводиться медико-биологическому контролю., поэтому тренеры должны быть достаточно теоретически подготовлены в плане медико-биологических дисциплин.

Тренер-преподаватель должен:

- тщательно готовиться к занятиям;
- следить за подготовкой мест занятий, оборудования и инвентаря, одеждой и обувью занимающихся.

Многолетний учебный процесс может быть успешно осуществлен при условии тщательного учета возрастных особенностей развития детей, уровня их подготовленности, специфики избранного вида спорта, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков, применения передового спортивного опыта.

Необходимо применять методы многолетней тренировки юных спортсменов:

1. Строгая последовательность и преемственность задач, средств и методов тренировки.
2. Целенаправленная разносторонняя специальная подготовка.
3. Преемственность тренировочных и соревновательных нагрузок.
4. Постепенный рост объема и интенсивности нагрузок.
5. Параллельное развитие различных двигательных качеств у спортсменов.
6. Каждый период следующего года должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годового цикла.

Правильный учет спортивной подготовки может быть осуществлен на основе анализа всех данных тренировочного процесса.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. «Плавание – спорт юных, педагогические и врачебные исследования», Москва, ФиС, 1985
2. «Плавание. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, СДЮШОР и ШВСМ», Москва, Комитет по ФКиС, 1983
3. Л.П.Макаренко «Техника спортивного плавания», Москва, 2000
4. «Плавание. Правила соревнований», Москва 1999
5. Н.Ж.Булгакова «Плавание в пионерском лагере», Москва, ФиС, 1989
6. «Плавание. Учебник для пед.факультетов институтов физкультуры» под ред. Н.Ж.Булгаковой, Москва, ФиС, 1989
7. «Плавание. Учебная программа для тренеров ДЮСШ и училищ Олимпийского резерва», Москва, Федерация плавания, 1993

Тематический план 1 год обучения

Основной навык	Последовательность обучения	Игры, игровые упражнения
1 ПЕРИОД (СЕНТЯБРЬ – НОЯБРЬ)		
Скольжение на груди и на спине	Последовательность выполнения упражнений, положение головы, туловища, активный толчок ногами. Продолжительное выполнение упражнения, в ластах, с поворотом туловища на 180 градусов, с поворотом у бортика.	«Поезд в тоннель», «Стрела», «Торпеда», «Винт», «Крейсерские гонки», «Кто дальше», «Прыжок дельфина», «Правильный показ».
Плавание кролем на груди	Согласование движений рук, ног с выдохом в воду, с дыханием в стиле кроль.	«Марафон», «Эстафета», «Чье звено соберется быстрее», «Салки», «Кто лучше», «Правильный показ».
Плавание кролем на спине	Согласование движений рук, ног, произвольного дыхания.	«Марафон», «Пловцы», «Салки», «Правильный показ», «Эстафета», соревнования.
Дыхание	В стиле кроль. Продолжительный выдох в воду. Вдох – задержка дыхания – выдох в воду.	«Фонтаны», «Прятки», «Пузыри», «Подводный вулкан», «Дышим в стиле кроль».
Прыжки в воду	Спад с борта	«Прыжок дельфина».
Плавание брассом на груди	Техника выполнения движений ног на суше в воде, у борта и в скольжении.	«Кто лучше», «Кто дальше».
2 ПЕРИОД (ДЕКАБРЬ – ФЕВРАЛЬ)		
Скольжение	На груди и на спине, с поворотом туловища на 180, с поворотом у борта.	«Кто лучше», «Кто дальше», «Стрела», «Торпеда», «Винт», «Правильный показ».
Кроль на груди	Техника гребка, плавание в полной координации.	«Кто дальше», «Чей рекорд», «Марафон», соревнование, проплывание дистанций.
Кроль на спине	Плавание в полной координации.	Проплывание дистанций, соревнований, «Марафон», «Пловцы»,

		»Чей рекорд».
Дыхание	Продолжительный выдох в воду. Дыхание в стиле кроль, брасс.	«Резвый мячик», »Прятки», »Подводный вулкан», »Дышим в стиле кроль», »Дышим в стиле брасс».
Брасс	Техника выполнения движений рук на суше и в воде, на месте и в движении	«Лягушка», «Кто лучше», »Правильный показ».
Водное поло	Правила игры, действия игроков (защитника, нападающего, вратаря).	Игры
3 ПЕРИОД (МАРТ – ИЮНЬ)		
Кроль на груди	В координации, в согласовании с дыханием.	Проплывание дистанций, «Кто лучше», «Кто дальше», «Марафон».
Кроль на спине	Техника гребковых движений руками. Плавание в координации.	«Чей рекорд», «Чье звено соберется быстрее?», »Эстафета», «Кто проплывет лучше», проплавание дистанций, эстафеты, соревнования.
Брасс	<ul style="list-style-type: none"> - Техника выполнения движений рук с дыханием. - Согласование работы рук, ног, - Дыхания. 	«Эстафета», «Кто лучше проплывет», «Правильный показ», проплавание дистанций, соревнования.
Плавание на груди, выполняя движения ногами дельфином	Плавание в ластах и без них.	«Дорожка», соревнования, «дельфин».
Лежание на груди	«Струнка», «Медуза» на груди и на спине, «Поплавок» 30,60 секунд.	Игровые задания.
Дыхание	Продолжительный выдох в воду. Дыхание в стиле кроль и брасс.	«Дышим в стиле кроль», »Дышим в стиле брасс», »Прятки».

Контрольные нормативы

Вид контрольных испытаний	Уровень подготовленности	Нормативные требования	
		Год	
		мальчики	девочки
Общая и специальная физическая подготовленность на суше			
Прыжок в длину с места	Отлично	140	120
	Хорошо	135	115
	Удовлетворительно	130	110
Мальчики-подтягивание Девушки—сгибание и разгибание рук в упоре	Отлично	4	7
	Хорошо	3	5
	Удовлетворительно	2	3
Лежа на мате, стопы фиксированы, ноги прямые, руки за головой, наклон вперед (кол-во раз)	Отлично	20	20
	Хорошо	18	18
	Удовлетворительно	16	16
Стоя ноги вместе, руки вверх, голова между рук: наклон вперед, не сгибая ног, касание пола пальцами	Выполнять технически правильно		
Выкрут прямых рук вперед-назад	Выполнять технически правильно		
Разносторонняя плавательная подготовленность			
Техника плавания всеми способами(с помощью одних ног, в полной координации) Проплывание дистанции 50 м вольным стилем		+ Без Учета времени	+ Без Учета времени
100м комплексное плавание			

