

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЮЖНО-САХАЛИНСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ПЛАВАНИЮ ГОРОДА ЮЖНО-САХАЛИНСКА»

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
МАУ ДО «СШ по плаванию
г. Южно-Сахалинска»
Протокол № 01
от « 19 » 04 2023 года

УТВЕРЖДЕНА
Директор МАУ ДО «СШ по
плаванию г. Южно-Сахалинска»
Завязкина Е.И.
Приказ № 04-н
от 19 04 2023 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ВИДА СПОРТА
«ПЛАВАНИЕ»

Уровень программы	стартовый
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся	от 7 лет
Срок реализации программы	40 недель
Количество часов	90

Разработчик программы:
Баранникова Яна Валерьевна, инструктор
-методист МАУ ДО «СШ по плаванию
города Южно-Сахалинска»

Южно-Сахалинск, 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель Программы.....	4
1.3. Задачи Программы:.....	4
1.4. Содержание программы.....	4
1.5. Планируемые результаты.....	8
1.6. Календарный учебный график.....	9
Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	9
2.1. Материально-техническое обеспечение:.....	9
2.2. Кадровое обеспечение.....	9
2.3. Учебно-методическое обеспечение.....	9
2.4. Формы контроля.....	10
2.5. Оценочные материалы.....	10
2.6. Методические материалы.....	10
2.7. Требования техники безопасности.....	12

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по общей физической подготовке с элементами вида спорта «плавание» разработана в соответствии с нормативными документами, регламентирующими деятельность образовательного учреждения по реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта:

-Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

-Федеральный закон РФ от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»

-Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»,

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,

-Письмо Министерства образования РФ от 18.11.2015 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта

-Распоряжение министерства образования Сахалинской области от 16.09.2021 №3.12-1170-р «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»

Дополнительная общеразвивающая программа по общей физической подготовке с элементами вида спорта «плавание» (далее Программа) – это программа, которая создает возможность активного погружения обучающихся в сферу соответствующей предметной деятельности на уровне первичного знакомства с ней.

Данная программа направлена на приобретение занимающимися жизненно необходимого умения плавать, развитие мотивации у занимающихся к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень усвоения: стартовый.

Программа рассчитана на 40 недель обучения – 90 часов.

Форма обучения: очная. Занятия проводятся в форме группового обучения.

Методы и приемы обучения: показ, разучивание, имитация упражнений; использование средств наглядности; исправление ошибок; подвижные игры на суше и в воде и другие игровые приемы; индивидуальная страховка и помощь; круговая тренировка;

оценка (самооценка) двигательных действий; соревновательный эффект; контрольные задания.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 45 минут. Занятия проводятся согласно утвержденного расписания учреждения. Количество детей в группах до 15 человек.

К занятиям допускаются дети от 7 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям, желающие заниматься плаванием, а также не прошедшие индивидуальный отбор для обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «плавание». При обучении плаванию разновозрастных детей чередуются разнообразные по структуре и направленности упражнения в зависимости от возраста и плавательной подготовки.

1.2. Цель Программы

- Развитие физических качеств через обучение плаванию спортивными стилями, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организацию их свободного времени.

1.3. Задачи Программы:

Обучающие:

- обучать основным правилам безопасного поведения в бассейне, правилам личной и общественной гигиены;
- обучать не бояться входить в воду, преодолевать сопротивление воды;
- обучать различным передвижениям в воде, погружению.
- изучение техники плавания и овладение основными навыками плавания

Развивающие:

- развивать физические качества и двигательные способности;
- развивать умение владеть своим телом в водной среде;
- развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Воспитательные:

- воспитывать устойчивый интерес и привычки к систематическим занятиям плаванием;
- воспитывать формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- воспитывать силу воли и трудолюбие;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

1.4. Содержание программы

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале занятия или в форме объяснений во время отдыха.

Практическая деятельность: физкультурные занятия в бассейне и на суше.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта – освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка.

Занятия состоят из подготовительной, основной и заключительной частей. В

подготовительной части сообщаются задачи занятия, осуществляется организация занимающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально подготовительные и имитационные упражнения. В основной части решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Заключительная часть направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов.

Проведение игр в заключительной части улучшает эмоциональное состояние. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает занятие подведение итогов.

На первых 12 занятиях проводится освоение с водой, изучение элементов техники спортивного плавания, прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений.

С 13-го занятия продолжается изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучения способов плавания вольным стилем и на спине.

На контрольном занятии выполняются следующие упражнения:

- 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине - 15 м;
- 2) плавание на спине;
- 3) плавание вольным стилем с задержкой дыхания на вдохе;
- 4) спад в воду из положения согнувшись.

Далее продолжается изучение элементов техники спортивных способов плавания, но преимущественное внимание уделяется упражнениям для изучения вольного стиля и плавания на спине, со стартами и поворотами.

Итоговое занятие посвящается выполнению контрольных упражнений:

- 1) плавание с помощью движений ногами вольным стилем и на спине – 25 м;
- 2) плавание на спине – 25 м;
- 3) плавание вольным стилем – 25 м.

Учебно-тренировочный план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. История плавания. Санитарно-гигиенические требования. Правила посещения бассейна	2	2	-	наблюдение
2	Ознакомление со свойствами воды. Подготовительные упражнения по освоению с водой. Изучение техники дыхания.	8	1	7	наблюдение
3	Изучение техники работы ног при плавании вольным стилем на груди и на спине	15	1	14	наблюдение
4	Имитационные упражнения	10	1	9	наблюдение

5	Изучение техники плавания способом на спине	25	5	20	наблюдение
6	Изучение техники плавания способом вольным стилем на груди	25	5	20	наблюдение
7	Изучение технике старта и поворота				наблюдение
8	Итоговые занятия	5	-	5	Наблюдение; соревнования
	Итого	90	15	75	

Содержание учебно-тренировочного плана

Тема 1.

Вводное занятие. Санитарно-гигиенические требования. Правила посещения бассейна

Теория:

- История развития плавания в Новое время
- Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.
- Правила поведения в бассейне;
- Правила техники безопасности при проведении занятий по плаванию;
- Правила личной и общественной гигиены;
- Основные способы плавания.

Тема 2.

Ознакомление со свойствами воды. Подготовительные упражнения по освоению с водой. Изучение техники дыхания

Теория:

1. Физические свойства воды
2. Равновесие тела в воде

Практика:

1. Изучение техники дыхания
 - а) техника дыхания в воде
 - б) техника задержки дыхания
2. Подготовительные упражнения по освоению с водой
 - а) погружение
 - б) всплытие
 - в) лежание
 - г) скольжение

Тема 3

Изучение техники работы ног при плавании кролем на груди и на спине

Теория:

1. Структура движения ног при плавании кролем
 - а) порхающие движения ног
 - б) педалирующее движение ног
 - в) спринтерский вариант

Практика:

1. Изучение попеременных движений ногами кроль на груди и на спине

- а) у неподвижной опоры
- б) с подвижной опорой
- в) в безопорном положении

Тема 4

Имитационные упражнения

Практика:

1. Имитационные упражнения на суше

- а) движений ног кроль, на груди и на спине
- б) движений рук кроль
- в) согласования рук и ног в способе кроль на спине
- г) согласования рук и дыхания в способе кроль на груди
- д) согласования рук и ног в способе кроль на груди
- е) простых поворотов

Тема 5

Изучение техники плавания способом кроль на спине

Теория:

1. Техника кроля на спине

- а) положение тела
- б) движения рук (гребки)
- в) согласование рук
- г) согласование движений рук и ног

Практика:

1. Изучение попеременных движений рук в способе кроль на спине

- а) у неподвижной опоры по одной руке
- б) с подвижной опорой по одной руке
- в) по одной руке в безопорном положении, с работой ног
- г) попеременно с произвольной работой ног
- д) попеременно без помощи ног

2. Изучение согласования рук и ног в способе кроль на спине

Тема 6

Изучение техники плавания способом кроль на груди

Теория:

1. Техника кроля на груди

- а) положение тела
- б) движения рук (гребки)
- в) согласование рук
- г) согласование движений рук и дыхания
- д) согласование движений рук и ног

Практика:

1. Изучение попеременных движений рук в способе кроль на груди

- а) у неподвижной опоры по одной руке
- б) с подвижной опорой по одной руке
- в) по одной руке в безопорном положении, с работой ног
- г) попеременно с произвольной работой ног
- д) попеременно без помощи ног

2. Изучение согласования дыхания и рук в способе кроль на груди
 - а) трехфазное дыхание
3. Изучение согласования движений рук и ног в способе кроль на груди

Тема 7

Изучение техники стартов и поворотов

Практика:

1. Изучение техники выполнения старта
 - а) из воды в способе кроль на спине
 - б) из воды в способе кроль на груди
2. Изучение техники выполнения поворота
 - а) простой поворот вращением в горизонтальной плоскости

Тема 8

Итоговое занятие

Практика:

Оценка умений:

1. Дышать в воду
2. Свободно лежать на воде
3. Плавать
 - а) ноги кроль в безопорном положении на груди (на задержке дыхания), на спине
 - б) способом кроль на спине в полной координации
 - в) способом кроль на груди в полной координации
4. Выполнять
 - а) старт из воды в способе кроль на спине и на груди
 - б) поворот (простой)

Способы проверки получаемых знаний, умений и навыков

-Наблюдение

-Соревновательная деятельность

1.5. Планируемые результаты

Предметные: По окончании обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «плавание» (стартовый уровень) обучающиеся будут:

Знать:

- Правила поведения и технику безопасности в бассейне;
- Правила личной и общественной гигиены;
- Основные способы плавания;

Уметь:

- Сочетать дыхание и упражнения;
- Преодолевать сопротивления воды.
- Владеть своим телом в водной среде.

Личностные:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- владеть основами гигиены, соблюдать режим дня;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

1.6. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Кол-во часов в неделю	Режим занятий
2023- 2024	01.09.2023	30.05.2024	40	3	3 раза в неделю по 45 минут

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Материально-техническое обеспечение:

Бассейн – 25 метров;

Игровой зал – 24,90 x 11,45 м.;

Восстановительный центр – 38,9 м², парная, сухой пар.

Спортивный инвентарь:

- Плавательный пояс – 10 шт.
- Доска для плавания – 10 шт.
- Поплавки – вставки для ног – 5 шт.
- Набивные мячи – 2 шт.
- Фитбол – 2 шт.

Каждый обучающийся должен иметь:

- сланцы
- средства личной гигиены (мочалка, мыло, полотенце)
- плавки/купальник
- шапочку для плавания

2.2. Кадровое обеспечение

Программу реализуют тренеры-преподаватели, уровень квалификации соответствует требованиям профессионального стандарта «Тренер-преподаватель».

2.3. Учебно-методическое обеспечение

Для работы по программе имеются подборки методических материалов по темам, которые пополняются, в том числе и из Интернета. Используются наглядные пособия. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.

Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания. Видеотека материалов для теоретических занятий.

Список литературы:

1. «Комплексная программа физического воспитания» В.И.Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б.Мейксон «Просвещение» 2010г. и «Программа подготовки юных пловцов», авторы Л.А.Макаренко, Л.Ж.Булгакова.
2. Виленский М.Я. физическая культура 5-7 классы. М: Просвещение, 2014 г.
3. Водные виды спорта, Булгакова Н.Ж., М., «Академ» - 2003 г.
4. Лях В.И. Физическая культура 8-9 классы. М: Просвещение, 2014 г.
5. Программа. Плавание. Москва.2006г.
6. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Примерная программа по плаванию. Методическое пособие. - М: Просвещение, 2004 г.

2.4. Формы контроля.

- Соревнования
- Диагностика результативности развития занимающихся на начальном и заключительных этапах

2.5. Оценочные материалы.

По окончании курса обучения проводится соревнование, на котором оценивается уровень освоения программы, а именно освоение выдоха в воду, скольжений, погружений под воду и способность проплыть 25 метров любым способом без остановки.

Критерии оценки:

«отлично» - если обучающийся способен выполнить все требования программы и проплыть 25 метров без остановки любым способом, не держась за борт или дорожку бассейна;

«хорошо» - если обучающийся способен выполнить требования программы с незначительными ошибками и проплыть 25 метров любым способом, совершив не более двух остановок;

«зачёт» - если обучающийся выполняет требования программы с грубыми ошибками и проплывает 25 метров, совершив более двух остановок.

2.6. Методические материалы.

Подготовительные упражнения для освоения в воде. Выполняя их, обучающиеся учатся погружаться с головой в воду и открывать глаза, всплывать и принимать правильное положение пловца на воде («Стрела»), делать выдох в воду, скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела. Большинство упражнений выполняется с задержкой дыхания на вдохе. Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды. Передвижение в воде по дну шагом, бегом, грудью, спиной, левым и правым боком вперед, передвижение в воде с выполнением руками гребковых движений.

Освоение дыхания в воде, умение задерживать дыхание в воде и выполнять выдох в воду является основой для постановки различного дыхания при плавании.

И. п. - стоя лицом к бортику, приседая в воду с головой, постепенно погружаясь все ниже и ниже под воду, сделать под водой продолжительный выдох.

И. п. - то же, руки на коленях. Погружаясь в воду с головой, сделать продолжительный выдох под водой.

И. п. - стоя на дне в наклоне, руки на коленях, лицо левой щекой лежит на воде. Вдох и выдох с поворотом головы в воду.

Скольжения на груди и на спине с различным положением рук, помогают освоить рабочую позу пловца - равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально «проскальзывать» вперед после каждого гребка, что является основой и показателем хорошей техники плавания.

«Буксир». Лечь на воду с плавательной доской и поплавком в ногах, и принять положение "Стрела". Партнер берет за доску и везет по воде, выполняя роль буксира. После этого упражнение выполняется с поплавком, затем без поддерживающих предметов.

Специальная техническая подготовка, включающая развитие двигательных способностей, направленных на эффективное овладение техники пловца.

В занятия рекомендуется включать игры и развлечения на воде, эстафетное плавание, другие виды физических упражнений;

Упражнения для освоения техники кроль на груди

Упражнения на суше

И.п. - сидя на полу, упор руками сзади на предплечья, ноги выпрямить, носки оттянуты, слегка повернуты внутрь. Движения ногами кролем.

И.п.- лежа на груди на гимнастической скамейке в положении «Стрела», ноги свободно свешены, левую руку вперед, правую прижать к бедру. Имитация дыхания в воде с поворотом головы. То же, но в сочетании с движениями ногами. Движение руками кролем в положении стоя с наклоном вперед.

И.п. - лежа на гимнастической скамейке, руки вперед, ноги свободно свисают. Согласование движений ногами кролем, гребка правой(левой) рукой и дыхания с поворотом головы в сторону.

Упражнения в воде

Скольжение на груди с различным исходным положением рук, а также в сочетании с элементарными гребками руками. Движения ногами кролем в положении лежа н/с, руки за головой прямые. Скольжение на груди с движением ногами кролем и различным исходным положением рук.

Упражнения для изучения дыхания в воде, начиная с простейших и заканчивая упражнениями «вдох и выдох» в воду с поворотом головы. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем, левая рука лежит на доске, правая к бедру. Вдох и выдох в воду с поворотом головы, затем это же упражнение, но уже без доски. Движения руками кролем. Вначале упражнения выполняются стоя на дне бассейна, затем с продвижением по дну. Гребковые движения руками в скольжении на груди с задержкой дыхания. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания. Гребок правой (левой) рукой - вдох. Плавание с работой ног кролем, одна рука вытянута вперед, другая прижата к бедру (вдох в сторону). Согласование гребковых движений руками с дыханием. Согласование движений руками, ногами и дыхания. Плавание кролем на груди с полной координацией движений с постепенным увеличением расстояния.

Упражнения для освоения техники кроль на спине

Упражнения на суше

И.п. - лежа на гимнастической скамейке, принять положение «Стрела». Лежа н/с на гимнастической скамейке, ноги свободно свисают, движения ногами кролем. Выполнять движения руками «мельница» назад.

Разучить гребки руками по очереди, стоя в одном шаге от стены.

Лежа на гимнастической скамейке, одну руку вытянуть вперед, другая прижата к бедру. Движения ногами кролем в согласовании с гребковыми движениями руками «Мельница».

Упражнения на воде

Скольжение н/с с различным и.п. рук.

Скольжение н/с с элементарными гребками руками.

Плавание с доской н/с - ноги кролем.

Плавание н/с - ноги кролем, с различным и.п. -рук.

Плавание н/с - ноги кролем, поочередные гребки руками.

Плавание н/с - при помощи движений ногами кролем и гребковыми движениями руками «Мельница» на сцепление.

Плавание н/с с полной координацией движений, постепенно увеличивая дистанцию.

Плавание в ластах

В данной программе плавание в ластах используется ни как вспомогательное упражнение при обучении плаванию, а как самостоятельное упражнение. Плавание в ластах дает дополнительную нагрузку на мышцы ног, вносит разнообразие в занятия плаванием и расширяет базу двигательной активности.

2.7. Требования техники безопасности

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на тренеров, непосредственно проводящих занятия с группой. Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через специальный Q-код по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить детей с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку групп перед занятиями с последующей отметкой в журнале.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы – 20 человек на одного тренера.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. Тренер является в бассейн к началу прохождения детей в раздевалку.
2. Тренер обеспечивает организованный выход группы из душевой в помещение бассейна.
3. Тренер обеспечивает своевременный выход учащихся из бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время занятий преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается. Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна. Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности.