

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско - юношеская спортивная школа «Зай»

Принята на педагогическом совете  
«20» 03 2018 года  
Протокол № 3 от 20.03 2018 г.  
«20» 03 2018 года



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ДЮСШ «Зай»  
Р.Р. Ахметшин

Приказ № 27 от 20.03 2018 г

**Дополнительная общеразвивающая  
образовательная программа  
физкультурно – спортивной  
направленности  
по виду спорта **плавание****

Программа разработана на основе федеральных государственных требований по виду спорта плавание, утвержденного приказом Минспорта России от 03 апреля 2013 г. № 164

Программа разработана:  
ст. инструктор – методист  
Ахметзяновой О.В.

Возраст обучающихся: от 7 до 18 лет.  
Срок реализации программы: 1 год.

г. Зайнск

2018 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа составлена на основании закона РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», закона Российской Федерации от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте», Положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей, письма Министерства образования и науки РФ от 29.09.2006г. № 06-1479 «О методических рекомендациях по организации деятельности спортивных школ в РФ, примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ».

**Цель программы** – формирование здорового образа жизни, привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, а также создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных задач:

### **Образовательные задачи:**

- Совершенствование техники плавания способами кроль на груди и на спине;
- Изучение техники плавания способом дельфин и брасс;
- Изучение техники стартов и поворотов;
- Обучение широкому кругу двигательных навыков;
- Приобретение разносторонней физической подготовленности.

### **Воспитывающие задачи:**

- Воспитание морально-этических, волевых качеств, становление характера
- Формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми
- Профилактика вредных привычек и правонарушений

### **Развивающие задачи:**

- Формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни.

### **Оздоровительные задачи:**

- Улучшение состояния здоровья и закаливание;
- Способствовать снижению заболеваемости детей;
- Устранение недостатков физического развития

Возраст занимающихся в группе 7-8 лет. Группа разнополая, ребята не имеют юношеские разряды. Состав группы постоянный. Занимающиеся имеют спортивный стаж 1 год. Уровень физической и технической подготовленности одинаковый. Количество детей в группе 15. Количество учебных часов в неделю - 4. Учебные занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа в большом плавательном бассейне. Продолжительность академического часа составляет 45 мин. Теоретическая подготовка проводится в сухом зале в течение всего года. Количество учебных часов в год составляет 276 ч (приложение №1).

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях, матчевых встречах.

Ведущими методами тренировки в этой группе являются дистанционный равномерный и переменный, игровой, соревновательный. Для лучшего усвоения материала на одном занятии идет изучение одного вида способа плавания. Проведение игр и развлечений ограничено тем, что на занятие отводится две дорожки. Поэтому игры будут связаны в основном с нырянием и прыжками в воду.

В годичном планировании использую одноцикловое построение тренировок, т.е. в учебном году будет прослеживаться 1 подготовительный период, 1 соревновательный (весенние соревнования) и восстановительный. Более подробно в приложении №2. Среди

средств подготовки широко используются подводящие, подготовительные и специальные физические упражнения, в том числе игры и развлечения в воде, прыжки в воду. Постепенно ко второму полугодю, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки.

#### *Учебный план*

N/п	Тема	Количество часов:	
		По примерной программе	скорректированной
1	Физическая подготовка на суше и в воде:	260	261
	ОФП	135	26
	СФП и СТП:	125	235
	Кроль на груди		100
	Кроль на спине		60
	Брасс		55
	Дельфин		30
2	Соревнования и контрольные испытания	6	7
3	Теоретическая подготовка	6	6
4	Медицинское обследование	4	2
	<b>Всего:</b>	<b>276</b>	<b>276</b>

#### **Выводы и предложения по содержанию программы.**

На медицинское обследование отведено 4 часа. Углубленный медицинский осмотр в начале года дети проходят в детской поликлинике в каникулярный период. В самом бассейне обследование проводится в начале и в конце учебного года по одному часу. Поэтому в своей программе на этот раздел я отведу 2 часа. Остальные 2 часа пойдут на специальную техническую подготовку(1ч) и соревнования (1ч).

В нашем бассейне нет полноценных условий для проведения ОФП (оборудованный подвал под тренажерный зал), поэтому количество часов на этот раздел я сокращаю до 10% и отвожу ОФП всего 26 часов (остальные часы пойдут на СТП). Таким образом, ОФП будет составлять 26 часов, а СФП и СТП – 235 часов.

Контрольные испытания проводятся два раза в год: в начале года (сентябрь) - проверка физической подготовленности и в конце апреля, начале мая – контрольные нормативы по ОФП и технической подготовке. На этот раздел отводится 2 часа.

#### **Содержание программы.**

**Общая физическая подготовка 26 часов.** Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. Подвижные игры, эстафеты с элементами специальных упражнений на воде. Кроссовая подготовка до 30 мин. в чередовании с ходьбой.

**Специальная физическая и специальная техническая подготовка 265 часов.** Плавание всеми способами (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй). Плавание в ластах, с маленькими лопатками. Повороты «маятник» и «сальто», открытый и закрытый повороты. Плавание до 200м одним способом, в полной координации и на ногах; дельфином не более 25м. Прыжки в воду. Игры на воде.

**Кроль на груди.** Плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», с дыханием на 2 и 3 гребок.

**Кроль на спине.** Плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью

движений ногами и одной руки; плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», «с подменой».

**Баттерфляй.** Плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами баттерфляем в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами баттерфляем и одновременных гребков руками; плавание двухударным баттерфляем с раздельным согласованием движений ногами и руками; плавание со слитным согласованием движений рук и ног.

**Брасс.** Плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с различным согласованием дыхания; плавание брассом на спине с раздельным и слитным согласованием движений руками и ногами.

**Соревнования и контрольные испытания 7 часов.** Отводим 2 часа на тестирование физической подготовленности: тест на гибкость, прыжок в длину с места, отжимание. Тестирование технической подготовленности: скольжение на груди/спине; 25м кролем на груди и спине, 100м вольным стилем без учета времени. Высокий, средний, низкий уровни подготовленности. Участие во внутренних соревнованиях и соревнования внутри группы (Приложение №3).

**Теоретическая подготовка 6 часов.** Развитие спортивного плавания в Вологодской области. Лучшие спортсмены области и В-Устюга. Правила поведения в бассейне и сухом зале. Правила, организация и проведение соревнований. Гигиена физических упражнений. Влияние физических упражнений на организм человека. Техника безопасности на открытых водоемах В-Устюга. Техника и терминология плавания.

**Медицинское обследование 2 часа.** Врачебный контроль врачом спортивной школы (рост, вес, окружность грудной клетки, спирометрия, динамометрия.) Врачебно-контрольная карта учащегося. Поверхностный осмотр перед соревнованиями.

**Планируемые результаты по окончанию этапа подготовки в спортивно-оздоровительной группе:**

- Излагать факты истории развития плавания, характеризовать его роль и значение в жизни человека;
- Использовать плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития и развития основных физических качеств;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Соблюдать требования техники безопасности на занятиях в бассейне и сухом зале;
- Выполнять технику спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Планируемые результаты по окончанию раздела **ОФП.**

Выпускник научится:

- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития и развития основных физических качеств;
- Соблюдать требования техники безопасности на занятиях в сухом зале;
- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать физическую культуру как средство укрепления своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- Выполнять упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- *Организовывать и проводить со сверстниками разминку и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;*
- *Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки*

Планируемые результаты по окончанию раздела **СФП и СТП.**

Выпускник научится:

- Соблюдать требования техники безопасности на занятиях в бассейне;
- Выполнять технику спортивных способов плавания, стартов и поворотов;
- Выполнять упражнения начальной спортивной тренировки;
- Пользоваться плавательным спортивным инвентарем;
- Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- *сохранять технику плавания кролем на груди и на спине на протяжении всей дистанции в соревновательной деятельности;*
- *пользоваться дополнительным плавательным инвентарем;*
- *проявлять интерес к выполнению домашних заданий;*
- *измерять величину пульса в покое и после физической нагрузки;*
- *выполнять упражнения повышенной трудности;*
- *выполнять повышенный тренировочный объем.*

Планируемые результаты по окончанию раздела **Соревнования и контрольные испытания.**

Выпускник научится:

- Взаимодействовать со сверстниками в условиях соревновательной деятельности;
- Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность;
- Демонстрировать развитие физических качеств при выполнении контрольных упражнений;
- Демонстрировать технику изученных способов плавания в соревновательной деятельности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- *Демонстрировать технику изученных способов плавания в соревнованиях различного уровня;*
- *Демонстрировать развитие физических качеств при выполнении упражнений повышенной трудности;*
- *Выявлять отстающие от возрастных норм показатели физической и технической подготовленности и определять направленность самостоятельных заданий физической и технической подготовкой.*

Планируемые результаты по окончанию раздела **Теоретическая подготовка.**

Выпускник научится:

- Описывать технику плавания способами «кроль на груди», «кроль на спине».
- Излагать факты истории развития плавания, характеризовать его роль и значение в жизни человека;
- Соблюдать гигиенические требования к занятиям плаванием;
- Соблюдать правила поведения в бассейне;
- Называть и выполнять основные правила соревнований.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- *Анализировать технику плавания способами «кроль на груди», «кроль на спине».*
- *Выявлять слабые стороны техники плавания различными способами и работать над ними;*

- *Объяснять значение плавания в их жизнедеятельности;*
- *Организовать и провести соревнования со сверстниками*

**Личностные** результаты освоения этапа начальной подготовки первого года обучения:

- Формирование чувства гордости за свою Родину, край, город;
- Развитие мотивов спортивной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- Развитие самостоятельной и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные** результаты:

Познавательные:

- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать спортивные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха спортивной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха.
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

Регулятивные:

- Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные тренером ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с тренером;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать предложения и оценку тренера, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия.

Коммуникативные:

- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.
- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;

- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром.
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

#### Предметные результаты:

- Формирование первоначальных представлений о значении плавания для укрепления здоровья человека, о его позитивном влиянии на человека, о плавании как факторе успешной учебы и социализации;
- Владение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических качеств;
- Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований;
- Выполнение техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов; применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Выполнение упражнений начальной спортивной тренировки.

Для СОГ контрольно-переводные нормативы носят контролирующий характер и в тоже время являются важнейшим критерием для перевода на следующий этап подготовки (имеется возможность по итогам тестов перевестись в учебную группу). Основными критериями оценки занимающихся являются - регулярность посещения занятий; выполнение контрольных нормативов по ОФП в начале (сентябрь) и конце года (апрель), по СТП в конце года (апрель); освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями; освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. Контрольными упражнениями по ОФП и СТП являются - тест на гибкость, прыжки в длину с места, отжимания, 25м техника плавания кролем на груди и на спине, брассом и дельфином, 100м кроль на груди без учета времени, скольжение на груди и спине.

#### Этапы педагогического контроля

№ п/п	Срок проведения	Какие знания, умения, навыки контролируются	Форма подведения итогов
Промежуточная аттестация (входной контроль)			
1	сентябрь	Контрольные нормативы по ОФП: прыжок в длину с/м, отжимание, наклон вперед.	тестирование
Промежуточная аттестация (по концу изучения большого раздела)			
1	Январь	Умение проплыть 100м кролем на груди и спине с помощью одних ног	тестирование
2	март	Умение применить технику плавания кролем на груди и спине в соревновательной деятельности;	соревнования
Промежуточный (итоговый) контроль			
1	апрель	Контрольные нормативы по ОФП: прыжок в длину с/м, отжимание, наклон вперед. Контрольные нормативы по СТП: скольжение на	тестирование

		груди и спине, 25м кролем на груди и спине в полной координации, 100м без учета времени	
2	май	Улучшение показателей спортивной подготовки. (мониторинг)	соревнования

### Методическое обеспечение программы.

#### 1. Учебно-методическое обеспечение.

- 1.1. Видео-уроки: Техника плавания с Постовым А.И дельфин, брасс, спина, кроль на груди.
- 1.2. Видео: фильм «Плавание – первые уроки» из 7 частей.
- 1.3. Электронные образовательные ресурсы по плаванию:
- 1.4. [http://swimm-prog.com/index.php?option=com\\_content&view=category&id=31&Itemid=76;](http://swimm-prog.com/index.php?option=com_content&view=category&id=31&Itemid=76)
- 1.5. [http://swim7.narod.ru/tehnika\\_plavaniya.html;](http://swim7.narod.ru/tehnika_plavaniya.html)
- 1.6. [http://sport.sfedu.ru/smiming\\_book\\_online/modul\\_vvedenie.html;](http://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_vvedenie.html)

#### 2. Материально-техническое обеспечение.

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	количество
Технические средства обучения	
Музыкальный центр	1
Компьютер	1
Учебно-практическое оборудование	
Мат гимнастический	2
Турники	2
Параллельные брусья	1
Скакалка	15
Гантели 3-4 кг	5 пар
Акробатическая дорожка	Комплект
Скамейки для прессы	2
Ласты	15
Лопатки:	
малые	15
средние	15
большие	15
Доски плавательные	15
Колобашки	15
Секундомер	1
Резиновые мячи	5
Шайбы	7



## **Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне.**

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся ДЮСШ с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер обязан:

1. Производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе согласно пропускной способности плавательного бассейна.

3. Подавать докладную записку в учебную часть бассейна и администрации ДЮСШ о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

1. Тренер является в бассейн к началу прохождения учащихся через регистратуру. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

2. Тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.

3. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.

4. Тренер обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время занятий преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.

2. Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.

3. Ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.