

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «Детско-юношеская спортивная
школа водных видов спорта» г. Перми**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по обучению плаванию
для спортивно-оздоровительных групп
(срок реализации программы 1-2 года)**

Разработал: Фадеев А. Ю. – тренер-преподаватель 1 квалификационной
категории

г. Пермь, 2015 г.

СОГЛАСОВАНО:

На заседании тренерского совета

Председатель ТС

Горбунов

«06» октября 2015г.



УТВЕРЖДЕНО:

Директор МАУ ДО «ДЮСШ

водных видов спорта» г. Перми

А. А. Горбунов



Программа разработана на основе примерной программы спортивной подготовки по плаванию для детско-юношеских спортивных школ
(А.А.Кашкин, О.И.Попов, В.В.Смирнов. – М.: Советский спорт,2009)

1. Пояснительная записка

Данная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта предназначена для обучения плаванию в спортивно-оздоровительных (СО) группах и предусматривает 2 вида подготовки:

- СО-1 занятия проводятся 1 раз в неделю;
- СО-2 занятия проводятся 2 раза в неделю.

Программа предусматривает занятия с детьми в большой чаше бассейна. Занимающиеся по данной программе должны пройти обучение в малой чаше бассейна и уметь держаться на воде. К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются дети в возрасте 7-18 лет, желающие заниматься плаванием и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Программа ориентирована на один учебный год, но ребенок может заниматься спортивно-оздоровительным плаванием, дублируя программу на один год. Продолжительность этапа не ограничена и охватывает весь период занятий в спортивной школе. В группах СО осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности, овладение основами техники плавания.

Основные задачи подготовки:

- Укрепление здоровья и закаливание;
- Устранение недостатков физического развития;
- Овладение жизненно необходимым навыком плавания ;
- Обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- Развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- Формирование устойчивого интереса , мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- Воспитание морально-этических и волевых качеств.

Следует обратить внимание на тот факт, что, работая на спортивно-оздоровительном этапе по дополнительной общеразвивающей программе, тренер должен владеть методикой дифференцированного обучения и индивидуально подходить к обучению каждого ребенка.

2. Учебный план

В таблице 1 представлен учебный план для групп СО-1 и СО-2 , а также обозначена недельная учебная нагрузка.

Таблица №1

Разделы подготовки	СО-1	СО-2
Количество часов в неделю	1	2
СФП в воде	35	75
Соревнования и контрольные испытания	4	4
Теоретическая подготовка	1	1
Общее количество часов	40	80

3. Содержание специальной подготовки

К занятиям по дополнительной общеразвивающей программе по плаванию можно приступать в возрасте от 7 до 18 лет, имея любой уровень плавательной подготовленности.

При невысоком уровне физической подготовленности учащегося можно опустить обучение плаванию дельфином и брассом. В дальнейшем тренировку оздоровительной направленности можно условно разделить на 3 ступени, ориентируясь главным образом на степени владения навыком плавания и уровень физической подготовленности.

Продолжительность цикла занятий на первых двух ступенях составляет от 4 до 8 недель для занимающихся в возрасте от 12 до 18 лет, от 8 до 12 недель в возрасте 9-11 лет. Для младших детей сроки могут быть увеличены.

Желательно занятия проводить на суше и в воде.

1 ступень (предварительная тренировка)

Начальный уровень подготовленности - умение проплывать дистанцию 50 метров любым способом без остановки.

Основные задачи 1 ступени:

- научиться проплывать дистанцию 200 метров
- совершенствовать технику плавания
- овладеть специальными упражнениями гимнастики пловца на суше
- ознакомиться с упражнениями плавательного совершенствования техники плавания избранного способа плавания

Основные тренировочные средства на суше:

- различные виды ходьбы и бега;
- комплексы специальных общеразвивающих упражнений;
- имитация упражнений пловца на суше .

Основные тренировочные средства в воде:

- дыхательные упражнения;
- плавание избранным способом дистанции 25-150 м;
- плавание с помощью движений одними ногами или одними руками (с плавательной доской) дистанции 25-50 м;

- упражнения для совершенствования техники плавания 25-50 м;
- повторное проплытие отрезков, плавание избранным способом дистанции 25-75 м

2 ступень (базовая тренировка)

Начальный уровень подготовленности - умение проплыть дистанцию 200 м любым способом без остановки.

Основные задачи базовой тренировки:

выработать умение проплыть дистанцию , выбранную в качестве основной для оздоровительного плавания (800-1500 м);

- совершенствовать технику плавания ;
- ознакомиться с имитационными упражнениями для изучения дополнительного способа плавания на суше;
- изучить основные упражнения для совершенствования техники избранного способа плавания.

Основные тренировочные средства на суше идентичны тем, что применялись на предыдущей ступени, при необходимости включаются дополнительные имитационные упражнения для изучения дополнительных способов плавания.

Основные тренировочные средства в воде:

- плавание избранным способом дистанции 50-600 м;
- плавание с помощью движений одними ногами или одними руками (с плавательной доской) дистанции 25-100 м
- упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 25-150 м;
- дыхательные упражнения.

3 ступень(кондиционная тренировка)

Начальный уровень подготовленности- умение проплыть дистанцию 1000-1200 м любым способом без остановки.

Основные задачи 3 ступени:

- регулярно выполнять заданный объем тренировочных нагрузок на суше и в воде;
- постепенно повышать уровень физической подготовленности;
- совершенствовать технику плавания и расширять арсенал двигательных навыков ;
- научиться сочетать занятия в бассейне с другими видами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Основными тренировочными средствами в воде являются упражнения с первой зоны чисто аэробной направленности (65-75% от общего объема) и второй зоны с преимущественно аэробной направленностью(15-20%).

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

Примеры типов занятий

1 ступень (предварительная тренировка)

Пример занятий для первой недели.

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 в воде (20-25 мин):

- 1) разминка 4* 25 в среднем темпе;
- 2) 8*15 м – упражнения для совершенствования техники
- 3) упражнения в скольжении и лежании на спине и на груди;
- 4) проплытие дистанции 75 м с акцентом на плавные движения и хорошее продвижение после гребков.

После выполнения упражнений сделать 10-15 выдохов в воду.

Примерное занятие во второй половине 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*50 в среднем темпе;
- 2) 4 * 25м упражнения для совершенствования техники плавания с помощью одних ног;
- 3) 6 * 25 м то же, но с помощью одних рук;
- 4) проплытие дистанции 150 м в спокойном темпе.

После выполнения упражнений сделать 10-15 выдохов в воду.

2 ступень (базовая тренировка)

Пример занятия в воде в начале базовой тренировки:

- 1) разминка: 200 м в спокойном темпе;
- 2) 4 * 25 упражнения для совершенствования техники;
- 3) проплытие дистанции 200 м спокойном темпе.

После выполнения упражнений сделать 10-15 выдохов в воду. Объем плавательной нагрузки составляет 500 м.

Пример занятия в воде в конце базовой тренировки:

- 1) разминка: 200 м в умеренном темпе;
- 2) 4 * 25 упражнения для совершенствования техники с помощью движений ногами;
- 3) 4 *50 плавание с помощью движений одними руками;
- 4) проплытие дистанции 600 м в спокойном темпе. Объем плавательной нагрузки составляет 1100 м.

3 ступень (кондиционная тренировка)

Типичные примеры занятий в воде (40-45 мин):

- 1.1) разминка : 400 м в умеренном темпе;
- 2) 4 * 50 м упражнения для совершенствования техники плавания;

3) 4 *25 м плавание в быстром темпе с акцентом на длинный мощный гребок;

Гребок,
4) проплытие дистанции 1200 м в спокойном темпе. Объем плавательной нагрузки составляет 1900 м .

2.1) разминка : 400 м в умеренном темпе;

2) 8 * 50 м плавание с помощью рук;

3) 8 * 25 м плавание с помощью ног в быстром темпе;

4) 4 * 50 м плавание с помощью рук;

5) 800 м (75 свободно ± 25 м быстро). Объем плавательной нагрузки 2000 м

4. Контрольные нормативы.

4. Контрольные нормативы.
В спортивно-оздоровительных группах возраст занимающихся от 6 до 18 лет, в них могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах. Поэтому нормативы, указанные в таблице 2 являются ориентировочными исходными величинами. Основными критериями оценки занимающихся по дополнительным общеразвивающим программам является регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Таблица № 2

Ориентировочные нормативы для спортивно-оздоровительных групп

5. Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Содержание теоретический подготовки

Тема 1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом

Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. Российские спортсмены - герои Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

Тема 2. Правила поведения в бассейне

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.

Тема 3. Правила, организация и проведения соревнований

Требование правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов.

Тема 4. Гигиена физических упражнений

Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий плаванием на организм занимающихся.

Тема 5. Влияние физических упражнений на организм человека

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно -сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

Тема 6. Техника и терминология плавания

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. В учебно-тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения о истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по плаванию, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

ЛИТЕРАТУРА

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
3. Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
4. Горбунов Г.Д.Психопедагогика спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
5. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
6. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - 2-е изд., перераб. и доп. - Минск: Высшая школа, 1980.
7. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и 11ШСМ / Под общ.ред. Л.П. Макаренко. - М., 1983.
8. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
9. Кашкин, Попов, Смирнов: Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, Москва 2009
10. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 3 апреля 2013 г. № 164)
11. Проблемы теории и практики физического воспитания и спорта молодёжи (труды научной конференции) г. Владимир, 2004г.
12. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 г. № ВМ-04-10/2554)
13. Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
14. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
15. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;