

Отдел образования администрации Добринского муниципального района
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Жемчужина»
поселка Добринка Липецкой области

СОГЛАСОВАНО:
на педагогическом совете
Протокол № 3 от 14.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Новиков П.Е.
Приказ № 15-а от 14.08.2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«ПЛОВЕЦ»

Срок реализации программы 1 года.
Возраст обучающихся – 7-18 лет
Составитель программы:
Тренер-преподаватель
МАУ ДО «ДЮСШ «Жемчужина»
П.Добринка
Черников Владимир Иванович

поселок Добринка Липецкая область

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Планируемые результаты.....	5
3. Содержание программы.....	5
4. Организационно-педагогические условия	
4.1. Учебный план.....	8
4.2. Тематическое планирование.....	8
4.3. Календарный учебный график.....	9
4.4. Формы аттестации программы.....	9
4.5. Оценочные материалы по промежуточной аттестации.....	9
4.6. Материально-техническое обеспечение.....	10
4.7. Сведения о педагогических работниках, реализующих программу.....	10
5. Информационно - методическое обеспечение.....	11

1. Пояснительная записка.

Актуальность определяется современными требованиями модернизации системы образования, направленной на формирование у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, как средства укрепления здоровья, максимальной реализации двигательных качеств, освоение навыков самоконтроля и проведение активной тренировки в плавании, развития познавательных интересов, формирования навыков здорового образа жизни. Плавание – жизненно необходимый навык. Устойчивый навык плавания является необходимым условием, обеспечивающим безопасность при проведении занятий и соревнований.

Новизна данной программы заключается в том, что подростки параллельно с обучением двигательным умениям и действиям в воде приобретают знания и навыки поддержания своего здоровья. Развитие физических качеств посредством плавания открывают новые горизонты для личного самосовершенствования и укрепления здоровья обучающихся.

Педагогическая целесообразность. Овладения навыками плавания является жизненно необходимым для каждого ребенка, так как способность плавать позволяет человеку уверенно чувствовать себя не только в условиях бассейна, но и в открытых водоёмах, позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств. Это одна из наиболее эффективных форм закаливания и профилактики многих заболеваний.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она имеет спортивно-оздоровительное значение. Особенность программы в том, что она направлена на решение комплексного подхода обучения и оздоровления обучающихся. Вопросы физического развития школьников представлены, как основа профилактики нарушений осанки. Плавание обеспечивает естественную разгрузку позвоночника с одновременной тренировкой мышц. Особый акцент в программе сделан на использование таких методологических подходов, которые позволяют работать с каждым ребенком индивидуально, развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности. Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и разных способов плавания выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому относиться к обучению более сознательно и активно.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Пловец» разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями и дополнениями);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно –эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Жемчужина» п. Добринка.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Цель и задачи программы:

Целью настоящей Программы является формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация их свободного времени.

Для реализации поставленной цели определены следующие **задачи** Программы:

- изучение спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс;
- формирование общей физической и специальной подготовленности;
- гармоничное совершенствование основных физических качеств, развитие выносливости;
- профилактика вредных привычек;
- Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в виде спорта плавания.
- Формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе по плаванию;
- Подготовку к освоению программ спортивной подготовки;
- Подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

Срок реализации:

Срок реализации программы 1 год.

Объем программы.

Программа имеет объем 252 часа и реализуется в течение 42 учебных недель.

Режим работы – 2 раза в неделю по 2 академических часа (90 мин), с недельной нагрузкой – 6 часов в неделю.

Возраст обучающихся.

Данная программа рассчитана на проведение учебной - тренировочной работы с детьми и подростками Добринского района, умеющих проплыть 25 м., не имеющих противопоказаний для занятий спортом, при наличии медицинской справки о допуске.

Минимальный возраст обучающихся 10 лет.

Максимальные возраст обучающихся 18 лет.

Наполняемость в группах.

Минимальная наполняемость в группах - 12 человек, максимальная- 15 человек.

Язык обучения.

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Основные методы проведения занятий:

- повторное выполнение спортивных упражнений;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Форма обучения – очная.

Форма организации образовательного процесса:

- групповое учебно-тренировочное занятие;
- игры и развлечения на воде;
- спортивно-массовое мероприятие;
- физкультурно-оздоровительное мероприятие;
- беседа;
- работа с родителями

Средства реализации Программы:

- подготовительные и специальные физические упражнения на воде и на суше;
- обще развивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- учебные прыжки в воду;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней.

2. Планируемые результаты.

Должны знать:

- правила поведения и технику безопасности на воде;
- особенности техники способов плавания кроль на груди, кроль на спине и брасс;
- стартовый прыжок по правилам соревнований;
- особенности техники поворотов и стартов способами плавания кроль на груди, кроль на спине и брасс

Должны уметь:

- владеть правилами поведения и техникой безопасности на воде;
- действовать в непредвиденной обстановке на воде;
- плавать способом кроль на груди на одних руках, на одних ногах;
- плавать кролем на груди в полной координации 50 м;
- плавать кроль на спине в полной координации 50 м;
- плавать способом брасс;
- выполнять стартовый прыжок с тумбочки в плавании способом кроль на груди и брасс;
- выполнять старт из воды в плавании способом на спине;
- выполнять открытый поворот;
- проплыть отрезок 50 м в полной координации избранным способом;
- проплыть отрезок 100 м. без остановок.

3. Содержание.

3.1. Теоретическая, психологическая подготовка:

- Санитарно – гигиенические требования, правила безопасности на воде, предупреждение несчастных случаев и травм во время занятий;
- Правила поведения на тренировках и соревнованиях.

3.2 Изучение техники способов кроль на груди:

Работа ног: - Работа ног кролем на груди, держась за бортик; с доской (дыхание произвольное), с выдохами в воду, с задержкой дыхания, с различным положением рук (впереди; одна впереди другая у бедра).

- Скольжение на груди с подключением работы ног кролем.

Работа рук и дыхание:

- Работа рук при скольжении на груди, с колобашкой между ног,

- Работа рук в согласовании с дыханием на месте, и в движении, со вспомогательными средствами между ногами.

- Плавание на короткие отрезки 10м, и длинные 25-50м. за счет работы рук.

-Полная координация техники кролем на груди:

- Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания 10 м.

- Плавание кролем на груди с полной координацией движений на короткие отрезки 10-15м, и длинные 25-50м.

- Плавание с ускорением короткие отрезки 10м, и длинные 25-50м.

- Плавание отрезков 100-200м.

3.3. Изучение техники способов кроль на спине:

Работа ног:

- Работа ног кролем на спине у бортика, при скольжении с доской и произвольным дыханием (доска в согнутых руках под головой, перед грудью, в вытянутых руках за головой).
- Скольжение на спине с последующей работой ног кролем.
- Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (вперед; у бедер; одна вперед, другая у бедра).
- Работа на короткие отрезки 10-15м, и длинные 25-50м. за счет работы ног.
- Плавание с ускорением.

Работа рук:

- Изучение гребка руками одновременно и попеременно при плавании кролем на спине.
- Плавание на спине при помощи работы рук, с доской между ногами.
- Работа на короткие отрезки 10-15м, и длинные 25-50м. на спине за счет работы рук.
- Плавание с ускорением.

Полная координация техники кролем на спине:

- Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе 10-15 м.
- Плавание кролем на спине с полной координацией.
- Работа на отрезках 10-15м, и 25-50м.
- Плавание с ускорением.
- Плавание отрезков 100-200м.

3.4. Изучение техники способа брасс:

Работа ног:

- Работа ног брассом у бортика, с опорой на плавательную доску.
- Работа ног брассом с различным положением рук (руки вперед, прижаты к туловищу, лицо опущено в воду, дыхание задержано), в положении на спине с доской.
- Работа на коротких отрезках 10-15м, и длинных 25-50м.

Работа рук :

- Работа рук брассом на месте, в движении, с колобашкой между ногами.
- Работа на коротких отрезках 10-15м, и длинных 25-50м
- Изучение техники брасс в полной координации:
- Работа рук и ног брассом в положении на спине, работа рук и ног брассом в согласовании с дыханием.
- Плавание на короткие отрезки: руки брасс – ноги дельфин, ноги брасс- руки с доской, в полной координации брасс.
- Работа на коротких отрезках 10-15м, и длинных 25-50м.

3.5. Освоение стартов:

- **Изучения техники старта с тумбочки в кроле на груди на суше:** имитация стартового прыжка (движения рук с последующим толчком ногами).
- **Изучение техники старта с тумбочки в кроле на груди в воду:** прыжок в воду ногами вниз на мелкой части бассейна. Прыжок в воду с бортика ногами вперед из положения старта («Кто дальше»). Спад головой вперед (падение без толчка) с бортика из положения наклона. Спад головой вперед с бортика из положения приседа. Прыжок головой вперед с бортика. Прыжок с бортика из положения старта. Стартовый прыжок с тумбочки. Стартовый прыжок с тумбочки и плаванием до 10 м заданным способом. Стартовый прыжок с тумбочки по правилам соревнований.
- **Изучение техники старта в кроле на спине, на суше.** Имитация работы рук и ног при старте в кроле на спине.

- **Изучения техники стартов в кроле на спине, в воде.** Работа ног и рук при старте в кроле на спине, толчок ногами и скольжение. Стартовый прыжок по правилам соревнований, с плаванием до 10 м кролем на спине. То же по команде по правилам соревнований.

3.6. Изучение поворотов:

- **Изучения техники поворотов на суше.** Имитация поворота у стены. Работа рук и ног у стенки.
 - **Изучения техники поворотов в воде.** Работа рук и ног при повороте на месте, после скольжения, в полной координации.

3.7. Общая физическая подготовка:

Обще развивающие упражнения: бег, упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног, упражнения на гибкость, координация, расслабление;

Имитационные упражнения: упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставов; упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

3.8. Спортивные игры на воде и суше:

- водное поло, пионербол на воде, волейбол на воде, ручной мяч на суше, пионербол, волейбол, выбивалы двумя мячами.

3.9. Контрольные зачеты по ОФП и СТП:

- Контрольные зачеты по ОФП: прыжок в длину с места, бросок набивного мяча 1 кг., наклон вперед, стоя на возвышении, челночный бег 3 x 10 м.

- Контрольные зачеты по СТП:

- Плавание 50 м. в полной координации избранным способом с выполнением старта и поворота;
 - Плавание 100 м. .

3.10. Медико-восстановительные мероприятия.

- Понятие о врачебном контроле. Самоконтроль как важное средство.

3.11. Соревнования.

4. Организационно – педагогические условия.

4.1. Учебный план.

№	Наименование модуля	Количество часов	Форма промежуточной аттестации
1	Пловец	252 ч.	Выполнение контрольных зачетов

4.2. Тематическое планирование.

№ п.п.	Наименование темы	Кол-во часов		
		всего	прак.	Теор.
1.	Теоретическая, психологическая подготовка.	2 ч.		2 ч.
2.	Изучение техники способов плавания кроль на груди, кроль на спине.	90 ч.	90 ч.	
2.1.	Изучение техники способов кроль на груди.		52 ч.	
2.2.	Изучение техники способов кроль на спине.		38 ч.	
3.	Изучение способов брасс.	22 ч.	22 ч.	
4.	Освоение стартов.	12 ч.	12 ч.	

5.	Изучение поворотов.	8 ч.	8 ч.	
6.	Общая физическая подготовка.	70 ч.	70 ч.	
7.	Спортивные игры на воде и суше.	38 ч.	38 ч.	
8.	Контрольные зачеты по ОФП и СТП.	4 ч.	4 ч.	
9.	Медико-восстановительные мероприятия.	2 ч.		2 ч.
10.	Соревнования.	4 ч.	4 ч.	
			248 ч.	4 ч.
	ИТОГО:		252 ч.	

4.3. Календарный учебный график.

Начало учебного года	-	01 сентября 2023 г.
Конец учебного года	-	31 августа 2024 г.
Начало занятий	-	01 сентября 2023 г.
Окончание занятий	-	30 июня 2024 г.

Таблица «Календарный учебный график 2023-2024гг»

Срок реализации,	Кол-во учебных недель	Модуль	Всего академических часов в год	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия
01.09.23 – 30.06.2024	42	Пловец	252 ч.	6	3 раза в неделю по 90 мин.

- В целях недопущения перегрузок и сохранения здоровья детей через 40- 45 минут вводятся 5-10 минутные перерывы.
- В дни летних каникул организуется работа с обучающимися в лагерях дневного пребывания, а также проведение учебно - тренировочных сборов, индивидуальная и самостоятельная работа по заданию тренера –преподавателя, направленная на укрепление.
- Расписание занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя, с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей), возрастных особенностей обучающихся

4.4. Форма аттестации программы.

Результативность освоения программы оценивается промежуточным и текущим контролем. Текущий контроль проводится в течение всего года. Промежуточная аттестация проводится в конце каждого модуля. Она предусматривает выполнение контрольных зачетов по общей и специальной подготовке, выполнение технического теста.

4.5. Оценочные материалы.

4.5.1. Контрольные зачеты по общей физической подготовке

Контрольные зачеты	Требования и нормы	
	девочки	мальчики
Прыжок в длину с места	Выполнить правильно	технически
Бросок набивного мяча 1 кг.		
Наклон вперед, стоя на возвышении		
Челночный бег 3 x 10 м.		

Оборудование: спортивный зал (стадион) рулетка, набивной мяч 1 кг., гимнастическая скамейка, свисток, секундомер

4.5.2. Контрольные зачеты по Специальной технической подготовке:

Контрольные испытания	Требования и нормы	
	девочки	мальчики
Плавание 50 м. в полной координации избранным способом плавания с выполнением старта и поворота; 100 м.	Проплыть всю дистанцию технически правильно	

Оборудование: бассейн 25 м, свисток, секундомер.

4.6. Материально- техническое обеспечение.

Занятия на воде проводятся в плавательном 25-метровом бассейне и зале для сухого плавания МАУ ДО «ДЮСШ «Жемчужина» п. Добринка, расположенном по адресу: Липецкая область, п. Добринка, ул. Ленинская д.2. Так же используется тренажерный зал.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для обучения:

- доски для плавания;	12-15 шт.
- колобашка;	12-15 шт.
- лопатки;	12-15 шт.
- тренажер для плавания (резина)	2 шт.
- ворота для водного поло;	2 шт.
- мяч для водного поло;	1 шт.
- волейбольный, баскетбольный мяч;	2 шт.
- гантели;	12-15шт.
- свисток;	1 шт.
- секундомер;	1 шт.

4.7. Кадровое обеспечение.

№ п.п.	Фамилия Имя Отчество Работника	Дата рожд.	Занимаемая должность	Внутреннее совместит.	Образование	Общий стаж/ стаж работы в этой должности
1	Черников Владимир Иванович	09.08.1975	Тренер-преподаватель	Инструктор по ФК	Высшее	5\5

5. Информационно – методическое обеспечение.

5.1. Методическое обеспечение учебного материала.

Содержание программы направлено на совершенствование техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс, дельфин, старта и поворотов. Развитие общей физической подготовки и укрепление здоровья.

Среди средств подготовки по – прежнему широко используются тренировочные занятия с играми и развлечениями на воде, прыжки в воду. Постепенно, ко второму полугодю начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки. В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3,5,7, гребок. Изучаются повороты «кувырком», «маятник», открытый и закрытый на спине. Используются

дистанции 100 м., 200 м. одним способом, в полной координации и на ногах. Типичные тренировочные серии 3-4 x 100 м., 6-8 x 50 м. чередуя способы и темп; 4-6 x 25 м.

Идет постепенное увеличение общего объема плавательной подготовки, объем плавания а одно занятие к концу года составляет примерно 2000 м. Для разнообразия занятий широко применяются элементы прикладного плавания, игры с мячом, водное поло, развлечения в воде.

Новым разделом обучения является судейская и инструкторская практика. Юные пловцы учатся наблюдать за техникой плавания товарищей, фиксировать и объяснять ошибки в технике; самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений для разминки на суше; выполнять отдельные функции помощников судьи при участниках и секретаря на соревнованиях.

5.2. Литература.

1. Программа «Плавание» - М.: Советский спорт, 2004.
2. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ.- М -1983.
3. Искусство тренировок пловца. В.Б.Авдиенко, И.Н. Солопов,-М -2019 г
4. «Плавание» под редакцией В.Н. Платонова [2000].