

**Администрация Карасукского района Новосибирской области**

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
детско-юношеская спортивная школа Карасукского района  
Новосибирской области

**Дополнительная общеразвивающая образовательная  
программа по плаванию**

**Срок реализации: 8 лет**

**Составитель программы:  
Песенко Татьяна Евгеньевна**

**г.Карасук**

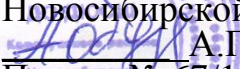
**2019г.**

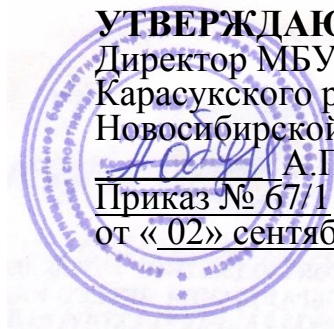
**ПРИНЯТО**

Педагогический совет  
МБУ ДО ДЮСШ  
Карасукского района  
Новосибирской области  
Протокол № 2  
от « 30» августа 2019г.

---

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ ДО ДЮСШ  
Карасукского района  
Новосибирской области  
 А.П. Обухов  
Приказ № 67/1  
от « 02» сентября 2019г.



## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Методическая часть 7
2. Система контроля и зачетные требования 12
3. Педагогический и врачебный контроль. 12
- 4.. Нормативы общей и специальной физической подготовки 13

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для ДЮСШ по плаванию составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ», Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

**Дополнительная общеразвивающая образовательная программа** – это комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий и форм аттестации, который представлен в виде учебно-тематического плана, содержания программы, а также оценочных и методических материалов.

**Направленность программы** – спортивно-оздоровительная.

**Актуальность:** Обучение населения плаванию представляет задачу государственного значения, поскольку является основной профилактической мерой в устранении несчастных случаев на воде, уносящих ежегодно в стране десятки тысяч жизней.

Актуальность программы состоит в овладении учащимися навыками плавания и доступности занятий во внеурочное время. За время занятий учащиеся овладеют основами плавания в воде: научиться нырять, правильно дышать и плавать несколькими способами плавания. Помимо этого, регулярные занятия плаванием разнонаправленно влияют на физическое развитие человека, состояние центральной нервной и дыхательной систем, формируют правильную осанку и сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Плавные и ритмичные движения пловца в воде улучшают кровообращение и обмен веществ, укрепляют сердечно-сосудистую систему. Кожа человека промывается и очищается от пота и грязи, что облегчает кожное дыхание.

**Педагогическая целесообразность:** Осуществление преемственности в реализации общеразвивающей программы по плаванию и основных образовательных программ школы (*учёт всех групп результатов: коммуникативных, регулятивных, познавательных, личностных универсальных действий*), учёт индивидуальных потребностей населения г. Карасука.

**В основу программы положены** положения о **б общем укреплении физического здоровья населения**, нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по плаванию отечественных и зарубежных тренеров и специалистов.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию спортивно-оздоровительной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

**Цель программы:**

- физическое развитие учащихся ДЮСШ с помощью занятий плаванием, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом

(Показатели успешности: сохранность контингента, положительные отзывы и др.)

### **Основными задачами являются:**

#### **1. Образовательные**

##### **Обучающиеся научатся:**

- совершенствовать технику отдельных элементов способов плавания: плавание на одних руках с предметом (доской, кругом, «поплавком») и без них; плавание на одних ногах с предметом в руках (доской, игрушкой, мячом и т.д.) и без них
- соблюдать и регулировать физическую нагрузку с учётом индивидуальных, гендерных, возрастных особенностей.
  - координировать движения и отслеживать динамику развития основных физических качеств и способностей: скоростно-силовые, силы, ловкости, быстроты реакции, выносливости.
  - применять двигательные способности на занятиях плаванием;
- оперировать спортивной, анатомической терминологией;
- применять правила техники безопасности на занятиях;
- владеть основами гигиены.

##### **Регулятивные:**

##### **Обучающийся сможет:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей
  - адекватно воспринимать предложения и оценку педагога , товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- учитывать характер сделанных ошибок и вносить необходимые коррективы в действие

#### **Познавательные**

##### **Обучающийся сможет:**

- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач при выполнении базовых упражнений.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия Обучающийся сможет:**

- учитывать разные мнения во взаимодействии со сверстниками и взрослыми;

**Личностные:** ориентация на понимание причин успеха в спортивно-оздоровительной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата;

- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение.
- установка на здоровый образ жизни;

- основы здоровьесберегающего поведения;
- навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- способность к развитию социальной активности обучающихся.

### **Способы определения результативности:**

Текущий контроль планируемых результатов проводится на каждом занятии. Показателями успешности реализации программы в целом являются:

- положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП, желание продолжить обучение на следующем этапе подготовки;
- сохранность контингента, положительные отзывы и др.;
- победы на соревнованиях;
- снижение уровня заболеваемости.

### **Основные принципы работы детско-юношеской спортивной школы**

**Принцип гармонизации личности и среды** - ориентация на максимальную самореализацию личности.

**Принцип гуманизации** - обеспечение благоприятных условий освоения общечеловеческих социально-культурных ценностей, предполагающих создание оптимальной среды для воспитания и обучения детей.

**Принцип системности и последовательности** - предусматривает построение образовательного процесса таким образом, чтобы учебная деятельность связывалась со всеми сторонами воспитательной работы, а овладение новыми знаниями, умениями и навыками опиралось на то, что уже усвоено; позволяет ребенку овладеть навыками плавания от простого к сложному, от репродуктивного к творческому. Обучение начинается с усвоения правил в плавания и заканчивается участием в соревнованиях городского и областного уровня.

**Принцип индивидуальности.** Необходимо не только учитывать индивидуальные особенности ребенка, но и способствовать их дальнейшему развитию. Каждый воспитанник должен быть самим собой, обрести свой образ.

**Принцип творчества и успеха.** Индивидуальная и коллективная деятельность позволяет определять и развивать индивидуальные особенности воспитанников и уникальность целой группы (коллектива). Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной личности, стимулирует осуществление ребенком дальнейшей работы по саморазвитию и самосовершенствованию своего «я».

**Принцип гибкой системы комплексного обучения** - при определенных условиях в течении всего времени обучения воспитанник может переходить из одной ступени в другую, при этом педагог учитывает индивидуальную траекторию развития и содержательную преемственность между ступенями.

**Принцип сознательности** - предусматривает заинтересованное, а не механическое усвоение воспитанниками знаний и умений.

**Принцип дифференциации.** Согласно этому принципу педагог учитывает типологические особенности воспитанников (их интересы, физические способности, обученность, работоспособность и т.д.), в

соответствии с которыми отбираются и дифференцируются цели, содержание образования,

формы и методы обучения.

## **Организационно-педагогические основы обучения. Порядок приема детей в ДЮСШ**

Дети, желающие заниматься в детско-юношеской спортивной школе проходят отбор в несколько этапов:

Визуальное и документальное знакомство (медицинская справка о состоянии здоровья), оценка внешних данных.

Выявление общефизических способностей ребенка (быстрота, скорость реакции).

Сдача контрольных нормативов проводится два раза в год - в октябре и мае.

Медицинский контроль за состояние здоровья детей осуществляется каждое полугодие.

Чтобы успешно овладеть программным материалом, нужно сочетать занятия самостоятельной работой по отдельным техническим приемам с физической подготовкой.

Формы занятий по плаванию определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки

Занятия в группах спортивной оздоровительной группы проводятся главным образом групповым методом.

### **1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

#### **1.1. Общие требования к организации учебно-тренировочной работы**

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке для спортивно-оздоровительных групп.

---

#### **1.2.**

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов	Требования по физ. и спец. подготовке на начало учебного года
Весь период	6 лет	15 учащихся	6 часов	Выполнение контрольных нормативов по ОФП



## Годовой учебный план-график на 46 недель СО (6 час)

Содержание занятий	часы	Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг
<b>1. ТЕОРИЯ</b>	<b>1</b>	1											
1. Физическая Культура и спорт в России													
2.Сведения о строении организм	<b>1</b>	1											
3.Влияние физических упражнений на организм	<b>3</b>	1	1			1							
4.Гигиена и врачебный контроль	<b>1</b>		1										
5.Правила плавания	<b>2</b>			1		1							
6.Место занятий и инвентарь	<b>1</b>		1										
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>9</b>												
<b>2. ПРАКТИКА</b>													
1.Общая физическая подготовка	<b>78</b>	9	11	7	8	8	5	8	10	5	5	2	
2.Специальная физическая подготовка	<b>35</b>	3	3	5	3	3	1	3	1	1	8	4	
3. Техническая подготовка	<b>75</b>	7	7	7	8	8	8	8	8	8	4	2	
4.Тактическая подготовка	<b>14</b>	1		2	1	1	2	1	1	2	2	1	
5.Интегральная подготовка	<b>30</b>	2		3	4	4	5	4	4	3		1	
6.Контрольные испытания	<b>35</b>	1		1	2	2	3	2	2	5	7	10	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>267</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>276</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	

## 2.

## Методическая часть

Основными задачами спортивно-оздоровительного этапа являются укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике плавания, формирование интереса к плаванию как к спорту, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях и начальных навыков работы в качестве помощника тренера и судьи, выполнение нормативов 1 и 2 юношеских разрядов.

### 2.1 Программа для практической части

#### Первый год обучения

##### Плавательная подготовка.

##### 1. Упражнения по освоению воды:

- погружение под воду с открытыми глазами и задержкой дыхания;
- лежание на груди и на спине с размытым положением рук;
- скольжение на груди, на спине, на боку;
- упражнения «поплавок», «медуза», «звезда»;
- соскок в воду с низкого борта;
- подвижные игры в воде: «невод», «караси и утки», «лягушата», «буксир» и т. д.

##### 2. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания стартов и поворотов:

##### 2.1. Кроль на груди:

- у бортика (опоры);
- без опоры с различным положением рук;
- с доской.

##### 2.2. Упражнения руками с дыханием:

- стоя на дне движения руками;
- с доской на задержке дыхания.

##### 2.3. Упражнения для согласования рук и ног с дыханием кролем на груди:

- у опоры (бортика);
- без опоры попеременно;
- с доской сцепления.

##### 2.4. Кроль на спине:

- упражнения движения ногами на спине:

а). у опоры (бортика);

б). без опоры с различным положением рук;

- упражнения движения руками на спине:

а). без опоры (без движения ногами, в

скольжении); б). с доской;

- упражнения для согласования рук и ног с дыханием:

а). попеременно движения рук и ног;

б). на сцепление;

в). одновременно движения рук и ног.

## 2.5. Брасс:

- упражнения движения ногами брассом:

а). у опоры;

б). с доской;

в). без опоры;

- упражнения движения руками брассом:

а). стоя на дне;

б). с доской;

в). без опоры (ногами кроль, дельфин);

- упражнения для согласования рук и ног с дыханием:

а). раздельно (руки с подхватом ног);

б). на наименьшее количество гребков.

## 2.6. Баттерфляй–дельфин:

- упражнения движения ногами – дельфин:

а). с опорой;

б). с доской;

в). без опоры (на боку, на спине, с размытым положением рук);

- упражнения движения руками – дельфин:

а). стоя на дне;

б). с доской;

в). с ногами кроль на груди, брасс;

- упражнения для согласования рук и ног способа дельфин:

а). отдельно (3-х ударный или многоударный дельфин).

### 2.7. Старты:

- на спине:

а). скольжение с ногами кроль, дельфин;

б). с движением руками под водой (одной или одновременно руками);

- старт на груди:

а). спад в воду из положения сидя на бортике;

б). спад в воду из положения сидя на бортике;

в). прыжок стартовый с тумбочки с различным положением рук, руки вверх (с махом рук);

### 2.8. Повороты:

- плоский открытый поворот при плавании кролем на груди, брассом, дельфином, на спине.

## **Общая физическая подготовка.**

1. Строевые упражнения, ходьба, бег.

2. Общеразвивающие упражнения:

- маховые движения руками вперед, назад;

- попеременно движения руками вперед, назад;

- наклоны вперед, в сторону;

- движения ногами попеременно сидя на полу с опорой рук сзади;

- упражнение на расслабление;

- упражнение на координации.

## **Программа для этапов начальной подготовки Второй год обучения**

### **Плавательная подготовка.**

Упражнения для освоения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов совершенствования в технике.

Кроль на груди:

1. Плавание в полной координации.
2. Плавание одними руками.
3. Плавание с помощью одной руки и ногами, другая у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
4. Тоже, но вдох выполняется в сторону гребущей руки.
5. Плавание «на сцепление» исходное положение: одна рука вытянута, другая у бедра.
6. Плавание с «обгоном».
7. Плавание с «двухсторонним дыханием».
8. Плавание попеременное движение руками кролем.
9. Плавание двух -, четырех-, шести- ударным кролем.

#### Кроль на спине:

1. Плавание кролем на спине в полной координации.
2. Плавание попеременное движение руками на спине.
3. Плавание с «подменой» и «обгоном».
4. Плавание на «сцепление».
5. Плавание попеременное движение рук и ног кролем на спине. Дельфин:

1. Плавание дельфином с помощью движений рук.
2. Плавание дельфином с помощью движений ногами с различным положением рук.
3. Плавание движения руками дельфином, ногами – кролем.
4. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания. Брасс:

1. Плавание движений руками – брасс, ногами – дельфин.
2. Плавание движений руками – брасс, ногами – кроль.
3. Плавание движения руками – брасс с доской.
4. Плавание на спине ногами брассом.
5. Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
6. Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.
7. Плавание брассом с наименьшим количеством гребков.

#### Старты и повороты:

1. Старт со скольжением на дальность.
2. Обычный открытый поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и дельфином.
3. Поворот «кувырком вперед» при плавании кролем и на спине.
4. Повороты, применяемые в комплексном плавании.

#### Подвижные игры в воде и элемент водного поло:

1. Пятнашки с нырянием.
2. Салки с мячом.
3. Игра «водное поло» с упрощенными правилами.
4. Эстафеты.

## **Основные тренировочные упражнения.**

1. Проплавание в умеренном темпе дельфином – до 600м, брассом, кролем на спине и комплексно (со сменой способов через 50, 100, 200м) до 1200м, кролем на груди до 1500м.
2. Повторное преодоление дистанций в умеренном темпе: п х 1000м или п х 800м (отз. 1-3), 4 х 600м и п х 400м (отз. 30-60 секунд).
3. Интервальная тренировка с короткими интервальными отдыхами:  
п (20) х 50 (отз. 15 сек.); п х 200 (30-60);  
п (15) х 100 (30 сек.); п х 400 (60 сек.)
4. Повторное плавание с уменьшением скорости плавания:  
п х 300 (отд. 1 мин.); п х 500 (1-2 мин.) (п)
5. Переменное плавание на длинные и средние дистанции:  
1200м (2 х 200 н/сп, кролем в умеренном темпе и 800м к/пл с повышенной скоростью).
6. Прерывистое преодоление дистанций 500м, 800м, 100м в умеренном темпе  
(в виде п х 100м отд. 10 сек.), 800 кролем (в виде 8 х 100 отд. 10 сек.)

### **Программа для этапов начальной подготовки**

#### **Третий год обучения**

### **Общая физическая подготовка.**

1. Строевые упражнения, ходьба, бег, прыжки, метание.
2. Одиночные упражнения без предметов для укрепления мышц туловища.
3. Упражнения с партнером.
4. Упражнения в упорах в висах.
5. Упражнения на расслабление.
6. Подвижные и спортивные игры: баскетбол, футбол.

### **СФП**

1. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания.

2. Упражнения на тренажерах для воспитания силы и силовой выносливости.
3. Упражнения на растягивание и подвижность.

### **Контрольные испытания и соревнования суша.**

1. Подтягивания, отжимания.
2. Прыжки в длину с места.
3. Скакалка за 30 секунд.
4. Бег 30м, 60м,
5. Упражнения на пресс 20 секунд.
6. Выкрут рук (наименьшее расстояние).

### **Плавание.**

Старт 50, 100, 200, 400,м – всеми видами плавания.

## **3. Система контроля и зачетные требования**

### **3.1. Педагогический и врачебный контроль.**

Важнейшее значение в педагогическом контроле эффекта занятий имеет определение их вклада в формирование знаний, умений, навыков, развитие физических способностей, совершенствование личностных качеств обучающихся. Педагогический контроль проводится для оценки динамики общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям юных спортсменов. В учебно-тренировочном процессе в силу многочисленных факторов неизбежны различные отклонения. Суть управления заключается в постоянном анализе всего процесса спортивной подготовки в целом, и внесении необходимых изменений на основании поступающей информации о состоянии спортсменов. Педагогический контроль включает в себя: учет тренировочных нагрузок и их анализ; оценку технической, физической подготовленности спортсменов в процессе тренировок; внесение необходимых коррективов в тренировочный процесс.

Интегральная оценка состояния спортсмена может осуществляться как субъективными показателями (ощущение усталости, желание тренироваться, качество сна, степень аппетита, настроение, положительные и отрицательные эмоции, общее самочувствие и т.д.), так и средствами этапного, текущего и оперативного контроля.

Важной составной частью системы контроля является текущий контроль, при проведении которого определяется степень утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовность к выполнению

запланированных тренировочных нагрузок. Достоверность текущего контроля значительно по-вышается, если он периодически сочетается с тестированием. Спортсмену предлагается выполнить определенную стандартную нагрузку, по реакции организма на которую определяют текущее состояние. Разнообразие тестовых упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности.

Оперативный контроль необходим и должен систематически проводиться с целью регулирования тренировочной нагрузки в упражнениях в течение дня и по дням недели. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсменов. Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые функциональные сдвиги в организме не только у различных спортсменов, но и при измененном состоянии у одного и того же обучающегося. Это обуславливается как объемом, интенсивностью и психической напряженностью тренировочной нагрузки в одном упражнении, так и суммарным воздействием по нескольким упражнениям и перед началом следующего. Тренер-преподаватель вносит необходимые изменения в программу тренировочного занятия.

В качестве наиболее информативного показателя реакции организма обучающегося на физическую нагрузку является определение частоты пульса, как во время выполнения упражнений, так и в период восстановления.

### 3.2. Нормативы общей и специальной физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м. (не более 6,2 с)	Бег на 30 м. (не более 6,4 с)
Координация	Челночный бег 3x10 (не более 9,6)	Челночный бег 3x10 (не более 10,2)
Выносливость	Бег 1000м. без учета времени	Бег 800 без учета времени
Сила	Подтягивание на	Подъем туловища лежа

	перекладине (не менее 4 раз)	спине (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не ограничена)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не ограничена)



## Перечень программного обеспечения

1. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физкультуры. Матвеев Л.П. / М.: Физкультура и спорт, 1991г.
2. Плавание: пособие для инструктора-общественника Булгакова Н. Ж. М.:ФиС,1984.
3. Обучение детей плаванию / В. С. Васильев. - М.: ФиС, 1989.
4. Плавание: теория и методика преподавания /И. Л. Гончар Минск, 1998.
5. Вода дарит здоровье / В. В. Горбунов. - М.: Советский спорт, 1990
6. «Нептун» собирает друзей /А. А. Кислов. В. Г. Панаев, М. ФиС, 1983
7. Женское плавание: особенности и перспективы / Ю.А. Короп, Ю. А. Кононенко.- Киев: «Здоровье», 1983.
8. Плавайте на здоровье / Л. П. Макаренко. - М.: ФиС. 1988г
9. Плавание для всех /З.П.Фирсов - М.: ФиС, 1983
10. «Физиология человека» Шмидт Р, Теве Г. - М., «Мир», 1986
11. Тренировка пловцов высокого класса/ С.М. Вайцеховский, В.Н.Платонов - М.: ФиС,1985
12. Единая Всероссийская спортивная классификация 2010-2013, М,2010.
13. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 26.06.2012г № 504.
14. «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации», письмо Росспорта от 12.12.2006г. №СК-02-10/3685
15. «Примерные требования к программам дополнительного образования детей», письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006г. №06-1844.
16. Постановление Правительства Российской Федерации от 03.12.2003г. № 27 «О введении в действие санитарно - эпидемиологических правил и нормативов САНПИН 2.4.4.1251-03».
17. Приказ Минспорттуризма и молодежной политики РФ от 03.04.2009г. № 157 «Об утверждении содержания этапов многолетней подготовки спортсменов.
18. Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
19. Программа 36 уроков обучению плаванию, УСЦ РОСТО (ДОСААФ), г. Брянск, 2006.
20. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 01.09.2013г № 273

