

Министерство образования Нижегородской области
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
"Детско-юношеский центр Нижегородской области "Олимпиец"

Утверждена
Директором ГБУ ДО ДЮОЦ
"Олимпиец"
_____ А.С.Шабаев

Принята
на Педагогическом совете
ГБУ ДО ДЮОЦ "Олимпиец"
от 08.09.2016 № 1

Плавание

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

предназначена для занятий
детей в возрасте от 7 до 17 лет
в спортивно-оздоровительной группе
срок реализации программы 1 год

Разработчик:
А.С.Феоктистова

г. Нижний Новгород
2016 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по плаванию разработана коллективом тренеров-преподавателей ГБУ ДО ДЮЦ "Олимпиец" на основании Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" и в соответствии с уставом ГБУ ДО ДЮЦ "Олимпиец".

Программа предназначена для подготовки пловцов в спортивно-оздоровительных группах (СОГ). Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по спортивно-оздоровительному плаванию.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа рассчитана на 39 недель непосредственной работы в условиях спортивной школы, включая каникулярное время.

Цели программы:

1. Привлечение детей и подростков к регулярным занятиям спортом и физической культурой, формирование здорового образа жизни;
2. Поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся;
3. Формирование личности воспитанника с хорошим уровнем развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей;

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- 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;

Дополнительные задачи подготовки:

- подготовка детей для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по плаванию на соответствующий этап.

В СОГ зачисляются дети с 7 лет и старше. Программа рассчитана на детей в возрасте с 7 до 17 лет.

Спортивно-оздоровительные группы формируются из вновь поступивших детей, умеющих плавать, и детей, не сдавших контрольные нормативы и тесты по ОФП и СФП в группах НП и УТ (по дополнительным предпрофессиональным программам).

Программа рассчитана на 1 год обучения и включает общефизическую, специально физическую и теоретическую подготовку.

Комплектование спортивно-оздоровительных групп

Объем учебно-тренировочной работы (час. в неделю)	Продолжительность одного занятия (час)	Возраст (лет)	Мин. количество учащихся (чел в группе)	Мак. количество учащихся (чел в группе)
4/6	не > 2	7-17	12	30

Максимальный состав групп определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным.

Продолжительность академического часа может быть сокращена и составлять 30-40 минут.

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительных группах являются: групповые занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, CD дисков, просмотра записи соревнований); участие во внутришкольных соревнованиях. Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма занимающихся и др.

Практическое занятие по данной программе состоит из двух частей, и включает в себя занятие в «зале сухого плавания», и затем занятие непосредственно в воде, причем в такой комбинированной форме большее количество времени занимает вторая часть.

Система контроля и зачетные требования.

Система контрольных нормативов по плаванию последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов

изменяется в зависимости от этапа обучения. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- 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.

Успешно освоившими программу считаются учащиеся, регулярно посещавшие тренировочные занятия и имеющие положительную динамику развития.

Перевод занимающихся из СОГ в учебно-тренировочные группы (по дополнительным общеобразовательным предпрофессиональным программам), при условии выполнения контрольных нормативов соответствующего этапа дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы, производится решением педагогического совета.

Контрольные нормативы для спортивно - оздоровительных групп

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
Отжимание из положения упор лежа	+	+
Подъем туловища в сед (кол-во за 30 с)	+	+
Наклон вперед с возвышения	+	+
Техническая подготовка		
Длина скольжения	6 м	6 м
Техника плавания всеми способами:		
1. с помощью одних ног	+	+
2. в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	+	+
Проплывание дистанции 100 м избранным способом	+	+

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ДЮСШ организует работу с учащимися в течение учебного года. В периоды, совпадающие со школьными каникулами, спортивная школа работает в обычном режиме по утвержденному расписанию.

Учебный год для спортивно-оздоровительных групп начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, 31 мая. Годовой объем работы определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 37 учебных (39 календарных) недель.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный план для спортивно-оздоровительных групп (в учебных часах)

Разделы подготовки	1 год
1. Количество учебных недель	37
2. Возраст обучающихся	7-17 лет
3. Количество занятий в неделю	2/3
4. Продолжительность одного занятия:	2 часа
5. Физическая подготовка, в т.ч.:	138/207
СФП и СТП	70/138
ОФП	68/69
6. Теоретическая подготовка	6/11
7. Промежуточная аттестация	2/2
8. Участие в соревнованиях	2/2
Общее количество часов	148/222

Примерный годовой план-график распределения учебных часов для группы СОГ (4 часа в неделю)

Содержание	Месяцы									Всего часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
Теория	1	1	1	1		1	1			6
Практика ОФП	8	9	8	8	5	7	7	9	7	68
СФП и СТП	7	8	9	8	7	8	8	9	6	70
Участие в соревнованиях				1					1	2
Промежуточная аттестация									2	2
Всего	16	18	18	18	12	16	16	18	16	148

Примерный годовой план-график распределения учебных часов для группы СОГ (6 часов в неделю)

Содержание	Месяцы									Всего часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
Теория	2	2	1	1	1	1	1	1	1	11
Практика ОФП	9	9	8	8	5	8	8	8	6	69
СФП и СТП	17	15	15	18	12	15	17	17	12	138
Участие в соревнованиях				1					1	2
Промежуточная аттестация									2	2
Всего	28	26	24	28	18	24	26	26	22	222

К занятиям в спортивно-оздоровительных группах можно приступать в возрасте от 7 до 17 лет, имея любой уровень плавательной подготовленности. Если занимающийся не умеет плавать, то он должен сначала выполнить программу по обучению плаванию. При невысоком уровне физической подготовленности учащихся можно опустить обучение плаванию дельфином. В дальнейшем тренировку оздоровительной направленности можно разбить на три 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 12-17 лет, от 8 до 12 недель в возрасте 9-11 лет. Для младших детей сроки могут быть увеличены. Занятия проводятся как на суше, так и в воде.

1-я ступень (предварительная тренировка)

Начальный уровень подготовленности - умение проплыть дистанцию 50 м любым способом без остановки.

Основные задачи 1-й ступени:

- уметь проплыть дистанцию 200 м;
- совершенствовать технику плавания;
- овладеть упражнениями специальной гимнастики пловца на суше;
- ознакомиться с упражнениями для совершенствования техники плавания избранного способа плавания.

Основные тренировочные средства на суше:

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

Основные тренировочные средства в воде:

- дыхательные упражнения;
- плавание избранным способом, дистанции 25-150 м;
- плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или колобашкой), дистанции 25-50 м;
- упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 25-50 м;
- повторное проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-75 м.

2-я 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 (чаще всего 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 с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-100 м;
- упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 50-100 м;
- повторное или интервальное проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-150 м;
- дыхательные упражнения.

3-я ступень (кондиционная тренировка)

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

Основные задачи 3-й ступени:

- регулярно выполнять «свой» 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-спортивной деятельности.

Основными тренировочными средствами в воде являются упражнения 1-й зоны с чисто аэробной направленностью (65-75% от общего объема) и 2-й зоны с преимущественно аэробной направленностью (15-20%). Упражнения 3-й зоны составляют 5-10%, более интенсивные нагрузки применяются лишь эпизодически и в сумме составляют не более 2%.

Ведущие методы тренировки - дистанционный равномерный и переменный. Интервальный и повторный методы используются относительно реже, чем для учебно-тренировочных групп. В занятия рекомендуется включать игры и развлечения на воде, эстафетное плавание, другие виды физических упражнений.

Построение кондиционной тренировки. Для оптимального тренировочного эффекта весьма важен выбор объема и интенсивности нагрузок. В зависимости от задачи поддержание или повышение уровня физической подготовленности, нагрузка может постепенно увеличиваться или оставаться на достигнутом уровне. При определении объема плавательной нагрузки необходимо учитывать уровень технического мастерства. Для спортивно-оздоровительных групп условно хорошим можно считать уровень плавательной подготовленности, соответствующий III разряду. Для таких пловцов рекомендуемый тренировочный объем за тренировку (45 мин) - 1500-2000 м. При недостаточно хорошей технике спортивных способов нормы плавательной нагрузки следует уменьшить, ориентируясь в большей степени на время проплывания дистанций. Квалифицированным пловцам, оставившим занятия соревновательным спортом и приступившим к программам оздоровительной направленности, для получения должной нагрузки необходимо увеличить длину проплываемой дистанции.

В зависимости от индивидуальных особенностей занимающегося, его текущего физического состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться. Величину нагрузки определяют объем и интенсивность упражнений. Организм занимающегося должен практически полностью восстановиться к утру следующего дня. Для оздоровительных

программ недопустимо не только накапливание утомления от занятия к занятию, но и даже чрезмерное утомление от одной тренировки. Следовательно, нагрузка дозируется таким образом, чтобы увеличение объема и скорости плавания соответствовало повышению уровня подготовленности.

Для этого необходим постоянный самоконтроль за состоянием, дополняемый регулярным врачебным контролем. Кроме того, обязательно развести во времени прироста объема и интенсивности нагрузки. Увеличение интенсивности в оздоровительных программах проводится весьма осторожно. Его можно рекомендовать лишь тогда, когда постепенное увеличение объема выполняемой работы, соответствующее уровню подготовленности, привело к значительным временным затратам. В этом случае объем тренировки должен быть временно сокращен.

При построении кондиционной тренировки в течение года необходима, как и в спортивной тренировке, некоторая волнообразность динамики уровня нагрузок. Важно не только постепенно повышать нагрузку, но и иногда на время снижать ее по каким-либо причинам (загруженность в школе, участие в других формах двигательной активности, болезнь). Наивысшие нагрузки предпочтительно планировать на период каникул.

IV. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, влияние физических упражнений на организм, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Теоретическая подготовка в СОГ проводится в форме коротких сообщений, объяснений, рассказов, бесед в начале учебно-тренировочного занятия или во время отдыха. Теоретическая подготовка органически связана с

физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками, как элемент практических занятий. Теоретические занятия направлены на воспитание сознательного отношения детей и родителей к спорту и к занятиям плаванием. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, и материал излагается в доступной форме для каждого возраста.

План теоретической подготовки для спортивно-оздоровительных групп

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом	1
2.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	2
3.	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	1
4.	Влияние физических упражнений на организм человека	1
5.	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях	1
6.	Морально-волевая подготовка	1
7.	Основы техники плавания и методики тренировки	2
8.	Правила, организация и проведение соревнований	1
9.	Спортивный инвентарь и оборудование	1
	Всего часов	11

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Основная литература

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Плавание», - М.: Советский спорт, 2009. – 216с.
2. Викулов АД. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
3. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
4. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев.: Здоровья, 1990.
5. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ /Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. - М.: 1995.
6. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.
8. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Под общ. ред. Л.П. Макаренко. - М., 1983
9. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. - М., 1993.

Дополнительная литература

1. Энциклопедия для детей. Т.20 Спорт /Глав.ред. В.А.Володин.- М.:Аванта+, 2001.-624с.:ил.
2. Обучение детей плаванию в раннем возрасте, Н.Л.Петрова, В.А.Баранов, «Советский спорт» Москва 2006г.
3. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников, Т.А.Протченко, Ю.А.Семенов, Москва 2003г.
4. «Плавание: игровой метод обучения» Е.Н.Карпенко, Т.П.Коротнова, Е.Н.Кошкодан, Олимпия пресс, Москва 2006год.
5. Правила соревнований,. г. Москва 1994 г. программа.