

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №2» г.Сочи

Принято на педагогическом совете  
МБУ ДО ДЮСШ №2 г.Сочи  
Протокол № 1 от 31.08. 2016 г

Директор МБУ ДО ДЮСШ №2 г.Сочи  
Ю.О.Глазков  
201   г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ПЛАВАНИЕ»

Срок реализации 1 год

Разработчики программы: Глазков Олег Валентинович, Глазкова Татьяна Яковлевна, Люба Виталий Владимирович, Романенко Антон Александрович, Русакова Анна Георгиевна, Вышинская Римма Анатольевна, Постников Сергей Вениаминович, Максименко Людмила Львовна, Месс Юлия Юрьевна, Аникушина Елена Юрьевна, Мишина Марина Владимировна, Коротков Константин Олегович, Юшков Илья Валерьевич.

г. Сочи  
2016г.

## Пояснительная записка.

Данная программа по спортивному плаванию для Детско-юношеской спортивной школы №2 г. Сочи разработана в соответствии с частью 9 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», особенностей организации образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125), Письмом Минспорта России от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, и в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Спортивно-оздоровительные группы организуются в целях своевременного обучения детей навыку держаться на воде и для отбора в группы начальной подготовки 1-го года обучения.

Первостепенные задачи спортивно-оздоровительных групп :

- содействие укреплению здоровья, всестороннему развитию и закаливанию;
- привитие гигиенических навыков в процессе обучения плаванию, и при пользовании водой в закрытом плавательном бассейне;
- адаптация к водной среде;
- воспитание устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями, и выявление задатков и способностей детей к дальнейшим занятиям плаванием;
- расширение двигательных возможностей, навыков и умений;
- развитие общей выносливости, гибкости, быстроты движений;
- обучение умению держаться на воде и перемещаться с помощью простейших движений, овладение жизненно-необходимым навыком плавания;

Занятия проводятся в форме групповых уроков.

Для спортивно-оздоровительных групп продолжительность академического часа равна 45 минут. Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х академических часов

В группе должно быть не более 15 учащихся.

Основное содержание занятий составляют физические упражнения, игры на суше и на воде, ознакомление с техникой плавания способом кроль на груди и на спине.

### Учебно-тематический план

46 недель

№ пп	Разделы программы	Количество часов
Количество часов в неделю:		<b>6</b>
1	Теоретическая подготовка	4
2	Оргмероприятия	42
3	Общая физическая подготовка на суше и на воде, в.т.ч. игры на воде	114
4	Специальная физическая и спортивно-техническая подготовка	114
5	Контрольные нормативы а) на суше б) на воде	2 а) 1 на суше б) 1 в воде
Всего часов в год:		<b>276</b>

## **РЕФЕРАТИВНОЕ ОПИСАНИЕ РАЗДЕЛОВ**

### **Теоретическая подготовка**

**4 часа**

1. Строение организма человека (1 час).
2. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие органов и функций (1 час).
3. Врачебный контроль и самоконтроль (1 час).
4. Личная гигиена, гигиена пловца (1 час).

### **ОРГМЕРОПРИЯТИЯ**

**42 часа**

Оргмероприятия включают в себя проход через контроль, переодевание, помывка в душе до и после занятий, переходы: в зал «сухого плавания»-в раздевалку- в душевые- в бассейн- в душевые- в раздевалку.

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**114 часов**

1. Общая физическая подготовка на суше:
  - строевые упражнения – построение в шеренгу, в колонну, равнение, расчет по порядку и на первый-второй, перестроение из одной шеренги в две, передвижение шагом, шагом на носках или пятках с различным положением рук, бегом, бегом с подскоками;
  - элементарные общеразвивающие упражнения на укрепление, растяжение всех групп мышц, на координацию движений, на расслабление. □ подвижные игры.
2. Общая физическая подготовка на воде:
  - обучение элементарным движениям в воде руками и ногами,
  - передвижениям по дну,
  - движение по дну в полуприседе;
  - подвижные игры и эстафеты на воде – «Шаги великанов», «Гусиный шаг», «Лодочка», «Ледокол», «Краб», «Байдарки», «Кто быстрее?» «Юла» «Насос», «Невод», «У кого вода кипит сильнее?», «Торпеды», прыжок в обруч, нырок в обруч, и др.

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**114 часов**

1. Специальная физическая подготовка:
  - упражнения на гибкость, подвижность в суставах рук, ног, в которых происходят основные движения при плавании (в голеностопном, плечевом, тазобедренном, коленном, шейном, поясничном отделах позвоночного столба);
  - упражнения по ознакомлению с основными вариантами дыхания, которые будут применяться в воде: быстрый вдох через рот и продолжительный выдох через рот и нос, полный и быстрый выдох через открытый рот несколько округленными губами, сразу же в меру глубокий вдох через рот, после чего дыхание задерживается на 2-5 сек,

дыхательные упражнения в движении, приседая, выпрыгивая, в сочетании с движением рук.

## 2. Плавательная подготовка:

- подготовительные упражнения в воде (глубина по пояс или по грудь) передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, передвижения взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спиной, вытянуты вверх, за головой), передвижение «змейкой», хоровод, и др.
- элементарные движения руками и ногами в разных направлениях, напряжение и расслабление ног, передвижение по дну с помощью рук (идем вперед- отгребаем воду назад, идем назад- отгребаем воду вперед);
- погружение под воду с головой с открытыми глазами, задержкой дыхания, вдох- выдох под водой с открытыми глазами, доставание со дна предметов, игры «Морской бой», «Лягушата», «Жучок-паучок», «Пройди под мостом», «Смотри внимательно» и др.
- обучение выдохам в воду, игры «Сделай ямку», «Буря в море», «Ветерок», «Дышим вместе», и др;
- обучение всплыванию на воде: упражнения «поплавок», «медуза»; игры «У кого лучше поплавок?» «Волчок», «Кто быстрее всплывет?».
- обучение лежанию на воде (упражнения и игры «Звезда», «Стрелка»;
- обучение скольжению на воде: скольжение на груди, на спине с толчком от дна или двумя ногами от стенки, скольжение с элементами движения рук, игры «Тоннель», «Винт», «Буксир», «Попади в цель», и др.
- обучение прыжкам в воду с бортика стоя лицом, спиной к воде, из положения группировки на носках у края опоры, из положения наклона вперед согнувшись с захватом руками нижней трети голени; □ обучение способу плавания «кроль» на груди;
- обучение способу плавания «кроль» на спине.

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

на суше 1 часа, на воде 1 часа.

Контрольные нормативы на суше и на воде проводятся в мае месяце.

На суше – прыжок в длину с места, метание набивного мяча, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке до касания руками скамейки.

На воде:

- погружение в воду с открытыми глазами, продолжительный выдох в воду (8-10 погружений подряд);
- скольжение на груди, руки вытянуты вперед, с помощью толчка от стенки бассейна- 2-3 метра;
- соскок в воду вниз ногами с низкого бортика;
- плавание на расстояние 12 м с доской;
- проплывание 25 м способом «кроль на спине» в полной координации.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных кинофильмов, с использованием наглядных пособий. Приобретение теоретических знаний позволяет учащимся правильно оценить социальную значимость спорта, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Поэтому включение большого количества разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше

разнообразных движений будет разучено в этот период, тем легче в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенную эмоциональность, используя при этом игровые формы ведения урока, оценку действий, метод поощрения.

Для детей 7-10-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление, поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ. Полезно привлекать к показу учащихся, освоивших конкретное упражнение.

Преобладающими методами учебных занятий должны быть подвижные игры и эстафеты.

Контрольные нормативы проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Учебное пособие для ВУЗ-ов. Редакт. А.Д.Викулов, 2003 г.
2. Программа для Детско-юношеских спортивных школ. Комитет по ФК и С при Совете Министров СССР, Управление научно-исследовательской работы и учебных заведений, Управление плавания, Москва, 1983 год.
3. Справочник работника ФК и С, Москва, 2002 г.
4. Журналы «Плавание».