



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
образования  
«Детско-юношеская спортивная школа № 2»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО «ДЮСШ № 2»  
 П.И. Голубев  
Приказ от «01» 09 2020  
№ 138/01-06



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Начальный этап обучения плаванию»**

**Возраст: 6-8 лет**

**Срок реализации: 1 год**

**Составители:**

Охитина С.С., старший тренер-преподаватель отделения плавания МБОУ ДО  
«ДЮСШ № 2»,

Трофимова О.А., тренер-преподаватель отделения плавания МБОУ ДО  
«ДЮСШ № 2»,

Федотовский А.Б., тренер-преподаватель отделения плавания МБОУ ДО  
«ДЮСШ № 2»,

Клочкова Е.В., инструктор-методист МБОУ ДО «ДЮСШ № 2»

Северодвинск  
2020

## Содержание

1.Пояснительная записка	3
1.1.Актуальность программы	3
1.2.Цели и задачи программы	4
1.3. Характеристика обучающихся по программе.	4
1.4. Характеристика вида спорта - плавание.	6
1.5.Требования к количественному и качественному составу групп подготовки. Условия зачисления.	6
1.6.Сроки и этапы реализации программы.	7
1.7.Формы и режим занятий по программе.	7
1.8. Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися.	8
1.9 Формы контроля и подведения итогов реализации программы.	9
2.Учебный план.	11
3.Содержание программы.	16
4. Условия реализации программы.	20
5. Перечень информационного и материально-технического обеспечения реализации программы.	22

### 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта плавание имеет физкультурно – оздоровительную направленность и составлена в соответствии с:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее – ФЗ № 273).

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации. Программа подготовки по плаванию (далее – Программа) разработана на основании требований к Дополнительным общеразвивающим программам по плаванию, а так же с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание (утвержден приказом Минспорта России от 19 января 2018 г. N 41).

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической подготовке обучающихся. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и нормативы. Программа предназначена для тренеров - преподавателей и является основным документом тренировочной работы. Нормативная часть программы определяет задачи деятельности организаций, режимы работы, нагрузки, объем образовательной деятельности, требования к количеству и качественному составу групп.

Образовательная программа базируется на следующих методических принципах: - принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебного процесса в оптимальном соотношении; - принцип преемственности определяет системность изложения программного материала;

- принцип вариативности, предусматривает вариативность программного материала в зависимости от возрастных индивидуальных особенностей обучающихся.

Плавание имеет большое значение для воспитания гигиенических навыков, всестороннего физического развития и укрепления здоровья.

Обучение плаванию основывается на приобретении простейших умений. Специально подобранные игровые упражнения, подводящие упражнения создают условия для развития координации, согласованности движений. Программа предусматривает использование дифференцированного подхода, а так же личностно-ориентированного.

В данной программе тренер-преподаватель использует принцип доступности и последовательности при подборе заданий и построении системы занятий.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по плаванию (далее - Программа) соответствует «базовому уровню сложности», по содержанию является физкультурно - спортивная, по функциональному предназначению общеразвивающей, по форме организации - очная, по времени реализации - 1 год.

В течение года на место выбывших детей (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички, при условии сдачи тестирования.

### **1.1. Актуальность программы.**

Актуальность программы обусловлена тем, что занятия несут положительный оздоровительный эффект, являются компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и молодежи, формируют и совершенствуют двигательные умения и

навыки, улучшают функциональные возможности организма, воспитывают нравственно-волевые качества. Плавание является жизненно необходимым навыком, интересным и полезным для здоровья видом спорта. Занятия плаванием содействуют всестороннему физическому развитию, закаливанию и оздоровлению детей, повышают сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, обладают гигиеническим эффектом. Регулярные тренировки воспитывают волю, смелость, трудолюбие, целеустремленность и дисциплину. Многолетние занятия плаванием формируют нравственно-волевые качества личности, идейные взгляды и позиции, необходимые не только в спорте, но и в жизни.

Данная программа актуальна и востребованностью в занятиях плаванием, именно уже с приобретением и овладением навыков спортивного плавания, объем социального заказа на обучение плаванию увеличился. Главной и отличительной особенностью данной программы является то, что именно после обучения по данной программе идет отбор детей на обучение по предпрофессиональной программе, в рамках учебного заведения МБОУ ДО ДЮСШ №2. Именно в период обучения по данной программе идет процесс выявления склонности ребенка к тому или иному способу плавания (технические и тактическая подготовка). Программа относится к базовому уровню сложности.

Программа разработана в рамках учреждения МБОУ ДО ДЮСШ №2, но при этом предусматривает возможность интеграции программы по обучению навыкам спортивного плавания во внеурочную деятельность основной общеобразовательной программы соответствует задачам перечня поручений Президента Российской Федерации от 30 апреля 2019 года № Пр-759 (абзац шестой подпункта «д» пункта 1) и позволит повысить охват обучающихся и сформировать привычки здорового и безопасного образа жизни у подрастающего поколения уже на ранних этапах их обучения и воспитания.

## **1.2. Цели и задачи программы.**

Цель программы – создание условий для физического воспитания личности, выявление одаренных обучающихся, получение ими основ и навыков спортивного плавания, освоение базовых техник.

Программный материал объединен в целостную систему и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой;
- отбор одаренных обучающихся для дальнейшего обучения плаванию;
- ознакомление с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- получение знаний в области плавания, освоение правил вида спорта, знакомство с историей плавания, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных занятий;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности, расширение физических возможностей;
- обучение комплексу физических упражнений по ОФП, СФП.
- обучение основам техники плавания разными способами.

## **1.3. Характеристика обучающихся по программе.**

Возраст детей для зачисления в группы – это 6- 8 лет, что соответствует первому классу общеобразовательной школы. Именно этот возрастной период является переломным этапом в развитии ребенка. Интенсивные и неравномерные темпы роста тела детей, характерные для предыдущих лет, замедляются. Увеличение роста и веса идет более пропорционально. Интенсивно протекают морфологические изменения в тканях, органах, происходит их функциональное совершенствование. К началу младшего школьного

возраста двигательная функция организма проходит значительный путь развития. Существенные изменения наблюдаются и в строении мышц. Если раньше мышца росла в основном в длину, то теперь она начинает расти и в толщину. Особенно интенсивно развиваются мышцы туловища и конечностей. В этот период увеличение силы на 1 кг. веса тела по сравнению с другими возрастными периодами достигает наибольшего прогресса. Ребенок становится более стройным, с заметными контурами мускулатуры. Корковые отделы двигательного анализатора приближаются, но степени зрелости к мозгу взрослых людей,

Дети 6-8 лет могут успешно овладевать тонкими и координационно-сложными движениями, если они умеренны по амплитуде и не требуют большой силы. В этом возрасте они относительно быстро осваивают основы современной техники спортивных способов плавания, чему способствует высокая подвижность в суставах и естественность движений. Но при освоении сложных элементов техники плавания у детей наблюдаются различные сопутствующие движения. Детям этого возраста свойственна также высокая возбудимость нервных центров и слабость процессов внутреннего торможения. Отсюда у них менее устойчиво внимание и большая утомляемость. Быстрыми темпами совершенствуется нервная регуляция произвольной мышечной деятельности, повышается функциональная активность каждой мышечной единицы. Происходит освоение центральной нервной системой развивающихся возможностей мышечной массы. В этот период времени целесообразно применять разносторонние упражнения на суше и в воде, развивающие мускулатуру юного пловца. У младших школьников мышца сердца по своему развитию намного отстает от мышцы взрослого человека. Небольшой объем сердца и незначительная величина выброса крови в единицу времени не позволяют достичь больших величин максимального потребления кислорода, развить и поддержать высокую мощности мышечной деятельности. Усиление сердечной деятельности происходит главным образом за счет увеличения частоты сердечных сокращений. Например, при одной и той же работе умеренной мощности частота сердечных сокращений в минуту равна: у детей -  $134 \pm 6$ ; у подростков -  $127 \pm 7$ ; у юношей -  $123 \pm 8$ . Частота сердечных сокращений у детей в покое также повышена.

Мышца сердца ребенка благодаря широкому просвету коронарных сосудов и быстрому кровообращению обильно снабжается кровью. Значительная эластичность стенок кровеносных сосудов, невысокий уровень артериального давления расширяют функциональные возможности сердца. Поэтому сердце у детей младшего школьного возраста сравнительно выносливо. Оказывается, что при соблюдении постепенности для них посильны продолжительные тренировочные упражнения «мягкого» характера: кроссовый бег и бег на лыжах в умеренном темпе, плавание с умеренной интенсивностью и т.п. Относительно продолжительные упражнения в спортивном плавании посильны для детей потому, что здесь в работе принимают участие почти все основные мышечные группы, выполняющие своеобразную роль «мышечного насоса», помогающего сердцу. С 7 лет происходит заметное увеличение жизненной емкости легких. На развитие дыхательного аппарата ребенка большое влияние оказывают занятия спортом. Показатели функции дыхания у 7-8 летних пловцов со стажем 1— года соответствуют показателям 12— 13-летних подростков, не занимающихся плаванием. Хорошо влияют на развитие дыхательного аппарата различные циклические упражнения на суше и специальные дыхательные упражнения. Дети младшего школьного возраста обладают повышенной двигательной активностью. Они могут бегать и играть по несколько часов в день. При правильной организации занятий по плаванию работоспособность детей может долго не снижаться. Для этого в уроке надо чередовать разнообразные по структуре, направленности и темпу движения, а непродолжительные скоростные упражнения выполнять с оптимальным отдыхом. Занятия должны быть эмоциональными. Для этого успешно используются игровые и соревновательные ситуации. Напротив, быстрая утомляемость и медленное

восстановление наблюдаются после однообразных или продолжительных упражнений высокой интенсивности, которые обычно выполняются в ущерб технике движений.

#### **1.4. Характеристика вида спорта - плавание.**

Плавание – один из наиболее популярных видов спорта. Благодаря исключительно высокому спортивному, прикладному, оздоровительному и общеразвивающему значению плавание составляет один из основных разделов социальных программ оздоровления и физического воспитания различных возрастных групп населения. Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. К классическому виду спортивных соревнований относят состязания в бассейнах стандартных размеров (ванны длиной 25 м и 50 м) путем преодоления различных строго регламентированных расстояний (дистанции) за определенное время. Основная задача пловца в спортивном плавании – подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными строго регламентированными правилами соревнований способами.

Плавание, как вид спорта характеризуется следующими особенностями: прежде всего это особая среда, в которой человек лежит горизонтально, почти в невесомом состоянии. Теплопроводность воды значительно выше, чем воздуха - это активизирует биохимические процессы, связанные с выделением тепла, а мышечная деятельность ещё больше усиливает их, тем самым закаляет человека, развивает его физические возможности. Плавание – один из наиболее массовых и популярных видов спорта современности, относится к циклическим видам спорта и включает в себя шесть дисциплин – вольный стиль, брасс, кроль на спине, баттерфляй, комплексное плавание, эстафетное плавание. Спортивное плавание – это, прежде всего борьба за скорость в преодолении определённых дистанций. Для этого необходимо овладеть такой техникой плавания, которая позволяет показывать наивысшую скорость и в то же время экономно расходовать силы. Официальные соревнования по плаванию проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта – ВРВС.

#### **1.5. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.**

##### **Условия зачисления.**

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю представлены в таблице 1.

Продолжительность обучения	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю	Минимальный возраст для зачисления в группы (полных лет на момент зачисления в школу)	Оптимальная наполняемость группы (человек)
1 год	3	3	6-8	16

К условиям зачисления обучения по данной программе являются следующие требования:

- к обучению в группах допускаются дети в возрасте 6-8 лет, желающие заниматься в группах по плаванию. ( первый класс общеобразовательной школы)
- допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний (письменное разрешение врача-педиатра для занятий в бассейне).
- к обучению в группах допускаются дети прошедшие предварительный отбор, проходившие обучение по другим программам по плаванию в рамках данного учреждения.
- к обучению в группах допускаются дети прошедшие отбор (которые ранее не занимались

в данном бассейне, но занимались в других ОУ).

Требования для обора: Основные критерии отбора:

- поплавок 20 сек.
- скольжение стрелочка от 3 метров
- стрелочка на спине от 3 метров
- «торпеда» - 5 метров
- наклоны вперед.

Оценивается как дальность, так и техника выполнения. Решение по зачислению в группу принимается коллективно ( тренерский состав бассейна, инструктор- методист бассейна)

В медицинской справке указывается информация согласно требованиям для зачисления в спортивную школу:

1. Вид спорта.
2. Группа здоровья, если 1 , то указать диагнозы.
3. Состоит ли на учете «Д», указать специалиста и диагноз.
4. Физкультурная группа.
5. Перенесенные заболевания.
6. Результаты анализа на энтеробиоз).

### **1.6.Сроки и этапы реализации программы.**

Срок реализации программы – 1 учебный год. Занятия начинаются с 1 сентября учебного года. Преимущественной направленностью обучающего процесса являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия- 2 модуля. В каждом модуле присутствуют контрольные нормативы - тестирование, для дальнейшего перехода на следующий модуль, а так же результаты тестирования и сдачи контрольных нормативов используются для корректировки дальнейшей работы тренера- преподавателя. Тренер преподаватель проводит анализ своей деятельности по работе с детьми в конце каждого модуля, для повышения эффективности работы, и получения более высоких результатов.

Первый модуль с сентября по декабрь месяц включительно, второ1 модуль с января по май месяц включительно. Один из летних месяцев отводится на учебно- тренировочные сборы. В первом модуле проводится освоение с водой и обучение технике плавания с помощью движений ногами кролем на груди и на спине, обучение технике учебных прыжков воду. В конце модуля (декабрь) обучающиеся сдают контрольные нормативы:

- 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди - 25 м;
- 2) плавание с помощью движений ногами кролем на спине - 25 м;

Во втором модуле продолжается параллельно-последовательное освоение и совершенствование техники плавания кролем на груди и кролем на спине в полной координации, разучивается основа техники старта, простых поворотов. В конце модуля (май) занимающиеся сдают контрольно-переводные нормативы по ОФП и плавательной подготовке:

- 1) плавание кролем на груди в полной координации – 25 м;
- 2) плавание кролем на спине в полной координации – 25 м;
- 3) плавание кролем на спине в полной координации – 50 м;
- 4) плавание кролем на груди в полной координации – 50 м;

### **1.7.Формы и режим занятий по программе.**

В данной программе применяется групповая форма работы. Не предусматривает индивидуальную работу. Расписание занятий утверждается администрацией школы и отделением Роспотребнадзора г.Северодвинска, с учетом всех требований СанПин. Учебно-

тренировочный занятия три раза в неделю, продолжительность занятия- 1 час (45 минут)

Учебная работа по программе проводится в форме теоретических и практических занятий, так и совмещение на занятии теоретических и практических знаний.

Теоретическая часть – это программный материал по теории плавания: правила поведения в бассейне, основы гигиены, влияние физических упражнений на организм человека, техника и терминология плавания и т.п. На практических занятиях дети овладевают основами техники спортивного плавания. Хорошие успехи достигаются при умелом сочетании всего многообразия словесных, практических методов и приемов. Во время обучения движениям меняется их характер. Движения связаны с разной степенью координации: от простого к сложному, и отражают разные формы и уровни обучения.

Весь процесс обучения, в течении учебного года , придерживается строгому соблюдению принципа последовательности.

Учебно- тренировочный занятие по плаванию условно делят на три части: подготовительную, основную, заключительную. Подготовительная часть занятия включает организацию занимающихся. Подготовительная часть направлена на подъем общего функционального состояния организма, на достижение оптимального уровня работоспособности. Основная часть занятия проводится в воде и направлена на решение основных задач обучения по программе. В заключительной части занятия предусматривает снижение физической нагрузки. В конце занятия проводятся игры, эстафеты. Занятие заканчивается организованным выходом группы из воды, подведением итогов занятия, сообщением домашнего занятия.

### **1.8. Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися.**

Результатом освоения программы по плаванию является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

Формирование круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники плавания, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья, отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий, повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки, приобретение опыта и выступления на спортивных соревнованиях по плаванию, формирование спортивной мотивации, формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

В предметной области «Теоретическая подготовка»:

-знание истории развития спорта плавание;

-знания, умения и навыки гигиены;

-знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

-формирование осознанного отношения к физкультурно-оздоровительной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой.

В предметной области «Общая физическая подготовка»:

-укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

-повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

-развитие физических способностей и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта плавание;

-формирование двигательных умений и навыков;

-освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

-формирование социально-значимых качеств личности;



В предметной области «Вид спорта»:

-развитие физических способностей в соответствии со спецификой избранного вида спорта плавание;

-овладение основами техники и тактики избранного вида спорта плавание; освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

-освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок.

### 1.9 Формы контроля и подведения итогов реализации программы.

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявляемым требованиям. Критериями являются: - состояние здоровья; - уровень общей подготовленности; - уровень результатов; - выполнение в полном объеме требований к результатам реализации настоящей программы. Результаты подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных, что необходимо учитывать при отборе претендентов. Основными критериями оценки результатов работы и подготовленности обучающихся для перехода на следующий этап или на другую программу являются регулярность и систематичность посещения занятий. Пропуски занятий возможны только по болезни (с предоставлением медицинского заключения), или иной причины с предоставлением подтверждающего документа.

Подтверждение успешности освоения данной программы служат следующие показатели:

- стабильный состав и минимальный уход обучающихся из группы;

- рост функциональных возможностей обучающихся ;

- успешная сдача тестовых заданий и упражнений;

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих обучение по данной программе.

Примерный перечень контрольных нормативов.

Скольжение на груди «стрела»	4м +
Скольжение на спине «стрела»	4м +
Проплывание в полной координации (дальность, техника) в/с	Оценка 1-10+ м.
Проплывание в полной координации (дальность, техника) на спине	Оценка 1-10+ м.
Дистанция 25(м): оценка техники плавания в/с	Оценка 1-10
Дистанция 25(м): оценка техники плавания на спине	Оценка 1-10
Выполнение поворотов	Оценка 1-10
Выполнение стартов	Оценка 1-10

Тестирование - педагогический контроль, с помощью которого определяется уровень освоения пройденного материала.

Контрольные нормативы для группы (первое полугодие учебного года)

	группа	Длина скольжения м.		Проплывание в полной координации (дальность, техника)	
	ФИО				
		на груди	на спине	на груди в/с	на спине

	итого				

**Контрольные нормативы для группы (второе полугодие учебного года)**

	группа	Дистанция 25(м): оценка техники плавания, (1-5)			
	ФИО	в/с	на спине	поворот	старт
	итого				

Контрольно-переводные нормативы на конец года после прохождения обучения по двум модулям.

Контрольные испытания	1-й	
	Д	М
<b>Общая физическая подготовка</b>		
Челночный бег 3x10м, с.	11	10.5
Наклон вперед стоя на гимнаст. скамейке	Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамейки определяется знаком "минус", ниже - знаком "плюс"	
	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	Ширина хвата не более 60 см	
<b>Техническая и плавательная подготовка</b>		
Длина скольжения на груди/на спине; м	4	4
Дистанция (м): оценка техники плавания, учет времени 25	25 м кроль на груди 25 м кроль на спине 50 м кроль на спине	
Спортивный разряд	3 юн	

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателя

Оценка результатов упражнений по ОФП проводится по системе: «зачёт» - "не зачет". Итоговая оценка "зачет" выводится при зачете трех-четырех упражнений, "не зачет" - при зачете менее трех упражнений. Выполнение нормативов по ОФП носит контролирующий характер.

<b>Контрольные нормативы для обучающихся.</b>	
	Контрольные испытания
Мальчики	Девочки
1. Дистанция 50 метров в плавании на спине	
01.05.00 сек.	01.10.00 сек.
2. Дистанция 50 метров кролем на груди	
00.58.00 сек.	01.00.00 сек.

При оценке технической (плавательной) подготовленности обучающегося учитываются следующие компоненты:

-Обтекаемость (длина скольжения).

-Оценка плавучести (уровень воды при равновесии в воде в вертикальном положении с вытянутыми вверх руками на полном вдохе).

-Интегральная экспертная оценка включает в себя оценку чувства воды при проплывании дистанций, особенности телосложения, оценку тренером мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года и др.

-Техника плавания всеми способами: с помощью одних ног; с помощью одних рук; в полной координации.

- Оценка темпа и шага на соревновательной скорости.

-Перевод обучающихся на этап обучения по предпрофессиональной программе производится решением тренерского совета на основании выполнения контрольно-нормативных показателей по общей физической и спортивно-технической подготовке и оформляется приказом директора. При невыполнении нормативов учащиеся могут пройти обучение повторно, но не более одного раза на данном году обучения.

## 2. Учебный план.

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение на протяжении всего года обучения.

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по дополнительной общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта.

N п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана	Количество часов
			На 126
1.	Обязательные предметные области		104
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 - 25	10
1.2.	Общая физическая подготовка	20 - 30	56
1.3.	Вид спорта	15 - 30	40
2.	Вариативные предметные области		18
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5 - 15	20

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП на суше относится бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами, в

воде игры с мячом, прыжки в воду и т.д.

Техническая подготовка – процесс обучения основам техники двигательных действий спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Теоретическая подготовка – процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

### **Календарный учебный график**



### План учебного процесса

N п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1 год
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Общий объем часов		126	12	10	114	1	1	
1.	Обязательные предметные области	104				1	1	
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10	1	10			1	
1.2	Общая физическая подготовка	56	5		56	1	1	
1.3	Вид спорта	38	5		38	1	1	
2.	Вариативные предметные области	18						
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	18	1					
3.	Теоретические занятия	10						
4.	Практические занятия	100						
4.1.	Тренировочные мероприятия	32						
4.2.	Физкультурные	4						

	мероприятия							
4.3.	Иные виды практических занятий	64						
5.	Самостоятельная работа	12						
6.	Аттестация	2				1	1	
6.1.	Промежуточная аттестация	1				1		
6.2.	Итоговая аттестация	1					1	

**Самостоятельная работа** обучающихся в пределах 10% от общего учебного плана.

Обучающийся имеет право на обучение по индивидуальному учебному плану, в пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами.

**Текущий контроль** успеваемости - форма педагогического контроля формы обучающихся, выполнения ими учебных программ в период обучения.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные общеобразовательные программы:

- в рамках одного занятия;
- в рамках нескольких занятий (при тематическом контроле);
- в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико-тактических умений и навыков).

**Промежуточная аттестация** – форма педагогического контроля динамики формы и прогнозирования достижений обучающихся. Промежуточная аттестация осуществляется в течении всего года.

**Итоговая аттестация** - форма оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы.

Расписание учебных занятий  
на \_\_\_\_/\_\_\_\_ учебный год (первое или второе полугодие)

УТВЕРЖДЕН  
распорядительным актом руководителя

(указывается наименование  
распорядительного акта, его дата  
и номер)

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)

### 3.Содержание программы.

Содержание образовательной деятельности с обучающимися определяется тремя факторами: спецификой, модельными требованиями подготовки обучающихся в плавании, возрастными особенностями обучающихся.

#### Объемы учебных нагрузок

Показатель учебной нагрузки	1 год обучения
Количество часов в неделю	3
Количество занятий в неделю	3
Общее количество часов в год	126

Цель и основное содержание теоретического раздела программы определяются получением обучающимся минимума знаний, необходимых для понимания процесса обучения и безопасности его осуществления. Теоретические знания даются непосредственно в процессе обучения, в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед, видеопрезентаций. Программный материал по теоретической подготовке построен с учетом возраста обучающихся и распределен на весь период обучения.

Теоретические основы физической культуры и спорта базовый уровень подготовки.

№	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие, техника безопасности и правила поведения на занятиях.	2
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1
3	Истории развития плавания	1



4	Умения и навыки гигиены, режима дня, закаливание организма, здоровый образ жизни, здоровое питание.	2
5	Терминология, применяемая в плавании	1
6	Место занятий, оборудование, инвентарь.	2
7	Правила поведения при купании в открытых водоемах.	1
	Всего часов	10

### **Тема 1. Вводное занятие**

История плавания. Плавание как вид спорта. Права и обязанности обучающегося я спортивной школы. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на занятии. Инструктаж по технике безопасности при занятиях плаванием.

Тема 2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека.

Тема 3. Истории развития плавания

Выдающиеся пловцы прошлого и настоящего. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы, Олимпийских Игр.

Тема 4. Умения и навыки гигиены, режима дня, закаливание организма, здоровый образ жизни, здоровое питание.

Тема 5. Терминология, применяемая в плавании Понятие спортивной тренировки. Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий. Понятие об общей, специальной физической подготовке.

Тема 6. Места занятий, оборудование, инвентарь

Оборудование и инвентарь используемый при обучении плаванию.

Тема 7. Правила поведения при купании в открытых водоемах.

### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка является необходимым звеном занятия. Она решает следующие задачи:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта плавание;

### **Общая и специальная физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм с некоторым учетом специфики плавания и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма , повышение уровня развития выносливости, силы быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких результатов;
- оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- повышение уровня волевой подготовленности путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- ходьба и бег: ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с

наклоном вперед туловищем, ходьба в приседе и полу-приседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления; бег на скорость на отрезках 15-30м;

- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах), прыжки;

Упражнения для рук плечевого пояса. Упражнения для туловища и шеи. Упражнения на растягивание и подвижность в суставах.

### **Подвижные игры.**

Подвижные и спортивные игры: игры и эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний; игры типа: «Чехарда», «Тяни в круг», «Эстафета со скакалками», «Эстафета с мячом»; игра в мини-баскетбол, в мини-футбол, ручной мяч и др.

В предметной области «Спортивное и специальное оборудование»:

Знание устройства спортивного и специального оборудования по плаванию.

### **Программный материал для практических занятий.**

#### **Совершенствование техники плавания, стартов, поворотов.**

Совершенствование техники рекомендуется начинать с постановки рациональных гребка руками и дыхания, а затем переходить к общему согласованию движений. Заниматься этим следует в неразрывной связи с совершенствованием обтекаемого и уравновешенного положения тела, а также техники движений ногами. Когда тот или иной элемент техники освоен, необходимо проверить и закрепить его при плавании с полной координацией движений. Совершенствование технического мастерства должно быть неразрывно связано с вариативностью техники плавания. Излишне жестко и прочно закрепленный навык становится препятствием для дальнейшего спортивного роста. Юные пловцы должны обладать большим арсеналом специфических плавательных движений, поэтому совершенствование техники должно представлять собой непрерывающийся процесс решения все новых двигательных задач в постепенно усложняемых и вариативных условиях. Технические упражнения объединяют в определенные комплексы, в которых плавание по элементам или со связками элементов чередуются с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с разными темпом и ритмом.

При исправлении ошибок прежде всего следует определить основные, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности плавания. Это главным образом ошибки в технике гребка руками, согласовании движений рук с дыханием, согласовании движений рук и ног при плавании любым из четырех спортивных способов, а также в технике движений ногами при плавании брассом. Подобные ошибки исправляются одновременно с улучшением положения тела и техники движений ногами.

В случае трудностей при исправлении ошибок полезно применять метод контрастных заданий. Он состоит в том, что спортсмену предлагают выполнить движения (зафиксировать позу или исходное положение) по своему характеру противоположные допускаемой ошибке.

Наиболее действенным средством совершенствования техники поворотов является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке. Необходимо с ускорением наплывать на поворотную стенку, быстро выполнять поворот, энергично выполнять гребковые движения под водой и своевременно переходить к плавательным движениям на дистанции.

Кроль на груди: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одними ногами с различными

положениями рук и вариантами дыхания; плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», плавание с двухсторонним дыханием, плавание на каждый третий и пятый гребок; плавание двух-, четырех- и шести ударным кролем; плавание кролем с задержкой дыхания и др.

Кроль на спине: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки; плавание с «подменой», «обгоном», плавание на «сцепление», плавание с вдохом как под левую, так и под правую руку; плавание с помощью движений ногами кролем и одновременно движений руками и др.

Баттерфляй: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами баттерфляем в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами баттерфляем и одновременных гребков руками; плавание двух- и многоударным баттерфляем с отдельным согласованием движений руками и ногами; плавание со слитным согласованием движений рук и ног; плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания; дыханием через два – три цикла; дыханием на каждый цикл движений руками.

Брасс: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед; руки у бедер); плавание с отдельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; плавание с различным согласованием дыхания; плавание брассом на спине с отдельным и слитным согласованием движений руками и ногами; плавание брассом с поздним вдохом и др.

Повороты: поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и баттерфляем; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине; повороты при переходе со способа баттерфляй к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.

Старты: варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем (с махом руками вперед, с круговым движением рук); старт с захватом; старт «пружиной»; старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

### **Психологическая подготовка**

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в бассейне или зале пловец должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели. Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого обучающегося. Воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий.

#### 4. Условия реализации программы.

Вся ответственность за безопасность в бассейне и чаше бассейна возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящих занятия с группой. На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся с правилами безопасности при проведении занятий по плаванию. Данные правила разрабатываются администрацией образовательного учреждения с учетом всех требований и специалистом по охране труда, и предоставляются тренеру-преподавателю. Так же тренер-преподаватель обязан проходить инструктаж по Технике безопасности у специалиста по охране труда. На основании предоставленных правил тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы на одного тренера.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. Тренер является в бассейн к началу прохождения учащихся в здание бассейна. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
2. Тренер обеспечивает проход обучающихся в раздевалки, выход учебной группы из душевой в помещение чаши бассейна.
3. Выход занимающихся из помещения чаши бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.
4. Тренер обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения чаши бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Квалификационные требования к педагогическим работникам.

Квалификационные требования педагогического работника должны соответствовать требованиям профессионального стандарта.

Требования к образованию и обучению - высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта.

Требования к опыту практической работы - без предъявления требований к стажу работы.

Особые условия допуска к работе - отсутствие медицинских противопоказаний, отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью. Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном действующими законодательными и нормативно-правовыми актами. Прохождение аттестаций на соответствие занимаемой должности в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

Необходимые умения - педагог должен уметь обучить ребенка приемам и методам тренировочных занятий для достижения спортивного результата. Должен уметь определить требования к месту, времени проведения, составу тренировочных занятий. Должен уметь пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи. Должен уметь пользоваться контрольно-измерительными приборами. Должен уметь пользоваться спортивным инвентарем.

Необходимые знания - Конституцию Российской Федерации, Федеральный закон об

образовании в Российской Федерации, Федеральный закон о физической культуре и спорта в Российской Федерации, законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие деятельность в области физической культуры и спорта и в области дополнительного образования; порядок допинг-контроля и антидопинговые правила; соотношение объемов учебно - тренировочных нагрузок (ОФП, СФП, ТехП); режимы учебно - тренировочной работы; основы биомеханики, физиологии и гигиены спорта; современные и традиционные формы, средства и методы планирования учебно - тренировочного процесса; требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных праздников; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию; санитарно- гигиенические требования к условиям реализации дополнительных общеразвивающих программ; порядок обеспечения, нормативно-правовые основания и меры гражданско-правовой, административной, уголовной и дисциплинарной ответственности за жизнь и здоровье обучающихся, находящихся под руководством тренера-преподавателя, осуществляющего реализацию дополнительной общеразвивающие программы, теоретические основы физкультурно-оздоровительной работы; методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий; основы спортивной медицины, медицинского контроля и способы оказания первой помощи; порядок составления и ведения учетно-отчетной документации; правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; основы педагогики и психологии; нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией; правила по охране труда и пожарной безопасности. Необходимые этические нормы - соблюдение этики делового общения; учитывать возрастные и психологические особенности при общении с обучающимися; не создавать конфликтные ситуации на рабочем месте и в отношениях с коллегами и обучающимися; не совершать действий, которые наносят урон репутации физкультурно-спортивного Учреждения.

#### Материально- техническая база.

Занятия проводятся в бассейне МБОУ ДО ДЮСШ №2. Чаша бассейна 25 метров, ширина дорожек соответствует нормам для проведения занятий и проведению соревнований. В бассейне соблюдаются все требования указанные в –«Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 января 2003 г. N 4 "О введении в действие СанПиН 2.1.2.1188-03".

Используемый инвентарь - плавательные доски разного размера и веса, нудлы разной длины, шайбы, ласты по размеру, лопатки, утяжелители.

Данная программа не предусматривает возможность индивидуальных образовательных маршрутов.

## **5. Перечень информационного обеспечения:**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание (утверждено приказом Минспорта России от 03.04.2013г. №164)

3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утверждено приказом Минспорта РФ от 27.12.2013г. №1125)

4. Инновационные технологии в подготовке высококвалифицированных пловцов [Текст]: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / В. И. Григорьев [и др.]; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2014. - 104 с. - Библиогр.: с. 102-104.

5. Козлов А.В. Теория и методика плавания: ныряние, спасание утопающих и переправы вплавь [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 82 с.: ил. - Библиогр. с. 82.

6. Козлов А.В. Технологии спортивной тренировки в ИВС плавании: совершенствование спортивных способов плавания [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 120 с.: ил. - Библиогр. с. 120.

7. Козлов А.В. Технологии спортивной тренировки в плавании: подготовка олимпийского резерва в спортивном плавании [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 134 с.: ил. - Библиогр. с. 132-134.

8. Крылов А.И. Тренерский практикум по избранному виду спорта со спортсменами различной квалификации (плавание) [Текст]: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / А. И. Крылов, Е. В. Ивченко, А. А. Литвинов; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. [б. и.], 2014. - 97 с.: ил. - Библиогр. с. 96-97.

9. Козлов А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 131 с.: ил. - Библиогр. с. 131.

10. Теория и методика спорта высших достижений (плавание) [Текст]: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / В. И. Григорьев [и др.]; Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. [б. и.], 2014. - 103 с.: ил. - Библиогр. с. 99-103.

### **ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ:**

1. [Http://www.fina.org](http://www.fina.org) - официальный сайт Международной федерации плавания.
2. [Http://www.russwimming.ru](http://www.russwimming.ru) – официальный сайт Всероссийской федерации плавания.
3. [Http://www.swim7.narod.ru](http://www.swim7.narod.ru)- сайт тренеров по плаванию (групповое, индивидуальное обучение, статьи, видео по технике плавания, фотоальбомы).
4. [Http://www.swimmer.ru](http://www.swimmer.ru)- центр обучения плавания взрослых.
5. [Http://www.swimsport.ru](http://www.swimsport.ru)- новости водных видов спорта.

6. [Http://www.virtual-swin.com](http://www.virtual-swin.com)- техника плавания.
7. [Http://www.swim-video.ru](http://www.swim-video.ru)- техника плавания известных пловцов.
8. [Http://www.len.eu](http://www.len.eu) – официальный сайт Европейской лиги плавания.