

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

Принята  
на заседании педагогического  
совета МБУ ДО «ДЮСШ № 2»  
«20» с-к 2015 г., пр. № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО «ДЮСШ № 2»  
А.Ф. Савельев  
2015 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по реализации дополнительной общеразвивающей программы  
в области физической культуры и спорта  
«Плавание» для спортивно-оздоровительных групп  
на 2015-2016 учебный год

Тренер-преподаватель: Бубилёва Ольга Дмитриевна

Смоленск  
2015

1

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса и определена общая последовательность изучения программного материала.

Программа предназначена для спортивно-оздоровительных групп.

Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах: укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость); достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно – полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий плаванием.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую.

Программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке.

Вторая часть программы - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение в годичном цикле, рекомендация по объему тренировочных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, организация медико-педагогического и психологического контроля и управления.

### **I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

В настоящей программе выделен этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СО).

Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 6-17 лет.

#### **Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе**

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

#### **Режим тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке**

Этап подготовки	Год обуч.	Мин-ный возраст для зачисления	Максим. число об-ся в группе	Максим. режим учебных часов в неделю	Годовая нагрузка (часов)	Требования по физической, техн. и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный	весь период	6-16	30	6	276	Контрольные нормативы по ОФП

### Учебный план на 46 недель тренировочных занятий по плаванию

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
1	Теоретическая подготовка	15
2	Общая физическая подготовка (включая подвижные игры и другие виды спорта)	169
3	Специальная физическая подготовка	62
4	Техническая подготовка	22
5	Участие в соревнованиях	По календарному плану
6	Приемные и переводные испытания	4
7	Медицинское обследование	4
8	Общее количество часов	276

План составлен с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях ДЮСШ; дополнительно 6 недель могут быть использованы для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере.

#### Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапе СО

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Общая физическая подготовка (%)	57 - 62

**Формы занятий** определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма занимающихся и др. Можно выделить три основные группы форм занятий:

- По количеству детей, участвующих в занятии целесообразно применять групповую форму работы
- По особенностям коммуникативного взаимодействия тренера- преподавателя и детей основными формами учебно-тренировочной работы в школе являются: групповые занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, CD дисков, просмотра записи соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.
- По дидактической цели - 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.

**Ожидаемые результаты** реализации программы соответствуют поставленным перед этапом задачам. Так после прохождения обучения на этапе *спортивно-оздоровительной подготовки* занимающиеся будут знать плавательную терминологию, основы судейства соревнований по плаванию, основные закономерности взаимодействия с водой. Будут уметь выполнять основные технические элементы при плавании всеми спортивными способами плавания, как в упражнениях, так и в

полной координации. Воспитанник сможет овладеть жизненно необходимым навыком плавания, воспитанник способен проявлять морально-этические и волевые качества.

**Формы подведения итогов:**

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, самоконтроля;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

**Контрольные нормативы для спортивно - оздоровительных групп**

показатели	мальчики	девочки
<b>Общая физическая подготовка</b>		
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 туловища в сед (кол-во см)	+	+
Прыжки на скакалке (кол-во за 30 сек)	+	+
<b>Техническая подготовка</b>		
Длина скольжения	6 м	6 м
Техника плавания всеми способами:		
1. с помощью одних ног	+	+
2. с помощью одних рук	+	+
Выполнение стартов и поворотов	+	+
Проплывание дистанции 100 м избранным способом	+	+

**Примечание:**

+ норматив считается выполненным при улучшении показателей

**Учебно-тематический план**

№ п/п	Разделы подготовки	Годы обучения
		Все
1	Количество учебных недель	46
2	Количество часов в неделю	6
3	Количество занятий в неделю	3
	В т.ч. на суше	1

4	Физическая подготовка:	169
	ОФП	62
5	СФП Теоретическая подготовка	15
6	Соревнования и контрольные испытания	4
	<b>ВСЕГО часов</b>	<b>276</b>

Медицинское обследование вынесено за рамки программы

**Учебный план** для спортивно-оздоровительных групп (в академических часах)

Разделы подготовки		1 год
1.	количество учебных недель	46
2.	возраст обучающихся:	
	девочки	6-17 лет
	мальчики	6-17 лет
3.	количество занятий в неделю	3
5.	продолжительность одного занятия:	2 часа
	количество часов	
	в воде -	176
	на суше –	77
6.	теоретическая подготовка	15
7.	переводные испытания	4
8.	медосмотр	4
9.	Общее количество часов	276

**Примерный годовой план-график распределения учебных часов для группы СО по оздоровительному плаванию**

Содержание	Месяцы										
	Всего часов										
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7
1. Теория всего	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1

1 Практика ОФП	15	17	16	16	16	15	17	17	15	11	14
СТП	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4
Медицинское обследование									4		
Контрольные испытания		2						2			
СТП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
<b>итого</b>	<b>25</b>	<b>29</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>18</b>	<b>21</b>

## **II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **Основные средства практических занятий**

#### **Упражнения для устранения ошибок при плавании кролем на груди**

*Упражнения для устранения положения низкого локтя:*

*Упражнения для устранения ошибок в согласовании движений рук*

*Упражнения для устранения поперечных изгибов тела:*

*Упражнения для устранения смещения кисти в сторону в начале гребка;*

#### **Упражнение для устранения ошибок при плавании кролем на спине**

*Упражнения для устранения раннего разгибания локтя во время гребка:*

*Упражнения для устранения нарушения вертикальности в движениях ног:*

*Упражнения для устранения неправильной формы кисти во время гребка на суше:*

#### **Упражнения для устранения ошибок в технике плавания брассом**

*Упражнения для увеличения длины гребка руками:*

*Упражнения для устранения задержки в движениях рук вперед после окончания гребка:*

*Упражнения для устранения широкого положения ног в конце гребка ногами:*

*Упражнения для устранения слишком большого сгибания ног в тазобедренных суставах:*

*Упражнения для устранения раннего сгибания ног:*

#### **Упражнения для устранения ошибок в способе плавания дельфин**

*Упражнение для устранения чрезмерной амплитуды в движениях плеч:*

*Упражнения для устранения низкого положения стоп в конце второго удара ногами:*

*Упражнения для устранения укороченного окончания гребка руками:*

*Упражнение для устранения неправильного согласования второго удара ногами и окончания гребка руками:*

#### **Стартовый прыжок с тумбочки и из воды**

*Упражнения для устранения ошибок, возникающих при выполнении исходного положения на старте*

*Упражнения для исправления ошибок в фазе «подготовительные движения и толчок»*

*Упражнения для исправления ошибок в фазе полёта*

*Упражнения для исправления ошибок в фазе «скольжение и первые плавательные движения»*

#### **Повороты**

*Упражнения для устранения ошибок в фазе подплывания и отплывания*

*Упражнения для устранения ошибок в фазе вращения  
Упражнение для устранения ошибок в фазе толчка*

*Упражнения для устранения ошибок в фазах скольжения и первых плавательных движений,  
выхода на поверхность воды*

### **III. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

#### **Теоретическая подготовка**

- Тема 1** *Состояние и развитие спортивного плавания в России и \_\_\_\_\_ за рубежом*  
**Тема 2** *Строение организма человека и влияние спорта на развитие органов и функций*  
**Тема 3** *Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, техника передачи эстафет*  
**Тема 4** *Основы техники спортивного плавания*  
**Тема 5** *Основы методики обучения технике плавания*  
**Тема 6** *Общая и специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде*  
**Тема 7** *Психологическая подготовка*  
**Тема 8** *Самоконтроль, основные средства восстановления, первая помощь при травмах и пострадавшим на воде*  
**Тема 9** *Гигиена спортсмена*  
**Тема 10.** *Правила, организация и проведение соревнований*  
**Тема 11.** *Спортивные базы, оборудование, инвентарь, тренажёры для пловцов*

#### **1. Воспитательная работа**

##### ***Задачи и содержание воспитательной работы***

Воспитательная работа с юными пловцами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством. В условиях ДЮСШ эта цель детализируется, обретая конкретный характер, связанный с физическим воспитанием, и представляет собой два взаимообусловленных направления:

- воспитание для спорта – формирование личностных свойств, качеств, характера поведения и взаимоотношений товарищами, которые необходимы для достижения наиболее высокого личного спортивного результата;

- через спорт подготовка к жизни – формирование черт и свойств личности, необходимых для дальнейшей счастливой и созидательной жизни в обществе.

Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности и др.), нравственных: (честности, доброжелательности, скромности и др.); трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности и т.д.).

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Примерные требования к Программам дополнительного образования детей (письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844)
2. Программа подготовки многоборцев. А. . Шахматов, М.: ФиС, 1986

3. Молодому коллеге. Н. Г. Озолин, М.: ФиС, 1988
4. Боген М. М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 1985
5. Донской Д. Д. Теория строения действий // Теория и практика физической культуры. – М.: 1991. – № 3
6. Лапутин А. Н. Обучение спортивным движениям. – Киев: Здоровье, 1981
7. Власовский В. Г. Акселерация роста и развития детей. – М.: МГУ, 1976
8. Сальникова Г. П. Физическое развитие детей. – М.: Просвещение, 1968
9. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта: Учебн. пос. для ин-тов и техникумов физ. культ. – М.: ФиС, 1987
10. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. – М.: Медицина, 1966
11. Давыдов В. В. Проблемы развивающегося обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. – М.: Педагогика, 1986
12. Шариков В. Д. Деятельность и способности. – М.: Логос, 1994

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДУЕМОЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ:

1. Лапутин А. Н. Обучение спортивным движениям. – Киев: Здоровье, 1981
2. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и каждого. – М.: ФиС, 1988
3. Сальникова Г. П. Физическое развитие детей. – М.: Просвещение, 1968
4. Готовцев П. И., Дубровский В. М. Спортсменам о воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 1981
5. Филин В. П., Фомин Н. А. Основы юношеского спорта.- М.: Физкультура и спорт, 1980
6. Филин В. П., Фомин Н. А. Воспитание физических качеств у юных спортсменов.- М.: Физкультура и спорт, 1974
7. Теоретическая подготовка юных спортсменов / под ред. Бутина Ю. Ф. / М.: Физкультура и спорт, 1981

#### Интернет-ресурсы:

- Программы тренировок по плаванию / [plavruk.ru](http://plavruk.ru)
- [maam.ru](http://maam.ru)»Детский сад»...-detei-plavaniyu.html
- ...программа начального обучения детей плаванию [sportlib.su](http://sportlib.su)»Annuals/Swimming/
- ...программа по обучению детей плаванию (36-и урочная... [dush4kam.ru](http://dush4kam.ru)
- Программа обучения плаванию детей дошкольного... [tvov.ru/docs/100/index-20489.html](http://tvov.ru/docs/100/index-20489.html)
- Техника и методика обучения плаванию детей... [kidsport.narod.ru](http://kidsport.narod.ru)
- ГТРК "Пенза" / ...тотального обучения детей плаванию [penza.rfn.ru](http://penza.rfn.ru)
- [otherreferats.allbest.ru](http://otherreferats.allbest.ru)
- Спорт и туризм. Обучение детей плаванию.
- Методика первоначального обучения... [nsportal.ru](http://nsportal.ru)
- доу-дельфиненок.рф?page\_id
- Научить ребенка плавать легко! / [keidzy.ru](http://keidzy.ru)
- Обучение плаванию: видеоуроки / [youtube.com](http://youtube.com)