

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
КОМИТЕТ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»
(МБОУ ДО г. Иркутска ДЮСШ № 5)

664082, г. Иркутск, м-он Университетский, 2. Тел. 31-02-44, 46-59-83 E-mail: dyusha5irk@yandex.ru

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 3

От «30» декабря 2022 года



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО г. Иркутска
ДЮСШ № 5

Е.С. Костяева
30 декабря 2022 г.

Приказ директора МБОУ ДО
г. Иркутска ДЮСШ № 5
от 30.12.2022 № 01-07-123/2

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «плавание»

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации: весь период обучения
Направленность: физкультурно-спортивная
Разработчики:
- методист
Молчанова Анна Вадимовна
-тренер-преподаватель
Медведева Юлия Владимировна

Иркутск 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	4
3.	Методическая часть	6
3.1	Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки	6
3.2	Требования техники безопасности в процессе реализации программы	8
4.	Система контроля и зачетные требования	9
4.1	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения обучающимися программы	10
4.2	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	10
4.3	Требования к результатам освоения программы	10
5.	Перечень информационного обеспечения	11

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Плавание» составлена в соответствии с:

- Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 г. N 329-ФЗ;
- Федеральным законом № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 30 апреля 2021 г.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г., № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г., № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г., № 678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г., № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Настоящая программа физкультурно-спортивной направленности предназначена для подготовки пловцов в спортивно-оздоровительных группах.

Актуальность данной программы выражается в популярности среди детей и подрастающего поколения плавания как вида спорта.

Плавание является жизненно важным навыком, который продолжает врожденный плавательный рефлекс, затем используется человеком как двигательное действие. Оздоровительное значение плавания давно не вызывает не у кого сомнения, поэтому часто применяется как профилактическое и даже оздоровительное средство. Прикладное значение плавания имеет использование такого навыка в служебных, учебных, лечебных, оздоровительных, профилактических, досугово-рекреационных и других видах деятельности. Огромное спортивное значение имеет плавание как средство физического воспитания и спортивной тренировки, как элемента ОФП и средство восстановления в других видах спорта.

Цели программы - создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья, обучающихся посредством приобщения к

регулярным занятиям плаванием; формирование навыков здорового образа жизни; воспитание социально активной личности.

Задачи программы:

1. Образовательные:

- Познакомить обучающихся с видом спорта «плавание», правилами, техникой;

2. Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Развивать специальные двигательные навыки и психологические качества обучающихся.

3. Воспитательные:

- Формировать сплоченную команду, воспитывать культуру спортивного поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Возраст: программа рассчитана на обучающихся от 7 до 17 лет.

В Таблице 1 указан минимальный возраст для зачисления. Возраст может быть старше. Главное, чтобы разница в возрасте обучающихся в группе не превышала 3 лет.

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

Таблица 1

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальное количество учебных часов	Уровень сложности
Весь период	7 лет	15	20 - 25	4	Стартовый уровень
Весь период	7 лет	15	20 - 25	6	Базовый уровень

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении. Учебный план, составленный с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 42 недели занятий и определяет последовательность освоения содержания Программы и объем часов по каждому разделу программы.

На этом этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Важно стремиться к тому, чтобы обучающийся с самого начала овладевал основами техники выполнения

целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала плавания.

«Базовый уровень». Предполагает укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение основам техники плавания кролем на груди и кролем на спине, привитие стойкого интереса к занятиям плаванием, выполнение нормативных требований по видам подготовки.

«Углубленный уровень». Предполагает освоение техники всех стилей плавания, строгую преемственность задач, средств и методов тренировки, строгое соблюдение принципа постепенности в тренировочном процессе.

Учебный план (базовый уровень).

Таблица 2

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов	Форма контроля
1	Теоретическая и психологическая подготовка	18	Собеседование
2	Общая физическая подготовка	84	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	45	Выполнение нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	21	Выполнение нормативов
Всего часов в условиях ДЮСШ		168 часов	

Учебный план (углубленный уровень).

Таблица 3

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов	Форма контроля
1	Теоретическая и психологическая подготовка	27	Собеседование
2	Общая физическая подготовка	126	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	68	Выполнение нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	31	Выполнение нормативов
Всего в условиях ДЮСШ		252 часа	

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей обучающихся и не может превышать 2 часов. Программа реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

Основными формами организации тренировочного процесса являются групповые, индивидуальные тренировочные занятия.

Предусмотрена сетевая форма реализации программы и обучение с использованием дистанционных технологий (Zoom, Microsoft Teams, Skype, Google Meet, Яндекс Телемост, Видео звонки Mal.ru, Видео звонки В контакте, Video Most, Сферум).

Использование при реализации дополнительных общеобразовательных программ методов и средств обучения и воспитания, образовательных

технологий, наносящих вред физическому или психическому здоровью обучающихся, запрещается.

Педагогическая деятельность по реализации общеразвивающей программы осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (по специальности физическая культура) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

МБОУ ДО г. Иркутска ДЮСШ № 5 вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по общеразвивающей программе обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальности и направлению физическая культура и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

Материально-технические условия реализации общеразвивающей программы. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для реализации общеобразовательной программы: доска для плавания, поплавки-вставки (колобашки), ласты тренировочные, лопатки для плавания (большие, средние кистевые), секундомер механический или электронный, скамейки гимнастические.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки

Методические рекомендации по теоретической подготовке.

Тема 1. Плавание как вид спорта и средство физического воспитания.

Плавание в системе здорового образа жизни. Физиологическое воздействие плавания на организм человека. Закаливание.

Тема 2. Виды плавания и их значения.

Классификация и значение видов плавания. Характерные особенности плавания как вида спорта.

Тема 3. Техника безопасности на занятиях плаванием.

Техника безопасности и правила поведения на занятиях плаванием. Предупреждение спортивных травм.

Рекомендации по физической подготовке.

Физическая подготовка является базой для достижения результатов в избранном виде спорта. Без хорошей физической подготовленности и плавательной подготовки невозможно эффективное и длительное проявление технических, физических и психических навыков и качеств. Поэтому физическая подготовка в единстве с процессом совершенствования элементов техники плавания является одной из ведущих в тренировке в целом.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др.

ОФП в плавании, как и в любом виде спорта, является фундаментом достижений. ОФП направлена на выполнение требований, которые диктуют условия правила вида спорта. ОФП должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, выносливость, координация.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике 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, дистанция 25-150 м;
- плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанция 25-50 м;
- упражнения для совершенствования техники плавания на дистанции 25-50 м;
- повторное проплывание отрезков, плавание избранным способом дистанции 25-75 м.

Таблица 4

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Морфофункциональные показатели, физических качеств	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные возможности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	1

Условные обозначения: 3 – Значительное влияние; 2 – Среднее влияние; 1 – Незначительное влияние.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) упражнения на координацию;
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации программы**Требования по технике безопасности в процессе реализации программы.*****1. Общие требования безопасности***

- 1.1. К занятиям плаванием допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;
- 1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
- 1.3. При проведении занятий плаванием возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при столкновениях;
 - нарушение правил поведения в воде;
- 1.4. Занятия плаванием должны проводиться в спортивной экипировке;
- 1.5. При проведении занятий плаванием в бассейне должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах;
- 1.6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения;
- 1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему;
- 1.8. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий плаванием, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены;
- 1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии

с правилами внутреннего трудового распорядка.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть спортивную форму;
- 2.2. Проверить надежность спортивного оборудования;
- 2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или бассейне;
- 2.4. Провести физическую разминку всех групп мышц
- 2.5. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ
- 2.6. Коротко остричь ногти
- 2.7. Снять все украшения.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Начинать заниматься плаванием, делать остановки и заканчивать упражнение только по команде (сигналу) тренера-преподавателя;
- 3.2. Строго выполнять правила проведения плавательного упражнения;
- 3.3. Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам;
- 3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При нарушении норм и требований к качеству воды в бассейне прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности;
- 4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение;
- 4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь;
- 5.2. Снять спортивную одежду и принять душ.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Тестирование общей физической и специальной физической подготовленности осуществляется два раза в год: в начале и в конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической и специальной физической подготовки.

- Челночный бег 3*10 м
- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
- Прыжки в длину с места

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения обучающимися программы

Таблица 6

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП:

Виды тестов	балл	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Челночный бег 3*10 м (с)	5	10,0	9,5	9,4	9,3	9,1	8,9	8,8	8,6	8,5	8,5	8,4
	4	10,6	9,9	10,0	9,8	9,6	9,5	9,4	9,3	9,3	8,9	9,0
	3	11,7	11,2	10,8	10,4	10,1	10,0	10,0	9,9	9,7	9,5	9,5
Прыжок в длину с места (см)	5	145	155	160	170	180	185	205	220	235	250	260
	4	135	140	145	160	170	175	190	205	220	235	245
	3	125	130	135	145	150	155	160	170	200	210	220
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	5	13	13	14	14	15	15	16	16	16	16	16
	4	8	8	9	9	10	10	11	11	11	12	12
	3	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4

4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

По техникой подготовке. Знать и уметь выполнять основные элементы техники плавания в соответствии с программным материалом. Выполнять на оценку контрольные нормативы в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

По психологической подготовке. Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке. Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

4.3. Требования к результатам освоения программы

Результатом реализации программы на спортивно-оздоровительном этапе является:

- укрепление здоровья;
- формирование спортивной мотивации;
- формирование устойчивого интереса к занятиям плаванием;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение базовой техники плавания.

Обучающимся не выполнившим требования к реализации Программы на соответствующем уровне и не зачисленным на следующий уровень, может быть предоставлена возможность продолжить подготовку на том же уровне. Порядок и кратность повторного прохождения определяется организацией самостоятельно.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Бабушкин Г.Д. Успешность соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации // Бизнес. Образование. Право. - 2020. - № 4.
2. Бондарчук, А.П. Основы силовой подготовки в спорте / А.П. Бондарчук.— М.: Спорт, 2019. — 224 с.
3. Виноградов Е.О. Траектории движений гребка руками пловцов-кролистов различной дистанционной специализации / Е.О. Виноградов, А.И. Крылов, Е.И. Айзетуллоев // Спорт, человек, здоровье: материалы 10 Междунар. конгресса, посвящ. 125-летию со дня создания НГУ им. П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2021.
4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. — 2-е изд. — М.: Спорт, 2021. — 332 с.
5. Громиш В. Влияние силовой тренировки на суше с использованием эластичных лент на скорость и параметры плавания //Теория и практика физической культуры. - 2020. - № 7
6. Дрокова В.А. Теория и методика обучения плаванию: курс лекций. _Хабаровск: ДГАФК, 2014. -189 с.
7. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский.— 5-е изд., стер. — М.: Спорт, 2020. - 201 с.
8. Люсерио Б. (перевод с английского Т. Платоновой) Плавание. 100 лучших упражнений. _М.: Эксмо. 2011-280 с.
9. Максименко, И.Г. упражнения в системе спортивной подготовки. настольная книга тренера / сост. и.Г. Максименко.- М.:ООО "ПРИНТЛЕТО", 2022. - 512 с.: ил.
- Нижник Г.Н., Столярова Е.Н. Характеристика различных направлений и видов плавания: учебно-методическое пособие. _Елей: ЕГУ. 2017.-33 с.
10. Никитушкина, Н.Н. Организация методической работы в спортивной школе: Учебно-методич. пособие / Н.Н. Никитушкина. — М.: Спорт, 2019. – 320 с.
11. Нечунаев И.П. Плавание. Книга – тренер. –М: Эксмо, 2012.272 с.
12. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: [монография] / В.Н. Платонов.— М.: Спорт, 2019. — 656 с..
13. Платонов, В.Н. Спортивное плавание: Путь к успеху: в 2 книгах –М.: Советский спорт, 2012. К. 1 – 480с. К.2-544с.
14. Сало Д., Риуолд С. Совершенная подготовка для плавания (перевод с английского И.Ю.Марченко). –Москва: Евро-Менеджмент, 2015.-268с.
15. Современные мировые тенденции подготовки в спортивном плавании (обзор зарубежной литературы) / А.И. Погребной и др. // Физическая культура, спорт-наука и практика. - 2021. - № 3.

Интернет-ресурсы:

Официальный сайт Всероссийской федерации плавания <http://www.russwimming.ru>
Официальный сайт Международного олимпийского комитета: www.olympic.org
Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации: www.minsport.gov.ru
Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: www.lib.sportedu.ru
Плавание: методика преподавания, автор Ганчар: И.Л. <http://www.plavaniemetod.ru>