

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Центр образования
«Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных»
Учебно-оздоровительный отдел

СОГЛАСОВАНО

И.о.Заведующий УОО

 Н.В.Галова

Протокол педагогического совета

№ 3 от « 26 » 05. 2014

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ГБОУ ЦО «СПб ГДТЮ»

 М.Р. Катунова

Приказ № 1573 от « 11 » 06 2014



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
ПРОГРАММА
«ПЛАВАНИЕ»

Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся: 8-17 лет

Авторы-составители:

БА.А.Кашкин, профессор, доктор пед.наук

О.И.Попов, профессор, доктор пед.наук

В.В.Смирнов, профессор, доктор пед.наук

Рассмотрено Методическим советом

ГБОУ ЦО «СПб ГДТЮ»

Протокол № 7 от « 10 » 06 2014г

Санкт-Петербург
2014

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Актуальность.

Плавать нужно уметь каждому человеку. В жизни любого может возникнуть ситуация, при которой этот навык окажется необходим. Плавание является одним из эффективных средств укрепления здоровья и физического развития человека. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания, крепче становится сон, улучшается аппетит. Развиваются основные двигательные качества: сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость. В процессе занятий развивается координация, ритмичность движений, необходимые для любой двигательной деятельности. Пребывание в воде, выполнение различных движений, выдох в воду, задержка дыхания во время погружения развивает и укрепляет дыхательную систему. Во время плавания человек преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренируются мышечные группы. Занятия плаванием оказывают положительное влияние на состояние центральной нервной системы, способствует формированию уравновешенного и сильного типа нервной деятельности.

Занятия спортом благотворно влияют на формирование личности. Спорт развивает такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, решительность, самообладание, смелость, дисциплинированность, прививаются гигиенические навыки.

Программа «Плавание» является типовой программой спортивной подготовки для СДЮСШОР (ФиС, Москва, 2006), адаптированная под условия учебно-оздоровительного отдела и реализуется в части спортивно-оздоровительной подготовки.

2. Цели и задачи программы

Целью программы «Плавание» является привлечение детей школьного возраста к занятиям физкультурой; обучение основным спортивным способам плавания, укрепление здоровья школьников.

Образовательные:

- обучить основным спортивным способам плавания (кроль на спине, кроль на груди, брасс, баттерфляй);
- обучить учебным прыжкам в воду;

развивающие:

- развивать физические качества (выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности);
- Оздоровительные:
- укрепление здоровья
- закаливание организма

Воспитательные задачи:

- воспитать морально-этических и волевых качеств;
- формировать устойчивый интерес к занятиям плаванием и здоровому образу жизни.

3. Продолжительность освоения программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Освоение рассчитано на один года обучения. (1 год -72 часа).

Занятия проводятся 1 раз а в неделю по 2 академических часа. Занятие состоит из двух взаимосвязанных частей: занятие в спортивном зале и занятие на воде .

4. Характеристика учащихся, которым адресована программа

Группы комплектуются из детей школьного возраста 8-17 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям плаванию. Для допуска к занятиям занимающиеся должны иметь справку от педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям в бассейне, отрицательный результат анализа соскоб на энтеробиоз (для детей младшего школьного возраста).

При формировании учебных групп обязательно учитывается возраст занимающихся и степень их освоения с водой. Обучающиеся подразделяются на следующие возрастные группы:

- 1 группа дети 8-10 лет;
- 2 группа дети 11-13 лет;
- 3 группа дети 14-17 лет

В соответствии с возрастом корректируется учебный план. Для детей младшего школьного возраста увеличены учебные часы в разделе «Освоение с водой», для детей среднего школьного возраста увеличены учебные часы в разделах изучение техники плавания кроль на спине и кроль на груди. Для обучающихся 14-17 лет предусмотрено углубленное изучение техники плавания баттерфляй и брасс, основы техники стартов и поворотов, занятия по общей физической подготовке организованы в тренажерном зале.

Формы и методы обучения

Основной формой занятий является занятие, которое проводится в спортивном зале и в воде и состоит из 3 частей:

I часть: подготовительная. Включает в себя построение, приветствие, сообщение задач занятия, теоретический материал, подготовительные

упражнения на суше. В этой части помимо организационной функции решается задача подготовки организма ребенка к предстоящей физической нагрузке.

II часть: основная. Решается основная задача занятия, изучается новый материал, закрепляются приобретенные на предыдущих занятиях навыки и умения.

III часть: заключительная. Решает задачу восстановления функциональных систем организма ребенка после нагрузки. В ней используются упражнения на расслабление, игры малой интенсивности. В заключительной части занятия проводится подведение итогов и оценка деятельности занимающихся.

По форме организации занимающихся на занятиях используется и групповой, и фронтальный, и индивидуальный методы, в зависимости от задач и степени усвоения детьми предложенного материала.

В основе принципов построения физической подготовки лежат педагогические принципы воспитания и обучения. Главным принципом при планировании обучения детей является постепенность, обеспечивающая планомерную тренировку и переход к нагрузкам, направленных на развитие основных физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов.

Методы обучения :

- словесный (объяснение, рассказ, беседа, указания, команды)
- наглядный (использование рисунков, показ упражнений, сигналы жестами)
- практический (упражнения, многократные повторения, соревнования)
- игровой (используются игры, решающие определенные задачи обучения)

Особенностью реализации программы является обязательное присутствие медицинского работника на занятиях.

5. Ожидаемый результат

По окончании обучения по программе «Плавание» у занимающихся должны быть сформированы следующие знания, умения и навыки:

1. умение держаться на воде;
2. навыки правильного дыхания в воде;
3. знания основы техники плавания основных спортивных способов;
4. умение выполнять учебные прыжки;
5. созданы предпосылки для укрепления здоровья, дальнейшего

желания совершенствовать плавательные умения.

б. сформированы основные гигиенические навыки

7. Формы оценки результативности:

Для проверки эффективности освоения программы предполагается сдача контрольных нормативов.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН программы «Плавание» для детей 8-10 лет

Наименование темы	Количество часов		
	теория	практика	всего
Вводное занятие. Правила поведения, безопасности на занятиях	2		2
Общеразвивающие и специальные упражнения		21	21
Ознакомление со свойствами водной среды	1	4	5
Основы техники плавания кроль на спине	1	15	16
Основы техники кроль на груди	1	19	20
Имитационные упражнения		4	4
Контрольное занятие		4	4
ИТОГО	5	67	72

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
программы «Плавание»
для детей 11-13 лет

Наименование темы	Количество часов		
	теория	практика	всего
Вводное занятие. Правила поведения, безопасности на занятиях	2		2
Общеразвивающие и специальные упражнения		18	18
Ознакомление со свойствами водной среды	1	2	3
Основы техники плавания кроль на спине	1	12	13
Основы техники кроль на груди	1	13	14
Основы техники плавания брасс	1	5	6
Основы техники плавания баттерфляй	1	5	6
Имитационные упражнения		6	6
Контрольное занятие		4	4
ИТОГО	7	65	72

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
программы «Плавание»
для детей 14-17 лет

Наименование темы	Количество часов		
	теория	практика	всего
Вводное занятие. Правила поведения, безопасности на занятиях	2		2
Общеразвивающие и специальные упражнения		20	20
Имитационные упражнения		6	6
Основы техники плавания кроль на спине	1	7	8
Основы техники кроль на груди	1	8	9
Основы техники плавания брасс	1	10	11
Основы техники плавания баттерфляй	1	9	10
Техника выполнения стартов и поворотов	1	1	21
Контрольное занятие		4	4
ИТОГО	7	65	72

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «Плавание»

Вводное занятие. Правила поведения, безопасности на занятиях.

- Инструкция по охране труда для занимающихся в спортивном (тренажерном) залах;
- Инструкция по охране труда для занимающихся в бассейне.
- Ознакомление занимающихся с санитарно-гигиеническими требованиями в бассейне.

Общеразвивающие и специальные упражнения

- бег, ходьба, прыжки;
- упражнения для мышц рук и плечевого пояса, ног, туловища, живота, спины;
- «школа пловца».

Ознакомление со свойствами водной среды

- теоретические знания о свойствах водной среды
- погружение в воду;

- выдох в воду, задержка дыхания;
- прыжок в воду «солдатиком».

Основы техники плавания кроль на спине

- теоретические основы техники плавания кроль на спине
- положение лежа на спине в воде (с поддержкой родителем, без поддержки, с доской, нудлсом)
- техника работы ногами кролем на спине (движения ног сидя на краю бассейна, у неподвижной опоры, плавание с доской, нудлсом)
- движения руками кролем на спине
- кроль на спине в полной координации

Основы техники плавания кроль на груди

- теоретические основы техники плавания кроль на груди
- положение лежа на груди в воде
- техника работы ногами кролем на груди (движения ног сидя на краю бассейна, то же с выполнением выхода в воду; плавание с доской; скольжения с движениями ног; проплывание отрезков с задержкой дыхания)
- движения руками кролем на груди
- согласование движений руками, ногами кролем на груди с дыханием
- кроль на груди в полной координации

Основы техники плавания брасс

- теоретические основы техники брасс
- движения ногами брассом на груди, на спине с различным положением рук (обе руки вперед, обе у бедер), с/ без доски
- движения руками брассом на груди, на спине
- согласование движения руками брассом на груди с движением ногами брассом, ногами кролем
- брасс в полной координации

Основы техники плавания баттерфляй

- теоретические основы техники баттерфляй
- движения ногами баттерфляй на груди, на спине, на боку с различным положением рук (обе руки вперед, обе у бедер) с/без доски
- движения руками баттерфляй в положении на груди, на спине
- согласование движения ногами баттерфляй с движениями руками брассом, кролем
- баттерфляй в полной координации

Имитационные упражнения

- имитация движений руками кролем на груди;
- имитация движений руками брассом;
- имитация движений руками баттерфляем;

- имитация движений ногами кролем;
- имитация движений ногами брассом;
- имитация движений ногами баттерфляем

Техника выполнения стартов и поворотов

Теория:

Техника выполнения стартов, поворотов.

Практика:

- Обучение технике выполнения стартов (прыжки в воду ногами вниз с бортика, с тумбочки, спады в воду из положения сидя и стоя с бортика, с тумбочки, старт из воды);
- Обучение технике выполнения поворотов с 1-3 шагов от бортика, а также с подплыванием.

Контрольное занятие:

- в форме открытого занятия
 - выполнение контрольных нормативов по разделу «Основы техники плавания» в конце учебного года (Приложение 2)

Перечень учебно - методического обеспечения к программе «Плавание»

- **Информационное сопровождение на печатных и электронных носителях:**
 - Литература

2.Инвентарь и оборудование:

- ⑩ Занятия проводятся в зале общей физической подготовки, оборудованном гимнастическими скамейками, ковриками, шведскими стенками для детей 8 — 13 лет;
- ⑩ Для детей 14 — 17 лет занятия проводятся в тренажерном зале, оборудованном тренажерами, гимнастическими скамейками, спортивными ковриками, гантелями, набивными мячами
- ⑩ Занятия на воде проводятся в бассейне учебно-оздоровительного отдела, используется следующий инвентарь:
 - нудлсы
 - доски для плавания
 - нарукавники

3. Инструкция по технике безопасности:

- ⑩ Инструкция по охране труда для занимающихся в спортивном (тренажерном) залах;
- ⑩ Инструкция по охране труда для занимающихся в бассейне.

4. Комплексы упражнений :

- ⑩ общей физической подготовки;
- ⑩ специальной физической подготовки;
- ⑩ по ознакомлению со свойствами водной среды;
- ⑩ дыхательных;
- ⑩ имитационных.

Список литературы:

Для детей:

1. Шалаева Г.П. Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. «Слово», 2004
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. Азбука спорта. «ФиС», 1999
3. Могилевская Софья .Восемь голубых дорожек. АСТ, 2004

Для педагогов и родителей:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. Азбука спорта. «ФиС», 1999
2. Карпенко Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. «Олимпия», 2009
3. Макаренко Л.П.. Плавание, Москва «ФиС», 1979
4. Мрыхин Р.П. Я учусь плавать. «Феникс», 2001
5. Верхошанский, Е.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. / А.Н.Воробьёв. –М., Физкультура и спорт, 1977.,-120 с.
6. Двейрина, О.А. Теория спорта: конспекты лекций, вопросы для самопроверки и задания по УИРС. Учебно-методическое пособие / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. 2003. – 106 с.
7. Дьячков, В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. - М., ФиС, 1982г., - 231с.
8. Дьячков, В.М. Проблема ошибок в технической подготовленности квалифицированных спортсменов. / Проблемы современной системы подготовки квалифицированных спортсменов / - ВНИИФК - М. 1985г., Вып. 7, 95-101с.
9. Курамшин, Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств: Теория и технология применения / СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1998. – 76 с.
10. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры // учебник для институтов физ. культуры. - М., Физкультура и спорт, 1991г. - 543с.
11. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта: Учеб. книга для завершающих уровней высш. физкультурного образования. – М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. – 304 с.
12. Михайлов, С.С. Биохимические основы спортивной работоспособности: учебно-методическое пособие / С.С.Михайлов; Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: [б.и.], 2004. -108 с.
13. Пидоро, А.М., Годик М.А., Воронов А.И. Основы координационной подготовки спортсменов. - Омск, УИП, 1992г, - 73с.

14. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М., ФиС, 1986г. - 286с.

15. Солодков, А.С., Сологуб Е.Б., Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.,ил.

