

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 ДЛЯ ПОДРОСТКОВ»

Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся: 14-17 лет

Авторы-составители:
Носова Елизавета Владимировна,
педагог дополнительного образования
Носова София Яковлевна,
педагог дополнительного образования

Рассмотрено Методическим советом
ГБОУ ЦО «СПб ГДТЮ»
Протокол № 7 от « 10 » 06 2014 г

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 оказывает большое оздоровительное влияние на человека. Благодаря систематическим занятиям плаванием у подростка устраняется повышенная возбудимость и раздражительность, укрепляется нервная система, воспитывается уверенность в себе, происходит закаливание организма.

Программа «Плавание для подростков» по обучению и совершенствованию навыков плавания ориентирована на детей старшего школьного возраста 14-17 лет. Дети старшего школьного возраста в течении одного года обучения могут освоить способы плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй и технику выполнения стартов и поворотов.

Недостаточное внимание физическому воспитанию и тем более его игнорирование, в условиях общеобразовательного процесса, приводит к низкому уровню двигательной активности современных школьников и оказывает отрицательное воздействие на дальнейшее становление и развитие жизненно важных систем организма.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Один из наиболее эффективных способов достижения высокого уровня физического развития - это занятия физическими упражнениями, направленных на всестороннюю силовую подготовку и совершенствование телосложения путем развития мышц. Поскольку сокращение мышц обеспечивает и стимулирует работу всего организма, человек должен заботиться о постоянном поддержании достаточно высокого функционального уровня своей мускулатуры.

Программа «Плавание для подростков» построена на основе программ:

«Вода — родная стихия», «Атлетическая гимнастика» и адаптирована под условия учебно-оздоровительного отдела ГБОУ ЦО «СПб ГДТЮ». Методическое сопровождение программы осуществлялось методистом городского методического объединения заведующих и тренеров-преподавателей плавательных бассейнов образовательных учреждений Н.В.Галовой.

2. Цели и задачи программы

Целью программы «Плавание для подростков» является привлечение детей старшего школьного возраста к занятиям физкультурой; обучение основам техники плавания.

Содержание данной программы направлено на решение конкретных, взаимосвязанных задач:

Образовательные задачи:

- Обучить основам техники кроль на груди
- Обучить основам техники кроль на спине
- Обучить основам техники брасс
- Обучить основам техники баттерфляй
- Обучить выполнению стартов и поворотов при плавании

Развивающие задачи:

- Развивать двигательные навыки
- Развивать умение работать со специальным инвентарём
- Приобретение разносторонней физической подготовленности

Оздоровительные задачи:

- Укрепление здоровья
- Закаливание организма
- Укрепление иммунной системы
- Укрепление дыхательной системы
- Укрепление сердечно-сосудистой системы
- Укрепление мышечного аппарата
- Профилактика нарушений осанки

3. Продолжительность освоения программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Освоение рассчитано на один год обучения (1 год -64 часа).

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

Оптимальный количественный состав группы - 12 человек.

4. Характеристика учащихся, которым адресована программа

Группы комплектуются из девушек и юношей возраста 14 — 17 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям в бассейне и тренажерном зале. Для

допуска к занятиям занимающиеся должны иметь справку от педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям в бассейне и в тренажерном зале.

5. Формы и методы обучения

Структура занятий. Основной формой занятий является урок, который состоит из 3-х частей подготовительной, основной и заключительной. Урок проводится в тренажерном зале, и в воде. Первая и последняя части урока проводятся обычно на суше, основная его часть в воде.

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

Методы обучения: словесный (объяснение, рассказ, беседа), наглядный (показ, жестикуляция), практический, игровой.

Особенностью реализации программы является обязательное присутствие медицинского работника на занятиях.

6. Ожидаемый результат

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

1. уметь плавать способами кроль на груди, кроль кроль на спине, брасс, баттерфляй;
2. навыки правильного дыхания в воде;
3. способность проплыть дистанцию избранным способом 100 метров и более;
4. умение выполнять старт и поворот на выбранной дистанции;
5. созданы предпосылки для укрепления здоровья, формирования правильной осанки.
6. укреплены иммунная, дыхательная, сердечно-сосудистая системы,
7. увеличена мышечная сила подростков.

7. Формы оценки результативности:

Для проверки эффективности освоения программы предполагается использование контрольных нормативов (начальная, промежуточная и итоговая оценка)

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
программы «Плавание для подростков»

Наименование темы	Количество часов		
	теория	практика	всего
Вводное занятие.	1	1	2
Общая физическая и специальная подготовка		29	29
Основы техники плавания кроль на спине	1	6	12
Основы техники кроль на груди	1	8	13
Основы техники плавания брасс	1	5	9
Основы техники плавания баттерфляй	1	4	8
Техника выполнения стартов и поворотов	1	2	3
Контрольное занятие		4	4
ИТОГО	6	58	64

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «Плавание для подростков»

Вводное занятие.

Теория:

- Инструктаж по технике безопасности в спортивном (тренажерном) зале, бассейне.
- Правила внутреннего распорядка для обучающихся в ГБОУ ЦО «СПб ГДТЮ»
- ознакомление занимающихся с санитарно-гигиеническими требованиями в бассейне, тренажерном зале

Практика:

- тестирование начальных навыков плавания.

Общая физическая и специальная подготовка

Практика:

- Бег, ходьба, прыжки;
- Имитационные упражнения;
- Силовые упражнения на тренажерах;
- Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;
- Упражнения на гибкость.

Основы техники плавания кроль на спине

Теория:

- техника плавания кроль на спине;

Практика:

- основы техники плавания кроль на спине
- положение лежа на спине в воде (без поддержки, с доской);
- освоение техники работы ногами кролем на спине (движения ног сидя на краю бассейна, у неподвижной опоры, плавание с доской);
- плавание при помощи ног, рук и в полной координации с задержкой дыхания;
- плавание отрезков до 100 метров в полной координации.

Основы техники плавания кроль на груди

Теория:

- техника плавания кроль на груди;

Практика:

- основы техники плавания кроль на груди
- положение лежа на груди в воде;
- освоение техники 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);

- плавание при помощи ног, рук и в полной координации с задержкой дыхания;
- плавание отрезков до 100 метров в полной координации.

Основы техники плавания брасс

Теория:

- техника плавания брасс;

Практика:

- основы техники плавания брасс;
- положение лежа на груди в воде;
- первоначальное освоение техники работы ногами брассом (движения ног держась руками за бортик бассейна; плавание с доской; скольжения с движениями ног);
- изучение облегченных способов плавания (ноги дельфин + руки брасс, ноги кроль+ руки брасс и т.д.);
- плавание при мощи ног, рук и в полной координации с задержкой дыхания;
- плавание отрезков до 50 метров в полной координации.

Основы техники плавания баттерфляй

Теория:

- техника плавания баттерфляй

Практика:

- основы техники плавания баттерфляй
- положение лежа на груди в воде
- первоначальное освоение техники работы ногами баттерфляем (движения ног держась руками за бортик бассейна; плавание с доской; скольжения с движениями ног);
- изучение облегченных способов плавания (ноги дельфин + руки брасс, ноги кроль+ руки брасс и т.д.);
- плавание при мощи ног, рук и в полной координации с задержкой дыхания;
- плавание отрезков до 25 метров в полной координации.

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 так же с подплыванием.

Контрольное занятие

- Выполнение контрольных нормативов (см. Приложение). Подведение итогов обучения. Рекомендации для дальнейшего прохождения курса по обучению или совершенствованию плавания.

Перечень методического обеспечения к программе «Плавание для подростков»

Инструкции по технике безопасности:

- Инструкция по охране труда для занимающихся в спортивном (тренажерном) зале;
- Инструкция по охране труда для занимающихся в бассейне;
- Правила внутреннего распорядка для занимающихся в ГБОУ ЦО «СПб ГДТЮ»

Информационное сопровождение на печатных и электронных носителях:

- Литература

Комплексы упражнений:

- специальной подготовки;
- общей физической подготовки;
- для освоения техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй;
- комплекс дыхательных упражнений.

Инвентарь и оборудование:

Тренажерный зал для общей и специальной физической подготовки должен быть оборудован:

- тренажерами для развития мышц плечевого пояса, ног, рук, туловища.
- гимнастическими ковриками,
- гимнастической стенкой,
- гимнастическими скамейками

Бассейн должен быть оборудован следующим инвентарем:

- плавательные доски,
- нудлсы,
- спасательный шест.

Список литературы:

Для обучающихся:

1. Дрюэт Д. Плавание. АСТ, 2002
2. Олимпийская энциклопедия в 5 томах. Том 2. Водные виды спорта. М., 2010
3. Стоппани Д. Мышцы и сила. Большая энциклопедия — М., 2010.
4. Шалаева Г.П. Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. «Слово», 2004
5. Штейнбах В.Л. Герои олимпийских игр. М., Эксмо, 2008

Для педагогов:

5. Баршай В.М. Гимнастика - Ростов н/Д, 2009.
6. Верхошанский, Е.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. / А.Н.Воробьёв. –М., Физкультура и спорт, 1997.,-120 с.
7. 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.
8. Дьячков, В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. - М., ФиС, 1992г., - 231с.
9. Каунсильмен Джеймс Е., Спортивное плавание: Пер. с англ.— М.: Физкультура и спорт, 1992. — 208 с., ил.
10. 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.
1. Люсерио Б. Плавание. 100 лучших упражнений. М., Эксмо, 2010
11. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта: Учеб. книга для завершающих уровней высш. физкультурного образования. – М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. – 304 с.
12. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры // учебник для институтов физ. культуры. - М., Физкультура и спорт, 1999г. - 543с.
13. 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.
14. Пидоро, А.М., Годик М.А., Воронов А.И. Основы координационной подготовки спортсменов. - Омск, УИП, 1992г, - 73с.
15. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М., ФиС, 1996г. - 286с.
16. Смирнов Д. Фитнес для умных — М., 2011.
17. Солодков, А.С., Сологуб Е.Б., Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с., ил.
18. Турчинские В. и И. «Фитнес. Мужской и женский взгляд.» - СПб, 2011.

Контрольные нормативы по разделу «Основы техники плавания»

Выбранный способ плавания (способность проплыть, м)	Основы техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй (25 метров)
«Отлично» - 100	«Отлично» - техника плавания освоена, нет ошибок в технике выполнения
«Хорошо» - 75	«Хорошо» - техника плавания освоена, есть незначительные ошибки в технике выполнения (не более 2)
«Удовлетворительно» - 50	«Удовлетворительно» - техника плавания освоена, есть незначительные ошибки в технике выполнения (не более 3)

Контрольные нормативы по разделу «Общая физическая подготовка» (14-15 лет).

Нормативы	Оценка	Количество повторений
Сгибание-разгибание рук в упоре (кол-во раз)	3	14
	4	22
	5	24
Поднимание туловища (раз/30 сек.)	3	20
	4	22
	5	24
Подтягивание на перекладине (раз)	3	8
	4	11
	5	12

Контрольные нормативы «Общая физическая подготовка» (16-17 лет)

Нормативы	Оценка	Количество повторений
Сгибание-разгибание рук в упоре (кол-во раз)	3	19
	4	24
	5	29
Поднимание туловища (раз/30 сек.)	3	22
	4	24
	5	26
Подтягивание на перекладине (раз)	3	10
	4	12
	5	15

