

Физкультурно-спортивное учреждение Регионального отделения
ДОСААФ России Смоленской области АКВА клуб «Волна»

Рассмотрено и принято
на заседании педагогического совета
протокол

№ 1 от «22» августа 2018 г.



«Утверждаю»
Директор ФСУ РО ДОСААФ
России АКВА клуб «Волна»
В.В. Боровиков

Приказ № 13
«23» августа 2018 г.

ПЛАВАНИЕ

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа в
области физической культуры и спорта (обучению плаванию)

Срок реализации программы – 1 год
(для детей в возрасте от 6 до 18 лет)

г. Смоленск

2018 г.

І.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа (ДОП) физкультурно - оздоровительной направленности по плаванию разработана на основе:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Минспорта России от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Уставом ФСУ РО ДОСААФ России АКВА клуб «Волна».

Плавание - один из древнейших видов спорта. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Умение плавать необходимо в жизни, этот навык необходим человеку в самых разнообразных ситуациях.

Отсюда важное значение массового обучения плаванию детей начиная с младшего школьного возраста. Нет надобности указывать на значительное количество несчастных случаев на воде, большой процент их среди детей. Если всех детей с самых ранних лет приучить свободно держаться на воде, обучить проплывать хотя бы небольшие отрезки, то многие детские жизни будут ограждены от возможного несчастья.

Занятия плаванием имеет огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности, способствует развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу.

Умение плавать, приобретённое в детстве, сохраняется на всю жизнь (навык, который не утрачивается).

Дополнительная общеразвивающая программа по плаванию для детей и подростков имеет физкультурно-оздоровительную направленность, и может применяться в возрасте от 6 до 18 лет.

Актуальность программы: Организация обучения плаванию детей и подростков в режиме дополнительных уроков могут дать положительный результат в обучении умениям и навыкам вида плавания, а также укрепить и

закалить детский и юношеский организм, приобрести жизненно важный навык!

Эта программа коренным образом отличается от примерных и типовых программ по плаванию тем, что для комплектации групп не производится отбор детей по антропометрическим данным, плавучести и другим показателям пригодности к данному виду спорта. В группу зачисляется дети, которые не имеют медицинских противопоказаний для занятий плаванием.

Программу можно реализовывать на базе большого бассейна (для старших школьников) и малого бассейна (для младших школьников). **Отличительные особенности программы дополнительного образования.**

Данная программа реализуется в условиях бассейна с разной глубиной. На мелком месте маленькие дети могут стоять на дне, что облегчает освоение с водой и помогает преодолеть страх. Обучение начинается на мелком месте в малой чаше и это условие помогает в дальнейшем обучении: ученик, научившийся плавать на мелком месте, продолжает обучение на глубине. Программа предполагает обучение как спортивным, так и облегченным, неспортивным способам плавания, поворотам, нырянию, учебным прыжкам в воду, играм в воде и начальной тренировке. Использование в обучении различных поддерживающих средств позволяет ускорить формирование навыка плавания у детей младшего возраста. Индивидуальный подход в обучении детей позволяет выявить двигательные предпочтения ребенка и определить способ, наиболее удобный для обучаемого. Большое количество освоенных простых движений и их сочетаний делает навык плавания более прочным и в дальнейшем обеспечивает качественное освоение спортивных способов плавания.

По мере овладения навыком плавания, увеличиваются (индивидуально, в зависимости от возраста обучаемых) проплываемые отрезки, меняется интенсивность и продолжительность нагрузок. Это способствует улучшению плавательного навыка. Программа по плаванию ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, которые способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм. В процессе обучения плаванию детей необходимо обращать внимание на моторную плотность занятия.

В группы обучения плаванию принимаются дети в возрасте от 8 до 18 лет, без противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии медицинской справки. Группы комплектуются без учета возраста и исходного уровня плавательной подготовки. **Цель программы.**

Обучение плаванию детей и подростков, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Задачи программы: Образовательная:

1. Обучить плаванию кролем на груди, кролем на спине, старту с тумбочки, старту из «воды», и простым поворотам. **Развивающая:**

1. Развить физические качества (быстроту, скорость, силовые и координационные возможности);
2. Укрепить здоровье ребёнка средствами физической культуры и закалывающими свойствами воды;

Воспитательная:

1. Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;

В реализации данной программы участвуют дети и подростки с 6 до 18 лет. Срок реализации программы рассчитан на 1 год (учебный год).

Формы и режим занятий: Форма

обучения: очная, на русском языке.

<i>№</i> п/п	<i>урочная</i>	<i>неурочная</i>
	Физкультурно –оздоровительный этап обучения	
1.	Групповое занятие	Домашнее задание
2.	Индивидуальное занятие	Самостоятельное задание
3.		Просмотр соревнований

Режим занятий - занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу (45 мин), с 8.00 до 21.00. Занятия проводятся в форме группового обучения. Количество детей в группах не превышает 12-15 человек. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной. Общее количество часов в год – 96.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- описание;
- объяснение;
- рассказ;
- разбор;
- указание;

- команды и распоряжения; - подсчёт.

Наглядные методы:

- показ упражнений и техники плавания;
- использование учебных наглядных пособий; - видеофильмы;
- жестикуляции.

Практические методы:

- метод упражнений;
- метод разучивания по частям;
- метод разучивания в целом;
- соревновательный метод;
- игровой метод;
- непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- подготовительные упражнения для освоения с водой
- учебные прыжки в воду
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания кроля на груди, кроля на спине, стартов и поворотов; - общефизические упражнения;
- игры и развлечения на воде.

Ожидаемые результаты:

По окончании годового образовательного процесса дети должны уметь:

- Проплыть 25 м кролем на груди;
- Проплыть 25 м кролем на спине;
- Проплыть 50 м комбинированно (25м кролем на груди, 25 м кролем на спине)
- Выполнять старт из воды;
- Выполнять старт с тумбочки;
- Выполнять простые повороты на груди и на спине.

Все вышеизложенные требования выполняются в «большом» бассейне.

Курс обучения делится на три этапа, основными задачами которых является:

1 этап. Приобщение к воде; подготовительные упражнения в воде (освоение дыхания, элементарных гребковых движений руками и ногами, скольжения, соскоков в воду); общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше. Предварительное ознакомление с техникой изучаемого способа плавания (положение тела, дыхание, характер гребковых движений). Проводится на суше и в воде. Занимающиеся выполняют общеразвивающие и специальные физические упражнения, имитирующие технику плавания, также упражнения для освоения с водой.

2 этап. Разучивание техники плавания кролем на груди и на спине, спадов вперед с низкого бортика, новых общеразвивающих и специальных упражнениях пловца на суше; совершенствование навыка плавания. Изучение отдельных элементов техники плавания и затем изучаемого способа в целом. Техника плавания изучается в следующем порядке: положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, согласование движений. Освоение каждого элемента техники проводится в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном счете выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении (рабочая поза пловца). Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

— ознакомление с движением на суше; проводится в общих чертах без совершенствования деталей, поскольку условия выполнения движения на суше и в воде различны;

— изучение движений в воде с неподвижной опорой (на месте); при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучают стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

— изучение движений в воде с подвижной опорой; при изучении движений ногами в качестве опоры используют плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или лежа на воде в горизонтальном положении (с поддержкой партнера); изучение движений в воде без опоры. Последовательное согласование разученных элементов техники проводится в следующем порядке: движения ногами с дыханием, движения руками с дыханием, движения ногами и руками с дыханием, плавание с полной координацией. Несмотря на изучение техники плавания по частям на этом этапе необходимо стремиться к целостному выполнению техники способа плавания, насколько это позволяет подготовленность занимающихся.

3 этап. Дальнейшее совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине, разучивание техники учебных стартов и поворотов, ознакомление с отдельными элементами техники плавания дельфином и брассом, освоение комплексного плавания. На этом этапе ведущее значение имеет плавание изучаемым способом с полной координацией. В связи с этим на каждом занятии соотношение плавания с полной координацией и плавания с помощью ног и рук должно быть 1:1.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В программе учебный материал теоретических и практических занятий по физической подготовке дан для всех физкультурно-оздоровительных групп. В связи с этим тренеру предоставляется возможность в зависимости от подготовленности учащихся самостоятельно, с учетом возраста пловцов и целевой направленности занятий, подбирать необходимый материал.

В зависимости от условий занятий, тренер может вносить необходимые коррективы в планирование учебно-тренировочных занятий. Аква клуб

«Волна» (далее- Учреждение) организует работу с обучающимися с сентября по апрель календарного года, годовой объем работы составляет 32 недели.

Учебный план содержит перечень учебных предметов с указанием времени, отводимого на освоение учебных предметов, включая время, отводимое на теоретические и практические занятия.

Рабочие программы учебных предметов раскрывают последовательность изучения разделов и тем, а также распределение учебных часов по разделам и темам.

Условия реализации образовательной программы содержат организационнопедагогические, кадровые, информационно-методические и материальнотехнические требования. Учебно-методические материалы обеспечивают реализацию образовательной программы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебные предметы	Количество часов		
	Всего	в том числе	
		Теоретические занятия	Практические занятия
Теоретическая подготовка	8	8	-
Основы методики обучения плаванию	48	4	44
Общая физическая подготовка на суше	12	-	12
Основы методики обучения техники спортивных способов плавания	26	-	26
Итоговое занятие	2	-	2
Итого	96	12	82

Условия реализации программы.

Успех обучения практическим навыкам плавания и уровень его оздоровительного влияния на организм обучающихся зависят от соблюдения основных требований к организации занятий в бассейне, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно – гигиенических правил:

- бассейн спортивного типа с ванной не менее 25 метров;
- оснащение ванны бассейна удобными лестницами для спуска в воду и подъёма при выходе из воды;
- разделительные дорожки, которые используются в качестве поддерживающего и страхующего средства;
- вода, соответствующая санитарно – гигиеническим нормам;
- наличие специального инвентаря и оборудования: длинный шест 2-2,5 м для поддержки и страховки обучающихся; плавательные доски, калабашки;
- наличие оборудованных душевых и раздевалок.

Каждый обучающийся должен иметь:

- сменную обувь;
- резиновые шлёпанцы на рифлёной подошве;
- средства личной гигиены (мыло, мочалку, полотенце);
- плавки/купальник;
- шапочку для плавания; □ очки для плавания.

Занимающиеся должны быть ознакомлены с правилами поведения в раздевалках и душевых, техникой безопасности на занятиях в бассейне.

Список

печатных учебных изданий, методических и периодических изданий

№ п/п	Наименование учебного издания	Автор, год издания	Колич. экз.	Примечание
1	Как научить ребёнка плавать (практическое пособие)	И.В.Сидорова Москва, Айрис-пресс, 2011 г. - 144 с.	1	
2	Система обучения плаванию детей дошкольного возраста (учебно-методическое пособие)	А.А.Чекменева, Т.В.Столмакова СПб, Детство-пресс, 2011 г. - 336 с.	2	

3	Обучение детей плаванию в раннем возрасте (учебно-методическое пособие)	Н.Л.Петрова, В.А.Баранов Москва, Советский спорт, 2006 г. - 96 с.	1	
4	Плавание: игровой метод обучения (методическое пособие)	Е.Н.Карпенко, Т.П.Коротнова, Е.Н.Кошкодан Москва, Человек, 2009 г. - 48 с.	1	
5	Обучение детей плаванию (методическое пособие)	В.С.Васильев Москва, Физкультура и Спорт, 1989 г. - 96 с.	1	
6	Плавание (пособие для инструкторовобщественников)	Н.Ж.Булгакова Москва, Физкультура и Спорт, 1984 г. - 160 с.	1	
7	Плавание (Учебное пособие для ВУЗов)	А.Д.Викулов Москва, Владос-пресс, 2003 г. - 368 с.	1	
8	Начальное обучение плаванию (учебное пособие)	В.И.Маслов Москва, Физкультура и Спорт, 1969 г. - 200 с.	1	
9	Плавание: Книга тренера (учебно-методическое пособие)	И.П.Нечунаев Москва, Эксмо, 2012 г. - 272 с.	1	
10	Отбор и подготовка юных пловцов (учебнометодическое пособие)	Н.Ж.Булгакова Москва, Физкультура и Спорт, 1986 г. - 191 с.	1	

11	Игры и развлечения на воде (учебное пособие)	Л.В.Мартынова, Т.Н.Попкова Москва, Педагогическое общество России, 2006 г. - 96 с.	1	
12	Круговая тренировка при развитии физических качеств (методическое пособие)	И.А.Гуревич Минск, Высшая школа, 1985 г. - 256 с.	1	
13	Основы силовой подготовки (учебное пособие)	Ю.И.Гришина Ростов н/д, Феникс, 2011 г. - 280 с.	1	

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ.

1. Техника спортивного плавания; Москва 2001 г.
2. Олимпийские игры 2000 г., 2004 г., 2008 г., 2012 г.
3. Г.Д.Горбунов. Релаксация. Аутогенная тренировка. Гипноз. Отдохновение.
4. А.Б.Кочергин. Методы совершенствования силовой подготовленности в плавании.