



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЯСНОПОЛЯНСКИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС
ИМ. Л.Н. ТОЛСТОГО»**

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
ГОУ ТО "Яснополянский комплекс"
протокол №1 от 29.08.2024

УТВЕРЖДЕНО
приказ № 65-ОД от 02.09.2024
Директор

_____ Д.В. Киселев

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«Плавание»**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования разработана для учащихся 5-9,10-11 классов.

Настоящая программа предназначена для обучения школьников средних и старших классов навыкам плавания и их совершенствовании, которые организуются в ГОУ ТО «Яснополянский комплекс» на 2023-2024 учебный год.

Цель данной учебной программы, охватить основные методические положения и опираясь на особенности современного этапа развития научного подхода в обучение плаванию, построить рациональную единую систему обучения плаванию старшеклассников.

Задачи программы плавания:

Обучающие

обучение освоению в воде;

освоение и совершенствование техники всех способов плавания.

Развивающие

укрепление здоровья, закаливание;

устранение недостатков в уровне физической подготовленности;

планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;

Воспитание

морально-этических и волевых качеств, профилактика вредных привычек и правонарушений;

формирование мотивации на перенесение нагрузок в водной среде и целевой установки на спортивное совершенствование.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Должны знать:

основы техники спортивных способов плавания.

историю развития, терминологию плавания; физические свойства воды и основные закономерности и понятия гидростатики и гидродинамики;

факторы риска, нормы и правила безопасности и меры предупреждения травматизма при организации и проведении занятий и соревнований по плаванию.

Должны уметь:

плавать различными спортивными способами.

Личностные результаты:

Владение техникой спортивных способов плавания.

Мета предметные результаты:

Формирование универсальных учебных действий.

Предметные результаты:

Формирование навыков освоения в водной среде и освоение техники спортивных способов плавания.

Приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

теоретическая подготовка

Путь к освоению навыков плавания лежит в первую очередь через знания. Приобретение теоретических знаний позволяет старшеклассникам правильно оценивать социальную значимость плавания, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям. Научно-теоретическое осмысливание и обоснование рациональных способов и методов спортивной тренировки - путь выхода к вершинам спортивного мастерства. Учебно-тематическим планом предусмотрено обучение теоретическим основам физической культуры со сдачей зачёта знаний на всём протяжении обучения.

Он включает в себя: освоение знаний в социальной сущности Российского спортивного движения; истории развития и современного состояния водных видов спорта: об основных закономерностях и методике обучения плаванию, а также спортивной тренировки, технике, тактике, правилам и условиям соревнований, физиологических основах подготовки пловцов, спортивной гигиене, врачебном контроле и самоконтроле в процессе занятий по плаванию; развитию физических качеств и восстановительные мероприятия.

Теоретический раздел программы осуществляется в форме лекций, бесед, рассказов, чтении специальной литературы, семинаров и самостоятельного изучения источников на каждой ступени этапа обучения.

общая физическая и специальная подготовка

Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Специальная физическая подготовка по плаванию. Их соотношение в многолетней подготовке пловца. Спортивная подготовка, её цели и задачи. Структура подготовленности пловцов. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения

движениям: ознакомления, первоначального разучивания; углублённого разучивания движения, формирование двигательного умения; достижение двигательного мастерства, двигательного навыка. Основы развития и совершенствования физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация). Понятие быстрота, формы её проявления и методы развития. Понятие силы, формы её проявления и методы развития. Понятие о выносливости. Виды и показатели выносливости.

Методика развития выносливости. Понятие о гибкости ловкости. Их виды, методика развития. Особенности воспитания выносливости и скоростно-силовых возможностей. Использование тренажеров и технических средств для развития физических качеств спортсмена. Возрастные требования (тесты) в оценке развития физических качеств и двигательных способностей учащихся школы на этапах многолетней подготовки. Величина физической работоспособности PW C-I70. Модельные характеристики подготовленности пловцов на этапах многолетней подготовки.

психологическая и морально-волевая подготовка

Понятие о психологической подготовке пловца, её значение, задачи, виды в тренировочном процессе. Познавательные процессы: ощущения, восприятие, память, мышление, воображение, чувства (эмоции). Воспитание мировоззрения, моральных, интеллектуальных и физических качеств пловца, выявление и развитие способностей к избранному виду спорта. Эмоциональные чувства личности, воля и её проявление. Индивидуально-психологические особенности личности. Темперамент и его роль в воспитании способностей. Их характеристика, формирование, талант и его происхождение. Содержание специальной психологической подготовки к соревнованиям по плаванию. Характеристика видов предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии. Методика формирования боевой готовности. Методика преодоления неблагоприятных состояний. Методика подготовки к исполнению упражнения на результат. Методы психологической подготовки по воздействию: гетере регуляции - словесное воздействие (беседа, убеждение, разъяснение, приказ, внушение, гипноз); ауто регуляции - формирование чувств, мыслей, само приказ, само убеждение. Аутогенная тренировка - психорегулирующая и псих мышечная (успокаивающая и мобилизующая). Сущность и назначение идеомоторной тренировки. "Наивная" псих регуляция в фазе непосредственной подготовки к соревнованиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Морально-волевая подготовка пловца -

одна из сторон психологической подготовки преодоления трудностей. Значение и методика воспитания морально - волевых качеств пловца. Патриотизм, политическая сознательность, дисциплинированность, объём и глубина знаний, положение спортсмена в коллективе и проявление их в спорте. Влияние спортивных соревнований на воспитание пловца - как средство закалки волевых качеств, волевое преодоление трудностей борьбы, утомления и "мёртвой точки". Проявление волевых качеств - как черты характера для данного вида спорта, его энергия, активность, настойчивость, упорство, смелость, самообладание в достижении цели. Воспитание воли в процессе спортивной тренировки и соревнований на примере выдающихся спортсменов; при неблагоприятных условиях погоды и мест соревнований, трасс, тренировок (поломка инвентаря, потёртости, ушибы, болезненное состояние). Усложнение проведения методики тренировок - приближённых к условиям соревнований. Волевое проявление тактического мастерства в процессе соревнований.

Подведение итогов спортивной борьбы с оценкой действий и результата. Анализ действий и ошибок, пути реализации. Значение знаний теории при воспитании воли. Ведение дневника спортсменом самовоспитание, свидетельствующее о зрелости спортсмена. Приёмы воспитания воли.

основы техники спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафет

Определение понятия "спортивная техника". Техника-основа спортивного мастерства. Понятие о современной технике спортивных способов плавания. Развитие техники, её особенности. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, обтекаемое положение тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук пловца, рациональное дыхание, согласование движений и т.д.). Техника кроля на груди и на спине, дельфина, брасса. Рациональные варианты старта и поворотов. Техника передачи эстафеты. Влияние техники на спортивный результат и её изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий и соревнований. Структура двигательного акта и взаимодействие элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением пловца. Овладение техникой - законы физиологических и психологических процессов: движением управляет мозг; движение осуществляют мышцы; управление движением невозможно без участия органов чувств; энергию

для движения поставляют системы внутренних органов. Обучение технике - педагогический процесс: рассказ, показ, наглядная демонстрация фотографии, килограммы и само выполнение. Методы обучения - целостный и расчленённый. Важнейшее правило обучения спортивной технике не допускать закрепления ошибок. Подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажёры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой в плавании. Тестирование технической подготовки. Особенности спортивной техники ведущих спортсменов страны и мира.

основы тактики в спортивном плавании

Тактическая подготовка, её содержание, приёмы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по плаванию. Тактика пловца - его поведение в процессе соревнований для достижения поставленной цели (задачи). Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении, тренировке и соревнованиях. Проявление тактического мастерства на примере ведущих пловцов школы, страны, Мира.

правила, организация и проведение соревнований по плаванию

Виды и программа соревнований по плаванию для детей и подростков. Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Правила проведения соревнований: старт и финиш; прохождение дистанции и выполнение поворотов различными спортивными способами; передача эстафет; распределение дорожек; переплыви; определение результатов командного и личного первенства; регистрация рекордов. Костюм участника соревнований. Состав судейской коллегии по плаванию. Должностные обязанности судей. Комендант соревнований и его бригада. Врач соревнований. Допинг. Жеребьёвка участников и команд по плаванию. Календарь соревнований. Положение о соревнованиях. Оргкомитет по проведению соревнований. Штаб: главная судейская коллегия, группа по допуску участников, группа по размещению участников, группа по питанию участников, группа по отправке участников, пресс-центр, группа по информации соревнований, афиши, группа по шефской работе, группа по награждению, финансовая группа. Требования к инвентарю и оборудованию мест проведения соревнования по плаванию. Акты проверки и испытаний инвентаря и оборудования и требования к ним.

спортивный инвентарь и оборудование

Общая характеристика и санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к инвентарю и оборудованию, необходимому для проведения тренировочных занятий и соревнований по плаванию. Содержание и уход за ним. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств гибкости. Требования, предъявляемые к испытанию инвентаря и оборудования при проведении занятий по плаванию. Подготовка мест для тренировочных занятий.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5-9 класс

| № | Разделы, темы | Всего часов | Теория | Практика |
|---|--|-------------|-----------|-----------|
| 1 | Общая физическая подготовка | 10 | 4 | 6 |
| 2 | Техника безопасности на воде. Специальные плавательные упражнения для изучения техники плавания «кроль на груди, на спине», брасс. | 10 | 2 | 8 |
| 3 | Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. Плавание в полной координации. | 10 | 2 | 8 |
| 3 | Специальные упражнения, рекомендованных программой, для освоения умений плавать. | 6 | 3 | 3 |
| | ИТОГО | 36 | 11 | 25 |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5-9класс

| Наименование раздела программы | Тема | Кол-во часов |
|---|--|-------------------------|
| Общая физическая подготовка | Техника безопасности на подвижных и спортивных играх. Кроссовая подготовка. | 1 |
| | Значение плавания, как средства для укрепления здоровья. Поведение в экстремальных ситуациях на воде. Упражнения на все группы мышц. | 1 |
| | Подвижные и спортивные игры. | 1 |
| | Подвижные и спортивные игры. | 1 |
| | Техника безопасности на занятиях по плаванию. Подготовительные упражнения на освоение с водой. | 1 |
| | Техника безопасности на занятиях по плаванию. Упражнения для освоения с водой: погружение под воду с открытыми глазами, скольжение на груди, на спине, брасс. | 1 |
| | Техника безопасности на занятиях по плаванию. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Игровые задания. | 1 |
| | Общеразвивающие и специальные физические упражнения. Упражнение на овладение спортивными стилями плавания. | 1 |
| | Общеразвивающие и специальные физические упражнения. Упражнение на | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | овладение спортивными стилями плавания. Игровые задания. | |
| | Общеразвивающие и специальные физические упражнения. Упражнение на овладение спортивными стилями плавания. Игровые задания. | 1 |
| Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. Плавание в полной координации. | Скольжение с работой ног. Плавание брасс. Игры. | 1 |
| | Скольжение с работой ног. Плавание брасс. Игры. | 1 |
| | Скольжение на груди, на спине. Плавание брасс, кроль. | 1 |
| | Техника плавания кроль на груди, на спине. | 1 |
| | Комплекс физических упражнений на суше, спад в воду с низкого бортика из положения приседа. Плавание брасс, кроль. | 1 |
| | Соскок ногами вниз в глубоком бассейне с высокого бортика. Плавание брасс, кроль. | 1 |
| | Техника учебных поворотов. Плавание кролем на груди и на спине. | 1 |
| | Техника учебных поворотов. Плавание кролем на груди и на спине. | 1 |
| | Скольжение, старты. Кроль на груди и спине, брасс | 1 |
| | Общеразвивающие и специальные упражнения. Комплексное плавание. | 1 |
| Общеразвивающие и специальные упражнения. | 1 | |

| | | |
|---------------------------------|--|---|
| | Комплексное плавание. | |
| | Общеразвивающие и специальные упражнения. Комплексное плавание. Повороты. | 1 |
| | Развитие выносливости. В/ст., игры и развлечения на воде. | 1 |
| | Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. | 1 |
| | Развитие выносливости в/ст., игры и развлечения на воде. | 1 |
| | Развитие выносливости в/ст., игры и развлечения на воде. | 1 |
| | Развитие выносливости в/ст., игры и развлечения на воде. | 1 |
| | Развитие выносливости в/ст., игры и развлечения на воде. | 1 |
| | Правила соревнований и определение победителя. Развитие выносливости: проплывание кролем на груди. Игры. | 1 |
| | Правила соревнований и определение победителя. Развитие выносливости: проплывание кролем на спине. Игры. | 1 |
| | Общеразвивающие и специальные упражнения. Соревновательно-игровые задания. | 1 |
| | Общеразвивающие и специальные упражнения. Соревновательно-игровые задания | 1 |
| Специальные упражнения на суше, | ОФП с элементами спортивных игр, подвижных игр. | 1 |

| | | |
|---|---|-----------|
| рекомендованных программ, для освоения умений плавать. | ОФП с элементами спортивных игр, подвижных игр. | 1 |
| | ОФП с элементами спортивных игр, подвижных игр. | 2 |
| ИТОГО | | 36 |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10-11 класс

| № | Разделы, темы | Всего часов | Теория | Практика |
|---|--|-------------|----------|-----------|
| 1 | Общая физическая подготовка | 6 | 2 | 4 |
| 2 | Техника безопасности на воде. Специальные плавательные упражнения для изучения техники плавания «кроль на груди, на спине», брасс. | 10 | 2 | 8 |
| 3 | Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. Плавание в полной координации. | 10 | 2 | 8 |
| 3 | Специальные упражнения, рекомендованных программ, для освоения умений плавать. | 10 | - | 10 |
| | ИТОГО | 36 | 6 | 20 |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10-11класс

| Наименование раздела программы | Тема | Кол-во часов |
|---|--|-------------------------|
| Общая физическая подготовка | Правила безопасного поведения в бассейне. - Требования к форме для занятий по плаванию - Поведение во время занятий - Здоровый образ жизни - Плавание по элементам | 2 |
| | Упражнения для согласования движений рук, ног и дыхания. - Игра «Кто быстрее?» | 1 |
| | Упражнения для согласования движений рук, ног и дыхания. - Пионербол, водное поло | 1 |
| | Плавание по элементам, в координации, упражнения для закрепления техники старта, поворотов -. Пионербол, водное поло | 1 |
| | Разминка в воде. - Упражнения для согласования движений рук, ног и дыхания. - Пионербол | 1 |
| | - Разминка - 25 кроль на спине - Пионербол | 1 |
| | Разминка в воде - Эстафеты - Подвижные игры - Водное поло, пионербол | 1 |

| | | |
|--|---|---|
| | <p>Поведение во время занятий</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проплывание отрезков дистанции кролем на груди в координации с выполнением поворотов. - Выполнение старта с тумбочки под команду. - Эстафета. | 1 |
| | <p>Проплывание отрезков кролем на груди в координации с выполнением поворотов.</p> | 1 |
| | <p>Плавание при помощи работы рук брассом, обращая внимание на выполнение вдоха. Вдох на каждый гребок. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди, с доской и без нее, руки у бедер или вытянуты вперед.</p> | 1 |
| <p>Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. Плавание в полной координации.</p> | <p>Разминка</p> <ul style="list-style-type: none"> - 50 кроль на груди - Пионербол | 1 |
| | <p>ОРУ, имитационные упражнения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выполнение старта <p>Проплывание отрезков дистанции брассом с выполнением поворотов.</p> | 1 |
| | <p>ОРУ, имитационные упражнения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выполнение старта <p>Проплывание отрезков дистанции брассом с выполнением поворотов.</p> | 1 |
| | <p>Разминка</p> <ul style="list-style-type: none"> - 50 кроль на спине | 1 |
| | <p>Правила безопасного поведения в бассейне.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разминка - 50 м брасс | 1 |
| | <p>Разминка в воде.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Плавание по элементам. - водный слалом | 1 |
| | <p>Выполнение старта на спине</p> | 1 |

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Плавание кролем на груди по элементам, в координации - Игра «Салки в воде» | |
| <ul style="list-style-type: none"> -ОФП и СФП. - Плавание по элементам. - Игры с элементами ныряния. | 1 |
| <p>Проплывание отрезков дистанции кролем на груди в координации с выполнением поворотов.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выполнение старта с тумбочки под команду. - Эстафета. | 1 |
| <p>ОРУ, имитационные упражнения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Плавание на ногах, руках, в координации - Игры: «Искатели жемчуга. | 1 |
| <p>Разминка</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 м комплексное плавание на технику - Пионербол | 1 |
| <p>ОРУ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Эстафеты - Подвижные игры - Водное поло, пионербол | 1 |
| <p>. ОРУ, имитационные упражнения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Плавание по элементам, в координации. - Игры мячом. | 1 |
| <p>Разминка</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнения для согласования движений - Повторное проплывание отрезков | 1 |
| <p>ОРУ, имитационные упражнения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Плавание по элементам, в координации -Плавание в умеренном и попеременном темпе. | 1 |

| | | |
|--|--|-----------|
| | ОРУ, имитационные упражнения. - Плавание по элементам, в координации -Плавание в умеренном и попеременном темпе. | 1 |
| | ОРУ, имитационные упражнения. - Выполнение старта Проплывание отрезков брассом с выполнением поворотов | 1 |
| | ОРУ, имитационные упражнения. - Выполнение старта Проплывание отрезков брассом с выполнением поворотов | 1 |
| | Разминка в воде. - Плавание по элементам, в координации брассом на спине, на боку - Эстафеты с элементами ныряний. | 1 |
| | Разминка в воде. - Подвижные игры в воде - эстафеты. | 1 |
| | Разминка в воде. - Подвижные игры в воде - эстафеты. | 1 |
| | Разминка в воде. - Подвижные игры в воде - эстафеты. | 1 |
| Специальные упражнения на суше, рекомендованных программой, для освоения умений плавать. | ОФП с элементами спортивных игр, подвижных игр. | 1 |
| | ОФП с элементами спортивных игр, подвижных игр. | 1 |
| | ОФП с элементами спортивных игр, подвижных игр. | 1 |
| ИТОГО | | 36 |

ЛИТЕРАТУРА

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. Физкультура и спорт, 1999.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой, 2000.
3. Викулов А.Д. Плавание. Владос-пресс, 2003.
4. Макаренко Л.П. Юный пловец. Физкультура и спорт, 2000.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, изд. «Апрель», 2003.
6. Зенов Б.Д. , Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. Физкультура и спорт, 1999.
7. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. Минск. Высшая школа, 1980.
8. Дубровский В.И. Спортивная медицина. Учебник для вузов.
9. Бауэр В.Г., Гончаров Е.П. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ 1995.
10. Плавание. Программа для спортивных школ Л.П.Макаренко, 1993.
11. Плавание. Методические рекомендации для тренеров А.В.Козлова 1993г.
12. Семенов Ю.А. Навык плавания каждому. Москва «ФиС» , 1983.
13. Планирование и построение спортивной тренировки. Москва, 1972.
14. Карпман В.Л., Хрущев С.В., Борисов Ю.А. Сердце и работоспособность спортсмена. Москва «ФиС», 1978.
15. Каунсилмен Москва «ФиС», 1972.