

Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа № 6»

Рекомендовано к утверждению
тренерским советом
от «31» 08 2021 г.
Протокол № 6

УТВЕРЖДЕНО
Приказом по МБУ «СПШ № 6»
от «07» 08 2021 г.
№ 3-08/21



ПРОГРАММА
по плаванию
для спортивно-оздоровительной работы

2021 г.

Оглавление

I. Пояснительная записка

II. Тематический план

2.1. Примерный план спортивно-оздоровительной группы

2.2. Годовой план спортивно-оздоровительной работы

2.3. Примерный график распределения учебного материала спортивно-оздоровительной группы

III. Содержание работы

3.1. Теоретическая подготовка

3.2. Физическая подготовка

3.3. Медицинское обследование

3.4. Соревнования и контрольные испытания

3.5. Воспитательная работа

IV. Список литературы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа предназначена для подготовки пловцов в спортивно-оздоровительных группах (СОГ) (7 лет и старше) модифицирована под условия спортивной школы и степени подготовленности занимающихся. В группу СОГ зачисляются занимающиеся, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На этапе спортивно-оздоровительной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники плавания, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в СОГ является обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

Актуальность программы:

Обеспечение непрерывности и преемственности физического воспитания и учет интересов юных пловцов в овладении навыками спортивного плавания на этапе начальной подготовки;

Основные задачи:

- укрепление здоровья;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- овладение элементами четырех способов плавания, стартов и поворотов;
- привитие интереса к занятиям спортом и выявление задатков и способностей детей к занятиям плаванием;
- воспитание черт спортивного характера.

Формы занятий:

Основными формами тренировочной работы являются: групповые занятия; курсовки; участие в соревнованиях; теоретические занятия (в форме бесед); культурно-массовые мероприятия.

Режим занятий:

Занятия проводятся на протяжении тренировочного года, охватывают 46 недели, т.е. 276 часов в условиях спортивной школы.

Занятия проводятся три раза в неделю. Продолжительность одного занятия - 2 часа.

Общее количество часов в неделю – 6 часов.

Формы подведения итогов реализации программы:

Основными критериями оценки умений и навыков занимающихся на этапе спортивно-оздоровительной работы являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

У детей в возрасте 7-10 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. В этот период большинство органов достигают полного функционального развития. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдаются усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных

навыков, приобретаемых в течение жизни, осваиваются в возрасте 6-12 лет. Поэтому включение большого количества разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразны движения будет разучено в этот период, тем легче в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

Спортивно-оздоровительный этап подготовки приходится на окончание периода второго детства и подростковый возраст. В конце второго детства у девочек в 11 лет, у мальчиков в 13 лет заканчивается спокойный период развития и наступает период полового созревания с характерной для него первой фазой - фазой усиленного роста.

В 12 лет у девочек и 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением скорости годового прироста тела в длину.

Опыт работы специалистов по плаванию, а также научные исследования, проведенные в этом направлении, показывают, что многолетняя подготовка спортсменов, охватывающая период 10-16 лет, должна планироваться с учетом биологических процессов возрастного развития.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах является развитие в первую очередь таких качеств, как общая выносливость (аэробные возможности), гибкость, быстрота движений. Преобладающими методами учебных занятий на суше должны быть подвижные и спортивные игры.

Для спортивно-оздоровительного этапа подготовки отсутствует периодизация учебного процесса, т.е. годичный цикл не делится на периоды, контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тренировочный год разделен на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди и на спине. До конца тренировочного года продолжается параллельно-последовательное освоение техники всех спортивных способов плавания и совершенствование в ней.

В первом полугодии происходит углубленное разучивание техники плавания способами кроль на груди и на спине и ознакомление с элементами плавания способом дельфин. К концу этапа занимающиеся должны проплыть 25 м кролем на груди и на спине со старта с оценкой техники.

Во втором полугодии 4-6 недель (1-1,5 месяца) отводятся на изучение техники плавания способом брасс и совершенствования в ней. Занятия планируются так, что 60-70% от общего объема нагрузки выполняются за счет плавания кролем на груди, на спине и дельфином. Оставшиеся 30-40% времени посвящаются изучению техники способа плавания брасс и совершенствованию в ней.

Последние четыре недели отводятся для изучения техники плавания способом дельфин и совершенствования в ней. Занятия планируются так, что 60-70% от общего объема нагрузки выполняются за счет плавания кролем на груди, на спине и дельфином. Оставшиеся 30-40% времени посвящаются изучению техники способа плавания брасс и совершенствованию в ней.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ (СОГ)

Разделы подготовки	СОГ
Возраст занимающихся	7-9
Количество часов в неделю	6
Количество занятий в неделю	3
Физическая подготовка на суше и в воде:	260
в т.ч.: ОФП	154
СФП и СТП	106
Соревнования и контрольные испытания	6
Теоретическая подготовка	6
Медицинское обследование	4
Общее количество часов	276

СОДЕРЖАНИЕ СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (6 ЧАСОВ)

Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных кинофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путем самообразования - изучения по заданию тренера специальной литературы.

Тема 1. Правила поведения в бассейне.

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.

Тема 2. Правила, организация и проведения соревнований.

Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов.

Тема 3. Гигиена физических упражнений.

Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий плаванием на организм занимающихся.

Тема 4. Влияние физических упражнений на организм человека.

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

Тема 5. Техника и терминология плавания.

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (276 ЧАСОВ)

ОФП – 154 час.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);
- кроссовая подготовка общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;

Средства и методы общей и разносторонней силовой подготовки, упражнения на суше, применяющиеся для развития гибкости и ловкости.

Упражнения на расслабление

Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечьев, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

Акробатические упражнения

Упражнения выполняются со страховкой. Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

Подвижные и спортивные игры

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, типа: «Борьба в квадратах», «Охрана побережья», «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками», «Перетягивание каната». Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.).

Общая физическая подготовка пловца направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики плавания и позволяет решать следующие задачи. Целенаправленное решение этих задач в процессе многолетней тренировки создает определенный тип спортсмена - пловца-атлета.

Специальная физическая подготовка (СФП) и совершенствование техники плавания (СТП) – 106 часов.

Упражнения для овладения техникой Кроль на груди (пример)

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
2. Нырание в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.
3. И.п. - стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.
4. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).
5. То же, с акцентированным ускоренным проносом руки.
6. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.
7. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.
8. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.
9. То же, что и упражнение 10, но с лопаточками.
10. Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание - коснуться пальцами поплавка или ягодиц).

Упражнения для овладения техникой Кроль на спине (пример)

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.
3. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.
4. Нырание в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.
5. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.
6. То же с лопатками.
7. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.
8. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.
9. Плавание кролем на спине с «подменой».
10. Плавание кролем на спине на «сцепление».

Упражнения для овладения техникой Кроль на спине (пример)

1. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедра.
2. Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя - у бедра.
3. То же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках.
4. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).
5. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.
6. Нырание на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.
7. И.п. - вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.
8. И.п. - руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина: а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары - сохранять новое положение рук; повторить упражнение с проносом левой руки; б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй - завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий - начать пронос левой руки вперед, на четвертый - завершить его и вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук; в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и.п.
9. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.
10. То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.

Упражнения для овладения техникой брасс (пример)

1. Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.
2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.
3. Нырание на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.
4. Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.
5. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.
6. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.
7. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.
8. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.
9. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).
10. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.

Совершенствование техники *старта с тумбочки и из воды.*

1. Стартовый прыжок с прижатыми к туловищу во время полета и входа в воду руками - постараться прыгнуть и проскользнуть как можно дальше.
2. То же, но одна рука вытянута вперед, другая прижата к туловищу.
3. То же, но к моменту входа в воду рука, прижатая к туловищу, энергичным маховым движением (через низ или верх) присоединяется к руке, вытянутой вперед.
4. То же, что упражнение 1, но к моменту входа в воду обе руки маховым движением выводятся вперед.
5. Прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна.
6. Стартовый прыжок с вылетом по крутой траектории вверх, крутым входом в воду (как бы в одну точку), мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином и переходом к плавательным движениям кролем на груди или дельфином.
7. Предыдущее упражнение, но с гребком руками и ногами брассом и переходом к плавательным движениям брассом.
8. Стартовый прыжок с поворотом тела на 90° относительно продольной оси (вход в воду в положении на боку), последующим переходом на спину во время скольжения под водой, мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином, выходом на поверхность и переходом к плавательным движениям на спине.
9. Стартовый прыжок в гимнастический обруч, через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета.
10. Стартовый прыжок и скольжение без движений до полной остановки с регистрацией пройденного расстояния (по голове).

МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ (4 ЧАСА)

- 1) Плановое медицинское обследование (2 раза в год).
- 2) Медицинское обследование перед соревнованиями.
- 3) Тренерский контроль в процессе занятий

4) Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, спортивной формой, инвентарем.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск здоровых спортсменов к тренировкам и соревнованиям.

СОРЕВНОВАНИЯ И КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (6 ЧАСОВ)

Контроль проводится как правило дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются: 1) определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося; 2) оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития.

Физическое развитие

К минимальному набору показателей физического развития юных пловцов следует отнести: длину тела, длину стопы, длину руки, обхват груди, массу тела, жизненную емкость легких (ЖЕЛ), кистевую динамометрию.

Общая физическая подготовленность

В комплекс тестов для оценки общей физической подготовленности входят:

- Прыжок в длину с места; толчком двух ног (стопы параллельны, носки на одной линии), со взмахом руками. Приземление должно быть выполнено на две ноги. Расстояние измеряется по ближайшей к стартовой линии отметке. Выполняются три попытки, записывается лучший результат.

- Подтягивание на перекладине из виса хватом сверху. В исходном положении (и.п.) руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается, когда подбородок поднимается выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Дополнительные движения ногами, туловищем и перехваты руками запрещены.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа («отжимание»). И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтях, туловище и ноги составляют прямую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. Движения в тазобедренных суставах запрещены.

- Челночный бег 3 x 10 м. И.п. - стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия.

Специальная физическая подготовленность на суше:

- Подвижность в плечевых суставах («выкрут»).
- Подвижность позвоночного столба (наклон вперед).
- Подвижность в голеностопном суставе.

Специальная физическая подготовленность в воде:

- Скоростные возможности (25-50 м).

Техническая (плавательная) подготовленность:

- Обтекаемость (длина скольжения).
- Интегральная экспертная оценка включает в себя оценку чувства воды при проплывании дистанций, особенности телосложения, оценку тренером мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года и др.

- Техника плавания всеми способами: а) с помощью одних ног; б) с помощью одних рук; в) в полной координации.

Примерные контрольные требования на первом году занятий при зачислении в группу НП представлены в таблице ниже.

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<i>Общая физическая подготовка</i>		
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Челночный бег 3 x 10 м; с	10,0	10,5
<i>Техническая и плавательная подготовка</i>		
Длина скольжения; м	5	5
Оценка техники плавания изученными способами, баллы:		
а) 25 м с помощью одних ног	+	+
б) 25 м в полной координации	+	+
Проплывание дистанции 50 м избранным стилем	Проплыть всю дистанцию технически правильно	

Примечание: знак «+» означает, что норматив считается выполненным при улучшении показателей к концу первого и второго полугодия.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы:

«Спортивная этика и благородство» - октябрь.

«Биографии сильнейших пловцов мира, России» - ноябрь.

«Значение Олимпийских игр и их история» - январь.

«Выдающиеся советские и российские спортсменки» - март.

«Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне» - май.

Требования к занимающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Викулов А.Д. Плавание «Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС», 2003.
2. Матвеев Л.Л. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов. /Под ред. М.Я.Набатниковой/. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 18с.
4. Плавание. Примерная программа для ДЮСШ.-М.: Советский спорт, 2006
5. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания.М: Физкультура и спорт, 1978.
6. Тристан В.Г. Корягина Ю.В. Физиологические Основы Физической культуры и спорта. Часть 2: Учебное пособие.- Омск СибГАФК, 2001
7. Филин В.П. Воспитание физических способностей юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1972.