

документе  
прошнуровано  
печатью МАОУ  
№ 40 им.  
ина 17  
листов  
Т.П. Мишуровская  
ская Т.П.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
города Калининграда  
гимназия № 40 имени Ю.А. Гагарина

«Согласовано»

25.08.2017.

Заместитель директора

Д.Б. Васейко  
(фамилия, имя, отчество)

Д.Б. Васейко

«Утверждено»

Директор



Т.П. Мишуровская

Мишуровская

Программа курса дополнительного образования  
«Плавание»

для учащихся  
5 – 11 классов

Калининград

## Содержание

- 1) **Пояснительная записка (цели, задачи, актуальность и направленность программы)**
- 2) **Содержание практических занятий**
- 3) **Материально-техническое обеспечение программы**
- 4) **Тематическое планирование занятий**
- 5) **Типовой недельный микроцикл**
- 6) **Система контроля и зачётные требования**
- 7) **Учебно-методическая литература**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Направленность программы**

Данная программа разработана на 5 лет и служит основой для эффективного построения подготовки спортивных резервов для плавания и характеризуется:

- физкультурно-спортивной направленностью;
- направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса.
- направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий);
- направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Актуальность программы.**

Благотворное влияние плавания на организм человека известно с древних времен. Никакой другой вид физической деятельности не сравнится с занятиями в воде, из которой мы состоим более чем на 60%. Относительная невесомость тела в

водной среде, горизонтальное (безопорное) его положение позволяют разгрузить позвоночник. Постоянно двигаясь в таком положении, позвоночный столб испытывает совершенно другие, по сравнению с вертикальным положением тела, нагрузки и перемещения отдельных позвонков, соответственно разгружая нервные окончания, которые они как бы сжимают.

Помимо этого, регулярные занятия плаванием разносторонне влияют на физическое развитие человека, состояние центральной нервной и дыхательной систем, формируют правильную осанку и сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Плавные и ритмичные движения пловца в воде улучшают кровообращение и обмен веществ, укрепляют сердечно – сосудистую систему. Кожа человека промывается и очищается от пота и грязи, что облегчает кожное дыхание.

**Целью Программы** является совершенствование технической подготовленности на основе комплексного плавания с постепенным углублением плавательной специализации.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных **задач**:

- укрепление здоровья, закаливание и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков, выполнение массовых спортивных разрядов;
- к концу этапа – определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям;

- развитие общих и специальных силовых возможностей, а также гибкости и силовых качеств;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, профилактика вредных привычек и правонарушений;
- выявление индивидуальных и групповых показателей, характеризующих уровень скоростно-силовой подготовленности юных пловцов с различной динамикой спортивных результатов в зависимости от биологического возраста, пола и способа плавания, избранной дистанции, спортивной квалификации.
- профессиональное самоопределение детей;
- систематизация контрольно-педагогических тестов и нормативных показателей для оценки перспективности юных пловцов в соответствии с их биологическим возрастом и полом, избранной дистанцией и способом плавания, индивидуальной динамикой спортивных результатов.

**Срок реализации программы** 5 лет. В реализации данной программы участвуют дети 11-18 лет, формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших необходимую подготовку не менее одного года. Программа предлагает процесс обучения во внеурочное время и рассчитана на 135 часов (124 часа практики + 11 часов теории) в год (4,5 часа в неделю). Численность группы 15-20 человек.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

**Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов**

1. Кроль на груди.
2. Плавание кролем на сцепления.

3. Плавание с помощью движения ногами дельфином.
4. Темповое плавание на коротких отрезках двухстандартным кролем с высоко поднятой головой.
5. Кроль на спине.
6. Плавание на спине с помощью движений одними ногами.
7. Плавание на спине с помощью движений одними руками.
8. Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки.
9. Плавание на спине на сцепление.
10. Плавание на спине с различными вариантами дыхания.
11. Дельфин. Плавание дельфином с помощью движений одними руками.
12. Плавание с помощью движений одними ногами дельфином.
13. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.
14. Плавание с помощью движений руками дельфином, ногами кролем.
15. Брасс. Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием движений руками и ногами, и плоским положением тела.
16. Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом.
17. Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
18. Старты и повороты. Осваиваются рациональные варианты старта с тумбочки и из воды.
19. Обычный открытый поворот и поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и дельфином. Поворот кувырком вперед при плавании кролем без касания стенки руками.

Применяются технические упражнения, освоенные ранее, но выполняемые с большой амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и на более длинных дистанциях. Повышается устойчивость техники плавания, ее экономичность. С учетом выраженных индивидуальных особенностей пловцов. Начинается работа по формированию индивидуального стиля плавания.

## **Материально-техническое обеспечение программы**

Для реализации представленной программы необходимо:

- Бассейн 25 м
- Доски плавательные большие 30шт.
- Доски малые 30 шт.
- Мечи резиновые 10 шт.
- Мячи гимнастические
- Наукавники
- Круги 3 шт.
- Поролоновые палочки 50шт.
- Ласты 20 шт.

### Тематическое планирование занятий

	Тема занятия	Часы	
		теория	практика
1.	Развитие силовой выносливости. Кардиотренировка. Гибкость		1
2.	Повышение выносливости при работе аэробного характера. Комплексное плавание	1	1
3.	Совершенствование технического мастерства (бат)		1
4.	Совершенствование технического мастерства (осн.стиль). Старты		1
5.	Развитие силовой выносливости. Гибкость Повышение выносливости при работе аэробного характера		1
6.	Повышение выносливости при работе аэробного характера.		1
7.	Совершенствование технического мастерства. Комплексное плавание		1
8.	Совершенствование технического мастерства (осн.стиль) в условиях соревновательной борьбы		1
9.	Контрольное занятие (малый комплекс)		1
10.	Совершенствование технического мастерства (компл. плавание)		1
11.	Развитие силовых качеств, гибкости, выносливости (при работе в аэробном режиме). Старты		1
12.	Развитие скоростных качеств		1
13.	Развитие силовых качеств, гибкости, выносливости (при работе в анаэробном режиме). Повороты		1

14.	Совершенствование технического мастерства (бр, бат)		1
15.	Развитие силовых качеств, гибкости (при работе в аэробном режиме). Старты, повороты		1
16.	Развитие скоростных качеств (осн.стиль)		1
17.	Развитие специальных видов выносливости при работе в аэробно-анаэробных режимах		1
18.	Повышение выносливости при работе аэробного характера.		1
19.	Развитие скоростных качеств, гибкости (при работе в аэробном режиме). Старты, повороты. Понятие об утомлении и восстановлении	1	1
20.	Развитие специальных видов выносливости при работе в аэробно-анаэробных режимах		1
21.	Повышение выносливости при работе аэробного характера.		1
22.	Совершенствование технического мастерства (осн.стиль)		1
23.	Развитие скоростных качеств, гибкости (при работе в аэробном режиме). Старты, повороты		1
24.	Повышение выносливости при работе аэробного характера.		1
25.	Совершенствование технического мастерства (в/ст)		1
26.	Развитие скоростных качеств (осн.стиль)		1
27.	Развитие специальных видов выносливости при работе в аэробно-анаэробных режимах. Комплексное плавание		1
28.	Повышение выносливости при работе аэробного характера.		1
29.	Развитие специальных видов выносливости при работе в анаэробном режиме.		1
30.	Повышение выносливости при работе аэробного характера.		1
31.	Совершенствование технического мастерства (компл)		1
32.	Развитие силовых качеств, гибкости, выносливости (при работе в аэробном режиме).		1
33.	Развитие скоростных качеств (осн.стиль)		1
34.	Развитие специальных видов выносливости при работе в анаэробном режиме.		1



35.	Повышение выносливости при работе аэробного характера.		1
36.	Совершенствование технического мастерства (осн. и доп. стили)		1
37.	Развитие силовых качеств, гибкости, выносливости (при работе в аэробном режиме).		1
38.	Параллельное повышение скоростных и анаэробных возможностей		1
39.	Развитие специальных видов выносливости при работе в анаэробном режиме.		1
40.	Повышение выносливости при работе аэробного характера.		1
41.	Развитие скоростных качеств, гибкости, выносливости (при работе в анаэробном режиме). Понятие о современной технике спортивных способов плавания	1	1
42.	Совершенствование технического мастерства (в/ст)		1
43.	Контрольное занятие (50м+100м осн. стиль)		1
44.	Совершенствование технического мастерства (бр)		1
45.	Повышение выносливости при работе аэробного характера.		1
46.	Совершенствование технического мастерства (к\пл)		1
47.	Развитие скоростных качеств (при работе в аэробном режиме).		1
48.	Совершенствование технического мастерства (бр)		1
49.	Развитие силовых качеств, гибкости, выносливости (при работе в анаэробном режиме).		1
50.	Параллельное повышение скоростных и анаэробных возможностей.		1
51.	Повышение выносливости при работе аэробного характера.		1
52.	Совершенствование технического мастерства (бр)		1
53.	Параллельное повышение скоростных и анаэробных возможностей.		1
54.	Совершенствование технического мастерства (бат). Старты, повороты		1
55.	Параллельное повышение скоростных и анаэробных возможностей.		1

56.	Развитие скоростных качеств в условиях соревновательной борьбы (бассейн 50м)		1
57.	Развитие силовых качеств, гибкости, выносливости (при работе в аэробном режиме). Повышение выносливости при работе аэробного характера. Техника кроля на груди и на спине, дельфина и брасса	1	1
58.	Повышение выносливости при работе аэробного характера.		1
59.	Развитие силовых качеств, гибкости, выносливости (при работе в аэробном режиме). Комплексное плавание		1
60.	Повышение выносливости при работе аэробного характера.		1
61.	Развитие силовых качеств, гибкости, выносливости (при работе в аэробном режиме). Варианты техники старта и поворотов	1	1
62.	Совершенствование технического мастерства		1
63.	Контрольное занятие (брасс).		1
64.	Развитие силовых качеств, гибкости, выносливости (при работе в анаэробном режиме).		1
65.	Повышение выносливости при работе аэробного характера.		1
66.	Совершенствование технического мастерства (осн. стиль)		1
67.	Развитие силовых качеств, гибкости, выносливости (при работе в аэробном режиме).		1
68.	Контрольное занятие (брасс).		1
69.	Развитие силовых качеств, гибкости, выносливости (при работе в анаэробном режиме).		1
70.	Повышение выносливости при работе аэробного характера.		1
71.	Контрольное занятие (брасс). Основные средства и методы спортивной подготовки	1	1
72.	Повышение выносливости при работе аэробного характера.		1
73.	Параллельное повышение скоростных и анаэробных возможностей. Виды и программа соревнований по плаванию	1	1
74.	Развитие силовых качеств, гибкости, выносливости (при работе в аэробном режиме).		1

75.	Совершенствование технического мастерства (бат)		1
76.	Развитие силовых качеств, гибкости, выносливости (при работе в анаэробном режиме).		1
77.	Повышение выносливости при работе аэробного характера.		1
78.	Параллельное повышение скоростных и анаэробных возможностей. Правила проведения соревнований: старт и финиш; прохождение дистанции и выполнение поворотов различными способами плавания; передача эстафет	1	1
79.	Развитие силовых качеств, гибкости, выносливости (при работе в аэробном режиме).		1
80.	Совершенствование технического мастерства (бр)		1
81.	Развитие силовой выносливости (при работе в анаэробном режиме).		1
82.	Повышение выносливости при работе аэробного характера. Тестирование: старт и повороты при комплексном плавании.		1
83.	Параллельное повышение скоростных и анаэробных возможностей. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований	1	1
84.	Развитие силовых качеств, гибкости, выносливости (при работе в аэробном режиме).		1
85.	Совершенствование технического мастерства (н/сп). Старты, повороты		1
86.	Развитие силовой выносливости (при работе в анаэробном режиме). Комплексное плавание		1
87.	Повышение выносливости при работе аэробного характера.		1
88.	Совершенствование технического мастерства (в/ст). Старты, повороты		1
89.	Развитие силовых качеств, гибкости, выносливости (при работе в аэробном режиме).		1
90.	Параллельное повышение скоростных и анаэробных возможностей. Спортивные игры на воде		1
91.	Развитие силовой выносливости (при работе в анаэробном режиме). Комплексное плавание		1
92.	Повышение выносливости при работе аэробного характера.		1

93.	Контрольное занятие (800 в/ст)		1
94.	Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости (при работе в аэробном режиме).		1
95.	Совершенствование технического мастерства (компл)		1
96.	Повышение силовой выносливости при работе аэробного характера.		1
97.	Совершенствование технического мастерства (осн. и доп. стили)		1
98.	Совершенствование технического мастерства (осн. и доп. стили) в условиях соревновательной борьбы – бассейн 50м.		1
99.	Развитие скоростных качеств (осн. и доп. стили) в условиях соревновательной борьбы – бассейн 50м.		1
100.	Повышение выносливости при работе аэробного характера.		1
101.	Развитие силовых качеств, гибкости, выносливости (при работе в аэробном режиме). Старты		1
102.	Повышение выносливости при работе аэробного характера.		1
103.	Совершенствование технического мастерства (компл)		1
104.	Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости (при работе в аэробном режиме).		1
105.	Параллельное повышение скоростных и анаэробных возможностей. Спорт.игры		1
106.	Совершенствование технического мастерства (компл)		1
107.	Спорт.игры и эстафеты на воде		1
108.	Параллельное повышение скоростных и анаэробных возможностей.		1
109.	Развитие силовых качеств, гибкости, выносливости (при работе в аэробном режиме).		1
110.	Повышение скоростной выносливости при работе аэробного характера. Старты		1
111.	Повышение скоростных возможностей. Повороты		1
112.	Повышение скоростной выносливости при работе аэробного характера.		1
113.	Повышение выносливости при работе анаэробного характера.		1

114.	Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости (при работе в аэробном режиме).		1
115.	Совершенствование технического мастерства (в/ст)		1
116.	Развитие силовых качеств, гибкости, выносливости (при работе в аэробном режиме).		1
117.	Повышение выносливости при работе аэробного характера.		1
118.	Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости (при работе в аэробном режиме).		1
119.	Совершенствование технического мастерства (в/ст)		1
120.	Развитие силовых качеств, гибкости, выносливости (при работе в аэробном режиме).		1
121.	Повышение выносливости при работе анаэробного характера.		1
122.	Совершенствование технического мастерства (компл)		1
123.	Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости (при работе в аэробном режиме).		1
124.	Развитие силовых качеств, гибкости, выносливости (при работе в аэробном режиме). Первые спортивные соревнования пловцов.	1	1

## Типовой недельный микроцикл

### Первый день

#### **В зале (15 мин):**

- 1) разминка в движении 5 мин
- 2) развитие гибкости и укрепление мышц плечевого пояса и туловища 5 мин
- 3) упражнения с набивными мячами в парах 5 мин

#### **В бассейне (60 мин)**

- 1) разминка: 6 x 100м к/пл 600м
  - 2) 24 x 25 м, совершенствование обтекаемого положения тела с гребковыми движениями при плавании кролем, на спине, брассом 600 м
  - 3) 300 м н/сп + 200 м брасс + 200 м кроль + 100 м батт, внимание на технике движений, в паузах отдыха - 15 выдохов в воду 800 м
  - 4) 400 м к/пл Н 400 м
  - 5) учебные прыжки в воду с низкого бортика и 1 -метровой трамплина 5 мин
- Всего за тренировку - 2400м**

### Второй день

### **В зале (25 мин):**

- 1) разминка 8 мин
- 2) укрепление мышц туловища, развитие гибкости рук и плечевого пояса 6 мин
- 3) упражнения с набивными мячами 8 мин
- 4) прыжковые упражнения и приседания с исходным положением стоп, характерным для рабочих движений при плавании брассом 8 мин

### **В бассейне (85 мин):**

- 1) разминка: 600 м кроль, акцент внимания на правильном дыхании 600 м
- 2) 16 x 50 м, совершенствование техники плавания кролем, 800 м
- 3) 6 x 75 м кроль, брасс, н/сп на технику 450 м
- 4) 400 м с Н брассом, на наименьшее количество гребков 400 м
- 5) 800 м брасс, акцент внимания на технике плавания и дыхания 800 м
- 6) соревнования на дальность скольжения после стартового прыжка с тумбочки 5 мин

**Всего за тренировку - около 3000м**

## **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

### **Педагогический контроль.**

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок.

Этапный контроль необходим для всех занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок.

### **Этапный контроль.**

Этапный 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;
3. разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса.

### **Текущий контроль.**

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

### **Оперативный контроль.**

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом.

### **Контрольные нормативы по технической и плавательной подготовке**

<b>Дистанция/тест</b>	<b>Норматив</b>	<b>Дистанция</b>	<b>Норматив</b>	<b>Дистанция</b>	<b>Норматив</b>
Скольжение на груди и спине	6м – «3» 7м – «4» 8м – «5»	100 м компл. плав. (учёт техники за каждый стиль)	Учет времени (1юн. разряд М и Д)	400 м вольный стиль	Без учета времени

### **Планируемые результаты по окончанию**

- Использовать плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития и развития основных физических качеств;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Соблюдать требования техники безопасности на занятиях в бассейне и сухом зале;
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- Выполнять технику спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

### **Воспитательная работа.**

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями.

Главные задачи в занятиях со спортсменами – развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека,

активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

**Восстановительные средства и мероприятия** подразделяются на пассивный и активный отдых. Специальные средства восстановления – используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

### Литература.

1. Плавание. Государственная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Москва. «Советский спорт». 2004
2. Л. П. Макаренко. Плавание. Программа для ДЮСШ. Москва. 1983. Издательство ГЦОЛИФКа.
3. Л. П. Макаренко. Техническое мастерство пловцов. Москва. «ФиС». 1975
4. Н. Ж. Бумакова. Отбор и подготовка юных пловцов. Москва. «ФиС». 1986
5. В. М. Зациорский. Биомеханика плавания. Москва. «ФиС». 1981
6. Абсалямов Т. М., Тимакова Т. С. Научное обеспечение подготовки пловцов. Москва. «ФиС». 1983
7. Платонов В. Н., Вайцековский С. М. Тренировка пловцов высокого класса. Москва. «ФиС». 1983
8. Платонов В. Н., Фесенко С. П. Сильнейшие пловцы мира. Москва. «ФиС». 1990
9. Программы для внешкольных учреждений. Москва. Просвещение. 1977
10. Правила соревнований по плаванию.
11. Единая Всероссийская спортивная классификация. Москва. Советский спорт. 2002
12. Книга-тренер / И. П. Нечунаев. -: Эксмо, 2012 Нормативы по общефизической и специальной подготовке.