

Департамент образования Белгородской области
Областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Белгородский индустриальный колледж»

Согласовано Зам. директора по УВР О. И. Ермолова От « » _____ 2021 года	Утверждаю Директор ОГАПОУ «Белгородский индустриальный колледж» О. А. Шаталов От « » _____ 2021 года
---	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Плавание

Группа: спортивно-оздоровительная

Срок реализации программы 1 год

Тренер: Мирошниченко М.С.

Белгород 2021 г.

Пояснительная записка к программе по плаванию 1-4 курсов

Рабочая программа составлена на основе:

Типовая сквозная программа “Юный пловец” А. Никулин, Е. Никулина 2006 г.

Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.

Настоящая программа по плаванию для 1 - 4 курсов создана на основе следующих

Программа физического воспитания на основе спортивного плавания предназначена для среднего профессионального образования, которая имеет материально-технические возможности для обучения плавательной подготовки в условиях колледжа. В программе заложены и раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы плавательной подготовки учащихся в условиях колледжа.

Основная идея программы: реализация программы обучения плаванию в колледже на всех уровнях процесса обучения, создание условий для самореализации личности учащихся в спортивной, социальной и творческой сферах.

Программа преследует следующую цель: формирование здорового образа жизни у учащихся колледжа, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

Программа решает следующие задачи.

Выработать у учащихся положительный интерес к занятиям плаванием.

Овладеть жизненно необходимыми навыками плавания.

Обучать и совершенствовать технику основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй).

Укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность

Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания.

Развивать и совершенствовать физические качества.

Воспитывать высокие нравственные качества: чувство коллективизма, взаимопомощи.

Ожидаемый результат.

Овладение учащимися навыков основных способов плавания, привлечение к систематическим занятиям плавания студентов.

Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности студентов.

Овладения навыками здорового образа жизни студентов, активное участие в общественной жизни.

В рамках реализации программы и популяризации плавания в течение учебного года проводятся соревнования:

Плавание - один из тех видов спорта, который разносторонне влияет на гармоническое развитие организма человека. Навыки плавания жизненно необходимы и детям, и взрослым в их повседневной жизни.

Не менее важно и оздоровительное значение плавания. Правильно организованные занятия плаванием разносторонне развивают человека, способствуют формированию силы, выносливости, ловкости, быстроты и других качеств.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на физическое развитие человека особенно в детском возрасте. Известно, что в воде тело человека находится во взвешенном состоянии. Относительная невесомость тела, горизонтальное положение в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. К тому же вода, очищая кожу, улучшает кожное дыхание.

При правильном проведении занятий у учащихся повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, укрепляется дыхательная мускулатура увеличивается жизненная емкость легких. Плавание положительно влияет также на состояние центральной нервной системы.

Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и учащимся с ослабленным здоровьем.

Методика реализации программы

Программа ориентирована на плавательную подготовку учащихся колледжа.

Секция проводится так же, как и по другим дисциплинам, с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, подготовки учащихся, их количества в группе, от бассейна, отведенного для занятий.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи.

К предстоящей учебной работе преподавателю необходимо психологически подготовить учащихся, учитывая их интересы и запросы, стимулируя и мотивируя их деятельность.

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть проводится на суше и включает объяснение задач, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к

основной части занятия . выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на суше с теми элементами техники движений, которые учащиеся затем будут делать в воде. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает учащихся к выполнению задач основной части занятия .

В основной части занятия решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

В заключительной части необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце занятия учащиеся спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения. Заканчивается занятие подведением итогов, заданием на дом посильных упражнений и организованным уходом.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

ознакомление с движением на суше. - Проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;

изучение движений в воде с неподвижной опорой. - При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

изучение движений в воде с подвижной опорой. - При изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;

изучение движений в воде без опоры. - Все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

движения ногами с дыханием;

движения руками с дыханием;

движения ногами и руками с дыханием;

плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на начальном этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания рекомендуется метод целостного выполнения техники. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);

проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;

в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;

умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;

формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

сознательности и активности; наглядности;

доступности и индивидуальности;

систематичности и постепенности в повышении требований.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники кроль на груди, кроль на спине и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Теория

Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная гигиена. Влияние физических упражнений на организм человека. Спортивный инвентарь.

Практика

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди: стоя на месте и в сочетании с ходьбой, стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.

Техника плавания кролем на груди. Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна, то же с выполнением выхода в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Скольжение с доской, без доски, с движением ног. Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног. Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног. Скольжение на груди с движением рук. Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации.

Техника плавания кролем на спине. Скольжение на спине. Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук. плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук. проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды.

Для совершенствования техники плавания повторное проплывание отрезков 2-8 раз по 10—12 метров; 4—6 раз по 25 метров.

Календарно-тематическое планирование по
плаванию для студентов

№	Тема занятия	Всего часов	практика
1	Инструктаж по ТБ	2	
2	Зарядка. Бег, прыжки. Игры:	2	2
3	Разминка. Специальные упражнения на все группы мышц.	2	2
4	Зарядка, ходьба разными видами, приседание, гимнастические шаги.	2	2
5	Ходьба. Работа рук ног в воде. Игры в воде.	2	2
6	Чередование ходьбы и бега разными видами. В воде. Игры в воде.	2	2
7	Ходьба в воде с изменениями направления. Игры в воде. ”	2	2
8	Отталкивание от бортика. Игры в воде.	2	2
9	Прыжки, отталкивание от борта. Игры в воде.	2	2
10	Комплекс упражнений в воде.	2 2	2
11	Закрепление материала, упражнения на задержку	2	2

	дыхания.		
12	Скольжение на груди. Комплекс упражнений. Игры.	2	2
13	Прыжки. Погружение. Скольжение.	2	2
14	Упражнения на задержку дыхания в комплексе. Игры.	2	2
15	Отталкивание, скольжение на груди. Игры	2	2
16	Скольжение на груди с задержкой дыхания. Игры	2	2
17	Специальные упражнения. Скольжение на спине. Игры.	2	2
18	Скольжение на груди, прямые руки впереди. Скольжение на спине, прямые руки вверх.	2	2
19	Скольжение на груди с различным положением рук .	2	2
20	Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверх, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру).	2	2
21	Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед. Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем.	2	2
22	Разминка в воде. Скольжение с движением руками кролем.	2	2
23	Скольжение на груди и спине кролем. Игры	2	2
24	Скольжение кролем в согласовании с дыханием.	2	2
25	Скольжение на груди кролем с поворотом головы.	2	2
26	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием	2	2
27	Разминка. Бег, прыжки. Гребковые движения с	2	2

	умением дышать одновременно. Игры на суше.		
28	Разминка. Бег, прыжки. Гребковые движения с умением дышать одновременно. Игры на суше	2	2
29	Разминка. Имитация кролем. Попеременные движения ногами. Гребковые движения руками. Игры	2	2
30	Соревнования по плаванию	2	2
31	Разминка. Свободный бег. Подвижная игра.	2	2
32	Зарядка. Бег, прыжки. Игры	2	2
33	Разминка. Специальные упражнения на все группы мышц.	2	2
34	Зарядка, ходьба разными видами, приседание, гимнастические шаги.	2	2
35	Скольжение на груди с различным положением рук Игры в воде.	2	2
36	Скольжение на груди. Скольжение на спине.	2	2
37	Заплыв с поворотами и изменением направления .	2	2
38	Скольжение на груди с различным положением Скольжение на спине с различным положением рук Игры в воде.	2	2
39	Скольжение на груди с последующим переворотом на спину.	2	2
40	Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед.	2	2
41	Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем.	2	2
42	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем	2	2
43	Скольжение кролем с поворотом головы на вдохе Игры.	2	2

44	Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.	2	2
45	Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще.	2	2
46	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием.	2	2
47	Закрепление материала. Свободное плавание.	2	2
48	Плавание при помощи движений ног на спине. Игры	2	2
49	Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.	2	2
50	Разминка. Игры в воде.	2	2
51	Разминка. Круговые движения на спине и груди, руками и ногами. Игры	2	2
52	Разминка. Свободная игра.	2	2
53	Инструктаж по ТБ. Построение Проведение различных имитационных упражнений.	2	
54	Разминка. Эстафеты, Подвижные игры.	2	2
55	Зарядка. Упражнения на все группы мышц. Игра	2	2
56	Разминка. Ходьба, бег. Игра «Кто быстрее».	2	2
57	Разминка. Упражнения на задержку дыхания. Игра	2	2
58	Скольжение на груди, прямые руки впереди. Скольжение на спине, прямые руки вверх.	2	2
59	Скольжение на груди с различным положением рук .	2	2
60	Скольжение на спине с различным положением рук .	2	2
61	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем.	2	2

62	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук на задержке дыхания.	2	2
63	Скольжение с движением руками кролем в согласовании с дыханием.	2	2
64	Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания. Плавание кролем с полной координацией движений.	2	2
65	Плавание при помощи движений рук брассом с доской Дыхание произвольное.	2	2
66	Скольжение на спине с последующей работой ног кролем.	2	2
67	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук.	2	2
68	Плавание на спине при помощи движений ног. Плавание кролем на спине с полной координацией.	2	2
69	Скольжение на груди с движениями ногами брассом. Игры в воде.	2	2
70	Движения руками брассом с выдохом в воду. Игры.	2	2
71	Плавание при помощи движений рук брассом с доской Дыхание произвольное.	2	2
72	Плавание при помощи движений рук брассом и с выдохом в воду.	2	2
73	Плавание брассом с отдельной координацией движений, с задержкой дыхания и произвольным дыханием.	2	2
74	Плавание брассом с укороченными гребками руками, с произвольным дыханием и с выдохом в воду.	2	2

75	Разминка. Кроль на груди с помощью движений ногами . Имитация	2	2
76	Разминка. Варианты дыхания Вдох продолжительный выдох. Скольжение на груди и спине.	2	2
77	Разминка. Свободная игра.	2	2
78	Соревнования по плаванию	2	2
79	Разминка. Эстафеты, Подвижные игры.	2	2
80	Зарядка. Упражнения на все группы мышц. Игра	2	2
81	Разминка. Ходьба, бег. Игра «Кто быстрее».	2	2
82	Разминка. Упражнения на задержку дыхания. Игра	2	2
83	Скольжение на груди, прямые руки вперед. Скольжение на спине, прямые руки вверх.	2	2
84	Скольжение на груди с различным положением рук. Игры.	2	2
85	Скольжение на спине с различным положением рук . Игры.	2	2
86	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем.	2	2
87	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук затем с выдохами в воду.	2	2
88	Скольжение с движением руками кролем. Согласование дыхания с движением одной рукой кролем. Движения руками кролем в согласовании с дыханием.	2	2
89	Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.	2	2
90	Плавание кролем с полной координацией движений.	2	2

Список литературы

1. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004.
2. *Булгакова Н.Ж.* Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
3. Плавание: Учебник/Под ред. В.Н.Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000.
4. *Озолин Н.Г.* Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.
5. Плавание «Примерной программы плавания спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» - М. 2004
6. Плавание 100 лучших упражнений Блат Люсеро - Москва 2010 г.
7. Учебное пособие для вузов «Плавание» А.Д. Викулов - Москва 2004 г.