

**Министерство образования Красноярского края
краевое государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Канский технологический колледж»**

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора КГБПОУ
«Канский технологический колледж»
Т.В. Берлинец
№47 – ОД от 21.05.2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «ПЛАВАНИЕ»**

Согласовано:
Заместитель директора по
воспитательной работе
_____ Е.В. Соколова

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ПРОГРАММЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	10

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ПРОГРАММЫ

1.1 Область применения программы

Программа спортивной секции «Плавание» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности студенческого спортивного клуба КГБПОУ «Канский технологический колледж».

Программа спортивной секции «Баскетбол» может быть предназначена для формирования целостного представления о здоровом образе жизни, повышения спортивного мастерства обучающихся в профессиональных образовательных организациях, реализующих программу подготовки специалистов среднего звена.

Программа служит основным документом для эффективного содействия успешному решению задач физического воспитания обучающихся.

1.2 Актуальность, педагогическая целесообразность

Программа ориентирована на обеспечение развития двигательной сферы, необходимого уровня физического развития и подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни, сохранению личной уникальности в условиях, благоприятных для развития спортивной индивидуальности.

Программа усиливает составляющую общего образования в аспекте формирования у обучающихся жизненных ценностей, способствует приобретению опыта самоорганизации и самоконтроля, помогает в профессиональном самоопределении.

Используемые формы, средства, технологии и методики образовательной деятельности соответствуют достижению цели и задач программы.

1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Основными задачами стоящими перед занимающимися являются:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- дать необходимые знания по физической культуре и спорту, истории развития атлетической гимнастики, врачебном контроле, первой медицинской помощи, правила и организации соревнований.

Данный материал планируется для каждого курса в зависимости от возраста и подготовленности обучающихся. Во всех периодах тренировочного процесса большее внимание уделяется технической подготовке занимающихся.

Для занимающихся предусматриваются теоретические и практические занятия, а так же сдача контрольных нормативов два раза в год и участия в соревнованиях.

В образовательном процессе и поэтапном формировании у обучающихся собственных установок, значимой мотивации на систематические занятия спортом и здоровый образ жизни, определяются личностные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья как основной ценности человека;
- формирование позитивных личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, исключающих воздействие факторов, способных нанести вред психическому или физическому здоровью человека;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности жизни человека.

Метапредметные результаты обеспечиваются через формирование определённых действий в процессе целостного образовательного процесса:

- формирование умений позитивного коммуникативного индивидуального и коллективного общения со сверстниками и взрослыми;
- способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение эффективно использовать знания о значимости занятий физической культурой и спортом в жизненной практике;
- знать свои права, грамотно использовать.

Предметные результаты проявляются при выборе способа двигательной деятельности, в умении творчески применять при решении практических задач, связанных с организацией и самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

В условиях реализации программы обучающиеся должны

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- использовать технику и методику обучения по плаванию;
- применять навыки в организации и проведении спортивных мероприятий;

В результате изучения программы обучающийся должен

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- специфику тренировочного процесса;

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы спортивной секции «Плавание»:

Программа рассчитана на 80 часов тренировочных занятий в спортивном зале, под руководством преподавателя.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ

2.1 Объем учебной и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Теоретический раздел	2
ОФП	18
Техническая подготовка	30
Тактическая подготовка	20
Интегральная подготовка	10
ВСЕГО	80

2.2 Тематический план и содержание

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
1.Теоретический раздел	Содержание учебного материала			
	1.1	Краткое сведение о физической культуре. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль История плавания. Правильное питание. Режим тренировок. Составление плана работы по индивидуальному плану. Правила судейства по плаванию.	2	2
2.Общая физическая подготовка	2.1	Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты. Бег с ускорением 30-40 м. Повторный бег 3х20-30м,3х30-40м, 4х50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются мячи, учебные барьеры. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока и дальность. Приседания и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, права (левая) нога сильно согнута, левая (права) опущена вниз, руками держатся на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг). Плавание 4х20м, 4х50м. Плавание с переменной скоростью: 25м в быстром темпе, 25м в спокойном темпе. Упражнение с отягощением (мешок с песком массой до 4 кг для девушек и до 8 кг для юношей). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.	5	2
	2.2	Развития общей силы Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лёжа – поднятие ног с мячом. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, канат). Смешанные висы.	3	2

	2.3	Развитие выносливости Бег или кросс до 2000 м. Бег медленный до 10 м (юн) и до 6 м (дев). Эстафеты, игры. Плавание в полной координации 100м, 200м, 400м, 600м, 800м	5	2
	2.4	Развитие гибкости Акробатические упражнения. Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в сторону из положения лёжа и упора стоя на коленях. Перекаты вперёд, назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры рук. Перекаты в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом ноги. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках. Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки, с трёх шагов и небольшого разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад. «Мост» с помощью партнёра и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега. Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации. Поворот в группировке вперед.	3	2
	2.5	Развитие ловкости Подвижные игры. Игры без предметов: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры в «Салки». Специальные эстафеты с выполнением заданий в сочетании с определёнными препятствиями. Игры на воде: «Ручной мяч», «Салки на воде», «Достать предмет со дна».	2	2
3.Техническая подготовка (стили плавания)	Содержание учебного материала			
	3.1	Техника на снарядах. Лежа лицом вниз – работа рук. Лежа на скамье – работа рук и ног (синхронно).	5	2
	3.2	Техника в стиле кроль на груди. На суше: стоя ноги на ширине плеч (выполнять мельницу). Стоя ноги на ширине плеч, наклон корпуса вперед, опереться одной рукой в колено, другая у бедра(конец гребка), поворот головы в сторону. Лежа на животе, руки вытянуты вверх над головой, попеременное движение рук и ног, как при плавании.	10	2
	3.3	Техника способом брасс. На суше:1. Стоя ноги вместе, носки развернуты в стороны. Медленное		2

		<p>приседание с разведением коленей в стороны.</p> <p>2. Стоя боком к опоре, опереться левой рукой. Отвести правую голень в сторону, захватить правой рукой стопу с внутренней стороны (выдержать это положение 3 сек.), отпустить ногу и выполнить ею толчок до смыкания с другой ногой.</p> <p>3. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, развести колени в стороны, сомкнуть пальцы ног вместе. Стопами описывая полукруг, отводя ноги назад в И.П.</p> <p>4. Стоя на ширине плеч, носки развернуты. Приседание. Согласованные движения ног с дыханием (во время приседания - вдох, при выпрямлении – выдох).</p>	10	
	3.4	<p>Рабочая осанка. Удержание рациональной рабочей осанки в условиях выполнения сложно координированного движения.</p>	5	2
4.Тактическая подготовка	Содержание учебного материала			
	4.1.	<p>Индивидуальная: Подготовка к соревнованиям, распределение сил, разработка тактики поведения</p>	10	2
	4.2	<p>Командная: Подготовка к эстафете, распределение сил, разработка тактики поведения. Плавание по отрезкам</p>	10	2
5.Интегральная подготовка	Содержание учебного материала			
	5.1	<p>Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу</p>	10	2
Всего:			80	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация общеобразовательной общеразвивающей программы требует наличия: спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона.

Оборудование спортивных помещений:

Спортивный зал:

- Секундомер
- Шведские стенки
- Скакалки
- Гимнастические скамейки
- Набивные мячи

Методические пособия и рекомендации:

- Инструкция по технике безопасности
- Контрольные нормативы
- Правила по плаванию

Принципы, методы, средства и подходы к формированию программы.

Программа опирается на общие педагогические принципы:

- принцип систематичности - предполагает проведение занятий по определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;

- принцип сознательности и активности - предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;

- принцип наглядности - предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование (создание полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению);

- принцип доступности - предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;

- принцип индивидуального подхода - обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей студента в процессе обучения;

- принцип постепенности в повышении требований - предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания - от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Методы обучения:

- Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
- Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

Методика проведения диагностики.

- Лежа на груди.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение «звезда» на груди. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).

Уровни освоения:

- высокий - правильно выполняет упражнение;
- средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки);
- низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

- Лежа на спине.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение звезда на спине. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).

Уровни освоения:

- высокий - правильно выполняет упражнение;
- средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки);
- низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

- Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Уровни освоения:

- высокий - правильно выполняет упражнение;
- средний - выполняет с ошибками;
- низкий - не выполняет упражнение.

- Ориентировка в воде с открытыми глазами.

Инвентарь: тонущие игрушки.

Собрать предметы, разбросанные по бассейну.

Уровни освоения:

- высокий - 3 предмета на одном вдохе;
- средний - 1 предмет на одном вдохе;
- низкий - не выполняет упражнение (ни одного предмета).

- Погружение в воду с задержкой дыхания.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду.

Уровни освоения:

высокий - безбоязненно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 3 секунд;

- средний - погружает в воду только лицо, находится в таком положении менее 3 секунд;

- низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

- Упражнение «Торпеда» на груди.

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед (в «стрелочке»). Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох).

Уровни освоения:

- высокий - правильно выполняет упражнение;
- средний - выполняет с ошибками;
- низкий - не выполняет упражнение.

- Упражнение «Торпеда» на спине.

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, руки вверх (в «стрелочке»), лицо на поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль на спине.

Уровни освоения:

- высокий - правильно выполняет упражнение;
- средний - выполняет с ошибками;
- низкий - не выполняет упражнение.

- Выдохи в воду.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Уровни освоения:

- высокий – правильно выполняет упражнение;
- средний – не полностью выполняет выдох в воду (заканчивая его над водой);
- низкий – не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться в воду, выполняет выдох, опустив в воду только губы).

- Погружение в воду с задержкой дыхания (упражнение «Поплавок» в комбинации).

Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, подтянуть колени к груди и обхватить их руками, голову опустить вниз к коленям - всплыть на поверхность, держаться на воде в таком положении (в комбинации). Спина должна появиться на поверхности.

Уровни освоения:

- высокий - правильно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 5-7 секунд;
- средний - выполняет упражнение, находится в таком положении менее 5 секунд;
- низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

- Многократные выдохи в воду.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Уровни освоения:

- высокий - правильно выполняет упражнение, делает 5-7 выдохов;
- средний - правильно выполняет упражнение, делает 3-4 выдоха;
- низкий - правильно выполняет упражнение, делает 2 выдоха.

- Плавание кролем на груди в полной координации.

Проплыть кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.

Уровни освоения:

- высокий - плавает в полной координации без ошибок;
- средний - плавает с ошибками;
- низкий - не плавает.

- Плавание кролем на спине в полной координации.

Проплыть кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное.

Уровни освоения:

- высокий - плавает в полной координации без ошибок;
- средний - плавает с ошибками;
- низкий - не плавает.

- Плавание брассом в полной координации.

Проплыть брассом в полной координации.

Уровни освоения:

- высокий - плавает в полной координации без ошибок;
- средний - плавает с ошибками;
- низкий - не плавает.

3.2 Информационное обеспечение обучения

- Бишаева А. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. – Москва: КНОРУС, 2016. – 312 с.
- Сидоров Д. Г. Плавание в вузе [Электронный ресурс]: метод.пособие / Д. Г. Сидоров [и др]. – Нижний Новгород: Дятловы горы, 2017. – 36 с.
- Ситников М.В. Самоучитель плаванию [Электронный ресурс]
- Зайцева И. П. Физическая культура для бакалавров [Электронный ресурс] : уч.пособие / И. П. Зайцева. – Ярославль: ЯрГУ, 2015. – 196 с.

Согласовано:

_____ Прамзина И.В.