

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный центр»

Принята:
Протоколом заседания
педагогического совета № 3
«31» августа 2022 г

Утверждаю:
И.о. директора МКУ ДО «ДООЦ»
Ю.В. Лютоева
Приказ № 123
«29» сентября 2022 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ПО ПЛАВАНИЮ»

Возраст детей: 8 – 17 лет

Срок реализации: 5 лет

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: ознакомительный, базовый, углубленный

Составители программы:
Заместитель директора по УВР
Лютоева Юлия Владимировна
тренеры-преподаватели:
Болдырева Лариса Николаевна

Бодайбо
2022 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «по плаванию» направлена на формирование характерных особенностей подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

Плавание является жизненно важным навыком, который продолжает врожденный плавательный рефлекс, затем используется человеком, как двигательное действие. Оздоровительное значение плавания давно не вызывает не у кого сомнения и поэтому часто применяется как профилактическое и даже оздоровительное средство. Прикладное значение плавания имеет, прежде всего, использования такого навыка в служебных, учебных, лечебных, оздоровительных, профилактических, досугово - рекреационных и других видов деятельности. Огромное спортивное значение имеет плавание как средство физического воспитания и спортивной тренировки, как элемента ОФП и средство восстановления в других видах спорта.

Настоящая программа предназначена для подготовки пловцов в спортивно - оздоровительных (СО) группах.

Нормативно - правовая база

- Постановление Правительства РФ от 18 сентября 2020 г. № 1490 "О лицензировании образовательной деятельности";
- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрирован Министерства юстиции Российской Федерации 29 ноября 2018 г. Регистрационный № 52831);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Устава Муниципального казённого учреждения дополнительного образования «Детского оздоровительно-образовательного центра», утвержденного приказом «09» февраля 2017 г. № 49.

Настоящая программа по плаванию реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта:

1. непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
2. учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
3. признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;
4. создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

В программе определены цель и задачи.

ЦЕЛЬ: Физическое образование - формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Задачи:

- формирование навыков здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- обучение детей и взрослых плаванию;
- самоопределение в базовой специализации (выбор вида спорта);
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение результатов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Дополнительная общеразвивающая программа «по плаванию» предполагает любой уровень плавательной подготовленности, к занятиям в спортивно-оздоровительных группах допускаются лица в возрасте от 14 до 18 лет (без ограничения возраста на основании закона "О физической культуре и спорте в РФ"). При невысоком уровне физической подготовленности учащихся можно опустить обучение плаванию дельфином. В дальнейшем тренировку оздоровительной направленности можно условно разбить на три ступени (ориентируясь главным образом на степени владения навыком плавания и уровень физической подготовленности).

*(финансирование)

**ТРЕБОВАНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ГРУПП
НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
(В АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ)**

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем нагрузки в неделю в академ. часах	Годовая нагрузка (часов)
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	10	30	до 6 (3 занятия в неделю по 2 ч)	252

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении. Учебный план, составленный с учетом вышеизложенных задач, рассчитаны на 42 недели занятий и определяет последовательность освоения содержания Программы объем часов по каждому разделу программы.

Примерный учебный

№ п\п	Разделы подготовки	Количество недель	Количество часов	Соотношение объемов в (%)	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка		6	2	собеседование

2	Общефизическая подготовка		145	61	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка		91	34	Выполнение нормативов
4	Участие в соревнованиях		6	2	Протокол соревнований
5	Медицинское обследование		4	1	Допуск врача
	Всего	42	252	100	

- В процессе реализации учебного плана рекомендуется самостоятельная работа в пределах 10% от общего объема учебного плана, возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Содержание разделов программы

№ п.п.		Часы	Форма контроля
1.	Теоретическая подготовка	6	собеседование
1.1	Тема 1. Плавание как вид спорта и средство физического воспитания.	2	
1.2.	Тема 2. Виды плавания и их значения.	2	
1.3.	Тема 3. Техника безопасности на занятиях плаванием	2	
2	Общефизическая подготовка	145	Выполнение нормативов
2.1	Комплексы общеразвивающих физических упражнений		
2.2	Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости)		
3	Специальная физическая подготовка	91	Выполнение нормативов
3.1	Основные тренировочные средства на суше: различные виды ходьбы и бега; комплексы специальных и общеразвивающих упражнений; имитационные упражнения пловца на суше.		
3.2	Основные тренировочные средства в воде: дыхательные упражнения; плавание избранным способом, дистанции 25-150 м; плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-50 м;		

	упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 25-50 м; повторное проплывание отрезков, плавание избранным способом дистанции 25-75 м.		
4	Участие в соревнованиях	6	1-2 старта в году

Методические рекомендации по теоретической подготовке

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных уроков, разбора методических пособий, кино - и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях. Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Примерные темы для теоретической подготовки

Тема 1. Плавание как вид спорта и средство физического воспитания.

Плавание в системе здорового образа жизни. Понятие «Плавание». Значение в жизни общества. Физиологическое воздействие плавания на организм человека. Закаливание. Место и значение плавания в системе физического воспитания.

Тема 2. Виды плавания и их значения.

Классификация и значение видов плавания. Массовое, спортивное, прикладное, нормативное, оздоровительное, лечебное, адаптационное, игры и развлечения на воде. Виды спорта, в которые входит плавание. Характерные особенности плавания как вида спорта.

Тема 3. Техника безопасности на занятиях плаванием

Техника безопасности и правила поведения на занятиях плаванием. Предупреждение спортивных травм и оказание первой помощи пострадавшему.

Рекомендации по общей и специальной физической подготовке

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям: ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка. Основы развития и совершенствования физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация).

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост							+	+	+	+			
Мышечная масса							+	+	+	+			
Быстрота				+	+	+							
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+				

Сила								+	+	+				
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+						+	+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+					+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+									
Координационные способности				+	+	+	+							
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+					

- тренировочные задания для проведения разминки

Цель разминки - подготовить организм, настроить учащегося на тренировочную работу, на выполнение непосредственного тренировочного задания.

Разминка может делиться на две части - **общую и специальную.**

- развития быстроты и скоростных качеств

Основными двигательными характеристиками являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих.

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать трем основным требованиям:

- технический уровень спортсмена должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью;

- продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.

- развитие скоростно-силовых качеств.

Известно, что чем большее усилие требуется приложить, тем медленнее выполняется движение.

Почти все движения спортсмена предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями:

- развивая максимальную скорость;

- развивая максимальную силу.

- развитие общей, силовой и специальной выносливости.

Особенность двигательной деятельности спортсмена заключается в большом разнообразии выполняемых движений и необходимости постоянного контроля за их выполнением. Это требует высокой степени концентрации внимания и напряжения в условиях больших физических нагрузок. Речь идет о преодолении комплексного утомления - физического, умственного, сенсорного, эмоционального.

Рекомендации по участию в соревнованиях

Этот блок тренировочных заданий предназначен для повышения уровня специальной подготовленности юного спортсмена. Он должен включать разнообразные тренировочные упражнения, близкие по интенсивности и структуре выполнения движений к нагрузкам соревновательного упражнения.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

К занятиям в бассейне допускаются:

- обучающиеся 1 – 11-х классов, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в бассейне;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности.

При нахождении в бассейне обучающиеся обязаны соблюдать Правила поведения для обучающихся. График проведения занятий в бассейне определяется расписанием занятий, утвержденным директором МКУ ДО «ДООЦ».

Опасными факторами в бассейне являются:

- **физические** (скользкие поверхности; острые кромки и сколы на поверхностях ванн и полах; шум; электрооборудование (сушилки, фены и т.п.); горячая вода в душевых; пониженные значения температуры воды и воздуха; возможность захлебнуться);
- **химические** (повышенная концентрация различных химических веществ в воде и в воздухе).

Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить работнику, проводящему занятия в бассейне.

Обучающимся запрещается без разрешения работника, проводящего занятия в бассейне, подходить к имеющемуся в бассейне и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и пользоваться им.

Запрещается использовать моющие средства в стеклянной упаковке и зеркальца.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Положением о поощрениях и взысканиях для обучающихся.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

Изучить содержание настоящей Инструкции.

С разрешения работника пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду.

Вымыться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма).

Надеть купальный костюм и шапочку.

Сполоснуть ноги в ножной ванночке перед входом в чашу бассейна.

Осторожно войти в помещение бассейна.

С разрешения работника войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде.

Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

Во время занятий обучающийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания работника, проводящего занятия;
- при поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- выполнять прыжки с тумбочек только с разрешения работника, проводящего занятия;
- использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, шайбы и т.д.) только с разрешения и под руководством работника, проводящего занятия.

Обучающимся запрещается:

- выполнять любые действия без разрешения работника, проводящего занятия;
- хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;
- «топить» друг друга;
- снимать шапочку для плавания;
- бегать в помещении бассейна, в раздевалках;

- прыгать в воду с бортиков и лестниц;
- висеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне;
- нырять с тумбочек и плавать под водой без разрешения работника, проводящего занятия.
- вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения работника, проводящего занятия.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

При возникновении во время занятий в воде болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущениях в глазах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом работнику, проводящему занятия с последующим обращением к медсестре плавательного бассейна.

Почувствовав озноб, сообщить об этом работнику, проводящему занятия, с его разрешения выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом работнику, проводящему занятия, и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом работнику, проводящему занятия.

При необходимости и возможности помочь работнику, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую помощь.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

С разрешения работника выйти из воды по специальным лестницам, спиной к воде.

Принять душ, одеться, просушить волосы под феном.

С разрешения работника, проводящего занятия, организованно покинуть помещение бассейна.

При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции и очистки воды, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом работника, проводящего занятия.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

Знания, полученные обучающимися в ходе реализации программы

Плавание в системе здорового образа жизни. Понятие «Плавание». Значение в жизни общества. Физиологическое воздействие плавания на организм человека. Закаливание. Место и значение плавания в системе физического воспитания. Виды плавания и их значения. Техника безопасности на занятиях плаванием.

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,5	10
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед с возвышения	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
Техническая подготовка		

Длина скольжения	6 м	6 м
Техника плавания всеми способами:		
а) с помощью одних ног	+	+
б) в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	+	+
Проплывание дистанции 100 м избранным способом	+	+

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Оборудование и спортивный инвентарь для реализации программы

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы медицинские	штук	1
2.	Доска для плавания	штук	15
3.	Лопатки для плавания	штук	15
4.	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	9
5.	Свисток	штук	2
6.	Секундомер	штук	2
7.	Колобашки	штук	15
8.	Коврики	штук	5
9.	Экспандер	штук	8
10.	Акватубы (нудлс)	штук	10
11.	Ласты	штук	10
12.	Скакалки	штук	10
13.	Мячи резиновые	штук	5
14.	Термометр для воды	штук	2

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) Основная литература

1. Викулов А.Д. Плавание: Учебное пособие. / А.Д. Викулов. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 368 с. (учебное пособие для вузов).
2. Ганчар И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания: Учеб. Четыре четверти. / И.Л. Ганчар. – Эксперспектива, 1998. – 351 с.
3. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать: Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста: Метод. Пособие. / Л.Ф.Еремеева – СПб.: Детство-ПРЕСС, 2005. – 110 с.

4. Булгакова Н.Ж. Плавание. / Н.Ж. Булгакова. – Астрель; АСТ, 2005. – 160 с. (Первые шаги).

б) Дополнительная литература

1. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.

2. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 864 с.

3. Учителю о педагогической технике / Под. ред. Л. И. Рувинского. – М., 1987.

4. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.А.Качашкин, О.И. Попов, В.В.Смирнов. – М.: Сов.спорт, 2004. – 216 с.

5. Плавание. Учебник / Под ред. В.М.Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 493 с.

6. Никитский Б.Н. Плавание / Б.Н.Никитский, В.С.Васильев. – Просвещение, 1975. – 208 с.

7. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание: Первые шаги в спорте. / Н.Ж. Булгакова. – М.: Астрель; АСТ, 2002. – 160 с. (Первые шаги).

8. Дорошенко И.В. Учись плавать: как за 10 дней научиться плавать. / И.В. Дорошенко. – М.: Сов. Спорт, 1989. – 64 с.

9. Ежемесячный научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры».

10. Ежемесячный научно-теоретический журнал «Физическая культура в школе».

1. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей / Вып. 1. М.: Советский спорт, 2004. – 160 с.

в) Интернет-ресурсы

1. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».

2. http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygny_i_sport.htm – журнал «Движение жизнь».

3. <http://www.olimpiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.

4. <http://www.russwimming.ru> – официальный сайт Всероссийской федерации плавания.

5. <http://www.swimmchg.narod.ru> – сайт ДЮСШ по плаванию.

6. <http://www.plavaniemetod.ru> – Плавание: методика преподавания, автор Ганчар И.Л.

7. INFOLIO – Университетская электронная библиотека (АСФ КемГУ).

8. www.eLIBRARY.ru – Научная электронная библиотека.

9. www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека.

10. www.nlr.ru – Российская национальная библиотека.

11. www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.

12. www.fpo.asf.ru – Сайт факультета педагогического образования