**Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования**

**«Детский оздоровительно-образовательный центр»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Принята на заседании** **Тренерского совета** **Протокол № 4****« 17 » октября 2016 г.** | **Утверждаю:** **Директор МКУ ДО «ДООЦ»****Приказ № « 98 » октября 2016 г.**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тюрин Ю.Ю.** |

# Дополнительная общеразвивающая программа «по плаванию»

**Адресат программы:**

**Обучающиеся 7-18 лет**

**Срок реализации 11 лет.**

**Разработчик**:

 тренер-преподаватель Болдырева Л.Н.

**Бодайбо**

 **2016 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 по этому часто применяется как профилактическое и даже оздоровительное средство. Прикладное значение пла­вания имеет, прежде всего, использования такого навыка в служебных, учебных, лечебных, оздоровительных, профилактических, досуговой, - 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

1. Постановление Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности»;
2. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;
3. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
4. Приказ  Минобрнауки  России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрирован Минюстом России 27 ноября 2013 г. Регистрационный  № 30468);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержании и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
6. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р;
7. Устава Муниципального казённого учреждения дополнительного образования «Детского оздоровительно-образовательного центра», утвержденного приказом № 198 от 27 апреля 2015 года.

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, рассчитан 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** | с**обеседование** |
| 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.

**Тема3.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 предназначается 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 х 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 |
|  | Весы медицинские  | штук  | 1 |
|  | Доска для плавания  | штук  | 15 |
|  | Лопатки для плавания  | штук  | 15 |
|  | Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды  | штук  | 9 |
|  | Свисток  | штук  | 2  |
|  | Секундомер  | штук  | 2  |
|  | Колобашки  | штук  | 15 |
|  | Коврики  | штук  | 5 |
|  | Экспандер  | штук  | 8 |
|  | Акватубы (нудлс) | штук | 10 |
|  | Ласты  | штук | 10 |
|  | Скакалки  | штук | 10 |
|  | Мячи резиновые | штук | 5 |
|  | Термометр для воды  | штук  | 2  |

**IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕЧСПЕЧЕНИЯ**

**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. – Экоперспектива,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. – M.: 000 «Издательство Астрель», 2002. – 864 с.

3. Учителю о педагогической технике / Под. pед. 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. Познакомтесь – 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/lygnyi\_cport.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