

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ ГОРОДСКОГО  
ОКРУГА ГОРОД НЕФТЕКАМСК РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Принята на заседании  
методического совета  
от «31» 08 2017 г.  
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУДО Дворец творчества  
Т.Ш. Зайруллина  
Приказ № 318  
от  
2017 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Спортивное плавание»

Направленность - физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 7-16 лет  
Срок реализации программы: 5 лет

Автор-составитель:  
Ахметдинова Лариса Ульфатовна,  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории

г. Нефтекамск – 2017г.

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Плавание является жизненно необходимым, полезным для здоровья человека видом спорта. Оно содействует всестороннему развитию, закаливанию, повышению сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, воспитывает волю, смелость, трудолюбие и дисциплину. Поэтому большое внимание уделяется плаванию во всех образовательных организациях.

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивное плавание» - физкультурно-спортивная.

### **Актуальность.**

Плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта, как в нашей стране, так и за рубежом. Специфическая особенность плавания связана с двигательной активностью в водной среде, чем объясняется его гигиенически-оздоровительная, прикладная и спортивная ценность. Данные ЮНЕСКО свидетельствуют о том, что более 350 тысяч человек ежегодно терпят бедствия на воде, а из каждого миллиона людей, населяющих нашу планету, ежегодно тонет около 120 человек. Как правило, это дети и подростки, не обученные навыку плавания. Таким образом, каждый не умеющий плавать или держаться на поверхности воды, оказавшись на берегу водоема или в воде, подвергает опасности свою жизнь. Хорошо плавающий человек никогда не рискует жизнью, находясь в воде. Он знает, что всегда доплывет до берега или сумеет продержаться на воде, пока не подоспеет помощь. Поэтому умение плавать - жизненно важный для каждого человека навык. Для того чтобы плавать, не нужно обладать особыми способностями. Быстрее всех осваивают технику спортивных способов плавания дети школьного возраста. Поэтому квалифицированное обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

**Новизна** программы заключается в том, что она направлена на комплексный подход обучения: оздоровление обучающихся, спортивное совершенствование и профессиональное самоопределение путём применения инновационных методик спортивного плавания.

### **Отличительные особенности программы.**

Программа модифицирована, разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, разработанной авторским коллективом (Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В.) и рецензирована Т.М. Абсалямовым. Программа допущена – Федеральным агентством по физической культуре и спорту. Отличительной особенностью данной программы является то, что она предназначена для подготовки пловцов в группах начального обучения (НО), учебно-тренировочных группах (УТГ). Кроме того, программа может быть использована в спортивно-оздоровительных группах.

**Педагогическая целесообразность** Разнообразие форм и методов проведения занятий спортивного плавания улучшает эмоциональный фон тренировочной обстановки и способствует достижению высоких результатов. Достаточно жёсткая организация тренировочного приводит к тому, что рост спортивного мастерства происходит за счёт ресурсов ребёнка. Многие дети не справляются с предъявляемыми нагрузками, а для занятий в спортивно-оздоровительных группах не требуется хорошая функциональная подготовка и прекрасно развитые физические качества.

**Цель программы:** всестороннее физическое развитие обучающихся, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма.

### **Задачи** этапа начальной подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием;
- формирование у них устойчивого интереса к занятиям спортом;
- овладение жизненно необходимых навыков плавания;
- обучение основам техники спортивных способов плавания;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.

### **Задачи** этапа учебно-тренировочной подготовки:

- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовки;

- формирование устойчивого интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;
- к концу этапа - определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

**Контингент обучающихся:** 7-16 лет.

В младшем школьном возрасте, благодаря активному развитию функций двигательного анализатора, дети легко усваивают и совершенствуют разнообразные формы движений. Обучение новым движениям с развитием координационных способностей становится для детей привлекательным и доступным. Воспитание физических качеств в младшем школьном возрасте имеет свои особенности. Направленное воздействие на развитие тех или иных физических качеств обеспечивается подбором физических упражнений и методикой занятия. Важнейшие требования к методике воспитания физических качеств в период возрастного становления организма – всесторонность воздействия, соразмерность нагрузок функциональность возможностей растущего организма, соответствие воздействующих факторов особенностям этапов возрастного развития.

Средний школьный возраст (13-14 лет). Отмечается новый уровень самосознания, стремление понять себя и других, неустойчивая самооценка, развитие познавательных интересов.

При организации физического воспитания в этом возрасте нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. В подростковом возрасте создаются более благоприятные посылки для развития как скоростно-силовых, так и силовых способностей. Необходимо широко использовать специальные дыхательные упражнения с целью углубления дыхания. Учитывать дышать глубоко, ритмично, без резкой смены темпа.

Старший школьный возраст (15-18 лет). Происходит серьезное погружение в свой собственный внутренний мир. Идет поиск жизненного пути. Формируется готовность к личностному и профессиональному самоопределению. При организации физического воспитания в старшем школьном возрасте методика проведения занятий приближается к методике занятий со взрослыми, активно формируется силовая выносливость. Динамика нагрузок достигает уровня, характерного для спортивной тренировки. В этом возрасте необходимо развивать способность к самостоятельному анализу занятий физическими упражнениями, опираясь на знания учащихся, полученные на уроках физики, химии, биологии.

**Срок реализации** программы: 5 лет.

**Формы организации образовательной деятельности.**

Занятия проводятся по группам, всем составом объединения.

**Количество обучающихся** в группах обучения плаванию составляет 15 человек, согласно нормам СанПИН 2.1.2.1188-03.

**Режим занятий:**

Первый год обучения -108 часов, 3 раза в неделю по 1 ч.

Второй год обучения -108 часов, 3 раза в неделю по 1 ч.

Третий год обучения -180 часов, 5 раз в неделю по 1 ч.

Четвертый год обучения - 180 часов, 5 раз в неделю по 1 ч.

Пятый год обучения - 180 часов, 5 раз в неделю по 1 ч.

**Объем программы:**

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 756 часов.

**Формы подведения итогов реализации программы** подразумевает тестирование, анкетирование; наблюдение, анализ, зачет, сдача контрольных нормативов, соревнование, контрольных тестов, упражнений и выполнение спортивных нормативов.

Врачебный контроль за обучающимися, осуществляется медицинским персоналом. Начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, круглогодичный врачебный контроль осуществляется ВФД (врачебно-физкультурным диспансером). На каждого занимающегося в спортивных группах плавания, заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца.

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивное плавание» ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

## **V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **1. Нормативно-правовые документы, регулирующие вопросы реализации дополнительных общеобразовательных программ:**

1. Конституция РФ.
2. Конвенция ООН о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989)(вступила в силу для СССР 15.09.1990)
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ.
4. Концепция развития дополнительного образования детей (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р)
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 29.08. 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. n 09-3242
7. ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»
8. Постановление Главного государственного санитарного врача российской федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 « Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008).
9. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 годы, утвержденная Указом Президента Российской Федерации №761 от 01.06.2012г.
10. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утвержден распоряжением Правительства РФ от 28.05.2015 №996-р)
11. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации, департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11.12. 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
12. Устав МАУДО Дворец творчества.

### **2. Основная литература:**

1. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В.-Плавание: Примерная программа.- «Советский спорт», Москва 2010г.
2. Дик Н. Классные часы. – Ростов-на-Дону, 2013.
3. Макаренко Л. П. Юный пловец. – Москва 2010 «Физкультура и спорт».
4. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: - М: Астрель, 2013.
5. Калинин А. А. Плавание - М.: 2014.
6. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста. Методическое пособие «ДЕТСТВО-ПРЕСС», С-П.:2005.
7. Булгакова Н. Ж. Плавание. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2004
8. Мартынова Л.В., Попкова Т.Н. Игры и развлечения на воде. Учебное пособие. - М., 2006.
9. Обухова Л.А., Лемяскинина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы.-М.: «Вако»,2007.
10. В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО» Москва «Просвещение»2016г.

### **3. Дополнительная литература:**

1. П. Мэйсон. Плавание. – М., 2002.
2. Т. Протченко, Ю. Семенов. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. Практическое пособие. – М.,2003.

### **4. Интернет-ресурс:**

<http://www.dlpp.ru/event/> Детская Лига Плавания «Поволжье»

Федерация Плавания Башкортостана -fpbswimming.ru