

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КОММУНАРСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТА:

на Педагогическом совете

Протокол №4 от 30.08.2024 года

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом МБОУ ДО

«Коммунарская СШ»

№ 34 от 30.08.2024 года

Директор И.В. Сергачёва

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«УЧУСЬ ПЛАВАТЬ»

Модуль 1 - ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ

Срок реализации программы 1 месяц

Составители:

Инструктор – методист: Акимова Виктория Анатольевна

Тренер – преподаватель: Жданова Людмила Витальевна

(первая квалификационная категория)

Тренер – преподаватель: Голодникова Евгения Львовна

(высшая квалификационная категория)

Тренер – преподаватель: Голодников Юрий Викторович

(высшая квалификационная категория)

г. Коммунар

2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	8
3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	9
3.1.Модуль 1 - ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ.....	9
3.1.1.Теория физической культуры и спорта.....	9
3.1.2.Общая физическая подготовка	9
3.1.5.Воспитательная работа.....	11
4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	12
5.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	14
6.ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОГРАММЕ №1, КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2025 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД	15

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеразвивающая программа «Плавание» МБОУДО «Коммунарская СШ» (далее – Программа) разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 27.03.2015 года №19-1969/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 №16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СанПиН 3.1/2.4 3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)";
- Устава и Локальных нормативных актов, Приказов «Коммунарской СШ».

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки пловца. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие пловца; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Основными средствами ОФП являются физические упражнения, которые выполняются на суше и в воде. Все упражнения, выполняемые в воде, включены в раздел ОФП, который получил название общей плавательной подготовки.

Средствами общей плавательной подготовки решаются все основные задачи ОФП, но в специфических условиях водной среды.

ОФП является действенным средством укрепления здоровья: большинство физических упражнений выполняются на суше в хороших гигиенических условиях.

Кроме того, многочисленные упражнения позволяют улучшать физическое развитие пловцов, способствуют уменьшению и ликвидации физических недостатков (искривление позвоночника, слабая подвижность в суставах, недостаточное развитие мускулатуры и др.), закаляют организм детей, прививают необходимые гигиенические навыки.

Актуальность образовательной Программы, продиктована:

-возросшей потребностью родителей в обучении плаванию, закаливании и профилактики заболеваний, детей, которые не участвуют в реализации других программ спортивной школы по виду спорта «Плавание»;

-целесообразностью, с точки зрения практического опыта педагога, при с коротком сроке обучения дать возможность детям овладеть жизненно важным навыкам плавания.

Отличительными особенностями настоящей Программы является:

-специфика организации занятий, связанна с коротким периодом обучения и возрастными особенностями обучающихся.

Цель программы Модуль 1 – Создать условия для обучения плаванию детей и подростков, оздоровления и закаливания организма.

Задачи программы Модуль 1 - общеподготовительный:

Образовательная: способствовать обучению плаванию кролем на груди, кролем на спине, старту из «воды», простым поворотам.

Развивающая: развить физические качества (быстроту, скорость, силовые и координационные возможности), укрепить здоровье ребёнка средствами физической культуры и закаливающими свойствами воды.

Воспитательная: формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни.

Специфика организации обучения исходит из наличия и условий учебно-тренировочной базы.

Структура образовательной программы предусматривает обучение по модулям:

- Модуль 1 - общеподготовительный – 1 час в неделю.

Адрес места осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе «Учусь плавать»:

-188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул. Лен. шоссе, д.19. (МКУ «Центр здоровья МО город Коммунар»).

Возраст детей: 10 – 13; 13 - 16 лет.

Срок реализации: 1 месяц.

Формирование групп.

При формировании учебных групп учитываются следующие особенности:

- возрастные и гендерные особенности развития обучающихся;
- условия материально – технической базы при проведении занятий;
- обязательное соблюдение техники безопасности при организации образовательного процесса;
- спрос и потребности обучающихся и их семей на образовательную услугу.

Продолжительность обучения (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Максимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Число обучающихся в группе (минимальное и максимальное)
1	10	16	15

Режим занятий:

- продолжительность одного часа 45 минут;
- занятия проводятся один раз в неделю, общий недельный объём 1 час;
- продолжительность одного занятия 45 минут;
- общее количество часов (без учета выходных и праздничных дней) – 4;
- между занятиями предусмотрены перерывы не менее 10 минут.

Приём детей 10 – 13 и 13 - 16 лет на обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Учусь плавать» осуществляется в мае текущего года при отсутствии медицинских противопоказаний, предварительного просмотра.

Зачисление обучающихся 10 – 13 и 13 - 16 лет на обучение по Программе осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний и в результате успешно пройденного предварительного просмотра, электронной подаче заявки в системе Навигатор.

Форма обучения очная.

Формы организации занятий: групповые. Занятия могут быть теоретическими, практическими, комбинированными. Комбинированная форма занятий используется чаще всего. Она включает в себя теоретическую часть (беседа, инструктаж) и практическую часть (освоение приемов, отработка навыков, тренировка, игры, самостоятельная работа).

Условия реализации Программы:

Оборудование и инвентарь

Наличие плавательного бассейна, раздевалок, душевых, медицинского кабинета, инвентаря для обучения по программе: доски, лопатки, мячи, скамейки, свисток, секундомер.

Экипировка

Купальник, плавки, очки, обувь для бассейна, полотенце, шапочка.

Кадры

Голодникова Евгения Львовна (высшая квалификационная категория), Жданова Людмила Витальевна (первая квалификационная категория).

Ожидаемые результаты:

Обучающиеся будут уметь.

По окончании курса обучения обучающиеся должны знать:

-Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне;

По окончании курса обучения обучающиеся должны уметь:

-Освоить первичные навыки способа плавания кроль на спине (груды)

Личностные результаты освоения Программы:

-в результате освоения Программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности;

-готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

-навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего, среднего и старшего школьных возрастов, взрослыми в образовательной, общественно полезной, проектной и других видах деятельности;

-нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

-готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; -

принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

-бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

Метапредметные результаты освоения Программы:

-умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;

-самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;

-использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

-умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

-владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты освоения Программы:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН*

2.1. МОДУЛЬ 1 - ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ *

№	Предметные области	Возрастная группа			
		10 – 13 лет		13 – 16 лет	
1.	Теория физической культуры и спорта.	1		1	
		Теория	Практика	Теория	Практика
	Правила поведения в бассейне.	1	1	1	1
2.	Общая физическая подготовка.	2		2	
	Физическая подготовка на суше	1		1	
	Физическая подготовка в воде	1		1	
3.	Воспитательная работа.	1/2		1/2	
4.	Итоговая аттестация.	1/2		1/2	
5.	Общее количество часов	4		4	

*Учебно-тематический план составлен без учёта праздничных и выходных дней.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. МОДУЛЬ 1 - ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ

Для построения эффективной и в то же время безопасной Программы по обще – физической подготовке пловца важно соблюдать принцип соответствия величины нагрузки возможностям обучающихся, недопустимо не только накапливание утомления от занятия к занятию, но и чрезмерное утомление от одной тренировки. Основное содержание составляет обучение технике плавания, поддержание или повышение физической подготовленности обучающихся.

3.1.1. Теория физической культуры и спорта.

Правила поведения в бассейне.

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.

3.1.2. Общая физическая подготовка.

Развитие силы

Сила как физическое качество представляет собой способность человека преодолевать различные сопротивления за счет необходимого уровня напряжения отдельных мышц или группы мышц. Когда спортсменов характеризуют по силовым качествам, то обычно называют максимальные показатели силы у каждого из них. Эта сила является результатом разносторонней силовой подготовки, осуществляемой средствами ОФП пловца и направленной на повышение силовых возможностей его мускулатуры. Основными средствами для развития силы являются силовые упражнения. Все они делятся на две группы. К первой группе относятся упражнения, способствующие развитию только силы. Ко второй группе принадлежат упражнения, которые выполняются в скоростно-силовом режиме.

Развитие гибкости

Гибкость - это способность пловца выполнять различные движения с максимальной амплитудой. Эта способность зависит от развития подвижности в суставах, которая в свою очередь определяется эластичностью мышц, сухожилий и связок. Таким образом, упражнения для развития гибкости должны быть направлены на увеличение подвижности в суставах, которая обеспечивается растягиванием мышц, сухожилий и связок. Для этого необходимо, чтобы средства ОФП обеспечили пловцу выполнение движений головой, руками, туловищем и ногами с большей амплитудой, чем при обычном плавании. Эти движения должны осуществляться в основном по таким же направлениям, по которым выполняются движения пловца в воде.

Для того чтобы увеличить подвижность в суставах и обеспечить выполнение движений большой амплитуды, необходимо длительное время выполнять упражнения на растягивание.

Развитие быстроты

Быстрота характеризуется способностью человека выполнить то или иное движение с наименьшей затратой времени, т.е. с максимальной скоростью, которая зависит от величины сопротивления этому

движению и силовых характеристик групп мышц, участвующих в движениях. Поскольку скорость движения спортсмена зависит от величины сопротивления этим движениям, то в условиях водной среды пловец не может эффективно развивать быстроту и повышать скорость. Поэтому основными средствами развития быстроты являются упражнения на суше. Они создают фундамент для повышения скоростных возможностей пловца в воде.

Развитие выносливости

Выносливость - это способность человека в течение продолжительного времени выполнять интенсивную физическую работу. Эту способность обычно определяют по двум показателям: скорости передвижения и времени, в течение которого эта скорость сохранялась. В свою очередь уровень этих показателей зависит от развития силы, быстроты и гибкости, от степени технической и функциональной подготовленности человека.

Развитие ловкости

Ловкость - это собирательное двигательное качество человека, которое зависит от уровня развития всех других двигательных качеств. Уровень развития ловкости выражается способностью пловца быстро осваивать различные по сложности новые движения, умением правильно координировать свои действия, т.е. быстро находить наилучшую зависимость между формой, характером и временем выполнения отдельных частей двигательного действия.

Физическая подготовка на суше.

Общеразвивающие, специальные и имитирующие упражнения:

- работа ногами, как при плавании кролем, сидя на скамейке;
- перекрестное движение руками и ногами;
- круговые движения плечами вперед и назад;
- одновременные, круговые движение обеими руками вперед и назад;
- попеременные круговые движение руками вперед и назад «мельница»;
- движения руками, как при плавании кролем на груди;
- повороты головы в стороны;
- наклоны головы к плечам, к груди;
- в упоре лежа максимальное прогибание и выгибание туловища;
- круговые движения руками вперед и назад с максимальной амплитудой;
- в положении стоя выкруты прямых рук вперед, назад;
- в упоре лежа прогнувшись «волна» в различных вариантах;
- наклоны туловища вперед, назад.

Физическая подготовка на воде.

- плавание при помощи движений ногами держа доску в руках;
- тоже, без доски, с различным положением рук;
- плавание при помощи движений руками всеми способами, с доской в ногах;

- упражнения для разучивания способов плавания кроль на спине;
- упражнения для совершенствования способа плавания.

3.1.3. Воспитательная работа.

Воспитательная работа проводится постоянно, как только обучающийся попадает в школьную спортивную среду и способствует:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду;
- чувства ответственности за порученное дело;
- бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю, мебели.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;

Задачи воспитательной работы:

1. Воспитание всесторонне развитого подрастающего поколения.
2. Создание воспитательной среды, развитие нравственной личности каждого ребенка.
3. Снижение негативного влияния социума, на личность обучающегося.

Воспитательная работа в спортивной школе строится исходя из того, что воспитание, есть управление процессом развития личности. Гуманистический характер образования предполагает реализацию воспитательных задач на каждом учебно-тренировочном занятии. Важнейшим аспектом воспитательной системы является максимальное использование всех позитивных возможностей для многогранного развития личности.

Воспитательная деятельность ведется по следующим направлениям:

Работа с обучающимися:

- помощь в организации и проведении школьных мероприятий, соревнований;

Работа с родителями:

- проведение родительских консультаций;

Важной частью системы воспитательной работы является формирование и укрепление школьных традиций.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Результативность освоения обучающимися Программы осуществляется через использование различных способов проверки:

- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль.
- итоговый контроль умений и навыков.

Формы подведения итогов реализации Программы:

Формой подведения итогов образовательной Программы являются контрольные занятия.

Способ проверки: экспертная оценка техники плавания на контрольном занятии.

Основными критериями оценки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- регулярность посещения занятий;
- положительная динамика развития физических качеств обучающихся.

Контроль за реализацией Программы:

- Текущий контроль проводится в течение всего периода обучения;
- Итоговая аттестация проводится по окончании срока реализации Программы - в июне;
- Обязательным условием выполнения программы, для всех групп, является систематичность и регулярность посещения учебно-тренировочных занятий на протяжении всего периода обучения.

Оценка	Критерий
1 балл	Овладеть начальными навыками плавания
2 балла	Проплыть дистанцию 25 метров кролем на спине (без учета времени)

* Обязательным условием выполнения программы, для всех групп, является систематичность и регулярность посещения тренировочных занятий на протяжении всего периода обучения

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

5.1. Литература

1. Борисенко В.Ф. Учись плавать брассом. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 48с.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 398с.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание. Пособие для инструкторов-общественников. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 160с.
4. Воронцов А.Р. Плавание баттерфляем. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 49с.
5. Гончар И.Л. Плавание. Теория и методика преподавания. – Минск: Четыре четверки, Эксперспектива, 1998. – 350с.
6. Козлов А.В., Спортивные способы плавания г.Санкт –Петербург, 2005г.
7. Маслов В.И. Начальное обучение плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 189с.
8. Программа по плаванию / Сост.: А.А. Кашкин, О.И. Попов. – М., 2004. – 215с.
9. Талага Ежи. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412с.
10. Фараонов М.С. Плавание на спине. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 49

5.2. Интернет-ресурсы.

Официальный сайт Минпросвещения России

<https://edu.gov.ru/>

"Единое окно доступа к образовательным ресурсам"

https://vk.com/window_edu

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

<https://vk.com/schoolcollections>

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области

<http://www.edu.lenobl.ru/>

Ленинградский областной институт развития образования

<http://www.loiro.ru>

Центр ЛАДОГА

<http://udod-ladoga.ru/>

Официальный сайт Администрации Гатчинского муниципального района

<http://radm.gtn.ru/>

Комитет образования Гатчинского муниципального района

<http://edu.gtn.lokos.net/>

Официальный сайт администрации города Коммунара

<https://kommunar47.ru/>

Газета “Город Коммунар” (СМИ)

<https://vk.com/gazetagorodkommunar>

5.3. Аудиовизуальные средства

- кинофильмы;
- кинофрагменты;
- кинокольцовки;
- диафильмы;
- транспаранты;
- записи на CD;
- радио- и телепередачи и др.

Календарный учебный график на 2024 - 2025 учебный год

По программе «Учусь плавать»

(направление по виду спорта Плавание)

- 1.Тренерско-преподавательский состав: Голодникова Евгения Львовна (высшая квалификационная категория), Жданова Людмила Витальевна (первая квалификационная категория).
- 2.Адрес места осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе «Учусь плавать»:
-188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул. Лен. шоссе, д.19. (МКУ «Центр здоровья» МО «Город Коммунар»).
- 3.Начало продолжительность и окончание обучения:
-обучение начинается с 01 июня 2025 года;
-окончание 30 июня 2025 года;
-общее количество недель - 4.
- 4.Набор в группы осуществляется в мае 2025 года.
- 5.Праздничные дни: 12 июня 2025 года.
- 6.Сроки проведения итоговой аттестации – 25 и 27 июня 2025 года
- 8.Возраст обучающихся – 10 – 13 лет и 13 – 16 лет.
- 9.Программа рассчитана на один месяц обучения.
- 10.Режим занятий:
-продолжительность одного часа - 45 минут;
-занятия проводятся один раз в неделю, общий недельный объём 1 час;
-продолжительность одного занятия - 45 минут;
-общее количество часов в год (без учета выходных и праздничных дней) – 4;
-между занятиями предусмотрены перерывы не менее 10 минут.
- 11.Количество обучающихся в группе 15.

