

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности **«Скоростное плавание» (базовый уровень)**

Направленность (образовательная деятельность): Физкультурно-спортивная

Сведения об авторе (авторах):

Жарина Г.В. – старший тренер-преподаватель по плаванию МАУДО «ДЮСШ».

Лопатюк М.А. – зам. директора по УВР МАУДО «ДЮСШ»

Короткова И.Е. – инструктор-методист МАУДО «ДЮСШ»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Скоростное плавание» (базовый уровень)** имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с нормативными правовыми документами:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- приказом Министерства образования и науки Мурманской области от 19.03.2020 № 462 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Мурманской области»;

- распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Указом президента РФ от 07.05.2018г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

- паспортом приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей», утверждённого протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 30.11.2016г. № 11;

- паспортом федерального проекта «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование», утверждённого протоколом заседания президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018г. № 10;

- Федеральным законом от 04.12.2007г. № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Программа разработана в целях формирования у обучающихся устойчивого интереса к занятиям плаванием и физическими упражнениями; направлена на разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья учащихся; профилактику различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной систем, способствует улучшению функциональных возможностей

организма.

Плавание называют идеальным видом движения, так как ни один вид спорта не имеет такого большого гигиенически-оздоровительного и лечебного значения. Содержание программы «Введение в плавание» предусматривает приобретение необходимых знаний и навыков плавания в зависимости от возраста, физической, технической подготовленности и способностей обучающихся.

Программа составлена с учетом условий работы бассейна г. Кандалакша. Учебно-тренировочная нагрузка в неделю может варьироваться в зависимости от конкретных условий с учетом режима работы общеобразовательных школ города, контингента учащихся, календаря спортивно-массовых мероприятий на текущий год, уставом учреждения и требований техники безопасности.

В учебно-тренировочном процессе активно используются интерактивные технологии.

В программе введены схемы учета физического развития детей, проведение ежемесячного мониторинга физического развития и состояния здоровья. Организация соревнований по общей физической подготовке.

Возраст обучающихся: 10-16 лет

Срок реализации: 9 месяцев.

Аннотация к программе:

**Цель программы:** Повышение спортивной результативности пловцов. Выполнение спортивных разрядов.

Укрепление физического развития и здоровья обучающихся посредством скоростного плавания.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- ознакомить с историей развития плавания в России, с особенностями различных видов плавания;
- ознакомить с техникой безопасности в душевой; во время занятий в спортивном зале, в бассейне;
- научить оказывать помощь при травмах (порезах и ушибах);
- научить простейшими способами контроля за физической нагрузкой (измерить пульс);
- ознакомить с основами личной гигиены спортсмена;
- обучить выполнению общеразвивающих упражнений на воде и суше;
- обучить комплексам специальных упражнений;
- совершенствовать технику различных стилей плавания;
- увеличить скорость плавания различными стилями;
- овладеть навыками закаливания, посредством водных процедур.

**Воспитательные:**

- сформировать устойчивый интерес к самостоятельным занятиям плаванием и физическими упражнениями;
- формировать здоровое берегающий стиль поведения обучающихся;
- воспитать положительные морально-волевые качества: смелость, дисциплинированность, честность, трудолюбие, самостоятельность;
- формировать общую культуру поведения ребенка в обществе, навыки самоконтроля и взаимоконтроля;
- формировать доброжелательное отношение к товарищам, уважительное отношение к результатам своих достижений и успехам других.

- развить у обучающихся мотивацию познания и достижений, поиска новых познавательных ориентиров в спорте;
- воспитать положительные качества личности: активности, настойчивости, целеустремлённости, трудолюбия, самостоятельности, саморазвитию;
- воспитать соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в команде;
- мотивировать к участию в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

***Развивающие:***

- способствовать развитию опорно-двигательного аппарата, мышечной и дыхательной системы;
- способствовать развитию силы, гибкости, выносливости, самостоятельности, инициативности.
- осваивать средние по величине тренировочные нагрузки;
- развить надёжную базу двигательных умений и навыков из арсенала средств технической и физической подготовки;
- освоение и совершенствование техники всех способов плавания.

Перечень методических приложений к программе: специальная и учебная литература.