|  |  |
| --- | --- |
|  | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности **«Скоростное плавание» (базовый уровень)**Направленность (образовательная деятельность): Физкультурно-спортивнаяСведения об авторе (авторах): Жарина Г.В.- старший тренер - преподаватель по плаванию МАУДО «ДЮСШ».Лопатюк М.А.- зам по УВР МАУДО «ДЮСШ»Докаленко А.А.- 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 22.08.2023 №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»;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 летСрок 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 здоровье сберегающий 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 надежную 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. |