ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ПО ВИДУ СПОРТА ПЛАВАНИЕ

**АННОТАЦИЯ**

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта плавание разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», и реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, утверждена МБОУ ДОД «ДЮСШ по водным видам спорта «Дельфин», согласована с Комитетом по физической культуре и спорту Брянской городской Администрации.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта плавание (далее - Программа) разработана для детей и подростков в возрасте от 6 до 18 лет и рассчитана на многолетний процесс.

При разработке дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта плавание были использованы следующие **нормативные документы**:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008;

Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";

Письмо от 12 мая 2014 г. N ВМ-04-10/2554 о направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации Министерства спорта Российской Федерации;

Приказ Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 N 31522);

Устав МБОУДОД «ДЮСШ по водным видам спорта «Дельфин»;

Плавание. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (г. Москва 2004 г.);

Всероссийский реестр видов спорта.

**Направленность программы** **-**  физкультурно-спортивная. Программа представляет собой целостный комплекс обучения, воспитания и оздоровительной тренировки по плаванию. Она определяет оптимальное соотношение разносторонней физкультурно-спортивной подготовленности обучающихся, обеспечивающее физическое развитие, изучение и совершенствование техники, повышение ее экономичности и точности, приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта.

**Новизна.** Весь период освоения программы позволяет планомерно работать с детьми и подростками разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

**Актуальность программы.** Применение в учебно-тренировочном процессе различных специальных упражнений, подвижных игр, разнообразных форм занятий позволит разнообразить процесс обучения, избежать схематичности и монотонности. Это повысит эффективность занятий, что в дальнейшем приведет к определенным результатам. Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения - индивидуальности, доступности, преемственности, результативности. В Программесоблюдаетсяпринциппостепенности многолетнего перехода от простого к сложному.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, чтобы дети и подростки, которые по своим физическим данным и подготовленности не проходят отбор в основные группы спортивной подготовки, могли удовлетворять индивидуальные потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Создаются условия для обучения, воспитания и самореализации личности, развития определённых качеств, что придает детям и подросткам уверенность в своих силах, действиях и в своей компетентности.

**Основные цели и задачи программы:**

- привлечение детей и подростков к регулярным занятиям спортом;

- приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (овладение жизненно необходимым навыком плавания, обучение основам техники всех способов плавания, широкому кругу двигательных навыков и т.д.);

- формирование потребности в здоровом образе жизни, воспитание устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

- укрепление здоровья и закаливание, устранение недостатков физического развития, поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей;

- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями, отбор наиболее перспективных учащихся на обучение по предпрофессиональной программе спортивной подготовки;

- осуществление гармоничного развития личности;

- создание условий для профессионального самоопределения и творческого труда детей и подростков;

- организация содержательного досуга.

**Отличительные особенности.** Программа ориентирована на применение широкого комплекса форм и методов проведения занятий. В структуру программы входят три блока: теория и практика (ОФП, СФП и СТП), соревнования и контрольные испытания. Предусмотрены медицинские осмотры, врачебно-педагогический контроль, воспитательная работа, инструкторская и судейская практика, применение восстановительных средств и мероприятий.

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной образовательной программы – от 6 до 18 лет, независимо от уровня подготовленности и физических данных.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта плавание **реализуется** только на **спортивно-оздоровительном этапе**. **Срок реализации** – 12 лет.

**Формы занятий.** Основными формами учебно-тренировочной работы в ДЮСШ на спортивно-оздоровительном этапе являются: групповые занятия, участие в соревнованиях и контрольных испытаниях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, обсуждений). Занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и работа по индивидуальным планам в период активного отдыха.

**Ожидаемые результаты** реализации программы - приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта:

*В области теории и методики физической культуры и спорта:*

- развитие спортивного плавания в России и за рубежом;

- правила поведения в бассейне, техника безопасности;

- гигиена физических упражнений, закаливание, режим дня и питания, профилактика заболеваний, влияние физических упражнений на организм человека;

- техника и терминология плавания, основы методики тренировки, спортивный инвентарь и оборудование, правила, организация и проведение соревнований по плаванию;

- самоконтроль, основные средства восстановления, первая медицинская помощь.

*В области общей и специальной физической подготовки:*

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, гармоничное физическое развитие.

*В области вида спорта плавание:*

- овладение терминологией плавания;

- овладение жизненно необходимым навыком плавания;

- овладение техникой плавания спортивными способами, стартов и поворотов;

- приобретение соревновательного опыта, знаний основных правил проведения соревнований;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочных нагрузок;

- выполнение спортивных разрядов.

*В области других видов спорта и подвижных игр:*

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;

- умение развивать необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

**Нормативная часть** Программы содержит перечень нормативных документов, которые были использованы при разработке дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта плавание. В нормативной части приведены: условия комплектование групп, соотношение объемов подготовки, **режим учебно-тренировочной работы,** медицинские и возрастные требования для прохождения обучения иучастия в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах на спортивно-оздоровительном этапе.

**Режим учебно-тренировочной работы.** Учебно-тренировочный процесс в МБОУДОД «ДЮСШ по водным видам спорта «Дельфин» начинается 1 сентября и ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 46 недель в условиях ДЮСШ и 6 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и (или) работы по индивидуальным планам в период активного отдыха.

**Зачисление на этап (спортивно-оздоровительный), перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится  на  основании решения  педагогического совета и оформляется приказом  директора  ДЮСШ.**

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей обучающихся следующей продолжительности:

-на **спортивно-оздоровительном этапе** до 2 часов.

**РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ**

**МБОУДОД «ДЮСШ ПО ВОДНЫМ ВИДАМ СПОРТА «ДЕЛЬФИН»**

|  |  |
| --- | --- |
| Этап подготовки | Спортивно-оздоровительный этап **(СО)** |
|
| Периоды подготовки | весь период |
| Год подготовки | весь период |
| Предельный возраст для зачисления (лет) | 6-17 |
| Продолжительность подготовки (лет) | 12 |
| Наполняемость в группах (чел.) | Минимальная | 10 |
| Максимальная | 30 |
| Объем тренировочной нагрузки (часов в неделю) | 6 |
| Количество тренировок в неделю | 3 |
| Общее количество часов | 312 |
| Общее количество тренировок в год | 156 |

**Медицинские требования.** Лицо, желающее пройти обучение на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта плавание, может быть зачислено в ДЮСШ, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра (в детской поликлинике) и допуска врача (педиатра) к занятиям.

Медицинский осмотр (обследование) должен предусматривать:

- периодические медицинские осмотры;

- углубленное медицинское обследование во врачебно- физкультурном диспансере;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий с целью определения индивидуальной реакции занимающихся на тренировочные нагрузки;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнение рекомендаций медицинских работников.

Обучающиеся на спортивно-оздоровительном этапе раз в год проходят обязательный медицинский осмотр (перед началом тренировочного года - медицинский осмотр в детской поликлинике) и получают допуска врача (педиатра) к тренировочным занятиям по виду спорта плавание в ДЮСШ . В течении учебно-тренировочного года обучающиеся могут направляться на углубленное медицинское обследование во врачебно-физкультурный диспансер. (Дополнительные медицинские осмотры необходимы перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы, по рекомендации тренера-преподавателя или врача ДЮСШ).

В случае если, по результатам указанных медицинских осмотров, обучающемуся будет противопоказано заниматься физической культурой и спортом (плаванием), ДЮСШ обязана на этом основании прекратить учебно-тренировочную работу.

Возрастные требования. На спортивно-оздоровительном этапе минимальный возраст для зачисления в группы - 6 лет, продолжительность этапа 12 лет, максимальный возраст пловцов – 18 лет (выпускники).

**Требования к участию в спортивных соревнованиях:**

-соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) о спортивных соревнованиях и правилам вида спорта плавание;

-соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта плавание;

-выполнение учебно-тренировочного плана;

-наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

-соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований используется в качестве основания для направления спортсмена на спортивные соревнования.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте Всероссийской федерации плавания (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

**В методической части настоящей Программы раскрываются характерные черты и направленность учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе. Представлены:** годовой учебный план, годичный план-график распределения учебного материала, программный материал для практических занятий, основной материал по теоретической подготовке. Приводятся: рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий и требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.Описаны: методы врачебно-педагогического контроля, воспитательной работы, основной материал инструкторской и судейской практики.

**Годовой учебный план** спортивно-оздоровительного этапа рассчитан на 52 недели, с учетом специфики этапа, где отражены разделы:

**ФП** - физическая подготовка;

**ОФП** – общая физическая подготовка;

**СФП -** специальная физическая подготовка;

**СТП -** специальная техническая подготовка;

**ТП -** теоретическая подготовка;

**СКИ -** соревнования и контрольные испытания;

**ИСП -** инструкторская и судейская практика;

**ВМ -** восстановительные мероприятия;

**Медицинское** обследование,

Продолжительность одного тренировочного занятия считается в академических часах (45 мин) не должна превышать:

- в **спортивно-оздоровительных группах**– 2-х часов.

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**МБОУДОД «ДЮСШ ПО ВОДНЫМ ВИДАМ СПОРТА «ДЕЛЬФИН»**

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

|  |  |
| --- | --- |
|  **Разделы**  | ***Спортивно-оздоровительный этап (СО)*** |
| ***весь период*** |
| **Возраст обучающихся** | **6-18** |
| **Наполняемость групп** (человек) | мин. | **10** |
| макс. | **30** |
| **Количество часов в неделю** | **6** |
| **Количество тренировок в неделю** |  | **3** |
| **Общее количество тренировок в год**  |  | **156** |
| **Общее количество часов в год** | **312** |
| **Физическая подготовка на суше и в воде** (часов в год) **в.т.ч:** | **296** |
| Общая физическая подготовка **(ОФП)**  | **171** |
| Специальная физическая подготовка **(СФП)** иСпециальная техническая подготовка **(СТП)**  | **125** |
| Соревнования и контрольные испытания **(СКИ)**(часов в год) | **4** |
| Теоретическая подготовка **(ТП)** (часов в год) | **12** |
| Инструкторская и судейская практика **(ИСП)** | **+** |
| Восстановительные мероприятия **(ВМ)** | **+** |
| **Медицинское** обследование | **1 раз в год****( +** дополнительные медицинские осмотры) |

**Планирование учебно-тренировочной работы.** К занятиям на спортивно-оздоровительном этапе можно при­ступать в возрасте от 6 до 17 лет, имея любой уровень физической и плавательной подготовленности. Тренировку физкультурно-спортивной направленности можно условно разбить на две ступени (ориентируясь на степень владения навыком плавания). Обучающиеся получают тренировочные задания в соответствии с уровнем подготовленности. Постепенно тренировочные задания усложняются.

**1-я ступень (обучение плаванию)**

*Основные задачи 1-й ступени:*

- освоение с водой, освоение элементарных гребковых движений;

- ознакомление с элемента­ми плавания спортивными способами;

- изучение техники плавания спортивными способами;

- обучение плаванию посредством игр на воде;

- освоение учебных прыжков в воду;

- изучение техники стартов и поворотов.

**2-я ступень (совершенствование техники плавания, тренировка физкультурно-спортивной направленности)**

Начальный уровень подготовленности - умение проплывать дистанцию 50 м любым способом без остановки.

*Основные задачи 2-й ступени:*

- освоение умения проплывать дистанцию 100 м и более;

- совершенствование техники плавания спортивными способами (плавание по элементам);

- совершенствование техники плавания спортивными способами (в полной координации);

- ознакомление с упражнениями, изучение упражнений для совершенствования техники плавания спортивными способами и закрепление умения технически правильно выполнять упражнения;

- совершенствование техники стартов и поворотов;

- овладение упражнениями специальной гимнастики пловца на суше, вырабатывание умения выполнять разминку, используя общеразвивающие и имитационные упражнения;

- регулярное выполнение «своего» объема тренировочных нагрузок на суше и в воде;

- постепенное повышение уровня физической подготовленности.

**Врачебно *–* педагогический контроль** осуществляется для получения полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого обучающегося, определения воздействия на организм обучающегося тренировочных нагрузок с целью предупреждения переутомления.

Целью **теоретической подготовки** является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности физической культуры и спорта и их социальной роли. В соответствующей возрасту форме обучающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями тренировки физкультурно-спортивной направленности, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теорети­ческих занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование потребности в здоровом образе жизни.

Цель**воспитательной работы** - поэтапное создание условий для развития свободной, талантливой, физически развитой и здоровой личности ребенка, обогащенной занятиями физической культурой и спортом, готовой к созидательной трудовой деятельности и нравственному поведению.

**Восстановительные мероприятия** на спортивно-оздоровительном этапе проводятся раз в месяц, имеют комплексный характер, включают в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивную квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности обучающихся.

**Инструкторская и судейская практика.** Привлечение старших обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе к освоению инструкторских и судейских навыков проводится по желанию обучающихся. Подготовка проводится в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы и практических занятий.

**Формы подведения итогов и система контроля.** Формы подведения итоговосвоения программы: показательные выступления, соревнования, открытые учебно-тренировочные занятия с приглашением родителей.

Контрольные испытания на спортивно-оздоровительном этапе носят, главным образом, контролирующий характер. Но, в то же время, достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями, может являться важнейшим критерием для перевода на обучение по предпрофессиональной программе спортивной подготовки.

Контроль общей и специальной физической подготовки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе определяет эффективность учебно-тренировочной работы за год.

Контроль общей и специальной физической подготовки реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. Состав контрольных тестов определяется уровнем подготовленности (плавательной) обучающихся (1-я или 2-я ступень). Нормативы считаются выполненными при улучшении показателей в сравнении с предыдущими.

Контроль общей и специальной физической подготовки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе проводится в конце учебно-тренировочного года.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно- оздоровительном этапе являются:

- регулярность посещения занятий;

- положительная динамика развития физических качеств;

- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля.

**Перечень информационного обеспечения** включает в себясписок литературных источников, перечень аудиовизуальных средств и интернет –ресурсов.