

Описание дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы по виду спорта «Плавание» муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа №1 «Юность»

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Анжеро-Судженского городского округа «Детско-юношеская спортивная школа №1 «Юность» по виду спорта «Плавание» (далее – Программа) определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательной деятельности при получении дополнительного образования и направлена на создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий плаванием.

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по виду спорта «Плавание» МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность» разработана на основе следующих **нормативно-правовых документов**:

– Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Распоряжение правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;

– Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

– Приказ Минспорта России от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программа в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по виду спорта «Плавание» МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность» ориентирует на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей и молодёжи;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в плавании;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

При разработке и реализации Программы учитывались *возрастные особенности обучающихся*, так как в детском и юношеском возрасте организм человека находится ещё в стадии формирования и физические упражнения могут иметь как положительное, так и отрицательное воздействие.

Оптимальный возраст для начала спортивной подготовки в плавании составляет для девочек 7-

9, а для мальчиков – 8-10 лет. Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 7 до 12 лет. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки обучающихся на данном этапе. У обучающихся этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы, что обеспечивает хорошую плавучесть тела в воде и облегчает разучивание движений по формированию техники плавания.

Семилетний возраст является переломным этапом в развитии ребенка. Интенсивные и неравномерные темпы роста тела детей, характерные для предыдущих лет, замедляются. Увеличение роста и веса идет более пропорционально. Интенсивно протекают морфологические изменения в тканях, органах, происходит их функциональное совершенствование. К началу младшего школьного возраста двигательная функция организма проходит значительный путь развития. Существенные изменения наблюдаются и в строении мышц. Если раньше мышца росла в основном в длину, то теперь она начинает расти и в толщину. Особенно интенсивно развиваются мышцы туловища и конечностей

Дети 7-10 лет могут успешно овладевать тонкими и координационно-сложными движениями, если они умеренны по амплитуде и не требуют большой силы. В этом возрасте они относительно быстро осваивают основы современной техники спортивных способов плавания, чему способствует высокая подвижность в суставах и естественность движений. Но при освоении сложных элементов техники плавания у детей наблюдаются различные сопутствующие движения. Детям этого возраста свойственна также высокая возбудимость нервных центров и слабость процессов внутреннего торможения. Отсюда у них менее устойчиво внимание и большая утомляемость.

Быстрыми темпами совершенствуется нервная регуляция произвольной мышечной деятельности, повышается функциональная активность каждой мышечной единицы. Происходит освоение центральной нервной системой развивающихся возможностей мышечной массы. В этот период времени целесообразно применять разносторонние упражнения на суше и в воде, развивающие мускулатуру юного пловца.

У детей 7-10 лет мышца сердца по своему развитию намного отстает от мышцы взрослого человека. Небольшой объем сердца и незначительная величина выброса крови в единицу времени не позволяют достичь больших величин максимального потребления кислорода, развить и поддержать высокую мощности мышечной деятельности. Усиление сердечной деятельности происходит главным образом за счет увеличения частоты сердечных сокращений. Например, при одной и той же работе умеренной мощности частота сердечных сокращений в минуту равна: у детей - 134 ± 6 ; у подростков - 127 ± 7 ; у юношей - 123 ± 8 . Частота сердечных сокращений у детей в покое также повышена.

Мышца сердца ребенка благодаря широкому просвету коронарных сосудов и быстрому кровообращению обильно снабжается кровью. Значительная эластичность стенок кровеносных сосудов, невысокий уровень артериального давления расширяют функциональные возможности сердца. Поэтому сердце у детей младшего школьного возраста сравнительно выносливо. Оказывается, что при соблюдении постепенности для них посильны продолжительные тренировочные упражнения «мягкого» характера: кроссовый бег и бег на лыжах в умеренном темпе, плавание с умеренной интенсивностью и т.п. Относительно продолжительные упражнения в спортивном плавании посильны для детей потому, что здесь в работе принимают участие почти все основные мышечные группы, выполняющие своеобразную роль «мышечного насоса», помогающего сердцу.

С 7 лет происходит заметное увеличение жизненной емкости легких. На развитие дыхательного аппарата ребенка большое влияние оказывают занятия спортом. Показатели функции дыхания у 8-9-летних пловцов со стажем 1-2 года соответствуют показателям 12-13-летних подростков, не занимающихся плаванием; а показатели пловцов в возрасте 10-11 лет соответствуют показателям

возрастной группы школьников 14-15 лет. Хорошо влияют на развитие дыхательного аппарата различные циклические упражнения на суше и специальные дыхательные упражнения.

Дети младшего школьного возраста обладают повышенной двигательной активностью. Они могут бегать и играть по несколько часов в день.

При правильной организации занятий по плаванию работоспособность детей может долго не снижаться. Для этого в занятии надо чередовать разнообразные по структуре, направленности и темпу движения, а непродолжительные скоростные упражнения выполнять с оптимальным отдыхом. Занятия должны быть эмоциональными. Для этого успешно используются игровые и соревновательные ситуации. Напротив, быстрая утомляемость и медленное восстановление наблюдаются после однообразных или продолжительных упражнений высокой интенсивности, которые обычно выполняются в ущерб технике движений.

Срок реализации Программы – 6 лет. В течение данного срока возможно внесение изменений и дополнений в Программу.