

# *Описание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный пловец» муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа №1 «Юность»*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный пловец» 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 РФ № 196 от 09.11.2018г. «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»;

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

## ***Краткая характеристика вида спорта, его значимость:***

Плавание – вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций.

Плавание как физическое действие – способность (или умение) человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении без посторонней помощи и дополнительных приспособлений.

Обучение плаванию связано с необходимостью преодолеть боязнь воды и неуверенность в своих силах. Плавание в определенной мере способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению подвижности нервных процессов. Плавание является жизненно необходимым навыком, полезным для здоровья человека. Занятия плаванием содействуют всестороннему физическому развитию и закаливанию, повышают сопротивляемость к простудным заболеваниям, воспитывают волю, смелость, трудолюбие и дисциплину.

Умение плавать имеет огромное значение для каждого человека. Овладеть этим навыком надо как можно раньше. Многолетние занятия плаванием формируют нравственно-волевые качества личности, идейные взгляды и позиции, необходимые не только в спорте, но и в жизни.

Плаванию можно обучать детей с любого возраста. Хорошо плавающий человек никогда не рискует жизнью, находясь в воде.

Одно из направлений (так называемая разновидность) активной физической деятельности человека в воде – это вид плавания.

Виды плавания: спортивное, оздоровительное, игровое, фигурное (художественное, синхронное), прикладное, подводное. Каждый из видов плавания характеризуется особыми движениями или способами передвижения в водной среде. А способ передвижения в воде определяет технику плавания.

Способы спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. По скорости самым быстрым является кроль на груди, затем баттерфляй, кроль на спине и брасс.

В ходе реализации программы приоритетное внимание уделяется оздоровительному плаванию – использование особенностей плавательных движений и нахождения тела в воде в лечебных,

профилактических, гигиенических, закаливающих, восстановительных, тонизирующих и др. целях. Способы плавания могут использоваться самые разнообразные – спортивные и самобытные. Плавание рекомендуется людям всех возрастов, за исключением случаев ограничения по состоянию здоровья. Однако именно плавание имеет минимум ограничений для людей с различными отклонениями в здоровье, по сравнению с другими видами физических упражнений, что связано со специфическими особенностями самого плавания. Во многих случаях плавание рекомендовано врачами и специалистами в качестве восстановительно-реабилитационных мероприятий, коррекции и т. д.

Оздоровительное плавание используется в системе физического воспитания человека на протяжении всей его жизни.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Уровень программы:**

**Стартовый** – общеразвивающий, предполагающий знакомство с основами плавания, общефизическую подготовку средствами плавания, использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

**Актуальность программы:** заключается в создании условий для развития личности ребенка и мотивации к познанию, преодолению сложностей и достижению результатов; профилактики асоциального поведения, культурного и профессионального самоопределения, самореализации личности ребенка.

Программа даёт возможность реализовать свои потребности, общаясь в коллективе проявить свои способности.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена также тем, что плавание оказывает большое оздоровительное воздействие на организм, особо детский. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат человека, развивают координацию движений. Они своевременно формируют «мышечный корсет», предупреждая искривления позвоночника; снижают возбудимость и раздражительность. Дети и подростки, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ, гибкости и силы, меньше подвержены простудным заболеваниям.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена также тем, что предлагает детям выбор здорового образа жизни, развитие его индивидуальных качеств.

**Новизна** программы связана с её направленностью не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия обучающимся с разной физической подготовкой и физическими способностями.

**Адресат:** обучающиеся с 9-11;12-14,16- 18 лет

**Формы и режим занятий по программе:**

**Формы проведения занятий** групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях.

**Режим занятий:** организуется в соответствии с СанПиНом 2.4.4.3172-14

возраст	Количество занятий в неделю	Продолжительность академического часа	Количество часов в неделю
9-18 лет	3 раза	2x45 мин.	6

**Срок реализации программы:** программа рассчитана на 1 год обучения.

**Объем программы:** 228 часов, 38 недель