

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР ЗАВОДСКОГО РАЙОНА»

Обсуждена на методическом
объединении
протокол № 1
от «30» августа 2017 г.
Председатель МОУ С.А. Кошкин

Утверждена педагогическим советом
протокол № 1

от «21» августа 2017 г.
Директор МБОУ ДО «ДЮЦ
Заводского района»
О.Г. Макеева

Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка по плаванию»
для детей: 7-17 лет
срок реализации: 2 года

Составитель:
Малахов Валерий Николаевич
педагог дополнительного образования
высшей категории

Кемерово 2006

Обсуждена на методическом
объединении
протокол № 1
от «10» августа 2018 г.
Председатель МОУ С.А. Кемар



Утверждена педагогическим советом
протокол № 1
от «10» августа 2018 г.
Директор МБОУ ДО «ДЮЦ
Заводского района»
О.Г. Макеева



Обсуждена на методическом
объединении
протокол № _____
от «__» _____ 20__ г.
Председатель МОУ _____ / _____

Утверждена педагогическим советом
протокол № _____
от «__» _____ 20__ г.
Директор МБОУ ДО «ДЮЦ
Заводского района»
_____/О.Г. Макеева

Обсуждена на методическом
объединении
протокол № _____
от «__» _____ 20__ г.
Председатель МОУ _____ / _____

Утверждена педагогическим советом
протокол № _____
от «__» _____ 20__ г.
Директор МБОУ ДО «ДЮЦ
Заводского района»
_____/О.Г. Макеева

Обсуждена на методическом
объединении
протокол № _____
от «__» _____ 20__ г.
Председатель МОУ _____ / _____

Утверждена педагогическим советом
протокол № _____
от «__» _____ 20__ г.
Директор МБОУ ДО «ДЮЦ
Заводского района»
_____/О.Г. Макеева

Обсуждена на методическом
объединении
протокол № _____
от «__» _____ 20__ г.
Председатель МОУ _____ / _____

Утверждена педагогическим советом
протокол № _____
от «__» _____ 20__ г.
Директор МБОУ ДО «ДЮЦ
Заводского района»
_____/О.Г. Макеева

Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Плавание – жизненно важный навык. Прежде всего, потому, что большая часть поверхности земли 71% занимает водная среда, и человек вольно или невольно вынужден с ней контактировать.

Во время занятий плаванием организм ребенка расслабляется, закаляется, укрепляются легкие и сердце, увеличивается подвижность в суставах, происходит благотворное влияние на нервную систему, формируя уравновешенный и сильный тип нервной деятельности. Занятия плаванием в полной мере обеспечивают укрепление здоровья и содействуют нравственному и физическому развитию детей, оно необходимо при освоении многих профессий и для воинской службы. От того, умеет ли человек плавать, может зависеть его жизнь. В соответствии с этим огромную важность в непрерывном образовании личности приобретает обучение плаванию. Из выше сказанного следует актуальность программы «Общая физическая подготовка по плаванию».

Отличительной особенностью программы является обучение начальной ступени спортивных способов плавания, освоение нормативов ГТО. Программа построена на основе комплексного обучения плаванию начиная от новичков, обучающихся по программе младшие школьники, и является ступенью для реализации программы ССМ.

Программа адресована учащимся 7-17 лет, освоивших облегченные способы плавания кролем на груди и кролем на спине, не имеющим медицинских противопоказаний для занятий плаванием.

Программа рассчитана на 2 года обучения, общее количество часов 180 часов.

Форма обучения по программе – очная.

Занятия проводятся в группе по 12 человек, состав группы постоянный. Группы формируются по возрастному принципу: 7-10 лет, 11-14 лет и 15-17 лет.

Занятия по программе «Общая физическая подготовка по плаванию» проводятся в следующем режиме: 1 год обучения, занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, всего 2 часа в неделю, общее количество часов в год – 72. Второй год обучения: 3 занятия в неделю, продолжительностью 1 час, всего 3 часа в неделю, общее количество часов в год – 108.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: обучение основам комплексного плавания, формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Задачи программы:

воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

создавать условия для всестороннего физического развития, закаливания и укрепления организма учащихся;

формировать положительный интерес к систематическим занятиям плаванием;

развивать основные качества необходимых пловцу (скорость, выносливость, гибкость, ловкость, силу и координацию движений);

способствовать приобретению теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности;

обучать и способствовать совершенствованию элементов техники комплексного плавания.

1.3. Содержание программы

Учебный план 1-го года обучения

№	Тема раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Вводный инструктаж	3	1	2	опрос
2	Изучение основ техники плавания кролем на спине	18	3	15	зачет