

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

Обсуждена на методическом
объединении

протокол № 1
от «30» августа 2017 г.

Председатель МОУ Семь С.А. Кошечкина

Утверждена педагогическим советом
протокол № 1

от «31» августа 2017 г.

Директор МБОУ ДО «ДЮОЦ
Заводского района»

О.Г. Макеева

Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Совершенствование спортивного мастерства по плаванию»
для детей: 9-17 лет
срок реализации: 2 года

Составитель:
Дубровская Юлия Александровна
педагог дополнительного образования
высшей категории

Кемерово 2006

Обсуждена на методическом объединении

протокол № 1/ДО

от « 14 » августа 2018 г.

Председатель МОУ

С.А. Колесник



Утверждена педагогическим советом протокол № 1

от « 14 » 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 Комплексе основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Совершенствование спортивного мастерства по плаванию» физкультурно-спортивной направленности.

В нашей стране уделяется большое внимание развитию физической культуре и спорту, как одному из важных средств воспитания человека.

Возрастающая популяризация плавания и физических упражнений, доступных для людей всех возрастов, делает этот вид спорта подлинно массовым.

Плавать можно самыми разнообразными способами. Большинство детей научилось плавать при помощи простейших народных способов, известных под названием: «на спине», «по лягуначьи», «на боку», «саженками» и т.д. Движения при плавании этими способами и выполнении движения очень несовершенны.

Спортивное плавание – это, прежде всего, борьба за скорость в преодолении определенных дистанций. Для этого необходимо владеть такой техникой плавания, которая позволяет показывать наивысшую скорость и в тоже время экономично расходовать силы пловца. Такие способы плавания в отличие от самобытных, народных, называются спортивными. Спортивные способы плавания более экономичны и выгодны, т.к. их техника построена с учетом физических основ плавания, человек может плавать быстро и долго, затрачивая при этом меньше сил. Каждое движение в этих способах плавания продуманно и довольно точно определено. К спортивным способам плавания относятся: кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин.

В связи с этим была разработана программа для школьников, прошедших начальный курс обучения плаванию с овладением основными способами плавания. Таким образом, программа «Совершенствование

спортивного мастерства по плаванию» является актуальной в современном обществе.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что содержание программы позволяет изучать более детально спортивные способы плавания: кроль на спине и на груди, далее брасс и баттерфляй. Также совершенствуются элементы комплексного плавания, их согласования в координации, в том числе старты и повороты.

Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 9 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям плаванием.

Программа рассчитана на 2 года обучения, всего 288 часов. 1 год - этап начального совершенствования спортивных способов плавания. 2 год - этап начальной спортивной тренировки в плавании.

Форма обучения – очная.

В соответствии с учебным планом группа формируется из 12 учащихся. Состав группы является постоянным.

Режим занятий 1 года обучения: всего 144 часа в год, 4 часа в неделю, 4 занятия.

Режим занятий 2 года обучения: всего 144 часа в год, 4 часа в неделю, 4 занятия.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: освоение и совершенствование рациональных вариантов техники спортивных способов плавания.

Задачи:

формировать знания, умения и навыки по теоретической, волевой и тактической подготовке, инструкторской и судейской практике;

повышать уровень физической подготовленности;

развивать выносливость, силу, быстроту, гибкость, общую координацию движений;

способствовать достижению спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков;

укреплять здоровье, обучать владению прикладными двигательными навыками.

1.3 Содержание программы

Учебный план I год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		Теория	практика	всего	
I	Вводное занятие. Вводный инструктаж.	1		1	Опрос
II	Разносторонняя плавательная подготовленность.		41	41	Зачет
III	Создание базовой плавательной подготовленности.		60	60	зачет
IV	Реализация плавательной подготовленности.		41	41	зачет
V	Итоговое занятие. Соревнование.		1	1	Соревнования.
	Итого	1	143	144	

Содержание учебного плана I год обучения

1. Вводное занятие. Вводный инструктаж.

Теоретические знания: Определить целевые показатели - итоговые и промежуточные.

Проводится вводный инструктаж по ОТ, ТБ, ППБ, поведению при ЧС, повторение правил поведения в бассейне.

Форма контроля: опрос

2. Освоение начальных тренировочных заданий.

Теоретические знания: общие вопросы истории плавания;

Практические умения: совершенствование элементов техники плавания кролем на груди, на спине, брассом, комплексным плаванием. А также