



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА
ГОРОДСКОГО ОКРУГА АНАДЫРЬ»
(МАУ ДО «ДДТ городского округа Анадырь»)**

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 2
от « 13 » января 2022 г.

Утверждаю
Директор МАУ ДО «ДДТ
городского округа Анадырь»
_____ Т.Л. Максименко
Приказ № 9-о от « 13 » января 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Юниор»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: 7-15 лет

Срок реализации: 5 лет

Автор составитель:
Широков Станислав Викторович,
педагог дополнительного образования

Анадырь 2022 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа дополнительного образования «Юниор» физкультурно-спортивной направленности направлена на совершенствование учащихся и их теоретических и практических навыков плавания, предназначена для подготовки пловцов групп начальной подготовки не умеющих плавать.

Актуальность программы. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на физическое развитие человека в детском возрасте. В воде тело человека находится во взвешенном состоянии и относительная невесомость тела, горизонтальное положение в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат. Тренировки способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов и снимают нагрузку с позвоночного столба. У детей повышаются функциональные возможности сердечнососудистой системы, укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная ёмкость лёгких. Плавание положительно влияет также на состояние центральной нервной системы. Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаляют организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям, что актуально для районов Крайнего Севера. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем.

Отличительная особенность программы заключается в современных методах обучения плавания, позволяющие более эффективно осваиваться в водной среде и овладеть совершенной техникой плавания всеми стилями. Учебный процесс и традиции секции плавания имеют большое оздоровительное, лечебное и воспитательное значение.

Цель программы: Достижение спортивных успехов в плавании вольным стилем, кролем на спине, брассом и баттерфляем.

Задачи программы:

1. Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям.
2. Выявление талантливых и одарённых спортсменов.
3. Обучение технике плавания всеми способами и устранение страха глубокой воды.
4. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков младшего школьного возраста.
5. Развитие общей выносливости, подвижности суставов и ротации позвоночника.
6. Отработка отдельных элементов движений, свойственных взрослым пловцам.
7. Воспитание бойцовских качеств, морально-этических и волевых качеств пловца, умения тактически правильно проплывать различные дистанции.

Категория обучающихся

На учебно-тренировочный этап подготовки зачисляются умеющие плавать лица и прошедшие этап начальной подготовки в возрасте от 7 до 15 лет и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям в бассейне.

Форма занятий

Групповые занятия по 15-18 человек. Занятия проходят два раза в неделю по 2 часа, что составляет 136 часов в год.

Срок реализации программы: 680 часов является общим сроком реализации программы для групп учебно-тренировочного этапа.

Контрольно-переводные нормативы

Система нормативов перевода на будущий учебный год последовательна и охватывает весь период обучения. Состав нормативов изменяется в зависимости от года обучения по настоящей программе. Основными критериями оценки перевода занимающихся на будущий год, является регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов, отсутствие медицинских противопоказаний и выполнение нормативов по физической подготовке.

Планируемые результаты

К концу учебно-тренировочного этапа обучения обучающиеся должны технически верно плавать всеми стилями, уметь нырять с тумбы и выполнять разворот у бортика способом «Маятник» и «Кувырок». Обучающиеся 4 и 5 года обучения должны проплывать дистанцию любым стилем с правильной техникой плавания на разряд не ниже 3 юношеского.

Учебный (тематический) план 1-3 года обучения

№ п/п	Наименование раздела, тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Лекции и теории по плаванию, инструктажи по ТБ.	2	2	-
2.	Совершенствование техники плавания кролем на спине	12	-	12
3.	Совершенствование техники плавания вольным стилем	23	-	23
4.	Совершенствование техники плавания дельфином	16	-	16
5.	Совершенствование техники плавания брассом	16	-	18
6.	Плавание комплексным стилем и эстафеты	17	-	17
7.	Тренировочные серии, режимы и сеты	28	-	28
8.	Учебные старты и развороты в плавании	10	-	10
9.	Контрольные нормативы и соревнования	4	-	4
10.	Сухие тренировки по СФП и ОФП	8	-	8
	Итого	136	2	134

Содержание учебного (тематического) плана 1-3 года обучения

Раздел 1. «Инструктажи по технике пожарной безопасности и правила поведения в бассейне»

Тема 1.1. Теория плавания и инструктажи (2 часа)

Теория (2 ч.). Коды дисквалификаций ФИНА, Правила соревнований по плаванию. История развития плавания. Инструктаж по пожарной безопасности в бассейне и в ДДТ

Раздел 2. «4 стиля»

Тема 2.1. «Кроль на спине» (12 часов)

Практика (12 ч.). Совершенствование техники плавания кролем на спине СФП для кроля на спине. Плавание в ластах на спине. «Веретено», плавание в «разрыв». Старт на спине. Совершенствование плавания на спине.

Тема 2.2. «Вольный стиль» (23 часов)

Практика (25 ч.). Совершенствование плавания кролем на груди. СФП для плавания вольным стилем. Дыхание в кроле на груди. Развороты у бортика в кроле. Упражнения на «сцепление». Плавание «батманом».

Тема 2.3. «Баттерфляй» (16 часов)

Практика (18 ч.). Совершенствование техники плавания дельфином. Плавание в ластах. Баттерфляй одной рукой. СФП в плавании дельфином. Разворот «Маятник» Дыхание в баттерфляе.

Тема 2.4. «Брасс» (16 часов)

Практика (18 ч.). Совершенствование плавания брассом. Плавание брассом с лопатками. Удлиненный Брасс. СФП и ОФП для брасса. Разворот в брассе.

Раздел 3. «Плавание комплексным стилем и эстафеты»

Тема 3.1. Комплексный стиль и эстафетное плавание (17 часов)

Практика (17 ч.). Подводящие упражнения и последовательность комплекса. Плавание комплексом на время. Плавание комплексом в обратной последовательности. Развороты на каждом этапе комплексного стиля. Совершенствование плавания комплексного стиля. Эстафетное плавание. Правила плавания эстафет. Эстафет по брассу, баттерфляю, вольным стилем и кролем на спине.

Раздел 4. «Тренировочные режимы»

Тема 4.1. Контрольный норматив (10 часов)

Практика (10 ч.). Плавание по сету. 4x25 м л\с @30 сек. 4x50 м л\с @30 сек. Режимы с отдыхом на 30 и 15 сек между подходами. Режим по пульсу. Плавание «Лесенкой» 25+50+100+200+400 и в обратную сторону. Сеты по стилям (Брасс, батт, спина, кроль)

Раздел 5. «Техника разворотов и стартов»

Тема 5.1. Учебные старты и повороты (28 часов)

Практика (28 ч.). Повороты «Маятником» и «Кувырком», Способы стартов с тумбы. Старты по свистку. Нырание в спасательный круг. Нырание сидя на тумбочке. Нырания без плавательных очков. Совершенствование разворотов у бортика без дыхания и на выдохе.

Раздел 6. «Контрольные нормативы и соревнования»

Тема 6.1. Входной или заключительный контроль (4 часа)

Практика (4 ч.). Тесты по ОФП и техники плавания четырьмя стилями. Посещаемость в течении года. Участие в судействе соревнований. Участие в соревнованиях Клуба.

Раздел 7. «Контрольные нормативы и соревнования»

Тема 7.1. Входной или заключительный контроль (4 часа)

Практика (4 ч.). Тесты по ОФП и техники плавания четырьмя стилями. Посещаемость в течении года. Участие в судействе соревнований. Участие в соревнованиях Клуба.

Раздел 8. «СФП и ОФП на суше»

Тема 8.1. Учебные тренировки в зале (8 часов)

Практика (8 ч.). Тесты по ОФП и СФП в зале. Упражнения по комплексу Кифута. Метания тяжёлых мячей, спецбеговые упражнения. Отжимания и подтягивания.

Учебный (тематический) план 4 и 5 года обучения

№ п/п	Наименование раздела, тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Инструктажи по технике безопасности.	4	4	-
2.	Совершенствование разворотов и стартов в плавании всеми стилями.	16	-	16
3.	Тренировочные серии, режимы и сеты.	88	-	88
4.	Лекции и инструктажи по плаванию.	10	-	10
5.	Плавание с вспомогательным инвентарём.	8	-	8
6.	СФП и ОФП на суше.	10	-	10
	Итого	136	4	132

**Содержание учебного (тематического) плана для учащихся
4 и 5 года учебно-тренировочного этапа подготовки.**

Раздел 1. «Инструктажи по технике пожарной безопасности и правила поведения в бассейне»

Тема 1.1. Инструктажи по ТБ (4 часа).

Теория (4 ч.). Пути и способы эвакуации. Соблюдение правил ПБ. Порядок действий при ЧС. Правила дорожного движения. Оказание первой помощи.

Тема 1.2. Лекции по плаванию (10 часов).

Теория (10 ч.). Коды дисквалификаций ФИНА, Правила соревнований по плаванию. История развития плавания. Инструктаж по пожарной безопасности в бассейне и в ДДТ. Теория плавания.

Раздел 2. «Совершенствование стартов и разворотов по типу «Маятник» и «Кувырок»

Тема 2.1. Техническое совершенствование (16 часов).

Теория (16 ч.). Развороты с колобашками. «Маятник» по звеньям. Способы разворота Олимпийских чемпионов. Старт пловца брассиста, дельфиниста, кролиста и спиниста.

Раздел 3. «Плавание с отягощением»

Тема 3.1. Плавание с спортивным обвесом (8 часов).

Теория (8 ч.). Плавание на колобашках. Плавание в ластах. Плавание на досках. Плавание с использованием лопаток и «стаканов».

Раздел 4. «Плавание с отягощением»

Тема 4.1. Плавание со спортивным обвесом (8 часов).

Теория (8 ч.). Плавание на колобашках. Плавание в ластах. Плавание на досках. Плавание с использованием лопаток и «стаканов».

Раздел 5. «Сеты и режимы»

Тема 4.1. Комплексы пловцов (88 часов).

Теория (88 ч.). Развитие дыхания и выносливости. 4 стиля плавания. Практика поворотов и ритма дыхания в плавании всеми стилями. Совершенствование работы рук и ног. Плавание на спине и дельфином. Сеты плавания вольным стилем. Плавание на задержки дыхания. Плавание под вдохом в левую и правую руку. Опускки.

Раздел 6. «СФП и ОФП на суше»

Тема 6.1. Учебные тренировки в зале (10 часов).

Практика (10 ч.). Тесты по ОФП и СФП в зале. Упражнения по комплексу Кифута. Метания тяжёлых мячей, спецбеговые упражнения. Отжимания и подтягивания.

Формы аттестации и оценочные материалы

Перевод учащихся на следующий учебный год производится решением тренера на основании выполнения нормативов на итоговом уроке, посещаемости в течении учебного года и участия на клубных соревнованиях секции «Юниор».

Контрольные нормативы 1-5 года обучения (Девочки)

Контрольные упражнения	Годы				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Общая и специальная физическая подготовка					
Прыжок в длину с места; см	130	140	155	160	170
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	6	10	12	15	20
Бросок мяча 1 кг из-за головы сидя; м	4,0	4,8	6,0	6,5	7,0

Челночный бег 3 x 10 м; с	9,8	9,1	8,4	8,1	7,9
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	9	10	12
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	70	60	60	55	50
Технико-тактическая подготовка					
Длина скольжения; м	5	6	6	7	8
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+	+	+	+
Спортивные результаты					
100 метров излюбленным стилем	+	III юн	II юн	II-I юн	III
Участие на соревнованиях	+	III юн	II юн	II-I юн	III
<i>Примечание: «+» норматив считается выполненным при улучшении показателей.</i>					

Контрольные нормативы 1-5 года обучения (Юноши)

Контрольные упражнения	Годы				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Общая физическая подготовка					
Прыжок в длину с места; см	155	160	170	180	190
Подтягивание на перекладине, раз		4	6	8	10
Бросок мяча 1 кг из-за головы сидя; м	4,5	5,3	7,5	8,2	8,7
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,3	9,1	8,8	8,3	7,9
Наклон вперед, стоя на возвышении; см	+	+	7	8	10
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	70	60	60	55	50
Технико-тактическая подготовка					
Длина скольжения; м	6	7	8	9	10
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+	+	+	+
Спортивные результаты					
100 метров излюбленным стилем; разряд	+	III юн	II юн	II-I юн	III
Участие на соревнованиях; разряд	+	III юн	II юн	II-I юн	III
<i>Примечание: «+» норматив считается выполненным при улучшении показателей.</i>					

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-технические условия

Реализация программы проходит в бассейне и в учебном классе. В состав оборудования для обучения и совершенствования техники плавания входят короткие ласты от 32-45 размера ног, плавательные лопатки, доски для бассейнов, колобашки. Спортсмены имеют возможность пользоваться своим личным инвентарём на тренировках.

Учебно-методическое и информационное обеспечение

В данной программе не представлены все основные упражнения и методики совершенствования техники плавания. Все они применяются тренером во время занятий основываясь на современную дополнительную литературу и знания педагога:

1. «Полное погружение» М. Брукс 2018 г.
2. «Как плавать лучше» Терри Лафлин 2014 год.
3. «Плавание. Техника» Рубен Гузман 2018 год.
4. «Как научить ребёнка плавать» И.П.Сидорова 2011 год.
5. Интернет-ресурсы: онлайн школа SWIMROCKET Никиты Кислова и другие.

Дополнительный модуль к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Юниор», реализуемый с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Актуальность. В случае введения ограничительных мер связанных с санитарно-эпидемиологической обстановкой в субъекте Российской Федерации или муниципальном образовании для реализации дополнительных общеразвивающих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий создаются условия для функционирования информационно-образовательной среды. В соответствии с Распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2020 N P-44 «Об утверждении методических рекомендаций для внедрения в основные общеобразовательные программы современных цифровых технологий» разработан обучающий модуль исключительно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Срок реализации: модуль с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий рассчитан на 28 часов.

Формы обучения: дистанционная. Обучение проводится на русском языке.

Виды занятий при организации дистанционного обучения:

- 1) offline-занятие (видеозанятие в записи);
- 2) разработанные педагогом тесты, викторины с текстовым комментарием;
- 3) фрагменты и материалы образовательных интернет-ресурсов;
- 4) адресные дистанционные консультации.

Режим занятий.

Для дополнительного образования СанПиНа для дистанционного обучения нет, поэтому в настоящее время можно ориентироваться на соответствующие требования СанПиНа для общеобразовательных учреждений.

Согласно требованиям СанПиНа от 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (раздел X. Гигиенические требования к режиму образовательной деятельности), продолжительность онлайн-занятия, а также время самостоятельной работы учащихся среднего школьного возраста за компьютером, планшетом или другим электронным носителем не должно превышать 30 минут.

Учебный (тематический) план

№ п\п	Наименование раздела, тема	Часы	Форма занятия	Форма контроля
1	Инструктажи по ТБ	1	Онлайн-занятие <u>Волшебная книга МЧС:</u> <u>"Первая помощь при травмах".</u> Мультсериал от <u>МЧС для малышей - YouTube</u>	Онлайн-опрос

2	ПДД и ПМП	1	Онлайн-занятие <u>Азбука безопасности - Пешеходные правила - Сборник (все серии) Смешарики 2D. Обучающие мультфильмы - YouTube</u>	Онлайн- опрос
3	Пожарная безопасность	1	Онлайн-занятие <u>Робокар Поли - Сборник серий Рой и пожарная безопасность - YouTube</u>	Онлайн- опрос
4	Предотвращение террористических актов	1	Онлайн-занятие <u>Действия по предотвращению терактов - YouTube</u>	Онлайн- опрос
5	Упражнения для пловцов вольным стилем	6	Онлайн-занятие <u>Комплекс упражнений на суше для кроля - YouTube</u>	<u>Сухое плавание, разминка, 8 упражнени й ОФП пловца - YouTube</u>
6	Упражнения для пловцов на спинистов	6	Онлайн-занятие <u>Упражнения Кифута для пловца спиниста и спины Сухое плавание - YouTube</u>	Фото-видео отчёт
7	Упражнения для пловцов бассистов	6	Онлайн-игра <u>Упражнения Кифута для брасса Сухое плавание пловца брассиста - YouTube</u>	Фото-видео отчёт
8	Упражнения для пловцов дельфинистов	6	Онлайн-игра <u>□□Комплекс специальных упражнений дельфиниста (стиль плавания баттерфляй) - YouTube</u>	Фото-видео отчёт

Контроль посещения занятий и освоения учебного материала обучающимися

Для контроля и оценки результатов обучения, подтверждения факта проведения занятия рекомендуется использовать следующие способы дистанционного взаимодействия:

- 1) размещение обучающимися учебного материала в группе WhatsApp;
- 2) выполнение обучающимися контрольных или тестовых заданий, предъявляемых педагогу в электронном виде.

Способы коммуникации

В ходе реализации программы будут использоваться следующие формы осуществления связи с обучающимися: телефонные мессенджеры WhatsApp, Telegram,

Instagram.

Способы осуществления обратной связи

Возможные формы осуществления текущей и промежуточной диагностики результатов обучения, связанные с использованием возможностей дистанционного и электронного обучения (онлайн, офлайн-опрос, офлайн-тестирование, фото-отчет, видео-отчет, онлайн-беседа, офлайн-выставка).