

Принята на заседании
Педагогического совета
МБУ ДО «ДС «Заречье»

Протокол № 35
от 31 октября 2015г.



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
« ДВОРЕЦ СПОРТА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА «ЗАРЕЧЬЕ»

Дополнительная общеразвивающая программа "ПЛАВАНИЕ"

Срок реализации программы: 1 год
Разработчик программы: Рыбин А.А.
Рецензент: Лабутина Н.А.

г. Нижний Новгород
2015 г

Пояснительная записка.

На основании нормативно-правовых документов функционирования спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа, ранее изданных Программ были определены следующие разделы Программы МБУ ДО ДС «Заречье», далее Учреждения, которые включают пояснительную записку, учебный план, методическую часть, перечень информационного обеспечения и охватывают все стороны тренировочного процесса.

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа, далее Программа, реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта. Программа является нормативно-управленческим документом, характеризующим специфику содержания образования и особенности организации образовательного процесса.

В основу Программы отделения бодибилдинга Учреждения заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы оздоровительной и физкультурной подготовки обучающихся, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Программа раскрывает содержание знаний, умений и навыков, направленных на содействие улучшению здоровья обучающихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность

Программа руководствуется:

Федеральным законом № 273 от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»

Одной из приоритетных задач образования сегодня является бережение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у них установки на здоровый образ жизни и ответственность за свое здоровье.

Основными задачами Программы являются:

- обеспечение государственной политики в сфере дополнительного образования и исполнения законодательства Российской Федерации в пределах компетенции Учреждения;
- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, направленным на развитие их личности
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворения их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

Программа направлена на:

- создания условия для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирования знаний, умений, и навыков в области физической культуры и спорта;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребностей в поддержании здорового образа жизни;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- освоение основ личной гигиены и самоконтроля.

Критериями оценки деятельности этом этапе являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость;
- устойчивый интерес к занятиям избранным видом спорта

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (СО)

К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача) и письменное заявление от родителей (законных представителей). Продолжительность этапа 1 год. В спортивно-оздоровительных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами физического воспитания.

РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Минимальный/максимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед)
Спортивно-оздоровительный	1 год	6-8 лет	15	25	6

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

распределения часов на 52 недели спортивно-оздоровительных групп

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
		Весь период
Количество часов в неделю		3
1.	Теория и методика ФК и С	7
2.	Общая и специальная физическая подготовка	63
3.	Другие виды спорта и подвижные игры	34
4.	Избранный вид спорта	18
5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	15
6.	Восстановительные мероприятия	+
7.	Медицинское обследование	1
ИТОГО (46 недель)		138
9.	Самостоятельная работа и по индивидуальным планам на период летнего активного отдыха (6 недель)	18
ВСЕГО (52 недели)		156

Календарный учебный график

№ п/п	Наименование	Сроки
1	Начало учебного года	1 сентября
2	Занятия в условиях учебно-тренировочного процесса	сентябрь-июль (46 недель)
3	Каникулярное время	июль-август (6 недель)
4	Окончание учебного года	31 августа

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Учебно-тренировочный процесс в целом рассматривается как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется в течение учебного года;
- непрерывное совершенствование техники физических упражнений;

Преимущественная направленность тренировочного процесса обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развития тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т. е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды
развития двигательных качеств.**

Морфологические функции	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные качества)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные возможности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

**Направленность тренировочных нагрузок с учетом
основных путей энергообеспечения.**

ЧСС (уд/мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробная-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец.выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

интенсивность	ЧСС	
	Удары за 10 сек	Удары за 1 минуту
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

При составлении рабочего материала учебно-тренировочных занятий для обучающихся спортивно-оздоровительных групп можно включать рекомендуемые специалистами и тренерами недельные микроциклы, разработанные для спортивно-оздоровительного этапа обучения. (см. **примерная программа для спортивных школ. – М., ФиС, 2005г.**)

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, и непосредственно в тренировочном процессе органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период спортивно-оздоровительного этапа. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Приобретение знаний в области теории и методики физической культуры и спорта по следующим направлениям:

- история развития спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила спорта, требования, нормы и условия их выполнения; федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования к технике безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта основаны на требованиях локального нормативного акта Учреждения: «Правила внутреннего распорядка для обучающихся», которые определяют основы статуса обучающихся Учреждения, их права и обязанности, как участников образовательного процесса, устанавливают учебный распорядок и правила поведения в Учреждении.

Обучающийся обязан выполнять все предписываемые требования Правил внутреннего распорядка, Законодательства РФ по вопросам организации и осуществления образовательного процесса.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. **«Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детских-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.»** - Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. – М., ИСС, 2004.
2. **«Плавание. Игровой метод обучения»** - Карпенко Е., Коротнова Т., – М., ИСС, 2000
3. **«Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста»** - Петрова Н.Л., Баранов В. А– М., 2002
4. **«Начальное обучение плаванию»** - Кошанов А. И. - М., ФиС, 1998
5. **«Как научиться плавать: Методическое пособие по обучению детей плаванию»** Велитченко В.К
6. **«Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности».** Иорданская Ф. А., Юдинцева М. С
7. **«Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации»** изд. «Советский спорт» 2007г. Авторы Егорова, Круглов, Левочкина, Столов, Усков, Черноног.
8. **«Как научить ребенка плавать»** - Сидорова И.В. изд. «Айрис-Пресс» 2011
9. **«Я научусь плавать»** - Мрыхин Р.П., -М., изд. «Феникс» 2001.
10. **«Плавание. 100 лучших упражнений»** - Люсеро Б. –М., изд. «Эксмо» 2010.
11. **Интернет-Сайт Всероссийской федерации плавания – russwimming.ru**