

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план (организация образовательной деятельности, режим тренировочной работы, планирование программного материала по месяцам).....	5
3. Содержание программы (цели, задачи, объем, содержание, планируемые результаты освоения образовательной программы).....	7
4. Методическое обеспечение и условия реализации программы	10
5. Система контроля и зачетные требования .....	15
6. Литература и информационное обеспечение.....	16

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по подводному спорту для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) разработана в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. от 23.07.2013) «Об Образовании в Российской Федерации»; Приказом Минспорта России от 24.10.2012 № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»; на основе приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; приказа Минспорта России № 1125 от 27.12.2013 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Подготовка обучающихся по виду спорта «Подводный спорт (Плавание в ластах)» – сложный процесс, состоящий из нескольких различных качественных уровней. Он включает:

- массовый спорт и начальную подготовку, основная цель которой – развитие массовости, формирование и закрепление интереса к занятиям, выбор вида спорта, укрепление здоровья, содействие физическому и гармоничному развитию, углубленное овладение специализацией;
- базовую подготовку, основная цель которой – создание предпосылок к дальнейшему повышению результатов и выход в сборные команды;
- спорт высших достижений и высшее спортивное мастерство, основная цель которой – достижение максимально возможных спортивных результатов, спортивное долголетие.

Каждый уровень характеризуется своими целями, задачами, средствами и организацией подготовки. Требования многолетней подготовки

обучающихся реализуются на основе массовости, предварительного отбора спортсменов. Спортивное учреждение реализует общие задачи многолетней подготовки обучающихся путем проведения работы с резервами для большого спорта, осуществляют преемственность между массовым и результативным спортом высших достижений.

Высокий уровень современного спорта требует наряду с изменениями в методах и средствах тренировочного процесса более углубленного индивидуального подхода, основанного на комплексном изучении личностных особенностей, выделении признаков и качеств, развитие которых в наибольшей мере способствует достижению высоких результатов в конкретном виде спорта. Характерным при этом является то, что по мере роста спортивных результатов, требования к индивидуализации тренировочного процесса резко повышаются.

Рост спортивного мастерства во многом зависит от степени развития физических качеств, функциональных возможностей организма юного спортсмена, которые в значительной мере определяют индивидуальные особенности занимающихся на всех этапах спортивной подготовки. Центральной проблемой в этом случае является определение ведущих и отстающих физических качеств. Основной стратегией в тренировке должно быть не сглаживание индивидуальности, а, напротив, развитие сильных сторон организма и личности спортсмена, как ведущего условия достижения им высокого результата.

Данный подход к спортивной подготовке соответствует ведущим целям и задачам системы дополнительного образования детей, согласно которым образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам должна быть направлена на формирование и развитие творческих способностей учащихся; удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа является спортивно-оздоровительной программой для широкого круга обучающихся, а также может служить подготовительным этапом к определению перспективных обучающихся для освоения программ предпрофессиональной подготовки.

## 2. Годовой учебный план

### Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 38 недель.

№ п/п	Раздел подготовки	СОГ
	Год обучения	1
1	Теоретическая подготовка	10
2	Общая физическая подготовка на суше и в воде (ОФП)	50
	Специальная физическая подготовка (СФП)	30
3	Избранный вид спорта	Не менее 45 %
3.1	Технико-тактическая подготовка	108
3.2	Соревновательная деятельность	4
3.3	Система контроля и зачетные требования	4
4.	Другие виды спорта и подвижные игры	22
Общее количество часов		228

## Планирование программного материала по месяцам

Содержание занятий	Всего часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Теоретические занятия	10	1	2	2	1		2	1	1	
Общая физическая подготовка	50	5	6	5	5	6	6	6	6	5
Специальная физическая подготовка	30	3	3	4	4	4	3	3	3	3
Технико-тактическая подготовка	108	7	13	10	14	14	12	11	13	14
Соревновательная деятельность	4			2				2		
Система контроля и зачетные требования	4	2								2
Другие виды спорта и подвижные игры	22	2	2	3	2	2	3	3	3	2
<b>Итого часов</b>	<b>228</b>	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2 академических часов.

Программа раскрывает содержание спортивной подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса на этапе начального обучения. Обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки обучающихся всех возрастных групп. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств.

## **Наполняемость учебных групп, учебно-тренировочный режим и требования по физической, технической и спортивной подготовке**

Наименование этапа обучения	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное количество учащихся в группе	Максимальное количество в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и спортивной подготовке на конец учебного года
СОГ	1	6	14	20	6	Выполнение зачетных требований по ОФП и СФП

### **3. Содержание программы**

Образовательный процесс осуществляется на основе настоящей программы, расписания и норм СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Настоящая программа предназначена для обучения плаванию детей возраста 6-17 лет. Этот возраст наиболее благоприятный для развития техники движений при плавании. К спортивной подготовке допускаются дети, желающие заниматься подводным плаванием и не имеющие медицинских противопоказаний. Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, минимальный состав – 14 человек. Срок реализации программы - 1 год.

Продолжительность образовательного процесса – 38 недель.

Расписание занятий составляется для создания наиболее

благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей учащихся.

При реализации программы возможно проведение массовых мероприятий, создание необходимых условий для совместного труда и (или) отдыха обучающихся, родителей (законных представителей).

Основной целью реализации Программы является осуществление образовательной деятельности по избранному виду спорта для детей и реализация услуг в интересах личности, общества, государства.

*Содержанием программы является:*

1. Овладение навыками плавания. Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов
2. Изучение техники плавания в ластах способом «кроль» (классические ласты) и способом «дельфин» (моноласты).
4. Разносторонняя физическая подготовка на суше.
5. Выявление спортивно-одаренных детей для дальнейших занятий подводным спортом.
6. Гигиена занятий плаванием. Личная гигиена юного пловца, закаливание, режим дня.

### **3.1 Цели и задачи программы**

**Целью** программы является комплексное оздоровление и закаливание детей младшего школьного возраста путем обучения их плаванию.

**Основные задачи:**

- укрепление здоровья и закаливание;
- формирование устойчивого интереса к занятиям плаванием;
- формирование здорового образа жизни;

- обучение основам техники способов плавания, широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- выявление талантливых детей для дальнейшего совершенствования и подготовки спортивного резерва школы;
- воспитание этических и морально-волевых качеств;
- формирование морали как осознания личностью необходимости определенного поведения, основанного на принятых в обществе представлениях о добре и зле, должном и доступном;
- осознание ценности других людей, ценности человеческой жизни, нетерпимость к действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, физическому и нравственному здоровью, духовной безопасности личности, умение им противостоять.

### **3.2. Планируемые результаты освоения программы**

Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям подводного плавания, развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

### **3.3. Организационно-педагогические условия реализации программы**

Образовательный процесс основывается на требованиях к минимуму содержания программ по служебно-прикладным и военно-прикладным, а также видам спорта, осуществляемым в природной среде, указанным в пункте 2.5. Федеральных государственных требований (Приказ № 730 от 12.09.2013 года).

С учетом специфики вида спорта, определяются следующие особенности организации образовательного процесса:

- комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной



направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся;

– образовательный процесс (в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований) осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, осваивающих программу.

Учащимся, их родителям (законным представителям) рекомендуется проконсультироваться со специалистами для определения состояния здоровья ребенка и имеющихся противопоказаний.

### **3.4. Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы**

*В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ в возрасте 6-17 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям, желающие обучаться, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта плавание.*

## **4. Методическое обеспечение**

В настоящей программе реализуются следующие методические принципы: преемственность задач, рациональное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок.

Требования, предъявляемые воспитанникам в процессе обучения, должны соответствовать возрастным и индивидуальным особенностям. Для обучения используются следующие методические приемы:

**1.Целостно-раздельное обучение:** расчленено-конструктивный или аналитический методический прием, целостно-конструктивный или интегральный методический прием.

**Применение несложных подготовительных упражнений в воде,** включающих основные элементы плавания (умение скользить по поверхности воды в горизонтальном положении, дышать и выполнять простейшие гребковые движения).

**Разучивание элементов техники плавания** и объединение их по мере освоения в целостный способ;

**Освоение облегченного варианта техники плавания,** сохраняющего в основе элементы спортивного способа.

**2. Методический прием по обучению техники двигательного движения** включает в себя разновидности метода слова (рассказ, объяснение, инструктаж); разновидности наглядности обучения (разметки, ориентиры, виды натурального показа):

- образцовая демонстрация упражнения преподавателем, его помощником или пловцом старшей группы, наиболее подготовленным учеником данной группы;
- зрительные и звуковые ориентиры, задания предметного характера, образные «ограничители» движений;
- просмотр и анализ наглядных пособий: рисунков, фильмов и т.д.;
- имитационные упражнения на суше, в том числе статические упражнения, имитирующие отдельные моменты движений пловца в воде.

**3. Методические приемы по организации процесса обучения:**

- указания о размещении обучающихся, месте преподавателя;
- замечания по организации выполнения упражнений (дистанция, интервал, фронтальная, групповая или индивидуальная формы организации; порядок выполнения двигательных заданий во времени: поточный, поочередный и т.д.)

## **Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются физические упражнения**

Средства спортивной тренировки подразделены на три вида упражнений:

- *соревновательные* (собственно соревновательные упражнения и тренировочные формы соревновательных упражнений)
- *специально подготовительные*, включающие элементы соревновательных действий, их связи и вариации: подводящие -направленные преимущественно на освоение формы движений и развивающие – направленные преимущественно на развитие физических качеств.
- *общеподготовительные*: для формирования, закрепления и восстановления навыков, играющих вспомогательно -содействующую роль в спортивном совершенствовании; как средство воспитания способностей, недостаточно развиваемых избранным видом спорта; как фактор активного отдыха, содействия восстановительным процессам.

### **Содержание практических занятий**

*Занятие делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.*

***Подготовительная часть** включает в себя построение и расчет занимающихся, рапорт и перекличку, краткое объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение имитационных упражнений, подготовку инвентаря для занятий на воде.*

***Основная часть** посвящена изучению новых упражнений в воде, закреплению приобретенных на предыдущих занятиях умений и навыков.*

***В заключительной части** занятия планируется постепенное снижение нагрузки и активный отдых. На суше проходит организационное завершение занятия: построение, расчет, подведение итогов, разбор ошибок, а также уборка снаряжения и оборудования.*

1. Подготовительные упражнения по освоению с водой.
2. Общая плавательная подготовка.
3. Общая физическая подготовка.

### **Педагогические средства восстановления**

В комплексной системе реабилитации педагогическим средствам отводится центральное место. Любые иные оказывают положительное и эффективное воздействие только в случае рационального построения основных элементов структуры тренировочного процесса. Педагогические средства стимулируют процесс восстановления за счет оптимизации тренировки. Этому способствует целый комплекс практических мероприятий.

1. Правильный выбор места и времени занятий.
2. Разнообразие в применяемых средствах и методах тренировки.
3. Творческое соблюдение известных принципов спортивной тренировки.
4. Рациональное построение различных элементов структуры тренировочного процесса.
5. Индивидуальный подход к планированию тренировочной нагрузки.
6. Соответствие содержания подготовительной и заключительной частей задачам основной части занятия.
7. Сочетание средств общего, регионального и относительно локального воздействия.
8. Использование в тренировочном занятии элементов расслабления и активного отдыха.

### **Психологические средства восстановления**

В комплексной системе восстановления психологическим средствам отводится значительная роль.

К наиболее доступным и широко применяемым психологическим средствам восстановления работоспособности спортсмена следует отнести следующие:

1. Мероприятия по исключению отрицательных эмоций ( в каждом случае необходимо разобраться в истинных причинах и без промедления принять соответствующие меры).
2. Специальные дыхательные упражнения (оказывают влияние через дыхательный центр на другие системы организма).
3. Мышечная релаксация (сознательно расслабляя мышцы, можно снизить напряжение нервной системы, ускоряя восстановительные процессы).
4. Разнообразие досуга (хорошо продуманный и организованный досуг способствует поддержанию в условиях учебно-тренировочного процесса высокую работоспособность и оптимальное психическое состояние спортсмена).
5. Условия быта (создание безукоризненных условий для тренировки и отдыха, а также наличие и четкое выполнение распорядка деятельности всего коллектива).

## **5. Система контроля и зачетные требования**

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося.

### **Зачетные требования по ОФП**

№п/п	Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
	Общая физическая подготовка		
1	Челночный бег 3x10;сек.	+	+
2	Бросок набивного мяча 1 кг; м	+	+
3	Наклон вперед с возвышения	+	+

4	Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
5	Прыжок в длину с места	+	+

При выполнении зачетных требований учитываются изменение нормативов в динамике.

## Литература

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физкультуры / Л.П. Матвеев – М.: Физкультура и спорт, 1991.
2. Земба, Е.А. Подводный спорт: плавание в повседневной жизни: материалы международной научно-практической конференции / Е.А. Земба - 2009.
3. Васильев, В.С. Обучение детей плаванию / В.С. Васильев – М.: Физкультура и спорт, 1989.
4. Гончар, И.Л. Плавание: теория и методика преподавания / И. Л. Гончар – Минск, 1998.
5. Горбунов, В.В. Вода дарит всем здоровье / В.В. Горбунов – М.: Советский спорт, 1990.
6. Макаренко, Л.П. Плавайте на здоровье / Л.П. Макаренко – М.: Физкультура и спорт, 1988.
7. Фирсов, З.П. Плавание для всех / З.П. Фирсов - М.: Физкультура и спорт, 1983.
8. Гундарев, С.В. Подводный спорт: современное состояние и перспективы развития: материалы международной научно-практической конференции / С.В. Гундарев, 2009.

9. Богданов, Е.Т. Система средств восстановления работоспособности в подводном спорте: материалы международной научно-практической конференции / Е.Т. Богданов, 2010.

10. Шмидт, Р. Физиология человека / Р. Шмидт, Г. Теве – М.: Мир, 1986.

### **Перечень интернет – ресурсов**

(в т.ч. с аудиовизуальными материалами)

1. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)- сайт Министерства спорта Российской Федерации
2. [www.ruf.ru](http://www.ruf.ru) –Федерация подводного спорта России
3. [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru) – сайт РУСАДА
4. [www.sportvisor.ru](http://www.sportvisor.ru) – Информационный портал о детско-юношеском спорте "SportVisor
5. [www.rgufk.ru](http://www.rgufk.ru) - сайт Российского государственного Университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма