

## **Аннотация к Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Олимпийцы»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность; по уровню освоения является продвинутой, по степени авторства – модифицированной. Программа ориентирована на учащихся в возрасте от 5 до 18 лет и рассчитана на 8 лет обучения.

Программа составлена в соответствии с **нормативно-правовыми документами:**

Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Стратегией развития образования в РФ на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р;

Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;

Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 г., протокол №3;

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г.

№ 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28

«Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанными Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г., (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09- 3242);

Уставом и локальными актами МБУДО «ДЮСШ» Никольского района.

### **Актуальность программы.**

Актуальность программы для общества обусловлена тем, что проблема сохранения и укрепления здоровья, физического воспитания детей и подростков является одной из приоритетных проблем, стоящих перед современным образованием (Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года).

Вместе с тем, актуальность программы обусловлена тем, что ее реализация способствует удовлетворению социального заказа обучающихся и их родителей и состоит в обеспечении двигательной активности подростков. Занятия плаванием развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, координация движений, устраняют возбудимость и раздражительность; они также формируют «мышечный корсет», способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривление позвоночника. Кроме того, занятия спортом дисциплинируют, формируют чувство коллективизма, волю, целеустремленность.

### **Отличительные особенности программы и ее новизна.**

Программа позволяет работать с учащимися без специального отбора, но включает в себя методы подготовки профессиональных спортсменов.

Содержание программного материала может корректироваться в зависимости от возраста обучающихся, индивидуальных психологических и физиологических возможностей, уровня их подготовленности. Предполагает включение в тренировочный процесс различных специальных упражнений, подвижных игр, просмотра видеofilьмов, проведение соревнований внутри группы.

**Педагогическая целесообразность** представленной программы в том, что образовательный процесс выстроен таким образом, что предполагает максимальное раскрытие потенциала и создание комфортных условий для развития каждого ребенка (подбор нагрузки, тренировочного объема и времени, перевод по группам в зависимости от уровня подготовленности и результата). Формирование разновозрастных групп позволяет успешно использовать метод наставничества, когда более опытные ребята помогают новичкам, старшие – младшим.

Программа основана на следующих **педагогических принципах**:

- *вариативности* программного материала, интенсивности и величины нагрузок в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей обучающихся;
- *единства и неразрывности воспитания, обучения, развития* – в любом деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для развития личности ребенка;
- *систематичности и последовательности* – регулярность, последовательность, взаимосвязанность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом, поэтапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок;
- *постоянной обратной связи* – непрерывное получение информации в ходе занятий: педагог - учащийся, учащийся – педагог;
- *постоянного самоанализа*.

**Цель программы:** укрепление здоровья обучающихся, их всестороннее физическое развитие, удовлетворение потребности в двигательной активности, самореализации посредством обучения спортивному плаванию.

**Задачи программы:**

- формирование устойчивых навыков поведения на воде в бассейне и на открытых водоемах, спасения людей на воде;
- формирование системы знаний, умений и навыков в области спортивного плавания, гигиены и закаливания организма;
- развитие общих и специальных физических качеств, укрепление физиологических систем организма;
- формирование устойчивых навыков и компетенций здорового и активного образа жизни;
- формирование нравственных и волевых качеств личности, самоорганизованности, смелости, выдержки, силы воли, целеустремленности, трудолюбия.

**Адресат программы.** Программа адресована детям от 5 до 18 лет. Группы комплектуются из числа желающих девочек и мальчиков, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям плаванием, без ОВЗ. Обязательным условием приема является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям, с дальнейшим контролем во врачебно - физкультурном диспансере.

Зачисление происходит без сдачи предварительных тестовых испытаний, по заявлению ребенка и/или заявлению его законных представителей. Для обучающихся, имеющих базовую подготовку, возможно зачисление, а также перевод по результатам тестирования и проверки практических навыков в группу соответствующего уровня освоения содержания программы.

**Возрастные особенности учащихся**

*Дошкольный и младший школьный возраст (5-10 лет).* Ребенок в этом возрасте становится сильным, выносливым и ловким, имеет потребность в регулярной нагрузке. Понимает и принимает правила командных игр и требования тренера, занимаясь спортом, легко выполняет размашистые движения. Интеллектуальное развитие: ребенок умеет самостоятельно рассуждать, анализировать, делать выводы, становится способен к рефлексии – оценке своего внутреннего состояния. Он может усилием воли сосредоточиться на выполнении определенной задачи. Психологическое развитие ребенка в младшем школьном

возрасте: осознает свою принадлежность к социуму, умеет и любит общаться со взрослыми и сверстниками, учитывая не только свои интересы, но и интересы других людей. Становится более самостоятельным и инициативным. В этом возрасте начинают выравниваться процессы возбуждения и торможения, и ребенок легче успокаивается, проще реагирует на неудачи.

*Средний школьный возраст (11-14 лет).* Происходят эндокринные изменения в организме, интенсивное физическое и физиологическое развитие. Увеличиваются рост и вес. В связи с быстрым развитием возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга, поэтому для подростков характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса, которые вызывают быструю смену физического состояния и, соответственно, настроения. Формируется новый образ физического «Я». Продолжают развиваться все виды мышления, происходит становление основ мировоззрения, интеллектуализация таких психических функций, как восприятие и память, развитие воображения. Развивается чувство взрослости, стремление к самостоятельности. Ведущий мотив поведения подростка – желание быть принятым в коллективе ровесников, завоевать авторитет, уважение, внимание.

*Старший школьный возраст (15-18 лет).* В этом возрасте нередко наблюдаются функциональные нарушения сердечной деятельности, сопровождаемые неорганическими шумами, повышением артериального давления, изменением ритма. Эти нарушения, как правило, носят временный характер, но они требуют рациональной организации режима труда и спорта. Происходит нарастание массы мышечной ткани, совершенствуется система энергообеспечения мышечной деятельности. Увеличивается мышечная сила, приобретает способность к выполнению длительной интенсивной нагрузки. Продолжается процесс полового созревания. Происходящие изменения гормонального обмена вызывают повышенную возбудимость, раздражительность; повышается интенсивность полового влечения. Развивается саморегуляция, повышается контроль за своим поведением, проявлением эмоций. Для этого возраста характерна эмоциональная уравновешенность, стремление к самообразованию, самостоятельность мышления. Ведущей становится учебно-профессиональная деятельность.

### **Объем и срок освоения программы.**

Программа предусматривает обучение на протяжении 8 лет. Объем программы – 2268 часов.

1 год обучения: 252 часов в год. 2 год

обучения: 252 часов в год. 3 год

обучения: 252 часов в год. 4 год

обучения: 378 часа в год. 5 год

обучения: 378 часа в год. 6 год

обучения: 504 часа в год. 7 год

обучения: 504 часа в год. 8 год

обучения: 504 часа в год.

**Форма обучения** очная, групповая.

**Режим занятий:** 1-3 года обучения: в неделю – 6 часов – занятия 3 раза в неделю по 2 часа; или 6 раз в неделю по 1 часу; или 4 раза в неделю по 1 часу и 1 раз в неделю 2 часа; 4-5 года обучения: 9 часов – 4 раза по 2 часа и 1 раз по 1 часу, 6-8 года обучения: 12 часов- 4 раза по 3 часа, 6 раз по 2 часа.

Продолжительность одного учебного занятия – 1 академический час (45 минут).

Перерыв между учебными занятиями 10 минут.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Программа предполагает три уровня освоения:

- **стартовый уровень (1 год обучения)** – начальное разучивание техники плавания, развитие физических качеств личности, формирование потребности в систематических занятиях спортом;

- **базовый уровень (2-4 год обучения)** – детализированное разучивание техники

плавания, развитие специально физических и морально-волевых качеств личности, формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни и спорту; спортивное совершенствование специальных физических качеств, уровень характеризуется нарастанием объема нагрузки в соответствии с физической подготовкой;

- *продвинутый уровень (5-8 год обучения)* – совершенствование специальных физических качеств, техники плавания.

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий, как на воде, так и на суше (тренажерный зал, спортивная площадка). Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с учащимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

**Теоретические знания** приобретаются в ходе учебно-тренировочных занятий, учащиеся знакомятся с историей плавания, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений и плаванию в координации, также выделяются отдельные занятия по судейству, где подробно разбираются правила проведения соревнований по плаванию. В обязательном порядке обсуждаются вопросы спортивной этики, соблюдение личных и командных интересов, антидопинговая компания.

На **практических занятиях** учащиеся овладевают техникой выполнения упражнений в плавании, а также в плавании в координации, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участвуют в соревнованиях, которые организуются в соответствии с годовым календарным планом.

#### **Формы и методы организации образовательного процесса**

Основными формами проведения занятий являются:

учебно-тренировочные занятия;

соревнования;

групповые теоретические занятия в виде бесед, лекции специалистов по темам, изложенным в программе;

просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований; тренерская и судейская практика.

**Воспитательный потенциал программы.** Образовательный процесс в группах ориентирован не только на освоение знаний, умений и навыков, но и на создании сплоченного коллектива. Для этого происходят совместные посещения мероприятий и соревнований, участие в командных соревнованиях, общение с выпускниками, чествование победителей и призеров соревнований.

#### **Планируемые результаты**

**Метапредметные результаты:** выпускник научится самостоятельно планировать пути достижения цели, осознанно выбирать наиболее эффективные пути решения задач, соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; овладеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора с учетом гражданских и нравственных ценностей; научится организовывать совместную деятельность и учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками, работать как индивидуально, так и в группе.

**Личностные результаты:** у выпускника будут сформированы сотрудничество со сверстниками и взрослыми в различных видах деятельности; готовность и способность к самосовершенствованию и саморазвитию; принятие и реализация ценностей здорового образа жизни; потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортом; непринятие вредных привычек, бережное, ответственное и компетентное отношение к здоровью, как к собственному, так и других людей; положительное представление о себе, адекватная самооценка.

**Предметные результаты:** выпускник овладевает знаниями об истории и

современности плавания; научиться выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных, коррекционных и специальных упражнений с учетом индивидуальных способностей и особенностей, состояния здоровья; овладеет техническими и тактическими действиями, приемами и упражнениями плавания, спортивной терминологией, способами восстановления организма, навыками судейской практики и инструкторской деятельности; научиться отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма.

#### **По окончании стартового уровня обучающиеся**

##### ***будут знать:***

- основы техники плавания;
- основы стартов и поворотов;
- терминологию плавания;
- основы гигиены и закаливания организма;
- основы здорового образа жизни;
- правила поведения у воды и на воде;
- правила поведения в помещении и технику безопасности в бассейне;

##### ***будут уметь:***

- уверенно держаться на воде;
- правильно дышать во время плавания;
- выполнять стартовые прыжки;
- правильно проплывать всеми способами плавания;
- выполнять повороты технически правильно;
- оценивать тренировочные нагрузки и направленности тренировки;

#### **По окончании базового уровня обучающиеся**

##### ***будут знать:***

- технику плавания, а также стартов и поворотов;
- возрастные особенности физического развития организма;
- особенности психологического настроения спортсмена;
- методы восстановления организма;
- основы перспективного, текущего и оперативного планирования;
- основные методы оценки технического и тактического мастерства в плавании;
- техники самомассажа;
- правила организации и проведения соревнования по плаванию;
- правила антидопинговой кодекса;

##### ***будут уметь:***

- планировать спортивную тренировку;
- выполнять упражнения для развития специальных физических качеств;
- контролировать процесс становления и совершенствования техники плавания;
- правильно выполнять выстроенный тренировочный процесс;
- правильно использовать и распределять силы во время проплывания дистанции;
- применять психологическую и тактическую подготовку во время соревнований;
- планировать спортивную тренировку;
- участвовать в соревнованиях в качестве судьи.

#### **По окончании продвинутого уровня обучающиеся:**

##### ***будут знать:***

- технику плавания, а также стартов и поворотов;
- возрастные особенности физического развития организма;
- особенности психологического настроения спортсмена;
- методы восстановления организма;
- основы перспективного, текущего и оперативного планирования;

- основные методы оценки технического и тактического мастерства в плавании;
- техники самомассажа;
- правила организации и проведения соревнования по плаванию;
- правила антидопинговой кодекса;

**будут уметь:**

- планировать спортивную тренировку;
- выполнять упражнения для развития специальных физических качеств;
- контролировать процесс становления и совершенствования техники плавания;
- правильно выполнять выстроенный тренировочный процесс;
- правильно использовать и распределять силы во время проплывания дистанции;
- применять психологическую и тактическую подготовку во время соревнований;
- планировать спортивную тренировку;
- участвовать в соревнованиях в качестве судьи.

**Формы подведения итогов реализации программы Виды контроля**

*Вводный контроль* проводится в течение первых двух недель сентября, когда осуществляется запись детей в детские объединения и имеет своей целью выявление исходного уровня подготовки учащихся в форме тестов ОФП и контрольных упражнений.

*Текущий (тематический) контроль* проводится по окончании изучения темы или раздела программы с целью проверки их усвоения и систематизации знаний учащихся; уровня их подготовленности к занятиям, повышения ответственности и заинтересованности учащихся в усвоении материала в форме тестов ОФП, СФП, контрольных упражнений, бесед.

*Промежуточная аттестация* проводится в форме участия в соревнованиях, представления учащимся своего портфолио.

По результатам промежуточной аттестации определяется уровень усвоения каждым учащимся программного материала: высокий, средний, низкий.