

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета НВМУ
Протокол № 19
от «15» мая 2019 год

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПЛАВАНИЕ»

3 года обучения (5-11 класс)
Количество часов по учебному плану: 612 часов

Разработчик: Дрегер Д.И., офицер
ВИФК

РАССМОТРЕНО
на заседании отдельной дисциплины
«физическая культура»
Протокол № 6
от «16» апреля 2019 г.

Санкт-Петербург
2019 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Плавание – это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены показывают свое техническое мастерство и скорость, а также устанавливают рекорды. Плавание, как вид спорта, представлен в программах общего образования по физической культуре в довузовских общеобразовательных учреждениях Министерства обороны Российской Федерации.

Плавание – один из самых популярных видов спорта. Плавание жизненно необходимый навык для будущих офицеров ВМФ России.

Плавание широко используется как средство закаливания и профилактики простудных заболеваний. Вследствие повышенной теплоотдачи в воде активизируется обмен веществ в организме, расход энергии повышается. Это способствует достижению оптимального веса, оптимального соотношения жировой и мышечной тканей. Давление воды на грудную клетку стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижности грудной клетки, увеличение ее размеров, увеличение жизненной емкости легких. Занятия плаванием гармонически развивают физические качества – силу, ловкость, выносливость.

1.1. Направленность программы – физкультурно-спортивная.

1.2. Актуальность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» разработана в соответствии с документами:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.; 273-ФЗ.

Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р;

Приказ Министерства Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 г. № 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14.

Программа «Плавание» ориентирована на создание необходимых условий для личностного развития воспитанников Нахимовского военно-морского училища, позитивной социализации и профессионального самоопределения, на удовлетворение индивидуальных потребностей воспитанников в интеллектуальном, нравственном развитии.

Данная программа актуальна воспитанникам Нахимовского военно-морского училища как будущим морским офицерам. При составлении программы были учтены нормативные показатели для воспитанников довузовских общеобразовательных учреждений Министерства обороны Российской Федерации и показатели для спортивных школ. В программе учтен передовой опыт обучения и тренировки юных гребцов, результаты научных исследований по юношескому спорту.

1.3. Отличительные особенности программы.

Характерными свойствами программы, отличающимися от других, является образовательная деятельность, направленная на:

- подготовку несовершеннолетних обучающихся к военной и военно-морской службе;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда воспитанников;
- приобретение военно-прикладных навыков и психологической устойчивости к трудностям.

1.4. Адресат программы – воспитанники Нахимовского военно-морского училища.

1.5. Цель – обучение плаванию и владению жизненно необходимыми и прикладными навыками плавания.

1.6. Задачи.

Обучающие:

- научить основам техники всеми способами плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- обучить способам и методам поддержания состояния здоровья и закаливания организма.
- познакомить с историей возникновения плавания как вида спорта;
- познакомить с правилами проведения соревнований и методикой их судейства.

Развивающие:

- развить общую и специальную выносливость, силу, ловкость, быстроту;
- развить эмоциональную и моральную устойчивость.

Воспитательные:

- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- воспитание трудолюбия, готовности прийти на помощь, взаимовыручки.

1.7. Условия реализации программы:

Уровень освоения программы – углубленный уровень.

Условия набора – желающие воспитанники с 10 лет и разрешение врача. В группу 2 и 3 года обучения могут быть приняты воспитанники, достигшие результатов 1 и 2 года обучения. С учетом организации учебного процесса в Нахимовском военно-морском училище обучающиеся 10 кл. зачисляются в учебные группы дополнительного образования с 1 октября.

Сроки реализации программы.

Программа рассчитана на 3 года обучения, 612 часов.

1 год обучения – 204 часа;

2 год обучения – 204 часа;

3 год обучения – 204 часа.

Состав учебных групп.

1 год обучения – 12-16 чел.;

2 год обучения – 10-14 чел.;

3 год обучения – 8-10 чел.

Формы занятий (контроля).

– по организации – групповые и индивидуально-групповые;
– по проведению – теоретическое занятие; практическое занятие; контрольные (соревновательные).

Методы организации занятий.

Словесные методы – создают у воспитанников предварительные представления об изучаемом виде спорта. Для этой цели необходимо использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, указания.

Наглядные методы – применяются главным образом для показа упражнений, наглядных пособий.

Практические методы – метод упражнений и круговой тренировки, соревнования.

Режим занятий.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа для групп 1-3 годов обучения. Занятия проводятся в соответствии с расписанием занятий дополнительного образования и распорядком дня Нахимовского военно-морского училища.

1.8. Планируемые результаты программы:

Ожидаемым результатом данной образовательной программы является прочное освоение техники всех видов плавания, умение эффективно применять ту или иную технику в постоянно меняющейся ситуации на воде; овладение тактическими действиями; приобретение соревновательного опыта; повышение уровня общей и специальной физической подготовки, таких, как сила, выносливость, ловкость.

Формы определения результативности (эффективности) программы – соревнования внутри учебных групп дополнительного образования по физической и технико-тактической подготовке; отчет (портфолио) детского объединения, контрольная сдача нормативов, всеармейские, городские и районные соревнования.