

**Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодежи» г. Воркуты**

**ПАСПОРТ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
(ИЛИ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ) ПРОГРАММЫ
«Плавание»**

Направленность ОП	Физкультурно-спортивная
Адресат ОП	Учащиеся 6 – 18 лет
Уровень освоения ОП	Разноуровневая (несколько уровней в зависимости от модуля)
Срок реализации ОП	10 лет
Дата рассмотрения и принятия программы, протокол	РЕКОМЕНДОВАНО Методическим советом МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты «23» мая 2024 г. Протокол № 6 УТВЕРЖДЕНО Приказом директора МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты от 29.05.2024 № 505
Разработчики ОП Должность	Шелудько Ольга Владимировна, педагог дополнительного образования
Нормативное обеспечение образовательной программы ОУ	<p>Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «плавание» разработана в соответствии с:</p> <ul style="list-style-type: none">- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в РФ»;- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждёнными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28;- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;- Методическими рекомендациями «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные программы) (приложение к информационному письму Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 19.09.2019г. № 07-13/631);- Приказом Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п»;- Приказом Министерства труда от 22.09.2021 № 652 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;- Приказом Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. N 1004 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание»;

	<p>- Положением о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивной направленности по видам спорта (Утверждено Приказом директора МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты от 18.04.2023/1)</p> <p>- Уставом Муниципального учреждения дополнительного образования «Дворец творчества детей и молодежи» г. Воркуты.</p>
Актуальность ОП	<p>Актуальность программы объясняется тем, что необходимо своевременно научить навыкам плавания учащихся школьного возраста, сформировать устойчивый интерес к систематическим занятиям плаванием и здоровому образу жизни, создать условия для достижения спортивных результатов. В условиях Крайнего севера это имеет особое значение, так как, дети лишены возможности заниматься плаванием в естественных водоемах из-за суровых климатических условий. В процессе реализации программы учащиеся должны овладеть всеми способами спортивного и прикладного 5 плавания, выполнить массовые и спортивные разряды, овладеть навыками спортивного судьи и научиться применять эти знания на практике.</p>
Отличительная особенность ОП	<p>Данная программа направлена на наиболее полную реализацию двигательной потребности ребёнка с сохранением его индивидуальности, физического и психического здоровья.</p> <p>Умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Однажды приобретённый навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь.</p>
Цель ОП	<p>Цель программы - развитие и совершенствование физических качеств, двигательных способностей учащихся посредством обучения различным видам плавания.</p>
Задачи ОП	<p>Этап начальной подготовки</p> <p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучить правилам безопасного поведения в спортивных залах и на воде; - познакомить с историей зарождения плавания, как вида физических упражнений и спорта от древнейших времен до современности - обучить правильной технике дыхания во время плавания; - обучить технике спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй, брасс); - обучить различным передвижениям и нырянию в воде (элементы прикладного плавания); - обучить элементам выполнения старта с тумбочки и старт из воды; - познакомить с правилами соревнований по плаванию; - сформировать необходимый уровень антидопинговой грамотности; - обучить спортивной терминологии и использованию в своей речи. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать физические качества: сила, гибкость, быстрота, выносливость. - развивать подвижность в суставах; - развивать координацию движений; - формировать компетенции здоровьесбережения;

	<ul style="list-style-type: none"> - развивать информационную компетенцию: умение воспринимать, анализировать информацию и применять ее в своей деятельности; - развивать психические процессы: восприятие, мышление, внимание, память; - развивать коммуникативную компетенцию: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками и с другими людьми; - развивать компетенцию эмоционального интеллекта: уметь контролировать и управлять своими эмоциями. <p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p> <p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - познакомить с российскими спортсменами - чемпионами мира и Европы; - сформировать необходимый уровень антидопинговой грамотности; - совершенствовать технику спортивного плавания (кроль на спине, кроль на груди, баттерфляй, брасс); - совершенствовать различные передвижения в воде с предметами и без (элементы прикладного плавания); - совершенствовать технику дыхания во время плавания; - познакомить с правилами организации и проведения соревнований; - обучить навыкам инструкторской и судейской практике; - закрепить технику выполнения стартов и поворотов; - обучить тактике плавания на различные дистанции; - обучить правилам оказания первой помощи. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать физические качества: сила, гибкость, быстрота, выносливость, скорость; - развивать подвижность суставов и координацию движений; - развивать психические процессы: восприятие, мышление, внимание, память; - развивать коммуникативную компетенцию: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками и с другими людьми; - развивать информационную компетенцию: умение воспринимать новую информацию, анализировать и применять ее в деятельности; - развивать компетенцию эмоционального интеллекта: уметь контролировать и управлять своими эмоциями. Этап совершенствования спортивного мастерства <p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать знания о спортивном, оздоровительном и прикладном значении плавания как вида спорта; - совершенствовать навыки инструкторской и судейской практики; - сформировать знания антидопинговой грамотности; - совершенствовать технику плавания (баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди); - совершенствовать технику выполнения стартов и поворотов. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать физические качества: сила, гибкость, быстрота, выносливость, скорость; - развивать психические процессы: восприятие, мышление,
--	--

	<p>внимание, память;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать информационную компетенцию: умение воспринимать новую информацию, анализировать и применять ее в деятельности; - развивать компетенцию эмоционального интеллекта: уметь контролировать и управлять своими эмоциями. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитывать интерес к занятиям плаванием; - формировать навыки наставничества; - воспитывать морально-волевые качества: организованность, дисциплинированность, решительность, целеустремленность. - формировать адаптивную компетенцию: уметь ориентироваться в незнакомой обстановке в рамках соревновательной деятельности; - формировать компетенцию командной работы: умение эффективно взаимодействовать с учащимися для достижения общей цели.
Планируемые результаты освоения учащимися программы	<p>Этап начальной подготовки:</p> <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдают правила безопасного поведения в спортивных залах и на воде; - владеют знаниями истории зарождения плавания, как вида физических упражнений и спорта от древнейших времен до современности; - владеют навыками техники правильного дыхания во время тренировочного процесса; - владеют техникой спортивного плавания (спина, баттерфляй, брасс, вольный стиль); - владеют элементами прикладного плавания; - владеют элементами выполнения старта с тумбочки и старт из воды (на спине); - владеют знаниями обязанностей и прав участников соревнований; - используют в своей речи спортивную терминологию; - ознакомлены с курсом по антидопингу; - ознакомлены с правилами оказания первой помощи. <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрируют физические качества: сила, гибкость, быстрота, выносливость, скорость; - демонстрируют подвижность суставов и координацию движений; - владеют психическими процессами: восприятие, мышление, внимание, память; - способны общаться и взаимодействовать со сверстниками и с другими людьми; - воспринимают новую информацию, анализируют и применяют ее в деятельности; - развивают компетенцию эмоционального интеллекта: уметь контролировать и управлять своими эмоциями. <p>Учебно-тренировочный этап</p> <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеют знаниями о российских спортсменах - чемпионах мира и Европы; - владеют знаниями по курсу антидопинг; - владеют навыками техники правильного дыхания во время

	<p>тренировочного процесса;</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрируют технику спортивного плавания (спина, баттерфляй, брасс, вольный стиль); - владеют элементами прикладного плавания; - владеют элементами выполнения старта с тумбочки и старт из воды (на спине); - соблюдают правила во время участия в соревнованиях; - демонстрируют навыки инструкторской и судейской практики; - владеют элементами выполнения старта с тумбочки и старт из воды (на спине); - способны владеть психологической и тактической подготовкой на различных дистанциях; - владеют навыками оказания первой помощи. <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрируют физические качества: сила, гибкость, быстрота, выносливость, скорость; - демонстрируют подвижность суставов и координацию движений; - владеют психическими процессами: восприятие, мышление, внимание, память; - способны общаться и взаимодействовать со сверстниками и с другими людьми; - воспринимают новую информацию, анализируют и применяют ее в деятельности; - контролируют и управляют своими эмоциями. <p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p> <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеют знаниями о спортивном, оздоровительном и прикладном плавании; - демонстрируют технику спортивного плавания (все способы); - демонстрируют технику стартов и поворотов; - владеют знаниями инструкторской и судейской практики. - владеют терминологией плавания, теоретическими знаниями по виду спорта; - владеют знаниями по курсу антидопинг; - соблюдают правила во время участия в соревнованиях; - демонстрируют навыки инструкторской и судейской практики; - обладают психологической и тактической подготовкой; - владеют навыками оказания первой помощи. <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрируют физические качества: сила, гибкость, быстрота, выносливость, скорость; - владеют психическими процессами: восприятие, мышление, внимание, память; - способны воспринимать информацию, анализировать и применять ее в деятельности; - контролируют и управляют своими эмоциями. <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявляют интерес к занятиям плаванием; - демонстрируют организованность, дисциплинированность, решительность, целеустремленность. - ориентируются в незнакомой обстановке в рамках
--	--

	соревновательной деятельности; - взаимодействуют с учащимися для достижения общей цели.
Режим занятий	На этапе начальной подготовки: - до 2-х астрономических часов; На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): – до 3-х астрономических часов; На этапе совершенствования спортивного мастерства: – до 4-х часов;
Формы контроля/аттестации	Входная диагностика Промежуточная аттестация Текущий контроль Итоговая диагностика