

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ШКОЛА № 115 ИМЕНИ ЮРИЯ АНДРЕЕВИЧА ЖДАНОВА»
(МАОУ «ШКОЛА № 115»)

«Утверждаю»

Директор
МАОУ «Школа № 115»
Приказ № 741 от 28.09.2023 г.
_____ А.С. Новолодский

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: Спортивно-оздоровительное плавание для взрослых
Уровень образования – для возрастной категории 18 лет и старше
Преподаватель - Грунина Т.А., Ганжина Е.Г., Сидорова А.А.

г. Ростов – на – Дону

1. Пояснительная записка

Элементы	Содержание элементов
1. Роль и место дисциплины в образовательном процессе	<p>Плавание является жизненно необходимым и полезным для здоровья видом спорта. Занятия плаванием содействуют всестороннему физическому развитию и закаливанию, повышают сопротивляемость к простудным заболеваниям, воспитывают волю, смелость, трудолюбие и дисциплину. Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают все группы мышц – особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем.</p> <p>Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит. Особая актуальность обучения плаванию состоит в том, что умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста.</p> <p>Водная среда диктует нам свои правила воздействия на организм, и режим мышечного сокращения, который используется большую часть тренировочного процесса, называется дважды концентрическим. Именно он позволяет нашим мышцам не накапливать внутри себя продукты распада (молочную кислоту), которые и ведут наш организм к быстрому утомлению. Благодаря воздействию гидростатического давления, всё, что накопилось, быстро утилизируется организмом.</p> <p>В настоящее время плавание – это средство физического воспитания и оздоровления, спорт, активная досуговая и профессиональная деятельность. Плавание является прекрасным средством закаливания, оказывая положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышение выносливости и устойчивого состояния организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Владение различными способами плавания обеспечивает у обучающихся развитие таких физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость. Умение плавать обеспечивает каждому обучающемуся всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, увеличение продолжительности жизни и работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.</p> <p>Направленность программы – физкультурно-оздоровительная.</p>
2. Кому адресована программа	Программа разработана для лиц, достигших 18-летнего возраста и старше.
3. Соответствие государственному образовательному стандарту	Примерная рабочая программа учебного курса «Спортивно-оздоровительное плавание для взрослых» для МАОУ «Школа № 115» разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденная Приказом Министерством спорта РФ от 16 ноября 2022г №1004
4. Нормативные акты и учебно-методические документы, на	1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

<p>основании которых разработана учебная программа</p>	<p>2. Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1004 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание»</p> <p>3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629),</p> <p>4. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (приказ Минтруда России № 652н от 22 сентября 2021 года),</p> <p>5. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18.11.2015 № 09-3242),</p> <p>6. Приказ Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;</p> <p>7. Приказ Минпросвещения от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;</p> <p>8. Приказ Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;</p> <p>9. Устав муниципального автономного общеобразовательного учреждения города Ростова-на-Дону «Школа №115».</p> <p>10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 (ред. От 24.11.2015) «Об утверждении СанПиН 2.4.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (вместе с «СанПиН 2.4.2.2821 Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы)» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2021 №19993).</p> <p>11. Булгакова Н.Ж., Маринич М.Н. и др. Водные виды спорта: Учебник для студ. высш. учеб. заведений; Под ред. Булгаковой Н.Ж. - М.: Издательский центр «Академия», 2003</p> <p>12. А.В. Козлов, А.А. Литвинов «Обучение спортивным способам плавания» (учебно-методическое пособие) Санкт-Петербургский Государственный Университет Физической культуры им П.Ф. Лесгафта – 2006г.</p>
<p>5. Цель и задачи программы</p>	<p>ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Укрепление здоровья и закаливание. – Воспитание желания вести здоровый образ жизни, – Формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям спортом. – Обучение технике спортивных способов плавания (кроль на груди и кроль на спине, брасс и дельфин, прикладным способом плавания, стартовым прыжкам и поворотам).

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

Образовательные:

- Ознакомить с мерами безопасности на воде, в раздевалках, душевых (охрана труда).
- Формировать навыки личной гигиены.
- Ознакомить с физическими свойствами воды (плотность, упругость, температура).
- Приобрести жизненно важный навык – находиться на поверхности воды и передвигаться по ней достаточное время без видимых усилий.
- Ознакомить с техникой спортивных способов плавания.
- В зависимости от выбранного курса обучения, научить занимающихся навыкам плавания в соответствии с возрастными особенностями и начальной подготовленностью к прохождению данного курса.
- Способствовать освоению и совершенствованию тактического мастерства.
- Развивать физические качества.
- Воспитывать целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, морально-волевые качества.

Оздоровительные:

- Закаливать.
- Формировать правильную осанку.
- Улучшить работу дыхательной и сердечнососудистой систем.

Воспитательные:

- Формировать активную жизненную позицию.
- Формировать умение работать в команде.
- Формировать устойчивое желание учиться плавать.
- Формировать эмоционально-положительное отношение к действиям в воде.
- Формировать целеустремленность.

6. Специфика программы курса

Актуальность программы: Плавание – одно из универсальных средств, способствующих всестороннему физическому развитию. Занятия плаванием являются мощным средством укрепления здоровья и закаливания организма.

Плавание практически не имеет побочных эффектов и противопоказаний. Способствует развитию гибкости тела, повышению выносливости, увеличению работоспособности, эффективной борьбе со стрессовыми ситуациями. Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, вырабатывают правильный ритм дыхания. Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами как лечебное средство. Особенно велико оздоровляющее «укрепляющее» воздействие плавания на организм. Занятия плаванием укрепляет опорно-двигательный аппарат, развивают также физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют «мышечный корсет», способствует выработке хорошей осанки, устраняют возбудимость и раздражительность.

	<p>Отличительной особенностью и новизной этой программы является её востребованность среди взрослого населения, удовлетворении их потребности в систематическом занятии физической культурой. Люди различных возрастных категориях от 18 лет и старше имеют возможность в получении дополнительного образования с целью оздоровления и гармоничного физического развития. Они смогут заниматься физическим развитием независимо от уровня своей физической подготовки и антропометрических данных. Программа адаптирована под реальные возможности населения.</p> <p>Основное содержание программы составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений.</p> <p>Образовательная программа «Спортивно-оздоровительное плавание для взрослых» рассчитана на различные возрастные группы обучающихся, длительность 1 занятия может составлять 45 минут в воде.</p> <p>Основу первой части программы составляют подготовительные упражнения в воде, в том числе элементарные движения руками и ногами в скольжении; учебные прыжки в воду; ОФП и СФП на суше.</p> <p>Во второй части программы главное внимание уделяется изучению техники плавания спортивным способом по выбору и изучением стартового прыжка вводу с тумбочки бассейна.</p> <p>Третья часть занятий по программе посвящается закреплению навыка плавания изученными способами.</p> <p>Объем программы – 24 занятия.</p>
<p>7. Виды и формы организации учебного процесса</p>	<p>Основной формой является групповое учебное занятие.</p> <p>Виды организации учебного процесса (занятия) остается классической (подготовительная часть, разминка, основная и заключительная).</p> <p>При изучении новых упражнений используются следующие методические приемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - показ упражнений; - разучивание упражнений; - исправление ошибок; - подвижные игры на воде; <p>Подготовительная часть занятия включает в себя:</p> <p>Сообщение задач урока. Расчет занимающихся.</p> <p>Основная часть занятия посвящается: изучению новых упражнений на воде, закреплению приобретенных умений и навыков на предыдущих уроках.</p> <p>В заключительной части занятия планируется закрепление плавательных навыков, снижение нагрузки и активный отдых, подведение итогов занятия, организованный выход занимающихся на бортик бассейна, с последующим расчетом и сопровождением в душевые и раздевалки.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения в воде выполняются только по команде тренера. <p>Занятия по обучению включают в себя большое количество упражнений на скольжение, на установку правильного положения тела в воде, упражнений на дыхание.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разнообразие упражнений, их вариативность дают возможность занимающихся ознакомиться с большим количеством новых движений,

	<p>что развивает координационные способности, повышает интерес к плаванию.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения изучаются по следующей схеме: от простого к сложному, от элемента движения до координации, от освоенного к неосвоенному. • Заканчивать занятие рекомендуется дыхательными упражнениями. <p>Программа рассчитана на три месяца, по два посещения в неделю. Продолжительность занятия – 1 час.</p>
8. Система оценки индивидуальных достижений	<p>Наглядный метод, метод тестирование.</p> <p>Предусматривается выполнение отдельных упражнений на выявление уровня плавательной и функциональной подготовленности в соревновательной форме; определение уровня подготовленности обучающихся относительно конкретных нормативных требований.</p> <p>Итогом занятия является результат эффективности учебного процесса и проведение его корректировки.</p>

2. Содержание учебного процесса

№ урока начала занятий (24ч)	Тема урока	Тип урока	Вид деятельности обучающегося	Формы диагностики и контроля занятия
1	Изучение требований техники безопасности	Вводный урок	Изучение требований техники безопасности	Беседа, опрос
2-5	Кроль на спине. Движения ногами с подвижной опорой.	Комбинированный урок: Наглядный: показ. Словесный: объяснения, указания, команды.	Выполнение плавательных упражнений	Визуальная оценка
6-7	Кроль на спине. Движения ногами без опоры.	Комбинированный урок: наглядный, словесный	Выполнение плавательных упражнений	Визуальная оценка
8-9	Кроль на спине. Движения руками.	Комбинированный урок: наглядный, словесный	Выполнение плавательных упражнений	Визуальная оценка
10-13	Кроль на спине. Движения руками и согласование движений ног, рук, дыхания	Комбинированный урок: наглядный, словесный	Выполнение плавательных упражнений	Визуальная оценка

14-16	Кроль на спине. Упражнения по обучению старта и поворота. Проплытие отрезков 25 м.	Комбинированный урок: наглядный, словесный	Выполнение плавательных упражнений	Визуальная оценка
17-20	Кроль на груди. Движения ногами с использованием подвижной опоры	Комбинированный урок: наглядный, словесный	Выполнение плавательных упражнений	Визуальная оценка
21-22	Кроль на груди. Движения ногами без опоры	Комбинированный урок: наглядный, словесный	Выполнение плавательных упражнений	Визуальная оценка
23-24	Кроль на груди. Движения руками и согласование движений ног, рук и дыхания	Комбинированный урок: наглядный, словесный	Выполнение плавательных упражнений	Визуальная оценка

3. Нормы оценивания

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

- выполнение практических заданий педагога (с анализом на каждом занятии)
- наблюдение

4. Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения содержания учебной программы «Спортивно-оздоровительное плавание для взрослых» обучающиеся:

Обучающиеся должны знать на конец обучения:

- основы выполнения физических упражнений;
- основы техники плавания;
- о факторах, благоприятно действующих на здоровье;
- о необходимости заботы о своем здоровье;
- правила безопасного поведения во время занятия;

- правила выполнения базовых комплексов ОРУ;
- правила личной гигиены во время посещения занятий;
- основы спортивной терминологии.
- самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.

Обучающиеся **должны уметь** на конец обучения:

- выполнять простые комплексы упражнений;
- применять правила техники безопасности на занятиях;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять проплывание различных отрезков (дистанций) одним, двумя стилями плавания;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития в стилях плавания;
- работать в группе и индивидуально.

Обучающиеся **смогут решать** следующие жизненно – практические задачи:

- применять знания в области физической культуры и спорта, для проведения самостоятельных занятий плаванием;
- заботиться о своем физическом совершенствовании, вести здоровый образ жизни;
- применять полученные знания и навыки на практике, в том числе на социальных мероприятиях и в организации своего собственного досуга;
- закреплять опыт действий в группе, совершенствование личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи).

Обучающиеся **должны быть способны** проявлять следующие отношения:

- стабильное посещение занятий,
- дисциплинированность,
- трудолюбие.

5. Планируемые результаты освоения учебного процесса

- Формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств;
- Личной гигиены при занятиях плаванием;
- Составление и выполнение самостоятельно простейших комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием;
- Освоение технических элементов плавания: держаться на воде в безопорном положении, лежать на воде в положениях на груди и на спине; правильно дышать, находясь в воде; работать с плавательным инвентарем, проплывать различными стилями;
- Умение определять внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания;

- Умение совершенствовать развитие физических качеств, жизненной емкости легких; укрепление сухожилия связочно-суставного аппарата; повышение сопротивляемости организма к холоду.

6. Описание материально-технической базы

Наименование спортивного оборудования и инвентаря:

- Свисток
- Секундомер
- Доска - колобашка для плавания
- Лопатки для плавания
- Нудл – гибкая палка, нудолс
- Круг спасательный

7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса.

1. Викулов А.Д. Плавание. М.: Владос - пресс, 2003
2. Дорошенко И.В. «Учись плавать», М., «Советский спорт» - 2009
3. Игнатъев П.В. Технология проектирования физической подготовки учащихся образовательных учреждений: методическое пособие. – Н.Новгород: Нижегородский институт развития образования, 2016
4. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростов н/Д: Феникс, 2001. - 320 с.
5. Пособие «Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание», Булгакова Н.Ж., М., 2008 г
6. «Плавание». Издательство: АСТ Харвест Астрель Год издания: 2010г.