

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

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

«Адаптивное плавание»

полное название программы

Статус ОП	Модифицированная
Направленность ОП	Физкультурно - спортивная
Возраст обучающихся	7 – 18 лет
Срок реализации ОП	4 года
Год разработки, редактирования ОП	2019 год
Нормативное обеспечение образовательной программы ОУ	<p>Программа разработана на основе следующих документов:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;2. Концепция развития дополнительного образования (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);3. Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;4. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования детей». Постановление Главного государственного врача РФ от 04.07.2014 № 41 Об утверждении СанПин 2.4.4.3172.14;5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ в Республике Коми (приложение к письму Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 27.01.2016г. № 07-27/45);6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных-дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 093242);7. Программа Республики Коми "Доступная среда" на 2016 - 2020 годы от 30.05.2016 №279.8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих(утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.02.2014 №70).9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (утв. приказом Министерства спорта

	<p>Российской Федерации от 27.01.2014 №33)</p> <p>10. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2014№31)</p> <p>11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2014 №32).</p> <p>Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Адаптивное плавание» составлена на основе учебника «Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание» Булгакова Н.Ж., учебного пособия «Гидрореабилитация» Безотечество К.И., учебника «Плавание с методикой преподавания» Булгакова Н.Ж, учебно-методическое пособие «Плыдем к успеху!» Шарафутдинов А.Ш.</p>
Разработчики программы	Бочкарева Ольга Викторовна
Новизна ОП	Программа включила в себя решение проблемы работы с детьми с отклонениями в состоянии здоровья в условиях крайнего севера.
Актуальность ОП	Актуальность данной программы обусловлена предоставляемой возможностью детям с ограниченными возможностями здоровья пройти реабилитацию и социальную адаптацию, наиболее полно раскрыть и развить свои физические способности и личностные качества, с учетом индивидуальных способностей и особенностей ограничения в состоянии здоровья, найти возможные пути к достижению спортивных результатов в плавании.
Цель ОП	Цель программы: формирование необходимых навыков плавания у детей с ОВЗ, развитие физических и личностных качеств, укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни и самоутверждение их в социуме.
Задачи ОП	<p>Задачи:</p> <p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучить основам техники различных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин)и широкому кругу двигательных навыков; - обучить необходимым теоретическим знаниям в области физической культуры, спорта, гигиены;

	<ul style="list-style-type: none"> - обучить умению владеть своим телом в условиях водной среды; - овладеть жизненно необходимым навыком умения плавать и преодоление водобоязни. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способствовать коррекции физического развития; - развивать физические качества (выносливость, силу, гибкость, быстроту, ловкость, скорость и координацию); – развивать двигательную активность детей. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитать черты спортивного характера; - воспитать морально- этические и волевые качества; - сформировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни; - адаптация и социализация в обществе. <p>Коррекционные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - укрепить ослабленные мышечные группы и нормализовать тонус мышц; - улучшить подвижность в суставах, профилактика или разработка контрактур; - укрепить деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма; - способствовать развитию предметно-манипуляционной деятельности рук; - способствовать улучшению зрительно-моторной координации; - сформировать вестибулярную и антигравитационную, статодинамическую устойчивость и ориентировку в пространстве; - сформировать различные опорные реакций рук и ног; - сформировать навыки релаксации тела.
<p>Ожидаемые результаты</p>	<p>По окончании 1-го года обучения учащиеся:</p> <p>Будут <i>знать</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила поведения в бассейне; - правила работы в учебной группе; - правила личной гигиены в бассейне и при занятиях спортом; - как влияют физические упражнения на организм человека; - краткую характеристику и термины техники спортивных способов

плавания «кроль на груди», «кроль на спине», стартов и поворотов;

- историю зарождения плавания как вида физических упражнений и спорта от древнейших времен до современности.

Будут уметь:

- не бояться воды;
- руководствоваться правилами поведения и мерами безопасности на занятиях в бассейне;
- свободно передвигаться в воде, уметь задерживать дыхание и открывать глаза под водой;
- выполнять общеразвивающие, и имитационные упражнения на суше;
- выполнять погружения в воду с головой;
- выполнять выдохи в воду;
- выполнять скольжения без работы ног на спине и на груди;
- выполнять скольжения с работой ног на спине и на груди;
- играть в воде;
- плавать способом «кроль на груди», «кроль на спине» с помощью работы ног, рук в согласовании с дыханием;
- выполнять старт с тумбочки и старт из воды;
- плавать способом кроль на груди, кроль на спине в полной координации движений;
- выполнять открытый плоский поворот в способах кроль на груди, кроль на спине.

По окончании 2-го года обучения учащиеся:

Будут знать:

- о российских спортсменах - героях Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы;
- влияние занятий плаванием на организм человека;
- общие правила закаливания;
- краткую характеристику и терминов техники спортивных способов плавания «брасс», «баттерфляй» (дельфин), стартов и поворотов;
- причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде;
- общую характеристику инвентаря и оборудования, необходимого для

проведения учебно-тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием;

- требования правил соревнований по плаванию.

Будут уметь:

- плавать способом «брасс», «баттерфляй» (дельфин) с помощью работы ног, рук в согласовании с дыханием;
- плавать способом «брасс», «баттерфляй» (дельфин) в полной координации движений;
- выполнять поворот кувырком вперед в кроле на груди и на спине;
- выполнять поворот «маятником» в брассе и баттерфляе (дельфине).

По окончании 3-го года обучения учащиеся

Будут знать:

- спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта;
- о спортивной чести и культуре поведения спортсмена;
- технику комплексного плавания, стартов и поворотов;
- технику передачи эстафеты;
- понятие о чувстве воды, дистанции;
- обязанности и права участников соревнований;
- правила проведения соревнований: старт и финиш; прохождение дистанции и выполнение поворотов различными спортивными способами, определение результатов.

Будут уметь:

- плавать комплексным плаванием;
- выполнять повороты в способах кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй;
- выполнять старт со скольжением на дальность;
- плавать на «сцепление» в способах «кроль на груди» и «на спине».

По окончании 4-го года обучения учащиеся

Будут знать:

- о достижениях сильнейших российских и зарубежных пловцов;
- основы методики обучения технике плавания;
- о необходимости врачебного контроля;

	<ul style="list-style-type: none"> - о режиме дня, совмещение занятий спортом с учебой в школе; - о требованиях соревнований, предъявляемых к технике способов плавания, стартов, поворотов, прохождении дистанции, распределении участников соревнований по дорожкам, регистрации рекордов. - о различных вариантах техники спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин); - о необходимости сознательного отношения к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях. <p>Будут уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - плавать с «обгоном»; - плавать с дыханием на 3, 5, 7 гребков; - применять рациональные варианты старта и поворотов; - использовать различные варианты техники спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин); - выполнять разнообразные варианты упражнений, для совершенствования спортивных способов плавания: «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», «баттерфляй» (дельфин); - проплывать отрезки на наименьшее количество гребков; - чередовать плавание в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе (плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).
<p>Формы подведения итогов реализации ОП</p>	<p>Контроль проводится в три этапа на протяжении всего курса обучения: входной контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.</p> <p>Оценка знаний, умений и навыков техники плавания определяется визуально, т.к. оценивается комплексность выполнения заданий: техническая подготовленность, выносливость, координация движений, результат заносится в диагностическую карту.</p> <p>Формы аттестации:</p> <p>Входной контроль проводится в начале курса обучения на первых занятиях, позволяет определить уровень физического развития каждого ребенка, выявить его возможности и способности.</p>

Промежуточный контроль осуществляется по окончании полугодия и в конце каждого учебного года с целью выявления сложностей в усвоении материала и определении индивидуальной траектории.

Участие учащихся в соревнованиях по плаванию в зачет 1 муниципального этапа круглогодичной республиканской Спартакиады спортсменов с инвалидностью среди муниципальных образований РК согласно календарного плана соревнований.

Итоговый контроль проводится по окончании всего курса обучения. Результаты обучения, фиксируются в диагностических картах, на основе которых выявляется уровень усвоения программного материала.