

Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Плавание»

(тренеры-преподаватели Карабанов Л.А., Вобликов А.А., Лысых И.В.,
Парахина Е.О.)

Направленность программы: Образовательная программа по плаванию для Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы «Дельфин» (далее ДЮСШ «Дельфин») является:

- * по содержанию - физкультурно-спортивной,
- * по функциональному предназначению - учебно-познавательной,
- * по форме организации - групповой,
- * по времени реализации - длительной подготовки (10 лет).

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время, как известно, спорт привлекает многих людей как сфера проявления эстетики, нравственности, культуры, средство гармоничного развития. Среди спортсменов, в том числе самых юных, все чаще наблюдается стремление добиться победы и т.д. В этой ситуации все более очевидна необходимость разработки и внедрения в практику такой программы подготовки пловцов, которая позволяла бы не только приобщить детей и молодежь к активным занятиям спортом, но в первую очередь – получить максимально полный социально-педагогический и культурный эффект от этих занятий.

Включение различных специальных упражнений, подвижных игр, разнообразных форм занятий по плаванию в учебно-тренировочный процесс позволит разнообразить процесс обучения, избежать схематичности, монотонности и повысить эффективность занятий, что в дальнейшем приведет к определенным результатам.

Цели программы:

1. Целью многолетней подготовки обучающихся является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

2. Сформировать личность обучающегося с высоким уровнем развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей.

3. Воспитать устойчивый интерес к занятиям спортом, осознанную заинтересованность в ведении здорового образа жизни, и оказать помощь в профессиональном самоопределении.

Задачи различаются в зависимости от этапа подготовки.

Сроки реализации образовательной программы по этапам обучения и предъявляемые требования.

Таблица №1

Наименование этапа	Период обучения	Максимальное количество учебных часов в неделю	Способ определения достигнутых результатов
Спортивно-оздоровительный	1 год	6	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
Начальная подготовка	3 года	6	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
Начальная подготовка	4 года	9-14	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке

Начальная подготовка	3 года	24-28	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке
-----------------------------	--------	-------	--

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от этапа обучения, от особенностей материала, от возрастных особенностей организма обучающихся и др. Можно выделить основные формы занятий с обучающимися:

- групповые,
- учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (обязательна на этапе спортивного совершенствования),
- медико-восстановительные мероприятия,
- тестирование,
- медицинский контроль,
- участие в соревнованиях,
- учебно-тренировочных сборах, пребывание в спортивно-оздоровительном лагере,
- беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований,
- инструкторская и судейская практика.