

Аннотация к
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Образовательного учреждения дополнительного образования
«Учебно-спортивный центр» Регионального отделения Общероссийской
общественно-государственной организации «Добровольное общество
содействия армии, авиации и флоту России» Брянской области
по ПЛАВАНИЮ

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта плавание (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», и реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта.

Программа разработана для детей и подростков в возрасте от 6 до 18 лет и рассчитана на многолетний процесс.

Плавание – вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций.

Способы спортивного плавания: вольный стиль (кроль на груди), кроль на спине, брасс, баттерфляй.

По сравнению с другими видами физических упражнений, плавание отличается своими характерными особенностями. Все движения пловца выполняются в условиях гидростатической невесомости при горизонтальном безопорном положении тела. Плавание (умение плавать) – жизненно необходимый навык. Занятия плаванием и изучение техники спортивных способов плавания гармонично развивают все мышцы тела, укрепляют опорно-двигательный аппарат, повышают функции сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Плавание является одним из эффективнейших средств укрепления здоровья и физического развития человека.

Плавание развивает силовые, скоростные, скоростно-силовые физические качества, выносливость, гибкость, координационные способности и ловкость. При занятиях плаванием создаются благоприятные условия воспитания.

Направленность программы - физкультурно-спортивная. Программа представляет собой целостный комплекс обучения, воспитания и оздоровительной тренировки по плаванию. Она определяет оптимальное соотношение разносторонней физкультурно-спортивной подготовленности обучающихся, обеспечивающее физическое развитие, изучение и совершенствование техники, повышение ее экономичности и точности, приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта.

Новизна. Весь период освоения программы позволяет планомерно работать с детьми и подростками разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Актуальность программы. Применение в учебно-тренировочном процессе различных специальных упражнений, подвижных игр, разнообразных форм занятий позволит разнообразить процесс обучения, избежать схематичности и монотонности. Это повысит эффективность занятий, что в дальнейшем приведет к определенным результатам. Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения - индивидуальности, доступности, преемственности, результативности. В Программе соблюдается принцип постепенности многолетнего перехода от простого к сложному.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, чтобы дети и подростки могли удовлетворять индивидуальные потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Создаются условия для обучения, воспитания и самореализации личности, развития определённых качеств, что придает детям и подросткам уверенность в своих силах, действиях и в своей компетентности.

Основные цели и задачи программы:

- привлечение детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (овладение жизненно необходимым навыком плавания, обучение основам техники всех способов плавания, широкому кругу двигательных навыков и т.д.);
- формирование потребности в здоровом образе жизни, воспитание устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья и закаливание, устранение недостатков физического развития, поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей;
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями;
- осуществление гармоничного развития личности;
- создание условий для профессионального самоопределения и творческого труда детей и подростков;
- организация содержательного досуга.

Отличительные особенности. Программа ориентирована на применение широкого комплекса форм и методов проведения занятий. В структуру программы входят три блока: теория и практика (ОФП, СФП и СП), соревнования и контрольные испытания. Предусмотрены медицинские осмотры, врачебно-педагогический контроль, воспитательная работа, инструкторская и судейская практика, применение восстановительных средств и мероприятий.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы – от 6 до 60 лет, независимо от уровня подготовленности и физических данных.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта плавание *реализуется* только на *спортивно-оздоровительном этапе*. *Срок реализации* – 12 лет.

Формы занятий. Основными формами учебно-тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе являются: групповые занятия, участие в соревнованиях и контрольных испытаниях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, обсуждений). Занятия по индивидуальным планам в период активного отдыха.

Ожидаемые результаты реализации программы - приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- развитие спортивного плавания в России и за рубежом;
- правила поведения в бассейне, техника безопасности;
- гигиена физических упражнений, закаливание, режим дня и питания, профилактика заболеваний, влияние физических упражнений на организм человека;
- техника и терминология плавания, основы методики тренировки, спортивный инвентарь и оборудование, правила, организация и проведение соревнований по плаванию;
- самоконтроль, основные средства восстановления, первая медицинская помощь.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, гармоничное физическое развитие.

В области вида спорта плавание:

- овладение терминологией плавания;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- овладение техникой плавания спортивными способами, стартов и поворотов;
- приобретение соревновательного опыта, знаний основных правил проведения соревнований;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочных нагрузок;
- выполнение спортивных разрядов.

Нормативная часть Программы содержит перечень нормативных документов, которые были использованы при разработке дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта плавание. В нормативной части приведены: условия комплектование групп, соотношение объемов подготовки, режим учебно-тренировочной работы, медицинские и возрастные требования для

прохождения обучения и участия в соревнованиях на спортивно-оздоровительном этапе.

В методической части настоящей Программы раскрываются характерные черты и направленность учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе. Представлены: годовой учебный план, годичный план-график распределения учебного материала, программный материал для практических занятий, основной материал по теоретической подготовке. Приводятся: рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий и требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований. Описаны: методы врачебно-педагогического контроля, воспитательной работы, основной материал инструкторской и судейской практики.

Формы подведения итогов и система контроля. Формы подведения итогов освоения программы: показательные выступления, соревнования, открытые учебно-тренировочные занятия с приглашением родителей.

Контрольные испытания на спортивно-оздоровительном этапе носят, главным образом, контролирующий характер.

Контроль общей и специальной физической подготовки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе определяет эффективность учебно-тренировочной работы за год.

Контроль общей и специальной физической подготовки реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. Состав контрольных тестов определяется уровнем подготовленности (плавательной) обучающихся (1-я или 2-я ступень). Нормативы считаются выполненными при улучшении показателей в сравнении с предыдущими.

Контроль общей и специальной физической подготовки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе проводится в конце учебно-тренировочного года.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- регулярность посещения занятий;
- положительная динамика развития физических качеств;
- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля.

При разработке дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта плавание были использованы следующие нормативные документы:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008;

Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";

Письмо от 12 мая 2014 г. N ВМ-04-10/2554 о направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации Министерства спорта Российской Федерации;

Приказ Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 N 31522);

Устав ОУДО УСЦ РО ДОСААФ России Брянской области;

Всероссийский реестр видов спорта.

Спортивно-оздоровительный этап (СО). В группы на спортивно-оздоровительный этап по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта плавание принимаются лица, желающие заниматься физической культурой и спортом, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Минимальный возраст 6 лет. Продолжительность этапа 12 лет. На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется учебно-тренировочная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания.

Основные цели и задачи подготовки:

- привлечение детей и подростков к регулярным занятиям спортом;
- приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (овладение жизненно необходимым навыком плавания, обучение основам техники всех способов плавания, широкому кругу двигательных навыков и т.д.);

- формирование потребности в здоровом образе жизни, воспитание устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

- укрепление здоровья и закаливание, устранение недостатков физического развития, поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей;

- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями;
- осуществление гармоничного развития личности;
- создание условий для профессионального самоопределения и творческого труда детей и подростков;
- организация содержательного досуга.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении начинается 1 сентября и ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 44 недели в условиях УСЦ и 8 недель в условиях самостоятельной работы в летний период активного отдыха.

Зачисление на этап (спортивно-оздоровительный), перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании решения педагогического совета и оформляется приказом директора Учреждения.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей обучающихся следующей продолжительности:

- на спортивно-оздоровительном этапе до 1 часа.