

Аннотация
к дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной
программе в области физической культуры и спорта
«Плавание»

Направленность (профиль) программы

Программа составлена в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Минспорта РФ от 12 сентября 2013 года № 730, согласованный с Минобрнауки РФ) «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

Актуальность программы

Программа является нормативным документом учреждения для организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта плавание, регламентирует объемы, содержание и формы многолетнего тренировочного процесса.

Плавание – это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости.

Современный этап развития вида спорта характеризуется внедрением инновационных подходов к организации тренировочного процесса, обусловленных появлением новых знаний в области теории и методики физической культуры и спорта. В связи с чем программа является актуальной и служит своевременным дополнением к учебно-методическому обеспечению тренировочного процесса спортсменов, специализирующихся в плавании.

Адресат программы

Программа «Плавание» предназначена для детей в возрасте от 6 лет без ограничений, не имеющих медицинских противопоказаний.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 8 лет.

Форма обучения - очная.

Режим занятий: количество часов в неделю – от 6 часов на начальном этапе подготовки до 20 часов в неделю на тренировочном этапе.

Количество часов в год – от 312 часов до 1040 часов

Обучение проводится в форме учебно-тренировочных и теоретических занятий, работы по индивидуальным планам, тестирования, развития общефизической и специальной подготовки занимающихся, участия в соревнованиях. Индивидуальная, групповая, фронтальная форма работы и круговая тренировка. По форме проведения: беседа, собеседование, рассказ, мастер-класс, открытое занятие, наблюдение, лекции, семинары, видео-просмотры, тренинги.

Цель программы - обеспечить всестороннюю физическую подготовку обучающегося, отбор спортивно одарённых детей для подготовки пловцов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни.

Задачи программы:

- создание условий для развития личности ребёнка;
- развитие мотивации юного пловца к познанию и творчеству;
- обеспечение эмоционального благополучия ребёнка и подростка;
- приобщение обучающихся к достижениям мировой культуры, российским традициям, национальным особенностям региона;
- укрепление психологического и физического здоровья обучающегося;

- создание условий для профессионального самоопределения и творческой самореализации юного спортсмена.

- рекомендация талантливых обучающихся в юношеские сборные команды области команды региона; Содержание:

- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники плавания;

- воспитание трудолюбия, волевых качеств, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);

- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к профессиональной деятельности;

- отбор перспективных детей для дальнейших занятий плаванием.

Выполнение задач поставленных программой предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;

- обязательное выполнение учебного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов;

- регулярное участие в соревнованиях;

- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;

- просмотр учебных видеофильмов, видеозаписей соревнований по плаванию;

- прохождение судейской практики;

- привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;

- чёткую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств занимающихся;

Программа составлена так, что на каждом последующем этапе обучения излагается только новый материал. Учебный материал по технической и тактической подготовке систематизирован с учётом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приёмов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Программа составлена с учетом того, что ведущая тенденция многолетней подготовки обучающая. Конечная цель многолетнего процесса - это подготовка квалифицированных пловцов. Этот принцип положен в основу программы, как в плане программирования процесса подготовки, так и в плане нормативных требований.

По форме организации: групповые и индивидуально-групповые;

По звеньям: индивидуальные, коллективные, круговые тренировки-серийное повторение упражнений (место с соответствующим инвентарем), подобранных и объединенных в комплекс по тренирующему воздействию. Занятия в бассейне, спортивном зале, спортивных площадках, на стадионе.

В области теории и методики физической культуры и спорта обучающийся должен знать:

- историю развития вида спорта - плавание;

- основы философии и психологии при занятиях данным видом спорта;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по плаванию; федеральные стандарты спортивной подготовки; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки учащийся должен уметь и владеть:

- комплексами физических упражнений;
- навыками развития основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничного сочетания применительно к специфике занятий плаванием;

- навыками укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействия гармоничному физическому развитию, воспитания личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области вида спорта «плавание» обучающийся должен:

- владеть навыками повышения уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- владеть навыками владения основами техники плавания;

- обладать соревновательным опытом путем участия в спортивных соревнованиях;

- уметь развивать специальные физические (двигательные) и психологические качества;

- повысить уровень функциональной подготовленности;

- освоить соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочные и соревновательные нагрузки;

- выполнять требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по плаванию.

В области освоения других видов спорта и подвижных игр обучающийся должен:

- уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- уметь развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;

- уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- иметь навыки сохранения собственной физической формы.

Система контроля и зачётные требования

Приемные контрольно-переводные требования для разных групп обучающихся

При приеме в группы начальной подготовки:

- на этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся, желающие заниматься плаванием и не имеющие противопоказаний врача-педиатра.

При переводе в учебно-тренировочные группы:

- сформировать группы на конкурсной основе из обучающихся, прошедших углубленный медицинский осмотр и имеющих допуск врача.

- обучающиеся должны пройти необходимую подготовку в группах НП не менее 1-го года;

- обучающиеся должны выполнить контрольно-переводные нормативы по 4 видам ОФП, согласно требованиям к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей;

Основополагающий принцип (системности, преемственности и вариативности) построения спортивной тренировки и анализа определены следующие разделы «Программы»:

- пояснительная записка;

- учебный план;

- система контроля и зачетные требования;

- программный материал для практических и теоретических занятий;

- воспитательная работа;

- психологическая подготовка;

- восстановительные мероприятия; педагогический и врачебный контроль;

- инструкторская и судейская практика;
- перечень информационного обеспечения.

Отличительные особенности программы

Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся в том числе:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой вида спорта плавание, когда высокие тренировочные нагрузки концентрируются по относительно коротким временным циклам и сочетаются с моделированием различных игровых соревновательных режимов;

- постепенное увеличение соотношения между физической подготовкой в сторону специальной на этапах обучения;
- интегральную подготовку;
- большой объем соревновательной деятельности.

При проведении занятий используются различные инновационные технологии:

- информационно-коммуникативные (презентации, видеофильмы), здоровьесберегающие и игровые технологии с учётом возрастных границ, зон спортивных достижений, оптимальным набором и соотношением времени, применяемых средств, методов физической, технико-тактической, юных спортсменов, особенностями психологического сопровождения.

Программа разработана с учетом современных технологий, которые отражаются в:

- принципах обучения: (технология личностно-ориентированного обучения, здоровьесберегающая технология, технология проблемного обучения, игровая образовательная технология, технология разноуровневого обучения, технология сотрудничества, групповая технология, технология индивидуального обучения, технология взаимного обучения);
- формах и методах обучения (учебно-тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях, самостоятельные тренировочные занятия, метод проблемного обучения, метод коррекции поведения в различных ситуациях, метод диагностики результатов).

Планируемые результаты

Проверка проводится как визуально – путем тестирования, так и путем выполнения тех или иных упражнений.

Результаты каждого занятия вносятся преподавателем в рейтинговую таблицу. Основной способ итоговой проверки – регулярные зачеты с известным набором пройденных тем.

Сдача зачета является обязательной.

Развивающие – физическое развитие обучающихся.

Воспитательные – работа в команде.

Механизм оценивания образовательных результатов.

Фиксируя планируемые результаты, тренер определяет перечень диагностических методик, с помощью которых данный результат будет замеряться: наблюдение, тестирование, анализ спортивных достижений команды и отдельных обучающихся, представляет информацию о форме, порядке и периодичности проведения промежуточной аттестации.

Формы подведения итогов реализации программы

На всех этапах подготовки проверка усвоения обучающимися пройденного материала производится на основании выполнения нормативных показателей общей специальной физической подготовки и соревновательной практики. Индивидуальные, групповые занятия, соревнование, показательные выступления.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, аналитический материал, аудиозапись, видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, тестирования, портфолио, протокол соревнований, фото, обучающихся и их родителей (законных представителей). Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов соревнований.