

## **Аннотация**

### **к дополнительной образовательной общеразвивающей программе физкультурно – спортивной направленности «Плавание» УДО ДЮСШ Котельничского района**

Дополнительная общеразвивающая программа по плаванию 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, утверждена приказом директора УДО ДЮСШ Котельничского района.

Дополнительная общеразвивающая программа по плаванию (далее Программа) разработана для детей и подростков в возрасте от 7 до 18 лет.

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»;
  - 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;
  - 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";
  - 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);
  - Плавание. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (г. Москва 2004 г.);
  - Всероссийский реестр видов спорта.
  - Также программа учитывает внутренние нормативные правовые акты УДО ДЮСШ Котельничского района (устав, порядок приема и перевода обучающихся).
- Формы проведения: учебно-тренировочные занятия (теоретическое, практическое, комплексное)

**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.

#### **Основные цели и задачи программы:**

- 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, отбор наиболее перспективных учащихся на обучение по предпрофессиональной программе спортивной подготовки;
- 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 ТТП, другие виды спорта и подвижные игры), соревнования и контрольные испытания. Предусмотрены медицинские осмотры, воспитательная работа, инструкторская и судейская практика, применение восстановительных средств и мероприятий.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы – от 7 до 18 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 – 1 год.

**Формы занятий.** Основными формами учебно-тренировочной работы в ДЮСШ на спортивно-оздоровительном этапе являются: групповые занятия, участие в соревнованиях и контрольных испытаниях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, обсуждений).

**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.

**В области других видов спорта и подвижных игр:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Режим учебно-тренировочной работы. Учебно-тренировочный процесс в УДО ДЮСШ Котельничского района начинается 1 сентября и ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 42 недели.

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

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе и составляет не более 2 часов.