

Аннотация к дополнительной предпрофессиональной программе по плаванию

Дополнительная предпрофессиональная программа по плаванию муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа имени В.А. Мушера г.Пугачёва Саратовской области» (далее - ДЮСШ) разработана в соответствии с частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации», приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939 «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», приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»..

Программа составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва по плаванию, авторы - составители: А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. Плавание. - М.: Советский спорт, 2009г.

Данная программа рассчитана на 8 лет обучения и состоит из двух уровней сложности подготовки учащихся:

- Базовый уровень сложности - 6 лет (с 7 лет) - на него зачисляются учащиеся, умеющие плавать, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта плавание, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на углубленный уровень сложности подготовки. Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке.

- Углубленный уровень сложности - 2 года (с 13 лет) - группы этого уровня комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке. Выполнение нормативов по ОФП и СФП, технической подготовке, выполнение разрядных норм.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

1. Строгое соответствие системы тренировки специфическим требованиям избранного вида спорта.

2. Расширение нетрадиционных средств подготовки: использование разнообразных средств и методов в развитии двигательных навыков, применение методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма спортсмена.

3. Стремление к строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов.

4. Ориентация всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности.

5. Совершенствование системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности с учетом как общих закономерностей становления спортивного совершенствования в конкретном виде спорта, так и индивидуальных возможностей спортсменов.

Отличительные особенности программы

Данная программа учитывает современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки, что значительно отличает данную программу от уже существующей программы.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.

2. В разделах «Воспитательная подготовка» даны дополнительные сведения, которые помогут тренерам и спортсменам в подготовке и выступлениях на соревнованиях.

3. Модифицированные учебные планы по годам и обучения и этапам подготовки, годовой учебный план рассчитан на 46 недель.

4. Программный материал в разделе «Технико-тактическая подготовка» составлен с учётом года обучения.

5. Разработаны критерии усвоения образовательной программы (контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовкам), контрольные нормативы (тесты) по зачислению в школу.

Цель программы:

Создание условий для занятий детей и подростков плаванием, развитие мотивации личности к всестороннему удовлетворению спортивных способностей.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Целесообразность и актуальность:

Программный материал разбит по уровням сложности и годам обучения. Для всех уровней сложности программный материал дифференцирован по годам. Контрольно-переводные нормативы разработаны в соответствии с возрастными особенностями детей, уровней подготовки и условий освоения учебного материала программы. Необходимость реализации данной программы определяет, что в настоящее время появилась потребность у детей младшего школьного возраста и их родителей в занятиях плаванием, так как в общеобразовательных школах вводится в образовательную программу младших классов начальное обучение плаванию.

Программа рассчитана на положительную динамику роста спортивных показателей, которые определяются по средствам выполнения контрольно-переводных испытаний, сдачи контрольных тестов и участия в соревнованиях различного уровня.

Пути достижения поставленных задач

В программе представлена модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения. Определена

общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для базового уровня сложности (БУ), углубленного уровня (УУ).

Основные задачи базового уровня:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятием спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение жизненно необходимых навыков плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Основные задачи углубленного уровня:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники всех способов плавания;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- к концу уровня - определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Плавание, по сравнению с другими видами физических упражнений, отличается своими характерными особенностями, которые сводятся к следующим моментам. В процессе плавания пловцом выполняются движения, когда он находится в водной среде, исключая любую твердую опору. За счет такого положения тела увеличиваются двигательные возможности человека, что улучшает их развитие. В этом случае увеличивается подвижность практически всех частей тела, а органы и системы организма развиваются и укрепляются.

В воде для человека характерна относительная невесомость тела, а человеческий вес уравнивается благодаря подъемной силе воды. За счет невесомости тела разгружается опорная система, что обуславливает правильное физическое развитие организма.

В процессе плавания человек находится в горизонтальном положении, что необходимо для выполнения физических упражнений, и работа отдельных органов - печени, сердца, почек, существенно облегчается. В виду указанных особенностей необходимо обращать на это внимание в процессе физического воспитания детей и подростков.

Плавание отличается и определенным воспитательным характером. Если овладеть навыками данного вида спорта, то легко можно развить такие качества как сила, выносливость, гибкость и ловкость. За счет занятий плаванием создаются благоприятные эстетические условия воспитания. Спортивные занятия способствуют достижению гармоничных движений, разделению рациональных и экономичных движений.