Аннотация к дополнительной общеразвивающей Программе по плаванию

Для спортивно-оздоровительных групп

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 МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2». 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 детскою оношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (г. Москва 2004 г.);

Всероссийский реестр видов спорта.

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** — 1год.

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 МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2» начинается 1 сентября и ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 42 недели.

Зачисление на этап (спортивно-оздоровительный), 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 следующей продолжительности:

-на спортивно-оздоровительном этапе до 2 часов.