

Аннотация к программе «Учусь плавать»

Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Учусь плавать»
Педагог	Галкина Вера Александровна
Место реализации	г. Юрьев-Польский, ул. Луговая, д. 25-А
Срок реализации	1 год
Возраст обучающихся	7 – 17 лет
Условия приема	На обучение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, на основании заявления родителей (законных представителей), зарегистрированных в системе ПФДО.
Цели и задачи	<p>Цели программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие личностного потенциала ребенка и его физической культуры посредством приобщения к регулярным занятиям плаванием;</li> <li>- формирование потребности в здоровом образе жизни;</li> <li>- воспитание профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями занимающихся;</li> <li>- реализация образовательного процесса на этапах многолетней подготовки юных пловцов, конечной целью которой является подготовка спортсменов к выступлению на соревнованиях.</li> </ul> <p>Задачи программы:</p> <p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- получение знаний в области плавания;</li> <li>- овладение техникой плавания;</li> <li>- приобретение опыта участия в соревнованиях;</li> <li>- усвоение элементарных знаний по личной гигиене;</li> <li>- всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием выносливости, скоростных способностей, вестибулярной устойчивости, мышечной силы, гибкости, координационных способностей.</li> </ul> <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие самодисциплины и самоконтроля;</li> <li>- развитие волевых качеств спортсмена;</li> <li>- повышение общего уровня культуры;</li> <li>- укрепление здоровья и закаливания организма;</li> <li>- физическое совершенствование;</li> <li>- расширение спортивного кругозора детей.</li> </ul> <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание патриотизма и трудолюбия;</li> <li>- ориентация на общечеловеческие ценности и поведение в соответствии с морально-эстетическими нормами и правилами;</li> <li>- воспитание чувства коллективизма, личной ответственности.</li> </ul>
Режим занятий	40 недель 3 раза в неделю – 6 часов
Методическое обеспечение	Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод

	<p>раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств. Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальной и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.</p> <p>Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.</p> <p>Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.</p>
<p>Материально-техническое обеспечение</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бассейн 25 метров с разделительными дорожками;</li> <li>- стадион с беговой дорожкой на 400 метров;</li> <li>- шведские стенки, гимнастическое оборудование;</li> <li>- гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры;</li> <li>- плавательная форма;</li> <li>- доски плавательные, колобашки, ласты, лопатки, нарукавники;</li> <li>- секундомеры, свистки;</li> <li>- компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы;</li> <li>- соревновательное табло.</li> </ul>
<p>Ожидаемый результат</p>	<p>По итогам обучения по программе воспитанники должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю развития плавания в мире и в России;</li> <li>- правила техники безопасности;</li> <li>- правила личной гигиены;</li> <li>- основы техники плавания;</li> <li>- основы методики обучения и тренировки.</li> </ul> <p>Должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать тренировочную деятельность.</li> </ul> <p>Должны иметь навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владения упрощенной техникой плавания способами кроль и кроль на спине;</li> <li>- владения упрощенной техникой прыжков с тумбочки;</li> <li>- плавания дистанции 25-50 метров в полной координации кролем и кролем на спине.</li> </ul>