

Аннотация к программе «Юный пловец»

Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный пловец»
Педагог	Галкина Вера Александровна
Место реализации	г. Юрьев-Польский, ул. Луговая, д. 25-А
Срок реализации	3 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 style="padding-left: 40px;">Образовательные:</p> <p>Получение знаний в области плавания; овладение техникой плавания; приобретение опыта участия в соревнованиях; усвоение элементарных знаний по личной гигиене; всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием выносливости; скоростных способностей.</p> <p style="padding-left: 40px;">Развивающие:</p> <p>Развитие самодисциплины и самоконтроля; развитие волевых качеств спортсмена; повышение общего уровня культуры; укрепление здоровья и закалывания организма; физическое совершенствование; расширение спортивного кругозора детей.</p> <p style="padding-left: 40px;">Воспитательные:</p> <p>Воспитание патриотизма и трудолюбия; ориентация на общечеловеческие ценности и поведение в соответствии с морально-эстетическими нормами и правилами; воспитание чувства коллективизма, личной ответственности.</p>
Режим занятий	40 недель 3 раза в неделю – 6 часов
Методическое обеспечение	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 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 максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

<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: Правила соревнований; терминологию плавания; состояние и развитие плавания в России и в мире; правила техники безопасности.</p> <p>Должны уметь:</p> <p>Обладать техникой и тактикой соревновательной деятельности; анализировать и оценивать соревновательную деятельность; судить соревнования по плаванию.</p> <p>Должны иметь навыки:</p> <p>Владения техникой плавания всеми способами: кроль, кроль на спине, брасс, баттерфляй; владения спортивного старта с тумбочки и старта на спине, спортивного поворота; плавания разнообразных дистанций с учетом индивидуальной специализации и способностей.</p>