

Аннотация к рабочей программе по плаванию

Рабочие программы по плаванию составлены на основе модифицированной программы по плаванию, составленной на основе программы «Примерная дополнительная образовательная программа по виду спорта «плавание»;

Требования к содержанию, структуре, оформлению и порядку принятия дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и рекомендации по их разработке.

Рабочие программы разработаны зам.директором, инструкторами-методистами, тренерами-преподавателями по плаванию МАУ ДО «СШ «Красная Горка». В программах представлен программный материал для групп этапа Начальной подготовки, Учебно-тренировочного этапа, Этапов совершенствования спортивного мастерства с учетом объема часов учебной нагрузки, определенного учебным планом МАУ ДО «СШ «Красная Горка»

В программах представлена модель построения системы многолетней подготовки спортсмена, планы построения тренировочного процесса и основные принципы спортивной подготовки по годам обучения.

Цель этапа начальной подготовки: утверждение в выборе спортивной специализации - плавание - и овладение основами техники.

Основные задачи этапа начальной подготовки:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение технике плавания;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий плаванием;

Цель учебно-тренировочного этапа: углубленное овладение техникой плавания.

Основные задачи учебно-тренировочного этапа:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду;
- воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы;

- обучение и совершенствование техники;

постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;

постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

- На этапе совершенствования спортивного мастерства – специализированная подготовка перспективных спортсменов в целях достижения стабильных результатов, позволяющих войти в состав юношеских сборных команд России.

В рабочих программах учебный материал программы представлен в разделах, отражающих следующие виды подготовки: Общая физическая подготовка, Специальная физическая подготовка, Участие в спортивных соревнованиях, Техническая подготовка, Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, Инструкторская и судейская практика, Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Представлены нормативы: Общая физическая подготовка, Специальная физическая подготовка, Участие в спортивных соревнованиях, Техническая подготовка, Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, Инструкторская и судейская практика, Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия

Представлен список материально-технического оснащения учебно-тренировочного процесса.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся.

Контроль за освоением курса обучения по программам отслеживается следующим образом:

- оценкой критериев эффективности подготовки обучающихся по данной программе;

- нормативные требования по общей физической и специальной подготовке;

- контрольное тестирование проводится два раза в год (сентябрь-октябрь, апрель- май);

- участие в соревнованиях, по результатам которых возможно присвоение соответствующего разряда.