

## **Аннотация** **к дополнительной образовательной программе** **спортивной подготовки по виду спорта «плавание»**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "плавание" (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "Плавание", утвержденным приказом от 16 ноября 2022 г. № 1004 (далее ФССП)

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки направлена на решение следующих задач:

- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой и спортом;

- укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;

- обеспечение разносторонней физической подготовки обучающихся и формирования специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях;

- совершенствование техники и тактики, накопление опыта участия в соревнованиях;

- формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс, цель которого достижение вершин спортивного мастерства;

- овладение навыками инструкторской и судейской практик.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию пловцов.

Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку пловцов, входящих в состав сборных команд КБР и Российской Федерации.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта плавание на различных этапах многолетней подготовки.

Плавание - один из древнейших и популярных видов спорта. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Умение плавать необходимо в жизни, этот навык необходим человеку в самых разнообразных ситуациях. Плавание - циклический вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. Плавание - жизненно необходимый навык для

человека и тесно связанный с трудовой деятельностью отдельных профессий.

Система подготовки применяется на всех этапах подготовки от новичка до этапа совершенствования спортивного мастерства и представляет собой регулярные учебно-тренировочные занятия и соревнования, в ходе которых обучающиеся овладевают техникой и тактикой, развивают силу и выносливость, воспитывают моральные и волевые качества, приобретают опыт и специальные знания. К этому необходимо добавить регулярный самоконтроль, медицинское обследование, соблюдение правильного режима и гигиенических требований.

Путь к поставленной цели (спортивному результату, победе в соревнованиях) лежит через решение задач, выраженных в конкретных показателях, определяющих желаемую модельную характеристику спортсмена через постановку конкретных задач по всем видам предстоящей подготовки, выбор средств, методов и величин нагрузок, их распределение по формам занятий и тренировочным дням, через планирование на основе микроциклов, этапов, периодов и больших циклов на протяжении ряда лет.

Специфика спортивной подготовки пловцов определяется основным содержанием тренировочной и соревновательной деятельности, являющихся компонентами тренировочного процесса. Отличительными признаками плавания являются сфера занятий, используемый инвентарь и правила соревнований. Занятия и соревнования по плаванию проходят в бассейнах 25 или 50 метров или открытой воде.

В Программе предложен учебный материал с учетом индивидуальных особенностей пловцов. Особенности организации тренировочных занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, а также наличие материально-технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в данную программу.

Тренировочный процесс по плаванию ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Спортивное плавание – олимпийский вид спорта, в котором целью является как можно более быстрое проплавание определённого расстояния, не нарушая при этом техники способа плавания, который используется.

Способы спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

Как вид спорта плавание выделяет свои спортивные дисциплины - составные части, включающие в себя один или несколько видов соревнований.

Построения многолетней подготовки в плавании содержат следующие компоненты:

этапы подготовки спортсмена на многие годы;

возраст спортсмена на каждом из этапов;

главные задачи подготовки;

основные средства и методики тренировок;

предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

Спортивная многолетняя подготовка спортсменов является сложным многолетним процессом, рассчитанным на 7 и более лет работы, и предусматривает определенные требования к занимающимся в соответствии с этапами подготовки.

Этапы подготовки в виде спорта плавание формируются в соответствии с федеральными государственными требованиями, с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание, особенностей формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся.

Образование по Программе может быть получено только в очной форме. Описание образовательной программы с приложением её копии размещено в разделе «Сведения об образовательной организации» в подразделе «Образование» на официальном сайте МКУ ДО СШ в сети Интернет <https://maydussh.ucoz.ru/>