

Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе физкультурно-спортивной направленности «Плавание»

Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Плавание»
Педагог	Соколова Анна Валерьевна – тренер-преподаватель, высшая квалификационная категория.
Статус программы	Общеразвивающая
Направленность	Физкультурно-спортивная
Профиль	Спортивно-оздоровительный
Цель программы	Цель программы: - улучшение состояния здоровья и закаливание; - устранение недостатков физического развития; - привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни; - овладение жизненно необходимым навыком плавания; - обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков; - приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых координационных возможностей; - воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера; - поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.
Контингент обучающихся	Обучающиеся 7-17 лет На обучение по программе зачисляются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий плаванием, а также обучающиеся, имеющие основную и подготовительную физкультурную группу, I- III группу здоровья.
Продолжительность реализации программы	1 год.
Форма организации	Очная, по мере необходимости дистанционная
Краткое содержание	Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки пловцов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую. Программа состоит из двух частей. Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической,

	теоретической подготовке. Вторая часть программы - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендация по объему тренировочных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организация медико-педагогического и психологического контроля и управления. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, формирование знаний и навыков о способах плавания, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни. Годичный учебный план составляет 46 недель. Расписание тренировочных занятий составляется администрацией по представлению тренера -преподавателя с учётом расписания занятий в общеобразовательной школе. Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2 академических часов.
Ожидаемый результат	Осваивание техники плавания способами кроль на груди и спине, брасс, сохраняя согласование движений рук, ног и дыхания, характерную для разучиваемого способа плавания. Совершенствование техники плавания разными способами. Форма подведения итогов определяется путем оценки овладения технике основных плавательных движений и участие обучающихся в соревнованиях по плаванию. Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Тестирование проводится по общей физической подготовке (ОФП), по специальной физической подготовке (СФП), технической подготовке (ТП). Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы. Для объективной оценки результатов работы за учебный год при наборе учащиеся сдают несколько тестов. В конце учебного года (апрель-май) сдается итоговое тестирование. Оценка работы считается положительной, если в 70 % тестовых заданий произошли улучшения. В группах, которые на начало учебного года не умели плавать, зачетом по плавательной подготовке является умение проплыть 25 метров кролем на груди и 25 м кролем на спине, выполнить стартовый прыжок. В «плавающих» группах отслеживается улучшение время на различных дистанциях, различными способами плавания. Если результаты общефизической и специальной физической подготовки в конце учебного года соответствуют приемно-переводным требованиям

	другим программам спортивной подготовки, обучающийся по письменному заявлению, может быть переведен на соответствующий этап спортивной подготовки по программам предпрофессиональной или спортивной подготовки.
--	---

