

Аннотация к программе по плаванию.

Название программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по плаванию, для спортивно-оздоровительных групп.

Тренер-преподаватель: Шульгина И. В., Фомичев А. П.

Место реализации: бассейн МУДО ДЮСШ г.п.п. Чистые Боры

Срок реализации: 9 лет

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Условия приёма: На обучение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, на основании заявления родителей (законных представителей),

Цель – многолетняя подготовка спортивных резервов для плавания, подготовка спортсменов высокой квалификации с гармоничным развитием физических и духовных сил.

Задачи:

1. Приобщение детей к здоровому образу жизни, укрепление здоровья, укрепление опорно-двигательного аппарата. Формирование правильной осанки;
2. Формирование знаний о способах плавания, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
3. Воспитание нравственно-волевых качеств, таких как смелость, настойчивость, уверенность в себе, воспитание чувства заботы о своём здоровье.

Режим занятий: 46 недель

1 – 3 год – 6 часов в неделю;

Основные задачи:

1. Повышение уровня общей и физической подготовки спортсмена;
2. Увеличение возможностей основных функциональных систем организма спортсмена;
3. Развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. Основное содержание этапа подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Количество учебно- тренировочных занятий в воде может постепенно увеличиться, что автоматически ведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки.

Материально- техническое обеспечение:

Плавательный бассейн ДЮСШ; зал для сухого плавания; доски для плавания, «калабашки», жилеты, ласты, резина.

Занимающиеся будут знать и уметь:

- владение техникой спортивного плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй, брасс;
- выполнять нормативы по плаванию;

- сформируется потребность в двигательной активности как основа здорового образа жизни;
- потребности в саморазвитии, личностном росте;
- сформировано умение применять технику плавания в условиях соревнования.