

Аннотация

к общеразвивающей программе по плаванию для спортивно-оздоровительного этапа обучения

Рабочая программа разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по плаванию.

Основная цель программы:

- создание условий для укрепления состояния здоровья и закалывание, всестороннего физического развития учащихся, формирование здорового образа жизни, привлечение воспитанников к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Программа решает задачи:

обучающие:

- овладение жизненно необходимыми навыками плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- привлечение максимально возможного числа детей к занятием плаванием;
- формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятием спортом.

воспитывающие:

- воспитание чувства коллективизма, сознательной дисциплины, настойчивости и уверенности в своих силах;
- формирование эстетический вкус, чувство гармонии;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

развивающие:

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- развитие познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- устранение недостатков в уровне физического развития.

Программа по плаванию реализует на практике следующие **принципы:**

- систематическое проведение занятий;
- от простого к сложному (при обучении физическим упражнениям);
- простота и доступность (физических упражнений);
- индивидуальный подход.
- о непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;

Методы обучения: словесный метод; наглядный метод; практический метод.

Режим работы спортивно-оздоровительных учебных групп

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления лет	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по ОФП, СФП, ТП	Количество недель	Количество часов в год
СОГ	7	15	4	Выполнение нормативов СФП	46+6	184+ 24

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2-х часов;

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия,
- медико-восстановительные мероприятия,
- тестирование СФП, ОФП, ТП
- медицинский контроль,
- участие в соревнованиях.

Ожидаемые результаты итогов образовательной программы:

- всестороннее гармоническое развитие организма спортсмена;
- стойкий интерес к занятиям избранным видом спорта;
- выполнение контрольно-переводных нормативов соответствующих этапу обучения;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания.