

Аннотация к программе «Плавание»

Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание»
Педагог	Коблова Наталья Альбертовна
Место реализация	г. Юрьев-Польский, ул. Луговая, д. 25-А
Срок реализации	8 лет
Возраст обучающихся	7 – 15 лет
Условия приема	На обучение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, на основании заявления родителей (законных представителей), зарегистрированных в системе ПФДО.
Цели и задачи	<p>Цель – многолетняя подготовка спортивных резервов для плавания, подготовка спортсменов высокой квалификации с гармоничным развитием физических и духовных сил.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; 2. Профессиональное самоопределение; 3. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей); 4. Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков; 5. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости.
Режим занятий	<p>40 недель</p> <p>1 – 3 год – 6 часов в неделю</p> <p>4 год – 7 часов в неделю</p> <p>5 год – 8 часов в неделю</p> <p>6 год – 10 часов в неделю</p> <p>7 – 8 год – 11 часов в неделю</p>
Методическое обеспечение	<p>Основные задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повышение уровня общей и физической подготовки спортсмена; 2. Увеличение возможностей основных функциональных систем организма спортсмена; 3. Развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. <p>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.</p> <p>Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах ОФП являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.</p>

<p>Материально-техническое обеспечение</p>	<p>Плавательный бассейн 25 м – 1 шт., тренажерный зал – 1 шт., игровой зал или зал сухого плавания – 1 шт., тренажеры для плавцов – 15 шт., тренажеры для общего развития – 15 шт., доски для плавания – 15 шт., «калабашки» - 15 шт., жилеты – 15 шт., ласты – 15 шт., спасательный шест – 5 шт., резина – 15 шт., мячи набивные – 15 шт., гимнастические скамьи – 5 шт.</p>
<p>Ожидаемый результат</p>	<p>Выпускники будут знать и уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - противостояние условиям внешней среды стрессового характера; - будут иметь высокий уровень физической работоспособности; - сформируется потребность в двигательной активности как основа здорового образа жизни; стойкий интерес плаванию; - потребности в саморазвитии, личностном росте; - сформировано умение применять технику плавания в условиях соревнования.