

Аннотация к программе «ПЛАВАНИЕ ДЛЯ ВСЕХ»

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| Название программы                  | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ПЛАВАНИЕ ДЛЯ ВСЕХ»  |
| Педагог                             | Савельев Виталий Витальевич   |
| Место реализации                    | г. Юрьев-Польский, ул. Луговая, д. 25-А   |
| Срок реализации                     | 3 года  |
| Возраст обучающихся                 | 7 – 18 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 Программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование устойчивого интереса детей, подростков, молодежи к регулярным занятиям плаванием.</li> </ul> <p>Задачи Программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление здоровья и закаливание, привитие стойких гигиенических навыков;</li> <li>- формирование жизненно необходимых навыков плавания;</li> <li>- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;</li> <li>- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);</li> <li>- формирование мотивации к тренировочным занятиям плаванием, осознанной заинтересованности в ведении здорового образа жизни;</li> <li>- воспитание морально-этических и волевых качеств;</li> <li>- формирование черт спортивного характера.</li> </ul>   |
| Режим занятий                       | 36 недель<br>3 раза в неделю по два академических часа  |
| Методическое обеспечение            | <p>Обучающиеся 7-10 лет. Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большего количества разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет разучено в этот период, тем проще ребенку будет освоить сложные технические элементы в дальнейшем.</p> <p>Обучающиеся 11-18 лет. Возраст 11-18 лет является наиболее благоприятным, чтобы заложить надежные основы технической и физической подготовки.</p> <p>Обучающиеся этого возраста способны технически правильно выполнять движения, осваивать различные стили плавания. При проведении занятий с детьми данной возрастной группы, необходимо особое внимание уделять упражнениям на развитие деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение подвижности в суставах и гибкости, развитие выносливости, скорости.</p> |
| Материально-техническое обеспечение | Компьютер – 1, турники – 1, набивные мячи (3кг) – 6, многофункциональные силовые тренажеры – 4, секундомер – 1, резиновые экспандеры для отработки техники плавания – 4,  |

|                     |   |
|---------------------|---|
|                     | <p>колобашки – 15, доски плавательные – 15, ласты – 15, скакалки – 15, гантели 1-3 кг – 15, маты гимнастические – 4, скамейки гимнастические – 6.</p>   |
| Ожидаемый результат | <ul style="list-style-type: none"> <li>- регулировать эмоции и управлять ими в процессе соревновательной деятельности;</li> <li>- находить спортивную мотивацию;</li> <li>- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении отдыха и досуга со сверстниками.</li> <li>- демонстрировать положительную динамику спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований Программы;</li> <li>- освоить объем тренировочных нагрузок, предусмотренных учебным планом;</li> <li>- проплывать дистанции, на которых специализируется обучающийся в соответствии с разрядными нормативами.</li> <li>- анализировать причины успеха/неуспеха спортивной деятельности;</li> <li>- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.</li> </ul> |