

## **Аннотация к программе «Плавание».**

Дополнительная общеобразовательная программа по плаванию для групп общефизической подготовки составлена на основе Примерной программы спортивной подготовки по плаванию для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту. М., 2009г.).

Среди массовых видов спорта плавание сочетает возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность, прикладное значение. Выполнение плавательных движений руками и ногами вовлекает в работу почти все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремлённость, настойчивость, самостоятельность, решительность, смелость, дисциплинированность. Программа включает в себя следующие предметные области: теорию и методику физической культуры и спорта; общую и специальную физическую подготовку; избранный вид спорта; другие виды спорта и подвижные игры. Программа по плаванию для групп общефизической подготовки направлена на формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники плавания, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья спортсменов, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по данному виду спорта. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые тренировочные занятия; теоретические занятия; контрольные испытания; самостоятельная работа; соревнования. Дополнительные формы тренировочного процесса: тренировочные сборы; участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.).

На этап общефизической подготовки зачисляются дети, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа 3 года. На данном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов. Программа рассчитана на 46 недель тренировочных занятий в течении года. В каникулярное время занятия проводятся в спортивно-оздоровительном лагере с дневным пребыванием, и самостоятельно по заданию педагога дополнительного образования. Расписание занятий составляется администрацией учреждения по представлению педагога в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных школах. Обучение

осуществляется в группах, наполняемость которых регулируется требованиями этапами подготовки, правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами и закреплена приказом МБОУ ДО ДООСЦ. Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений. Оптимальный возраст для начала предварительной спортивной подготовки в плавании составляет для девочек 7-9 лет, а для мальчиков - 8-10 лет. Продолжительность этапа – до трёх лет. В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения урока, оценку действий каждого ребёнка, метод поощрения. Для детей 7-9 летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. У детей этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую плавучесть тела в воде, что облегчает разучивание движений по формированию техники плавания.

Цель программы — развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности через учебно-тренировочные занятия, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом, формирование навыков ЗОЖ. Основные задачи: привлечь максимально возможное количество детей различного возраста к систематическим занятиям спортом; сформировать у учащихся основы здорового образа жизни, гигиенической культуры и препятствовать появлению вредных привычек; развивать физические качества учащихся, повысить функциональные возможности организма, укреплять здоровье и закаливать организм; приобретать необходимые теоретические знания в области физической культуры и избранного вида спорта, совершенствовать двигательные умения, навыки и спортивное мастерство; организовать занятость детей во внеурочное время, (профилактика правонарушений и асоциального поведения).