

ОПИСАНИЕ

К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»

МАОУДО «СШ № 3 «Лидер»»

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по виду спорта «плавание» (далее Программа) для Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 3 «Лидер»» (далее - Учреждение) разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Программа реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований. Срок реализации Программы 1 год.

Цель и задачи программы:

- обучение плаванию за один учебный год.
- освоение обучающихся с водой;
- изучение техники способов кроль на груди и на спине;
- ознакомление с техникой плавания способом брасс;
- изучение техники учебных поворотов, стартов.

Программа построена на основополагающих принципах физической культуры:

- 1) осуществление индивидуального подхода в групповом занятии с учетом функциональной подготовленности обучающихся;
- 2) оздоровительная направленность занятий;
- 3) при обучении физическим упражнениям соблюдение принципа от простого к сложному;
- 4) простота и доступность физических упражнений каждому обучающемуся;
- 5) соответствие упражнений в подготовительной части занятия решению задач основной части;
- 6) принцип постепенного увеличения нагрузки в основной части занятия и снижение до исходной или близкой к ней величины в заключительной части;
- 7) систематическое проведение занятий.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются лица 2013, 2014, 2015 годов рождения на количество мест, в соответствии с утвержденным

муниципальном заданием на оказание услуг, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

В этих группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания.

В Программе конкретизированы и внесены разработанные зачетные требования для спортивно-оздоровительного этапа. Так после прохождения обучения на спортивно-оздоровительном этапе обучающиеся будут знать плавательную терминологию, основы судейства соревнований по плаванию, основные закономерности взаимодействия с водой. Будут уметь выполнять основные технические элементы при плавании спортивными способами плавания кроль на груди, спине и брассом, как в упражнениях, так и в полной координации. А также выполнение простых поворотов и стартов.

Обучающиеся смогут овладеть жизненно необходимым навыком плавания, и смогут овладеть широким кругом двигательных навыков.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- регулярность посещения занятий;
- положительная динамика развития физических качеств, занимающихся;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.