

**Аннотация  
к рабочей программе по плаванию  
в классических ластах**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень программы:** продвинутой.

**Возраст обучающихся:** 14-15 лет.

**Объем программы – 528 часов, срок освоения программы - 1 год.**

**Форма обучения –** очная.

**Форма организации учебной деятельности:** групповая, мало групповая, фронтальная по подгруппам.

**Виды занятий:** вводное, комбинированные, теоретические, практические, диагностические, итоговые, контрольные, соревновательные, игровые, показательные.

**Режим занятий**

Общее количество часов неделю – 12 часов.

Количество занятий в неделю – 4 занятия.

**Цель программы** - формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических и морально-волевых качеств обучающихся через овладение техникой и тактикой плавания в классических ластах.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- ✓ дать обучающимся более глубокие, детальные знания о выбранном виде спорта;
- ✓ обогатить двигательный опыт обучающихся физическими упражнениями общеразвивающей и специальной физической направленности;
- ✓ совершенствовать уровень владения навыками и технико-тактическими приемами выбранного вида спорта;
- ✓ повысить уровень результатов участия в соревнованиях различного уровня.

*Воспитательные:*

- ✓ способствовать формированию у обучающихся положительных качеств, таких как чувство товарищества, личной ответственности, толерантности и взаимопомощи, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- ✓ способствовать профилактике асоциального поведения у обучающихся и распространения вредных привычек через занятия выбранным видом спорта;
- ✓ прививать и поддерживать у обучающихся чувство патриотизма к своей стране и малой родине, гордости за свою спортивную школу.

*Развивающие:*

- ✓ развивать физические качества, необходимых для выбранного вида спорта (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- ✓ развивать технические и тактические навыки, характерные для выбранного вида спорта;
- ✓ развивать стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом, в частности плаванием;
- ✓ развивать психологическую стойкость, умение ставить реалистичные спортивные цели.

**Основные разделы программы/ количество часов:**

1. Вводное занятие и ИТБ/ 2 часа
2. Теоретическая подготовка/ 4 часа
3. Общая физическая подготовка (ОФП)/ 110 часов
4. Специальная физическая подготовка (СФП)/ 90 часов
5. Техническая подготовка/ 160 часов
6. Тактическая подготовка/ 90 часов
7. Другие виды спорта, подвижные игры и игры на воде/ 20 часов

8. Соревновательная деятельность/ 40 часов
8. Инструкторская практика/6 часов
9. Аттестация обучающихся/ 6 часов

### **Планируемые результаты освоения программы**

по окончании Программы обучающиеся будут

*уверенно знать:*

✓ о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;

технику безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта;

✓ правила личной гигиены спортсмена;

✓ о вреде употребления допинга для организма человека и последствиях для карьеры спортсмена;

✓ строение опорно-двигательного аппарата и мышечного каркаса человека, понимать какие упражнения действуют на определенные мышцы пловца.

*уметь:*

✓ выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом и пройденным материалом;

✓ проплывать соревновательные дистанции кролем в классических ластах;

✓ уверенно стартовать с тумбочки, правильно финишировать; выполнять повороты.

### **Периодичность и формы текущего контроля и итоговой аттестации**

*Текущий контроль* проводится тренером-преподавателем без прекращения процесса обучения, в течение всего учебного года (по мере освоения обучающимися программы).

*Итоговая аттестация* – форма, контроля, реализуемая через прием контрольных нормативов, определяющая успешность подготовки обучающегося *по итогам завершения* освоения образовательной программы по выбранному виду спорта. Она включает в себя итоговое оценивание результатов обучающегося по общей и специальной физической подготовке:

- челночный бег 3x10 м (с);

- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см);

- бросок набивного мяча 1 кг, сидя (см);

- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);

- выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата), (см);

- плавание 200 м (комплекс);

- плавание 100 м в классических ластах.