

## Аннотация к рабочей программе по плаванию

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень программы:** продвинутый.

**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 – 6 занятий.

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

**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-тактическим 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

*знать:*

- основные законодательные акты в области физической культуры и спорта и федеральный стандарт изучаемого вида спорта;
- технику безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта;
- о вреде употребления допинга для организма человека и последствиях для карьеры спортсмена;
- теорию инструкторской и судейской практики.

*уметь:*

- выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом и пройденным материалом;
- результативно плавать в техниках кроль на груди и спине, брасс, баттерфляй;
- уверенно стартовать из воды и с тумбочки, правильно финишировать;
- делать разные виды разворотов в 25 метровом бассейне;
- применять полученные теоретические знания в практике (помощник судьи, инструктор для групп стартового уровня).

### **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 (избранным способом).