

Аннотация к рабочей программе дополнительного образования «Плавание»

Программа дополнительного образования разработана для учащихся 5-9,10-11 классов.

Цель данной учебной программы, охватить основные методические положения и опираясь на особенности современного этапа развития научного подхода в обучение плаванию, построить рациональную единую систему обучения плаванию старшеклассников.

Задачи программы плавания:

Обучающие

обучение освоению в воде;

освоение и совершенствование техники всех способов плавания.

Развивающие

укрепление здоровья, закаливание;

устранение недостатков в уровне физической подготовленности;

планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;

Воспитание

морально-этических и волевых качеств, профилактика вредных привычек и правонарушений;

формирование мотивации на перенесение нагрузок в водной среде и целевой установки на спортивное совершенствование.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общий объём реализации программы – 72 часов. Занятия учебных групп проводятся 1 раз в неделю, 1 час для каждой группы.