Аннотация к рабочей программе «Спортивное плавание» 5-7 классы

Дополнительная общеразвивающая программа «Плавание» имеет **физкультурно-оздоровительную направленность и** рассчитана на освоение обучающимися с 11-14 лет в течение 1-го года обучения.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программыопределяются ее соответствием современным принципам здоровье сберегающей технологии.

Отличительные особенности: водные процедуры и различные занятия в воде оказывают оздоровительное, укрепляющее воздействие на организм, повышают жизненный тону. Оздоровительное плавание – это выполнение широкого спектра двигательных движений в воде имеющих оздоровительную и спортивную направленность. В отличие от других видов физических упражнений, оздоровительное плавание обеспечивает высокий оздоровительный эффект,

который объясняется тем, что тело занимающегося находится в состоянии гидростатической невесомости. Это разгружает опорно-двигательный аппарат от давления на него веса тела, создает условия для коррекции нарушений осанки, восстановления двигательных функций. Кроме того, вода, раздражая весь комплекс рецепторов тела, воздействует на нервные центры, что способствует повышению тонуса и работоспособности организма, обеспечивает длительное ощущение бодрости и гигиенической свежести.

Одним из следствий гидростатического давления является большая нагрузкана грудную клетку при вдохе и на дыхательные мышцы при форсированномвыдохе в воду. Это стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижность грудной клетки, увеличение ее размеров и жизненной емкости легких, вырабатывает правильный ритм дыхания.

Большая плотность воды (по сравнению с воздухом) требует больших усилий для преодоления ее сопротивления при движениях. У человека, находящегося в воде, учащается дыхание, увеличивается частота сердечных сокращений, изменяется тонус периферических кровеносных сосудов, усиливается обмен веществ. Вследствие повышенной теплоотдачи в воде активизируется обмен веществ в организме, поэтому при занятиях оздоровительным плаванием расходуется больше энергии (в зависимости от температуры воды и темпа выполнения гребковых движений). Следовательно, занятия оздоровительным плаванием являются эффективным способом снижения лишнего веса.

Одной из особенностей оздоровительного плавания является выполнение упражнений в горизонтальном положении тела. При

этом работают практическивсе мышцы тела, что способствует гармоническому развитию мускулатуры иподвижности в суставах. Давление воды на подкожное венозное русло, глубокое диафрагмальное дыхание и взвешенное состояние тела – все это способствуетпритоку крови к сердцу и в целом существенно облегчает его работу. Занятия оздоровительным плаванием помогают развивать такие качества, как сила,выносливость, скорость, гибкость.

Актуальность программы определяется её соответствием современным принципам здоровье сберегающей педагогики. Водные процедуры и различные занятия в воде оказывают оздоровительное, укрепляющее воздействие на организм, повышают жизненный тонус. Оздоровительное плавание – это выполнение широкого спектра двигательных движений в воде имеющих оздоровительную и спортивную направленность. В отличие от других видовфизических упражнений, оздоровительное плавание обеспечивает высокий оздоровительный эффект, который объясняется тем, что тело занимающегося находится в состоянии гидростатической невесомости.

Цель программы: формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

- обучить основным техническим элементам и способам плавания;
- способствовать развитию навыков двигательного самоконтроля;
- способствовать улучшению показателей физического, функционального ипсихологического состояния;
- содействовать изучению и совершенствованию техники способовплавания;
- формировать устойчивый интерес к занятиям оздоровительнымплаванием;
- мотивировать на ведение здорового образ жизни.

Программа реализуется в течение 1 года – 136 учебных часов. Ежегодно возможно повторение прохождение программы в целях совершенствования техники плавания и достижения стойкого оздоровительного эффекта