

Аннотация.

Дополнительная общеобразовательная (предпрофессиональная) программа «Плавание» является спортивно-оздоровительной.

Плавание отличается определенным воспитательным характером. Если овладеть навыками данного вида спорта, то легко можно развить такие качества как сила, выносливость, гибкость и ловкость. За счет занятий плаванием создаются благоприятные эстетические условия воспитания. Спортивные занятия способствуют достижению гармоничных движений, разделению рациональных и экономичных движений.

Плавание немало важно для здоровья человека, так как во время занятия этим видом спорта очищается кровь, развивается дыхательная система, а также при занятиях плаванием кровь насыщается кислородом. Так же этот вид спорта снимает психологическую нагрузку. В воде нервная система успокаивается. При нахождении человека в воде снимается напряжение в области позвоночника и тазобедренного сустава.

Паспорт дополнительной общеобразовательной (предпрофессиональной) программы.

| | |
|----------------------------------|--|
| Название программы | «Плавание» |
| Автор составитель | Первойкин М.С., Азаркин А.В. |
| Вид программы | Предпрофессиональная |
| Направленность программы | Спортивно-оздоровительная |
| Срок реализации программы | 3 года |
| Возраст обучающихся | 9-18 лет |
| Цель программы | Обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья обучающихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения плаванию. |