Аннотации к рабочим программам физкультурно-спортивной направленности на 2023-2024 учебный год

Название образовательной программы	Аннотация к рабочей программе
«Плавание»	Программа предназначена для детей старшего дошкольного, младшего, среднего и старшего школьного возраста (5-18 лет). Уровень освоения – продвинутый. Срок реализации программы: 8 лет. Программа направлена на физическое образование, воспитание и развитие обучающихся, получение им знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, приобщение их к регулярным занятиям плаванием, выявление одаренных обучающихся, организации досуга обучающихся и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни. Результат программы: обучающиеся будут знать технику плавания, стартов и поворотов; методы восстановления организма; правила организации и проведения соревнования по плаванию; правила антидопинговой кодекса; будут уметь планировать спортивную тренировку; выполнять упражнения для развития специальных физических качеств; контролировать процесс становления и совершенствования техники плавания; участвовать в соревнованиях в качестве судьи. Форма обучения – очная.
«Плавание»	Программа предназначена для детей младшего, среднего и старшего школьного возраста (7-18 лет). Уровень освоения – продвинутый. Срок реализации программы: 5 лет. Программа направлена на физическое образование, воспитание и развитие обучающихся, получение им знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, приобщение их к регулярным занятиям плаванием, выявление одаренных обучающихся, организации досуга обучающихся и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни. Результат программы: обучающиеся будут знать технику плавания, стартов и поворотов; методы восстановления организма; правила организации и проведения соревнования по плаванию; правила антидопинговой кодекса; будут уметь планировать спортивную тренировку; выполнять упражнения для развития специальных физических качеств.

	Форма обучения – очная.
«Спортивное плавание»	Программа предназначена для детей старшего школьного возраста (14-18 лет). Уровень освоения – продвинутый. Срок реализации программы: 2 года. Программа направлена на совершенствования техники плавания обучающихся, прошедших курс обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Плавание». Результат программы: обучающиеся будут знать: основные методы оценки технического и тактического мастерства в плавании; правила организации и проведения соревнования по плаванию; основы профессии спортивного судьи, тренера; будут уметь правильно использовать и распределять силы во время проплывания дистанции; применять психологическую и тактическую подготовку во время соревнований; планировать спортивную тренировку. Форма обучения – очная.
«Пловец»	Программа предназначена для детей среднего и старшего школьного возраста (11-18 лет). Уровень освоения – продвинутый. Срок реализации программы: 5 лет. Программа направлена на совершенствования техники плавания обучающихся, прошедших курс обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Плавание», профориентационную работу по направлениям «тренер», «спортивный судья». Результат программы: обучающиеся будут знать основные методы оценки технического и тактического мастерства в плавании; правила организации и проведения соревнования по плаванию; основы профессии спортивного судьи, тренера; будут уметь правильно использовать и распределять силы во время проплывания дистанции; применять психологическую и тактическую подготовку во время соревнований; планировать спортивную тренировку; участвовать в соревнованиях в качестве судьи, планировать свое дальнейшее обучение с учетом выбранного спорта. Форма обучения – очная.
«Детское плавание»	Программа предназначена для детей старшего дошкольного, младшего и среднего школьного возраста (5-13 лет). Уровень освоения – базовый.

	Срок реализации программы: 3 года. Программа направлена на решение следующих основных задач: укрепление здоровья обучающихся, закаливание и формирование жизненно необходимого навыка плавания; ознакомление с правилами безопасности на воде; снижение рисков и профилактика несчастных случаев с детьми, обеспечение безопасности их жизнедеятельности и поведения на воде. Результат программы: обучающиеся будут знать: технику плавания, стартов и поворотов; особенности психологического настроя спортсмена; методы восстановления организма; основы перспективного, текущего и оперативного планирования тренировочного процесса; правила организации и проведения соревнования по плаванию; правила антидопингового кодекса; Форма обучения – очная.
«Юный пловец»	Программа предназначена для детей старшего дошкольного, младшего, среднего и старшего школьного возраста (6-17 лет). Уровень освоения – базовый. Срок реализации программы: 3 года. Программа направлена на физическое воспитание обучающихся, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, приобщение их к регулярным занятиям плаванием. В результате освоения программы у обучающихся улучшится состояния здоровья; улучшится координация движений, они овладеют жизненно необходимым навыком плавания. Форма обучения – очная.
«Учусь плавать»	Программа предназначена для детей младшего и среднего школьного возраста (7-15 лет). Уровень освоения – стартовый. Программа направлена на обучение детей начальным навыкам плавания. Срок реализации программы: 1 год. В результате освоения программы обучающие будут знать правила поведения на воде в бассейне и на открытых водоемах; базовые знания о гигиене спорта и простейших приемах закаливания; базовые сведения и особенности видов плавания; приемы оказания первой помощи и спасения на воде; основы здорового образа жизни, правила профилактики простудных заболеваний; будут уметь: демонстрировать навык плавания в необходимом объеме; демонстрировать развитие общих и специальных физических качеств; применять на практике виды прикладного плавания.

	Форма обучения – очная.
«Золотая рыбка»	Программа предназначена для детей старшего дошкольного, младшего, среднего и старшего школьного возраста (5-17 лет). Уровень освоения – базовый. Срок реализации программы: 3 года. Программа направлена на формирование правильной осанки, снятие психологической и стрессовой напряженности, привитие жизненно важных навыков – умения плавать и оказывать помощь на воде. Программа является гармоничным дополнением к школьным занятиям физкультурой, способствуя развитию у учащихся двигательных умений, навыков, прививает детям навыки и умения здорового образа жизни. Занятия плаванием по данной программе помогут значительно развить и усовершенствовать природные данные ребенка – гибкость, подвижность суставов; помогут исправить недостатки координации и скорректировать дефекты развития опорно-двигательного аппарата, для чего в программе предусмотрены специальные упражнения. Результат программы: обучающиеся будут знать общие требования техники безопасности, перед началом, во время занятия, после занятия, в аварийных ситуациях, влияние занятий плаванием на основные системы организма: костной, дыхательной, нервной; освоят технику стилей: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. Форма обучения – очная.
«Фитнес-аэробика»	Программа предназначена для детей среднего и старшего школьного возраста (11-18 лет). Уровень освоения – базовый. Срок реализации программы: 3 года. Программа направлена приобщение подростков к здоровому образу жизни и умение использовать средства аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья. В результате освоения программы обучающиеся научатся ритмично исполнять связки из танцевальных и базовых шагов аэробики, овладеют акробатическими упражнениями, научатся выступать в показательных выступлениях, проводить мастер-классы. Форма обучения – очная.
«Тяжелая атлетика»	Программа предназначена для детей среднего и старшего школьного возраста (14-18 лет). Уровень освоения – базовый.

	Срок реализации программы: 3 года. Программа направлена на ознакомление обучающихся с современными формами и методиками физкультурно – оздоровительной деятельности, мотивацию учащихся на приобретение навыков физическими упражнениями, в частности – видами тяжелой атлетики. Тяжелая атлетика — увлекательный и полезный для здоровья олимпийский вид спорта, который помогает поддерживать физическую форму и развивает координацию движений и гибкость. Основу занятий составляют силовые тренировки, в результате которых у обучающихся происходит увеличение выносливости, наращивание мышц, повышение их силы, укрепление костей, суставов, связок, ускорение обмена веществ, поддержание стабильно нормального уровня веса, давления, холестерина, поднятие самооценки, чувства достоинства. Результат программы: обучающиеся будут знать основы анатомии и физиологии человека; правила соревнований и судейства; способы восстановления организма; будут уметь правильно распределять нагрузку в тренировочном цикле; выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных, коррегирующих и специальных упражнений с учетом индивидуальных способностей и особенностей, состояния здоровья; владеть спортивной терминологитей; владеть навыками судейства и инструкторской деятельности; отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма. Форма обучения – очная.
«Кикбоксинг»	Программа предназначена для детей младшего, среднего и старшего школьного возраста (6-17 лет). Уровень освоения – продвинутый. Срок реализации программы: 5 лет. Программа ориентирована на развитие и совершенствование у учащихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья через занятия кикбоксингом. Программа предусматривает поэтапное освоение учебного материала, от простого к сложному, повышение уровня физического состояния организма детей. В начале учебного года большое

	внимание уделяется общефизической подготовке, а к концу года - специальной подготовке. К 5 году обучения кикбоксеры должны подойти к пике физической, психологической готовности к главным спортивным стартам. Большое внимание в программе уделяется психологической подготовке спортсменов, воспитанию морально-волевых качеств, чувства коллективизма, ответственности, трудолюбия. В ходе реализации программы одной из главных задач педагога является создание благоприятных условий для занятия любимым видом сорта, дружеских взаимоотношений внутри коллектива, который мог бы стать для ребенка его «вторым домом». Результат программы: обучающиеся научатся технически грамотному исполнению упражнений, научатся мыслить, слушать и слышать педагога, а также исправлять неточности в исполнении. Разовьют подвижность суставов и эластичность мышц, скоординированность движений. Форма обучения – очная.
«Бокс»	Программа предназначена для детей младшего, среднего и старшего школьного возраста (9-18 лет). Уровень освоения – продвинутый. Срок реализации программы: 5 лет. Программа направлена на овладение обучающимися основами бокса как вида спорта, формирование условий для здорового образа жизни, личностного роста ребёнка, развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижение должного уровня спортивных успехов, профессионального самоопределения. Программа помогает реализовать собственные способности ребёнка, обеспечивает органичное сочетание досуга с различными формами образовательной деятельности. Результат программы: занятия боксом всесторонне развивают подростков, повышают физическую подготовленность, воспитывают характер, выносливость, учат подростков мужественности, преодолению усталости, неуверенности, боязни, боли, физического и психического напряжения, формируют потребность в здоровом образе жизни, формируют огромный потенциал для физического развития, повышения работоспособности и спортивного мастерства. Форма обучения – очная.
«Юный боксер»	Программа предназначена для детей младшего, среднего и старшего школьного возраста (9-18

	лет). Уровень освоения – базовый. Срок реализации программы: 3 года. Программа направлена на овладение обучающимися основами бокса как вида спорта, формирование условий для здорового образа жизни, личностного роста ребёнка, достижение должного уровня спортивных успехов. Результат программы: занятия боксом всесторонне развивают детей, повышают физическую подготовленность, воспитывают характер, выносливость, учат мужественности, преодолению усталости, неуверенности, боязни, боли, физического и психического напряжения, формируют потребность в здоровом образе жизни. Форма обучения – очная.
«Стретчинг»	Программа предназначена для детей младшего, среднего и старшего школьного возраста (8-18 лет). Уровень освоения – базовый. Срок реализации программы: 2 года. Программа направлена на развитие у обучающихся подвижности суставов и эластичности мышц, скоординированности движений; формирование умения организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня, отказ от вредных привычек, психогигиена и т.п.); повышение уровеня здоровья школьников, устойчивости к простудным и инфекционным заболеваниям; повышение уровеня осведомленности школьников об основах анатомии, взаимодействии музыки и движения, развитии массовых видов спорта с музыкальным сопровождением; Результат программы: обучающиеся научатся технически грамотному исполнению упражнений, научатся мыслить, слушать и слышать педагога, а также исправлять неточности в исполнении. Разовьют подвижность суставов и эластичность мышц, скоординированность движений. Форма обучения – очная.