

**СОГЛАСОВАНО**

Председатель комитета по физической культуре и спорту Костромской области



П.Е. Чепогузov  
« 30 » 09 2016 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

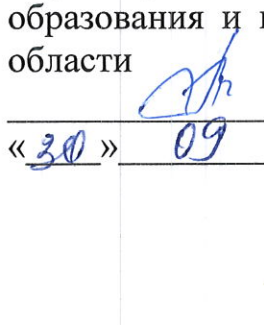
Вице-президент Костромской общественной организации «Федерация плавания»



И.Н. Малькова  
« 30 » 09 2016 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Директор департамента образования и науки Костромской области



Т.Е. Быстрякова  
« 30 » 09 2016 г.

**Модифицированная программа по основам плавания  
для детей 7 – 17 лет Костромской области**

г. Кострома, 2016 г.

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1. Нормативная часть программы

Нормативная часть программы разработана на основании типовой учебной программы «Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» («Плавание», Москва 2004 год).

Программа модифицирована с учетом имеющихся условий для работы по основам плавания для детей школьного возраста Костромской области.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, преподавателей физической культуры и инструкторов по плаванию, ведущих занятия в группах по обучению детей плаванию, и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по оздоровительному плаванию. Программа рассчитана на 36 часов непосредственной работы в условиях закрытых плавательных объектов или на открытых, приспособленных для занятий водоёмах, в том числе в режиме спортивных и оздоровительных лагерей в летний период. В учебном плане учтены рекомендации органов управления и образования.

### 1.2. Направленность программы

Данная программа является:

- по содержанию - физкультурно-спортивной,
- по функциональному предназначению - обучающая,
- по форме организации - групповой,
- по времени реализации – краткосрочной.

В настоящей программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Данная программа определяет оптимальное соотношение разносторонней подготовки обучающихся, обеспечивающей учебный и оздоровительный эффект. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по оздоровительному плаванию.

### 1.3. Актуальность программы

Программа по плаванию ориентирована на овладение навыком плавания каждого ребенка. За время занятий дети должны овладеть основами плавания в глубокой воде: научиться нырять, проплыть под водой с закрытыми глазами, правильно дышать и плавать несколькими способами спортивного плавания. Модифицированная программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом и в имеющихся в наличии средствах обучения.