

## **OFERTA PROGRAMOWA W SPORTOWEJ KLASIE PŁYWACKIEJ – IIID – W ROKU SZKOLNYM 2012/2013**

1. Celem działalności klasy sportowej o profilu pływackim jest wzbudzenie w uczniach motywacji do uczestnictwa w treningu pływackim, ciągłego samo usprawniania umiejętności pływackich. Poprzez odpowiednie dozowanie środków treningowych pragniemy zmotywować uczniów do uzyskiwania jak najlepszych wyników sportowych. Głównym celem treningów jest wyposażenie uczniów w umiejętności na poziomie umożliwiającym udział w Zawodach Pływackich na szczeblu dzielnicowym oraz powiatowym.
2. Na treningi pływackie w klasie III-ciej przeznaczone jest 9 godzin:
  - 2 treningi na pływalni krytej przy ul. Taborowej T.S. „Olimpia”;
  - 4 treningów na pływalni krytej w Gimnazjum nr 54;
  - 3 treningi na siłowni w Gimnazjum nr 54.
3. Kalendarz zawodów pływackich:
  - wrzesień 2012r. – zawody powiatowe – Gimnazjada Pływacka o Puchar Miasta Poznania;
  - listopad/grudzień 2012r. – zawody dzielnicowe – Miedzygimnazjalne Zawody Pływackie;
  - marzec/kwiecień 2013r. – zawody dzielnicowe – Miedzygimnazjalne Zawody Pływackie;
  - kwiecień/maj 2012r. – zawody powiatowe – Mistrzostwa Sztafet Miasta Poznania
  - wrzesień/październik 2012r. oraz maj 2013r. – wyjazdy integracyjne na kompleksy basenowe / Basen w Suchym Lesie, termy Maltańskie.
4. W programie treningów pływackich:
  - wrzesień 2012r.
    - ocena stanu wytrenowania po II roku pływania,
    - ćwiczenia ogólnorozwojowe w przygotowaniu pływackim,
    - rozpływanie,
  - październik 2012r./grudzień 2012r.
    - odbycie kursu na młodego ratownika
    - zdobycie uprawnień młodego ratownika
  - grudzień 2012r./marzec 2012r.
    - doskonalenie sportowej techniki pływania stylem klasycznym
    - doskonalenie sportowej techniki pływania delfinem
    - doskonalenie skoków sportowych, startów, nawrotów
    - trening sprinterski
    - trening wytrzymałościowy
    - trening specjalistyczny
    - ćwiczenia siłowe na siłowni (Atlas)
    - ćwiczenia z taśmami gumowymi
    - ćwiczenia z hantlami
    - elementy piłki wodnej
    - aqua

- maj 2013r.
  - sprawdziany umiejętności pływackich
- lipiec 2013r./sierpień 2013r.
  - uczestnictwo w letnich obozach pływackich.