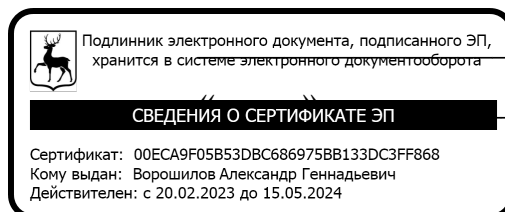


**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа «Физкультурно-оздоровительный комплекс «Триумф»
(МАУ ДО «СШ «ФОК «Триумф»)**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО «СШ «ФОК «Триумф»



_____ А.Г. Ворошилов

_____ 2023г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА**

Срок реализации программы на спортивно-оздоровительном этапе – 3 года

Разработчики Программы:

Начальник отдела спорта А.В. Афошкина
Тренер-преподаватель В.И. Халилова
Тренер-преподаватель Куксова Е.Д.
Тренер-преподаватель Грачев Н.Д.
Тренер-преподаватель Погодина А.И.

г. Володарск, Нижегородская область
2023 год

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

1.1. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта – плавание (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «плавание».

1.2. Реализация Программы направлена на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

1.3. На данном этапе решаются следующие задачи:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- осуществление общей физической подготовки обучающихся;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе методик физической подготовки;
- получение обучающимися начальных знаний в области вида спорта «плавание», освоение основных правил вида спорта, знакомство с историей вида спорта;
- овладение базовыми техническими умениями, навыками во время регулярных тренировочных занятий;
- отбор одаренных обучающихся для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта – «плавание»;

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.

2.1. Срок реализации этапа и возрастные границы лиц, количество лиц, проходящих подготовку в группе на спортивно-оздоровительном этапе указаны в таблице №2:

таблица №2

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц	Наполняемость (человек)
СОЭ	3	7	10-30

2.2. Объем программы. Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и имеет свой часовой недельный (годовой) объем. В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

таблица №3

Этапный норматив	Спортивно-оздоровительный этап	
	1 и 2 год обучения	3 год обучения
Количество часов в неделю	4	6
Общее количество часов в год	152	228

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- групповые, индивидуальные и смешанные учебно-тренировочные занятия;
- спортивные соревнования;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные занятия

Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является занятие продолжительностью до 2 часов. Кроме занятий по расписанию, обучающимся следует выполнять домашние индивидуальные задания, по улучшению общей и специальной физической подготовленности, утреннюю зарядку, осваивать отдельные элементы техники. При организации учебно-тренировочных занятий с юными спортсменами и участии их в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю за обучающимися, меры профилактики спортивного травматизма, обеспечиваться должное санитарно-гигиеническое состояние мест занятий и оборудования. В процессе работы с юными спортсменами в целях закаливания организма необходимо широко использовать естественные силы природы (солнце, воздух, воду), повседневно воспитывать навыки в соблюдении гигиенического режима на тренировках, во время учебы, работы и в быту.

Необходимым условием проведения эффективного учебно-тренировочного процесса является проведение воспитательной работы со спортсменами по формированию личностных качеств в процессе выполнения разнообразных двигательных заданий в соответствии с намеченным учебно-тренировочным планом. Прикрепленные тренеры-преподаватели вправе самостоятельно устанавливать соотношение видов подготовки в структуре организуемых и проводимых ими занятий.

Спортивные соревнования.

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно ЕВСК и правилам вида спорта «плавание»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Официальные спортивные соревнования проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) указанных в официальных правилах соревнований по волейболу и в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). На этом этапе дети только начинают изучать правила проведения соревнований. К концу первого учебно-тренировочного года могут проводиться внутригрупповые соревнования. Так как обучающиеся не выступают на официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности (мужества, инициативы, смелости, уважения к товарищам, стойкости в поединке с противником).

2.4. Годовой учебно-тренировочный план:

2.4.1. Соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе (таблица №6):

таблица №6

Виды подготовки и иные мероприятия	1 и 2 год обучения	3 год обучения
	Недельная нагрузка в часах	
	4	6
	Наполняемость групп (человек)	
	10-30	
Общая физическая подготовка (%)	70	60
Специальная физическая подготовка (%)	10	12
Техническая подготовка (%)	15	24
Теоретическая подготовка (%)	3	2
Участие в соревнованиях (%)	2	2
Общее количество часов в год	152	228

2.4.2. Годовой учебно-тренировочный план (в часах)

Виды подготовки и иные мероприятия	1 и 2 год обучения	3 год обучения
	Недельная нагрузка в часах	
	4	6
	Наполняемость групп (человек)	
	10-30	
Общая физическая подготовка (ч),	106	136
Специальная физическая подготовка (ч)	15	28
Техническая подготовка (ч)	23	56
Теоретическая подготовка (ч)	4	4
Участие в соревнованиях (ч)	4	4
Общее количество часов в год	152	228

Программа рассчитывается на 38 недель в год. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не превышает – двух часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность не должна составлять более четырех часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

2.5. Календарный план воспитательной работы (таблица №6):

таблица №6

№	Направления работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		
1.1.	Формирование ЗОЖ	Дни здоровья и спорта; Участие в пропагандистских акций по	В течение года

		формированию ЗОЖ средствами различных видов спорта;	
1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна и отдыха, восстановительных мероприятий, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепление иммунитета)	В течение года
2.	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развитие спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	В течение года
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках;	В течение года
3.	Развитие творческого мышления		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитанию толерантности и взаимоуважения; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

3. Система контроля.

3.1.1. Основные задачи на спортивно-оздоровительном этапе:

- изучить основы безопасного поведения на занятиях;

- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть базовыми основами техники по виду спорта «плавание»;
- принимать участие во внутригрупповых соревнованиях начиная со второго года.
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание».

4.Рабочая программа по виду спорта – плавание.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий:

4.1.1. На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Продолжительность этапа 3 года. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации.

Основными задачами этого этапа являются:

- всесторонняя физическая подготовка;
- обучение базовым техникам плавания;
- развитие координации движений;
- выявление задатков способностей у детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

В соответствии с поставленными задачами применяются средства ОФП и СФП:

- имитационные упражнения;
- упражнения по освоению с водой;
- игры и развлечения на воде.

Средствами наземной подготовки служат:

- общеразвивающие упражнения (ОРУ);
- акробатические упражнения (кувырки, перекаты);
- гимнастические упражнения (мост, складки, выкрут);
- упражнения на укрепление мышц спины и пресса;
- прыжки в длину с места;
- прыжки в длину с разбега;
- прыжки в высоту;
- упражнения на развитие плечевого пояса;
- упражнения на развитие силы; имитационные упражнения;
- элементы лёгкой атлетики;
- спортивные и подвижные игры.

При проведении занятий с детьми следует помнить, что двигательные навыки у детей младшего возраста формируются очень медленно, внимание их неустойчиво, поэтому следует давать разнообразные подготовительные упражнения.

Программный материал для практических занятий.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах являются обучение навыкам плавания спортивными способами, развитие общей выносливости, гибкости и быстроты движений.

Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания с помощью движений ногами кролем на груди и на спине, обучение технике учебных прыжков воду. Продолжается параллельно-последовательное освоение и совершенствование техники плавания кролем на груди и кролем на спине в полной координации, разучивается основа техники старта, простых поворотов.

Занятие по плаванию состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. В подготовительной части урока сообщаются задачи урока, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения. В основной части урока решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Заключительная часть урока направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает урок плавания подведение итогов. В течение года на место выбывших детей (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички. Дети, успешно освоившие программу, переводятся в группы начальной подготовки.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка направлена на овладение системой знаний, необходимых для всестороннего развития и формирования полноценной личности спортсмена, а также обеспечения постоянного роста его спортивного мастерства. Для сообщения теоретических сведений используются различные формы: рассказ, объяснение, беседа, по отдельным вопросам - лекции с демонстрацией наглядных пособий. Они являются частью учебно-тренировочного процесса, их продолжительность определяется объемом информации.

Темы по теоретической подготовке	Сроки	Краткое содержание
История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии; уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

физической культурой и спортом		
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Правила вида спорта	сентябрь декабрь-май	Требования по технике безопасности при занятиях плаванием. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения на занятиях и соревнованиях.

План применения восстановительных средств

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Средства восстановления:

- рациональное построение тренировочного процесса;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корректирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе. Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

5. Особенности осуществления подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

Особенности осуществления подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "плавание" основаны на особенностях вида спорта "плавание" и его

спортивных дисциплин. Реализация Программ проводится с учетом спортивных дисциплин вида спорта "плавание", по которым осуществляется подготовка. Для зачисления на спортивно-оздоровительный этап лицо должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "плавание". Организация и осуществление образовательной деятельности по программе проводится с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

– проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);

Учреждение объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском. Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся,
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп учреждение:

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп.

6. Условия реализации Программы

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и(или)объектом инфраструктуры):

- наличие плавательного бассейна (25 м или 50 м);
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238)1;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения подготовки.

**Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимые для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	1
2.	Доска для плавания	штук	30
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Колокольчик судейский	штук	10
5.	Лопатки для плавания (большие, средние, кистевые)	штук	60
6.	Разделительные дорожки для бассейна (волногасители)	комплект	1
7.	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	2
8.	Скамейки гимнастические	штук	6
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
10.	Мат гимнастические	штук	15
11.	Секундомер электронный	штук	8

7. Кадровые условия реализации Программы.

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку и обучение на спортивно-оздоровительном этапе, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

8. Информационно-методические условия реализации программы.

8.1. Список литературных источников:

Плавание – Булгакова Н.Ж.; М: ФиС 2001

Игры у воды, на воде, под водой – Булгакова Н.Ж.; М: ФиС 2000

Плавание – Викулов А.Д.; Владос-пресс 2003

Методическое пособие – Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.; М, изд НЦ ЭНАС 2003

Настольная книга тренера – Озолин Н.Г., М: Астрель 2003

Биомеханика плавания – под общей редакцией профессора Зацирского В.М., М: ФиС 1981

Спортсменам о восстановлении – Готовцев П.И., Дубровский В.И., М: ФиС 1981

Психопедагогика спорта – Горбунов Г.Л., М: ФиС 1986г.

Спортивная медицина – Дубровский В.И., М: Владос, 2002

Специальная и физическая подготовка пловца на суше и в воде – Зенов Б.Д., Кошкин И.М.,

Юный пловец – Макаренко Л.П., М: ФиС, 1983

Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования – Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой, М: ФиС, 1983

Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров ДЮСШ и УОР – под общей редакцией Козлова А.В.; М., 1993

Плавание, Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ) под редакцией Л.П.Макаренко и Т.М. Абсалямова – М , 1977

Приказ Минспорта России No 1004 от 16.11.2022 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание" (Зарегистрировано в Минюсте России 16.12.2022 No 71597)

Перечень интернет-ресурсов необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

minsport.gov.ru;

russwimming.ru;

fina.org;

rsport.ria.ru;

FINA-sport;

plavaem.info;

plavanieinfo.

www.russada.ru

www.wada-ama.org