

Аннотация

на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по плаванию с учётом требований, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта.

Программа составлена с учётом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в соответствии нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. От 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. От 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утверждённый приказом Минспорта России от «16» ноября 2022 года № 1004

Цель программы:

Достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Основные задачи программы:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «плавание»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «плавание»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Срок реализации программы на этапах:

- Этап начальной подготовки - 2 года
- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 года
- Этап совершенствования спортивного мастерства – 3.

Срок реализации программы: 10 лет

Возраст обучающихся: с 7 лет, возраст обучающихся не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Свердловской области по виду спорта «плавание», участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «плавание» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Годовой календарный учебный график рассчитан на 52 недели, в котором предусматриваются:

- соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание»;
- количество часов в неделю учебно-тренировочной нагрузки и общее количество часов в год;
- объем соревновательной деятельности,
- самостоятельная работа обучающихся, под контролем тренера-преподавателя на основании плана спортивной подготовки, ведения спортивного дневника самоконтроля и других форм и способов с применением дистанционных образовательных технологий,
- промежуточная и итоговая аттестации обучающихся.

Программа предусматривает следующее соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки:

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	55-57	50-53	43-46	32-35	18-22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-21	23-25	26-29	30-34	40-45
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	10-12	12-14
4.	Техническая подготовка (%)	16-19	16-19	16-20	18-22	18-22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	3-6	3-9	3-12	3-13
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

мероприятия, тестирование и контроль (%)					
--	--	--	--	--	--

Самостоятельная работа обучающихся не менее 10 % и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях, обучающимся необходимо:

- повысить уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- знать правила безопасности при занятиях видом спорта «плавание» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- знать основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;
- знать и соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- участвовать в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году обучения;
- участвовать в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года обучения;
- повысить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) в соответствии с этапом спортивной подготовки и годом обучения.

В 2022-2023 учебно-тренировочном году реализацию программы обеспечивают 2 тренера-преподавателя отделения «плавание»:

Практ Александр Алексеевич - тренер-преподаватель, высшая квалификационная категория, стаж работы более 3 лет;

Шуликин Илья Алексеевич - тренер-преподаватель, 1 квалификационная категория.