

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ПЛАВАНИЮ»  
(ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию»)



Исполняющий обязанности директора  
ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию»  
Д.В. Телегин  
«04» марта 2024 года

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**  
для обучающихся на этапе начальной подготовки  
на 2024 год

г.Краснодар  
2024 год

Рабочая программа для обучающихся на этапе начальной подготовки разработана в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «плавание», требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденного приказом Министерства спорта России от 16 ноября 2022 г. № 1004.

Целью рабочей программы для обучающихся на этапе начальной подготовки (до одного года, свыше одного года) является формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, воспитание личностных психологических качеств, необходимых для занятий спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта плавание, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья обучающихся, отбор перспективных юных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта плавание.

Плавание – один из самых популярных видов спорта, оказывающий положительное влияние на физическое развитие и функциональное состояние организма детей и подростков. Во время плавания задействованы все группы мышц человека, активно работает сердечно-сосудистая и дыхательная системы организма. Плавание способствует повышению общей работоспособности человека, корректирует осанку, укрепляет иммунную систему, положительно влияет на эмоциональный фон человека, центральную и вегетативную нервную систему человека. Во время занятий плаванием воспитываются волевые качества человека, поскольку приходится совладать с водной стихией, проплывая определенные дистанции как в процессе упорных тренировок, так и в соревновательной борьбе. Учебно-тренировочные занятия способствуют воспитанию морально-этических и эстетических качеств личности обучающихся.

Рабочая программа для обучающихся на этапе начальной подготовки (до одного года, свыше одного года) включает пояснительную записку, сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе начальной подготовки (до одного года, свыше одного года), объемы спортивной подготовки, виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации этапа начальной подготовки (до одного года, свыше одного года), годовой учебно-тренировочный план, включающий период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, план мероприятий инструкторской практики, план применения мероприятий судейской практики, план медицинских, медико-биологических мероприятий, нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этапе начальной подготовки (до одного года, свыше одного года) по виду спорта "плавание, рекомендации по планированию общей физической и специальной

физической подготовки, программный материал учебно-тренировочных занятий, включающий примерный план конспект учебно-тренировочного занятия и учебно-тематический план, требования к обеспечению спортивной экипировкой.

Результатами освоения этапа начальной подготовки, обучающимися является:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта "плавание";
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).