

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



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

ОПИСАНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»

г.Краснодар
2024 год

1. Описание вида 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.

По классификации Международного Олимпийского комитета (МОК) плавание является основой овладения техникой таких смежных видов спорта, как: водное поло, прыжки в воду, синхронное плавание, триатлон. Координацией работы по развитию плавания в мире занимается Международная федерация плавания (FINA), основанная в 1908 году и проводящая чемпионаты мира с 1973 года, а в Европе - Лига европейского плавания (LEN), созданная в 1926 году и проводящая чемпионаты Европы с 1926 года. По количеству медалей, разыгрываемых на Олимпийских играх, плавание находится на ведущих позициях.

Спортивное плавание включает соревнования различного уровня и квалификации, проводимые в бассейнах длиной 50 или 25 метров на дистанции от 50 до 1500 метров, а также на открытой воде в виде заплывов на длинные дистанции (5, 10, 25 км.) и эстафетное плавание.

Дистанцию необходимо преодолеть различными строго регламентированными правилами соревнований способами. К спортивным способам плавания относятся: вольный стиль (кроль на груди), баттерфляй (дельфин), брасс, способ на спине (кроль на спине). По скорости самым быстрым способом плавания является кроль на груди.

Спортивное плавание было включено в программу Первых Олимпийских игр 1896 года, прошедших в Афинах. Тогда были представлены следующие дистанции: 100 метров, 500 метров, 1200 метров вольный стиль и 100 метров для матросов.

В настоящий момент олимпийская программа по плаванию в 50-метровом бассейне включает 32 номера (16 дистанций у мужчин и 16 – у женщин).

В олимпийскую программу с 2008 года включено марафонское плавание на открытой воде на дистанции 10 км.

Программа чемпионатов мира и других международных соревнований несколько отличается от олимпийской. Кроме того, отдельно проводятся соревнования на «короткой воде» в бассейне (25-метровом бассейне).

2. Описание дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

2.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» 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.

Программа составлена на основе примерной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 05 февраля 2024 г. № 106 и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «плавание» в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

2.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. А также формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, профессиональное самоопределение, всестороннее развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «плавание» на различных этапах многолетней подготовки.

Спортивная подготовка по виду спорта «плавание» осуществляется на следующих этапах:

- этап начальной подготовки (НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

2.3. Программа направлена на:

- физическое воспитание и физическое развитие личности;

- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- физическое совершенствование;
- формирование культуры и здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья детей и подростков, развитие основных физических качеств: общей выносливости, ловкости, гибкости;
- выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков;
- создание условий для прохождения спортивной подготовки;
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва в сборные команды, в том числе спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.4. Программа имеет следующую структуру и содержание:

Общие положения, включающие: 1) название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины); 2) цели Программы; 3) характеристику Программы.

2.4.2. Характеристику дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающую:

1) сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки;

2) объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;

3) виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки;
- календарный план воспитательной работы;
- план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- планы инструкторской и судейской практики;

- планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

2.4.3. Систему контроля, содержащую:

1) требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях;

2) оценку результатов освоения Программы;

3) контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной классификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

2.4.4. Рабочую программу по виду спорта (спортивной дисциплине) включает, состоящую из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.

2.4.5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам, с указанием вида спорта, спортивной дисциплины.

2.4.6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки включающие материально-технические условия реализации Программы, кадровые условия реализации Программы и информационно-методические условия реализации Программы.