

Министерство спорта Самарской области
государственное автономное учреждение дополнительного образования
Самарской области «Спортивная школа олимпийского резерва № 2»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «Плавание»

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Образовательная программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 1004

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки-2 года (с 7 лет)

Учебно-тренировочный этап- 5 лет (с 9 лет)

Этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года (с 12 лет)

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений (с 14 лет)

2023 год
Сызрань

Рабочая программа по виду спорта «плавание» составлена на основе учебно-тренировочного плана и определяет объем знаний, умений и навыков, которые должны быть освоены обучающимися за весь период спортивной подготовки.

В рабочей программе описаны наиболее целесообразные формы и методы учебно-тренировочной работы по виду спорта «плавание», дано основное содержание учебного материала по практике для каждого этапа спортивной подготовки, дано распределение тренировочных нагрузок, средств общей физической подготовки (далее – ОФП) и специальной физической подготовки (далее – СФП), приведены программы силовой подготовки с величинами отягощений и модели учебно-тренировочных занятий по периодам и этапам спортивной подготовки.

Рабочая программа по виду спорта «плавание» направлена на развитие необходимых для данного вида спорта физических качеств: выносливости, ловкости, гибкости, овладение техникой гребли, приобретение и совершенствование тактического мастерства.

Годовой учебно-тренировочный план.

№п/п	Виды подготовки	Этапы и года подготовки										
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет						
		Недельная нагрузка в часах										
		6	9	12	12	14	16	18	20	22	24	26
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	2	3	3	3	3	3	4			4
		Наполняемость групп (человек)										
		15-20	15-20	12-15	12-15	12-15	12-15	12-15	7			4
		1.	Общая физическая подготовка	178	234	268	268	312	266	300	187	206
2.	Специальная физическая подготовка	59	108	175	175	204	250	281	416	458	499	568
3.	Спортивные соревнования	-	9	25	25	29	83	94	125	138	150	189
4.	Техническая подготовка	59	79	100	100	116	150	169	187	206	225	244
5.	Тактическая подготовка	3	7	10	10	11	13	19	21	23	25	27
6.	Теоретическая подготовка	3	9	12	12	15	17	9	10	11	12	13
7.	Психологическая подготовка	3	7	10	10	11	13	19	21	23	25	27
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	5	6	6	7	8	9	16	17	19	27
9.	Инструкторская практика	-	-	3	3	4	8	9	10	11	12	13
10.	Судейская практика	-	-	3	3	4	8	9	10	11	12	13
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	5	6	6	7	8	9	21	23	25	41
12.	Восстановительные мероприятия	2	5	6	6	7	8	9	16	17	19	41
Общее количество часов в год		312	468	624	624	728	832	936	1040	1144	1248	1352

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	180/540		
	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.	26/77	Январь/февраль	Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительно и прикладное значение плавания как вида спорта. Российские спортсмены – герои Олимпийских игр, чемпионатов Мира и Европы
	Правила поведения в бассейне	26/78	Март/апрель	Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.
	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.	26/77	Май/июнь	Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом и учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий плаванием на организм занимающихся.
	Влияние физических упражнений на организм человека.	26/77	Июль-август	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематическим занятием плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок
	Техника и терминология плавания	26/77	Август-сентябрь	Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.
	Оборудование и	25/77	Сентябрь-	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и

	спортивный инвентарь по виду спорта		октябрь	спортивного инвентаря.
	Режим дня и питание обучающихся	25/77	Ноябрь-декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	УТ-1,2-720 УТ Т-3-900, УТ Т-4-1020, УТ Т-5-540		
	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.	66/81/93/49	Январь	История зарождения плавания как вида физических упражнений и спорта от древнейших времен до современности. Первые спортивные соревнования пловцов. Система международных и российских соревнований по плаванию. Достижения сильнейших российских и зарубежных пловцов.
	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	66/82/92/49	Февраль	Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивным плаванием в бассейне. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях спортивным плаванием.
	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца. Личная гигиена юного пловца.	66/82/92/49	Март	Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.
	Влияние физических упражнений на организм человека.	66/82/92/50	Апрель/май	Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна,

				суховоздушная баня).
Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.	66/82/93/49	Июнь	Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным плаванием. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям спортивным плаванием. Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.). Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием.	
Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты.	66/82/93/49	Июль	Понятие о современной технике спортивных способов плавания. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, обтекаемое положение тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук пловца, рациональное дыхание, согласование движений и т.д.). Техника кроля на груди и на спине, дельфина, брасса. Рациональные варианты старта и поворотов. Техника передачи эстафеты.	
Основы методики тренировки.	65/82/93/49	Август	Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки пловца: техническая, физическая, тактическая, морально-волевая и др. Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль за развитием физических качеств. Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировки, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных пловцов. Принципы	

				составление специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).
	Морально-волевая и интеллектуальная подготовка	65/82/93/49	Сентябрь	Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции спортивной школы. Задачи пловцов сборной команды на итоговых соревнованиях. Психологическая подготовка юного пловца. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств пловца. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту. Необходимость сознательного отношения пловца к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях. Понятие о чувстве воды, дистанции, темпа и т.п
	Правила, организация и проведение соревнований.	65/82/93/49	Октябрь	Виды и программа соревнований для детей и подростков. Календарь соревнований. Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Правила проведения соревнований: старт и финиш; прохождение дистанции и выполнение поворотов различными спортивными способами; передача эстафет; распределение дорожек; переплывы; определение результатов; регистрация рекордов. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования.
	Психологическая подготовка	65/81/93/49	Ноябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	65/81/93/49	Декабрь	Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	ССМ-1-600 ССМ-2-660 ССМ-3-720		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	86/95/103	Январь-февраль	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	86/95/103	Март-апрель	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	86/94/103	май-июнь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	86/94/103	Июль, сентябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	86/94/103	Октябрь-ноябрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро	85/94/103	Декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	спорта			
	Восстановительные средства и мероприятия (в переходный период спортивной подготовки)	85/94/102	Август	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	780		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	130	Январь-февраль	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	130	Март-апрель	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	130	Май-июнь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как	130	Сентябрь-октябрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный

	многокомпонентный процесс			продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	130	Ноябрь-декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия (в переходный период спортивной подготовки)	130	Июль-август	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

