**Аннотация**

**к рабочей дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта плавание муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы г. Амурска Амурского муниципального района Хабаровского края**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки   
по виду спорта «плавание» (далее – Программа), предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 1004 [[1]](#footnote-1) (далее – ФССП).

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование спортивной дисциплины | Номер-код спортивной дисциплины |
| плавание | 0070001611Я |

Программа разработана Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования спортивной школой г. Амурска Амурского муниципального района Хабаровского края (далее Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «плавание», утвержденной приказом Минспорта России №1284 от 20.12.2022, а

также следующих нормативных правовых актов:

* Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);
* Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
* Приказ Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);
* Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
* Приказ Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания первой медицинской помощи, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинских осмотров 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» (с изменениями и дополнениями);
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, 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, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а так же на подготовку кадров в области физической культуры и спорта (ч. 1 ст. 84 Федерального закона №273-ФЗ).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки (далее НП);
2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее УТ);
3. Этап совершенствования спортивного мастерства (далее ССМ).

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;
* отбор одаренных детей;
* создание условий для физического воспитания и физического развития обучающихся;
* формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе по лыжным гонкам;
* подготовка одаренных обучающихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
* организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

1. **Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Плавание - вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее количество время различных дистанций.

В плавание проводятся соревнования:

В бассейне на 25 метров, 50 метров, а также на открытой воде.

* На данных соревнованиях регистрируются рекорды мира, Европы и России (женщины и мужчины) по следующим способами плавания и дистанциям:
* вольный стиль - 50,100,200,400,800, 1500м;
* на спине - 50,100,200м;
* брасс - 50,100,200м;
* баттерфляй - 50,100,200м;
* комплексное плавание 100м (только в бассейне 25 м),200, 400м;
* эстафета вольным стилем - 4х100,4х200м;
* комбинированная эстафета - 4х100м.

Участники соревнования делятся на следующие возрастные группы:

* младшая - девушки 11-12 лет и юноши 13-14 лет;
* средняя - девушки 13-14 лет и юноши 15-16 лет;
* старшая - юниоры (девушки 15-16лет и юноши 17-18 лет);
* взрослая - женщины (старше 16 лет) и мужчины (старше 18 лет).

Вид плавания - одно из направлений (так называемая разновидность) активной физической деятельности человека в воде. Каждый из видов плавания характеризуется особыми движениями или способами передвижения в водной среде. А способ передвижения в воде определяет технику плавания.

Виды плавания:

* спортивное;
* оздоровительное;
* игровое;
* фигурное (художественное, синхронное);
* прикладное;
* подводное.

Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которое проходят по определенным правилам. К классическому виду соревнований относят состязание в бассейне стандартных размеров (ванны длиной 25 м и 50 м) путем преодоления различных строго регламентированных расстояний (дистанции) за определенное время. Основная задача пловца в спортивном плавании подготовится к скоростному преодолению дистанций и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными строго регламентированными правилами соревнований способами.

Способы спортивного плавания:

* кроль на груди;
* кроль на спине;
* брасс;
* баттерфляй.

До сих пор во всех классификациях и правилах вместо кроля на груди упоминается способ вольный стиль, т.е. пловец может плыть любым способом без ограничений и даже менять по ходу дистанции. Но так, как способ кроль на груди является самым быстрым из существующих на сегодня, то пловцы используют именно его.

По скорости самым быстрым является кроль на груди, затем баттерфляй, кроль на спине и брасс.

Программа соревнований на олимпийских играх включает плавание данными способами в бассейне 50 м на различные дистанции: (50, 100, 200, 400, 800 м для женщин и 50, 100, 200, 400, 1500 м для мужчин), кроль на спине (100, 200 м), брасс (100, 200 м), баттерфляй (100, 200 м), комплексное плавание (200 и 400 м), включающее в себя преодоление равных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности (сначала баттерфляй, потом кроль на спине, брасс, вольный стиль) и эстафетное плавание.

В эстафетном плавании 4х100 м, 4х200 м вольным стилем принимают участие четыре пловца, которые плывут поочередно вольным стилем одинаковый отрезок 100 м (200 м). В комбинированной же эстафете 4х100 м каждый из пловцов плывет одним из четырех способов, которые также идут друг за другом в четкой последовательности (первый этап в комбинированном плавании начинается со способа кроль на спине, потом брасс, баттерфляй и вольный стиль).

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

Программа чемпионата мира и других международных соревнований несколько отличается от олимпийской, более того, в настоящее время проводятся отдельно соревнования в бассейнах 50 м и 25 м (на короткой воде), в связи с чем и мировые достижения регистрируются отдельно.

Спортивное плавание имеет свои разновидности. Например, марафонское проводится на открытой воде - дистанции 5, 10, 25 км. Существует зимнее плавание (в холодной воде) - объединившее в себе элементы закаливания (моржевания) и плавания на скорость. Плавание как один из видов входит в программу триатлона, не так давно включенного в олимпийскую программу. Также плавание на различные дистанции входит как обязательное упражнение в различные виды многоборья, например современное пятиборье (олимпийский вид), морское многоборье и др.

Оздоровительное плавание - использование особенностей плавательного движений и нахождения тела в воде в лечебных, профилактических, гигиенических, восстановительных, тонизирующих и др. целях. Способы плавания могут использоваться самые разнообразные - спортивные и самобытные. Плавание рекомендуется людям всех возрастов, за исключением случаев ограничения состояния здоровья. Однако именно плавание имеет минимум ограничений для людей с различными отклонениями в здоровье, по сравнению с другими видами физических упражнений. Это связано со специфическими особенностями самого плавания, которое рекомендовано врачами и специалистами в качестве восстановительно-реабилитационных мероприятий, коррекции и т.д.

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | наполняемость |
| Начальной подготовки | 2 | 7 | 15-25 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 9 | 12-20 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 3 | 14 | 7 |

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации:

1. формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

* возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
* объемов недельной тренировочной нагрузки;
* выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
* спортивных результатов;
* возраста обучающегося (*пп.4.1 Приказа №634);*
* наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «плавание» (*п. 36 и п. 42 Приказа №1144н).*

1. возможен перевод обучающихся из других организаций (*пп 4.2. Приказа №634);*
2. максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 1 (*пп 4.3. Приказа №634).*

Этапы спортивной подготовки для планирования в Учреждении и осуществления спортивной подготовки разбиты на периоды, ступени, года, циклы подготовки, что отражается в программе спортивной подготовки.

Задачи реализации программы спортивной подготовки:

На этапе начальной подготовки:

* формирование интереса к занятиям спортом;
* освоение основных двигательных умений и навыков;
* освоение основ техники вида спорта «плавание»;
* участие в официальных спортивных соревнованиях (не ранее второго года спортивной подготовки на этапе);
* общие знания об антидопинговых правилах в спорте;
* укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На тренировочном этапе:

* формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «плавание»;
* повышение уровня общей физической и специально физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
* воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
* соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
* овладение навыками самоконтроля;
* приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
* овладение общими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;
* знание антидопинговых правил;
* укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

* формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
* повышение уровня общей физической и специально-физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
* повышение функциональных возможностей организма;
* формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
* положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
* овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «плавание»;
* приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «плавание»;
* знание антидопинговых правил;
* сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

**Объем Программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | 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 |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-9 | 12-14 | 16-18 | 20-28 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-468 | 624-728 | 832-936 | 1040-1456 |

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки (*п. 46 Приказа №999).*

**Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

**Учебно-тренировочные занятия**

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

* на этапе начальной подготовки — двух часов;
* на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (*пн. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта плавание*).

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00 (*п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20).*

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1. учебно-тренировочные группы объединяются (при необходимости) на временной основе для проведения учебно-тренировочных занятий в связи выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском (*п.. З.7. Приказа № 634*);
2. учебно-тренировочные занятия проводятся (при необходимости) одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

* не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
* не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
* обеспечения требований по соблюдению техники безопасности (*пп. 3.8 Приказ № 634*).

1. [↑](#footnote-ref-1)