

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»

Дополнительная предпрофессиональная программа «Плавание» (далее Программа) составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273–ФЗ, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. № 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам", Приказ Минспорта России от 19.01.2018 г. № 41 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», Федеральными требованиями к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2010 г № 2106).

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Цель программы: построение единой системы многолетней подготовки пловцов, способствующей переходу к освоению этапов спортивной подготовки.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, наполняемость групп, минимальный возраст учащихся для зачисления на этапы базового и углубленного уровней сложности:

Этапы подготовки	Период обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Минимальный возраст для зачисления в группы
Базовый уровень сложности	Первый год	15	20	7-8 лет

Базовый уровень сложности	Второй год	14	18	8-9 лет
Базовый уровень сложности	Третий год	14	18	9-11 лет
Базовый уровень сложности	Первый год	12	12	12 лет
Углубленный уровень сложности	Второй год	8-10	10	13 лет
Углубленный уровень сложности	Третий год	8	10	14 лет
Углубленный уровень сложности	Четвертый год	8	10	15 лет
Углубленный уровень сложности	Пятый год	6	8	16-17 лет

Учебный план Программы рассчитан на 52 недели: 46 недель непосредственно в условиях учреждения и дополнительные 6 недель на период активного отдыха учащихся в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальному заданию. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки 1 года обучения - 2 часов;
- на этапе начальной подготовки 2-3 года и на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;

Срок обучения по программе составляет 8 лет (3 года базового уровня и 5 лет для углубленного уровня).

Прогнозируемые результаты:

По итогам реализации дополнительной предпрофессиональной программы должны быть достигнуты следующие результаты:

- приобретение учащимися знаний в области физической культуры и спорта по виду спорта плавание;
- развитие основных и специальных физических качеств;
- овладение основами техники и тактики плавания;
- приобретение соревновательного опыта.