



«СОГЛАСОВАНО»

Председатель Комитета по физической культуре и спорту администрации городского округа Вичуга

Гусенков А.В.  
2023 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУДО ДЮСШ

«Дельфин»

Низов А.Л.

Приказ № 64 от 29 мая 2023 г.

Рассмотрено на заседании тренерского совета  
Протокол № 7 от 29 мая 2023 года

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ПЛАВАНИЮ

(для спортивно – оздоровительного этапа спортивной подготовки)

### 1. Общие положения

1. Дополнительная общеразвивающая программа по плаванию (далее – Программа) МБУДО ДЮСШ «Дельфин» (далее Учреждение) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Минпросвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

2. Программа определяет содержание спортивно-оздоровительного этапа в соответствии с законодательством об образовании.

Спортивно-оздоровительный этап является первым этапом спортивной подготовки, однако на него не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки.

3. Целями Программы являются:

- вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом;
- физическое воспитание;
- физическое развитие личности;
- формирование культуры здорового образа жизни;
- выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.
- подготовка к сдаче нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на 1 год этапа начальной подготовки, в соответствии с требованиями дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, разработанной в Учреждении.

### II. Характеристика дополнительной общеразвивающей программы

4. В соответствии с п. 11 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным

программам, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629, количество обучающихся в объединении, их возрастные категории, а также продолжительность учебных занятий в группах зависят от направленности дополнительных общеобразовательных программ и определяются локальным нормативным актом организации, осуществляющей образовательную деятельность.

5. При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные занятия в спортивно - оздоровительных группах (СОГ);
- учебные мероприятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино - или видеозаписей, просмотра соревнований).

6. Сроки реализации, возрастные границы, количество обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе:

<b>Срок реализации</b>	<b>Возрастные границы лиц (лет)*</b>	<b>Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)</b>
1 год	6 - 7	15

\* Для зачисления на спортивно-оздоровительный этап лицо должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления.

7. По заявлению одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего Учреждение может предоставить возможность продолжить обучение на спортивно-оздоровительном этапе обучающемуся, уровень подготовки которого по итогам учебного года, не соответствует требованиям для перевода на 1-й год начальной подготовки.

Данная возможность предоставляется однократно, на один учебный год.

8. Прием (зачисление) на обучение по дополнительной общеразвивающей подготовке осуществляется на основании результатов индивидуального отбора в соответствии с Положением о порядке приема (зачисления) в МБУДО ДЮСШ «Дельфин».

9. Обучение по дополнительной общеразвивающей программе начинается с 1 сентября.

10. Нормативы объема образовательного процесса:

<b>Этапный норматив</b>	<b>Этап спортивно-оздоровительный</b>
Продолжительность одного тренировочного занятия (в академических часах) *	2
Максимальный объем тренировочной нагрузки	

в неделю (в академических часах) **	
Общее количество часов в год	276
Общее количество недель в год	46
Общее количество учебно-тренировочных занятий, учебных мероприятий в год	138

\* Академический час для дополнительной общеразвивающей программы в Учреждении составляет 40 минут.

#### 11. Виды подготовки в образовательном процессе:

Виды подготовки	Соотношение видов подготовки (в %)
Общая физическая подготовка: - общеразвивающие упражнения на суше - общеразвивающие упражнения на воде	70
Специальная физическая подготовка	25
Теоретическая	5

### III. Система контроля

12. Учреждение не реже одного раза в год (как правило, в декабре) проводит промежуточную аттестацию, которая включает в себя оценку требуемого уровня подготовленности обучающегося.

13. По итогам освоения Программы (как правило, в мае), Учреждение проводит итоговую аттестацию, на которой обучающемуся необходимо выполнить следующие требования:

а) изучение основы безопасного поведения при занятиях спортом;  
 б) повышение уровня физической подготовленности;  
 в) получение начальных знаний о физической культуре и спорте;  
 г) получение начальных навыков в технике вида спорта «плавание»;  
 д) выполнение требований, установленных дополнительной образовательной программой спортивной подготовки для зачисления на 1 год начальной подготовки:

- оценка техники плавания;
- координация работы рук и ног в силе кроль на груди, кроль на спине;
- скольжение;
- дыхание.

14. Итоговая аттестация проводится комиссией из числа тренеров-преподавателей, назначаемая приказом директора Учреждения.

### IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

15. Программный материал для учебно-тренировочных занятий разрабатывается индивидуально тренером-преподавателем.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890532

Владелец Низов Александр Львович

Действителен с 27.09.2023 по 26.09.2024