

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель Комитета по
физической культуре и спорту
администрации городского округа
Вичуга
Тусенков 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:

Срок реализации	Возрастные границы лиц (лет)*	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)
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:

Этапный норматив	Этап спортивно-оздоровительный
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.