



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1 «ЛИГР»

Принята
на педагогическом совете
протокол № 1
« 02 » 09 2013г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДОД
ДЮСШ №1 «ЛИГР»
И. П. Самодумов
« 06 » сентября 2013 г.

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«Плавание»**

Срок реализации: 9 лет
Возраст обучающихся: 7-18 лет

Авторы:
Тимофеев Е. И., тренер-преподаватель
Тимофеев С. И., тренер-преподаватель

г. Новосибирск
2013

**КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«Плавание»
АННОТАЦИЯ**

Срок реализации 9 лет.

Комплексная программа дополнительного образования детей «Плавание» (далее Программа) является авторской и разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ и в соответствии с Законом РФ «Об образовании», Федеральным законом от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», а также с учётом требований установленных Приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. N 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».

Программа составлена для тренеров и является основным документом учебно-тренировочной работы. Она охватывает всю систему подготовки в плавании от новичков до спортсменов-разрядников.

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

Основная идея программы – реализация тренировочного процесса по плаванию на этапах многолетней спортивной подготовки для формирования физической и спортивной культуры школьников.

Целью реализации программы является всестороннее развитие двигательных и морально-волевых качеств школьников, повышение уровня технико-тактической подготовленности в плавании.

Основными задачами программы являются:

- спортивная ориентация и отбор для занятий плаванием;
- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- обучение спортивным и прикладным видам плавания;
- разносторонняя физическая подготовка;

– воспитание черт спортивного характера.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития плавания;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях плаванием.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики плавания;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по плаванию.

В области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать необходимые физические качества в плавании средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Программой предусмотрены:

- организация возможности посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»

И. П. Самодумов

Приказ № _____ от _____ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп СОГ-1
к программе дополнительного образования детей «Плавание» (комплексная)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
Теория									1	1	1	1	4
ОФП	13	13	13	13	13	13	12	12	12	12	12	12	150
СФП	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	80
Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	42
Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	30
Контрольные нормативы				2				2				2	6
ИТОГО часов	27	27	27	29	27	27	24	26	24	24	24	26	312

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
И. П. Самодумов
Приказ № _____ от _____ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп НП-1
к программе дополнительного образования детей «Плавание» (комплексная)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
Теория	2				2								4
ОФП	12	16	16	16	10	12	12	12	15	10	9	10	150
СФП	8	9	9	7	7	8	9	9	7	4		3	80
Техническая подготовка	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3		42
Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			30
Контрольные нормативы	3									3			6
ИТОГО часов	31	32	32	30	26	27	28	28	29	24	12	13	312

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
И. П. Самодумов
Приказ № _____ от _____ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп НП-2
к программе дополнительного образования детей «Плавание» (комплексная)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
Теория	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
ОФП	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	14	16	190
СФП	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10	10	12	140
Техническая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	3	3	7	76
Тактическая подготовка	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	38
Контрольные нормативы		2		2		2		2		2		2	12
ИТОГО часов	40	42	39	41	39	41	39	41	39	35	31	41	468

УТВЕРЖДА
Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
И. П. Самодумов
Приказ № _____ от _____ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп НП-3
к программе дополнительного образования детей «Плавание» (комплексная)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
Теория	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
ОФП	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	14	16	190
СФП	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10	10	12	140
Техническая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	3	3	7	76
Тактическая подготовка	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	38
Контрольные нормативы		2		2		2		2		2		2	12
ИТОГО часов	40	42	39	41	39	41	39	41	39	35	31	41	468

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
 _____ И. П. Самодумов
 Приказ № _____ от _____ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп УТГ-2
 к программе дополнительного образования детей «Плавание» (комплексная)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
Теория	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	20
ОФП	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
СФП	24	24	24	24	24	26	26	24	24	24	23	23	290
Техническая подготовка	3	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	3	54
Тактическая подготовка	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	30
Контрольные нормативы	2		2		2		2		2		2		12
Инструкторская практика		2		2		2		2		2			10
Восстановительные мероприятия	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	4	32
Участие в соревнованиях	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	40
ИТОГО часов	59	61	61	60	60	63	63	61	61	61	60	58	728

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
 _____ И. П. Самодумов
 Приказ № _____ от _____ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп УТГ-3
 к программе дополнительного образования детей «Плавание» (комплексная)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
Теория	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	20
ОФП	23	24	23	24	23	24	23	24	24	23	23	22	280
СФП	26	27	27	26	27	28	28	26	26	26	27	26	320
Техническая подготовка	6	6	6	6	7	7	6	7	6	7	7	7	78
Тактическая подготовка	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	40
Контрольные нормативы	2		2		2		2		2		2		12
Инструкторская практика		2		2		2		2		2			10
Восстановительные мероприятия	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	4	32
Участие в соревнованиях	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	40
ИТОГО часов	68	69	70	68	71	71	71	69	70	68	70	67	832

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
 _____ И. П. Самодумов
 Приказ № _____ от _____ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп УТГ-4
 к программе дополнительного образования детей «Плавание» (комплексная)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
Теория	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	20
ОФП	21	23	22	21	21	22	22	21	24	21	21	21	260
СФП	28	29	29	28	28	29	29	28	28	28	28	28	340
Техническая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
Тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Контрольные нормативы	2		2		2		2		2		2		12
Инструкторская практика		2		2		2		2		2			20
Восстановительные мероприятия	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	4	32
Участие в соревнованиях	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
ИТОГО часов	77	78	78	76	77	77	78	76	80	76	77	76	936

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
 _____ И. П. Самодумов
 Приказ № _____ от _____ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп УТГ-5
 к программе дополнительного образования детей «Плавание» (комплексная)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
Теория	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	20
ОФП	22	23	23	22	22	23	23	22	24	22	22	22	270
СФП	34	35	36	34	34	34	35	35	34	35	34	34	414
Техническая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
Тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Контрольные нормативы	2		2		2		2		2		2		12
Инструкторская практика		2		2		2		2		2			20
Восстановительные мероприятия	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	4	32
Участие в соревнованиях	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
ИТОГО часов	84	84	86	83	84	83	85	84	86	84	84	83	1040