



**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва № 8 «Уралочка»
(МАУДО «СШОР № 8»)**

456200, Российская Федерация, Челябинская область, город Златоуст, улица Таганайская, дом 1 А, тел:
+7(3513) 75-51-31, 75-51-51, E-mail: uralochka-zlat@yandex.ru
ОКПО 42495843 ОГРН 1047402502322 ИНН/КПП 7404038500/740401001

Утверждено
Директор МАУДО СШОР №8
М.Н. Накоряков
«26» июня 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА (ПЛАВАНИЕ)**

по этапу подготовки спортивно-оздоровительная группа

г. Златоуст
2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

I Общие положения	3
1. Нормативное обеспечение программы по виду спорта «плавание»	3
2. Цель программы	4
3. Нормативная часть программы.	6
4. План занятий	7
5. Переводные нормативы	12
II МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.	13
6. Характеристика содержания программы.	13
7. Физическая подготовка.	14
8. Список литературы.	15

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» (далее—программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по плаванию с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 10041 (далее– ФССП).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта Программа составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание, утвержденного приказом № 164 от 3 апреля 2013 года. Настоящая программа по плаванию реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ. При разработке программы были учтены данные новейших научных исследований и опыт работы лучших детско-юношеских спортивных школ. Данная программа является приспособленной к деятельности МАУДО СШОР №8.

Настоящая программа предназначена для подготовки пловцов на этапе начальной подготовки (НП), учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации), которые организуются в МАУДО СШОР №8.

Представлены типовые учебные планы по годам подготовки, схемы построения годовых циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий. Указаны требования к технике безопасности в условиях тренировочного процесса и соревнований. В отделе программы «Система контроля и зачетные требования» указаны критерии подготовки спортсменов на каждом этапе занятий, которые разработаны с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание, а также предыдущих программ для спортивных школ по плаванию и являются итогом многолетних наблюдений учащимися детско-юношеских спортивных школ, анализа отечественных и зарубежных систем многолетней подготовки спортсменов.

2. 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. Данная программа по плаванию реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей и подростков при занятиях спортивным плаванием и физической культурой в целом: от формирования устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом до достижения уровня сборных команд Челябинской области и демонстрации высоких результатов в региональных и всероссийских.

- ✓ Развитие и формирование всестороннего развития личности дошкольника.
- ✓ увеличение двигательной активности детей дошкольного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

Основные задачи теоретических знаний – дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить двигательные навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот вид спорта. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) и их сочетаний;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, овладение новым видам движений, основанные на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;
- формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;
- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного и физически компетентного общественного поведения;
- формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности.
- совершенствование спортивных навыков у наиболее способных и подготовленных детей.

Особенности методики данной программы:

обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;

- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора материала на каждом занятии;
- эмоциональности и инструктивной направленности занятий;
- формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

Цель внедрения инновационного продукта в деятельность учреждения – построение здоровьесозидающей среды через организацию системы дополнительного развития физической культуры оздоровительной направленности. Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: классических оздоровительных методик и общефизической подготовки.

Особенности данной программы от уже существующих в этой области в том, что она дает возможность для поиска новых эффективных форм организации и обеспечения высокого качества тренировочного процесса, деликатное содействие устранению недостатков физического развития дошкольников, укрепление здоровья воспитанников с помощью условий естественной среды (воздух, солнце, земля, вода, снег).

Участники программы: программа ОФП рассчитана для детей 4-7 лет. В данной программе представлено содержание работы в МАУДО СШОР № 8 по общей физической подготовке на 4 года обучения.

Методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной программы.

Методическая часть программы включает материал по основным этапам подготовки, его распределение по годам и в годичном цикле; рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Ожидаемые результаты.

Освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;

- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Формы подведения итогов реализации программы: беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), праздников «Здоровья», соревнования. - укрепление здоровья, обеспечение умственной и физической работоспособности детей.

Основной показатель работы - стабильность состава занимающихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке (по истечении каждого года).

3. Нормативная часть программы.

Заниматься в секции по общей физической подготовке может каждый дошкольник прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям, младшие дошкольники принимаются по заявлению родителей.

На первых двух годах тренировок осуществляется формирование двигательных навыков, создаётся фундамент для воспитания физических качеств, заниматься физкультурой, развивается интерес к спортивным играм (баскетбол, футбол, бадминтон). Выполнение контрольных нормативов для зачисления в спортивные группы.

На третьем и четвёртом году тренировок осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники спортивных игр.

Принимаются на данный этап только те дети, которые прошли необходимую подготовку не менее одного года и выполнившие приёмные нормативы.

Численный состав занимающихся, максимальный объём тренировочной работы, требования технической, физической и спортивной подготовки.

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по технической, физической и спортивной подготовке на конец года
1 год	3	10	3	Выполнение нормативов по физической подготовке

2 год	4	10	4	Выполнение нормативов по физической подготовке
3 год	5	10	5	Выполнение нормативов по физической подготовке
4 год	6	10	5	Выполнение нормативов по физической подготовке

4. В плане занятий отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней общей физической подготовки дошкольников. Учитывается режим тренировочной работы в неделю с расчетом на 40 тренировочных недель.

Распределение времени в плане занятий на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

На каждый год тренировок поставлены задачи в соответствии с возрастом занимающихся и их возможностей, требований многолетней подготовки.

Первый год тренировок: *Задачи:*

- ✓ Укрепление здоровья детей и достижение его полноценного физического развития;
- ✓ формирование правильных навыков выполнения основных движений, важных элементов сложных движений;
- ✓ поддержание интереса к двигательной деятельности

1. Теоретическая подготовка:

- ✓ место занятий, инвентарь, техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке;
- ✓ гигиена, закаливание, врачебный контроль;
- ✓ правила подвижных игр;

2. Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка;

- ✓ упражнения на развитие быстроты и ловкости, выносливости;
- ✓ упражнения на развитие равновесия и координации движений;
- ✓ упражнения на ориентировку в пространстве;
- ✓ упражнения на развитие гибкости;
- ✓ упражнения на развитие силы;
- ✓ подвижные игры; спортивные упражнения

3. Тесты.

Второй год тренировок: *Задачи:*

- ✓ Укрепление здоровья и закаливание организма;
- ✓ Формирование у детей умений, и навыков правильного выполнения двигательных действий;
- ✓ Воспитание интереса к активной двигательной деятельности;
- ✓ Отработка техники движений, ходьбы на лыжах, баскетбол, футбол, бадминтон, городки;

1. Теоретическая подготовка.

место занятий, инвентарь, техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке;
гигиена, закаливание, врачебный контроль;
правила подвижных игр;

2. Практическая подготовка. Общая физическая подготовка.

умение сохранять правильную осанку;
упражнения на ловкость, выносливость и других физических качеств;
упражнение на ориентировку в пространстве;
упражнения на координацию движения;
подвижные игры;

3. Тесты.

Третий и четвертый год тренировок. *Задача:*

Формирование навыков сохранения правильной осанки;
повышение степени устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды;
приобщение детей к здоровому образу жизни;
овладение основами техники элементов спортивных игр (футбол, баскетбол, бадминтон, городки) и спортивных упражнений;
развитие общей и статической выносливости, гибкости и скоростных способностей;
воспитание ответственного отношения к правилам при выполнении физических упражнений и в подвижных и спортивных играх;
развитие самоорганизации в подвижных и спортивных играх.

1. Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России.

История игр.

Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке

Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, врачебный контроль.

Инвентарь, выбор, хранение, уход за ним.

Правила подвижных и спортивных игр.

2. Практическая подготовка.

комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие органов движения, укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование осанки; упражнения для развития у детей выносливости, гибкости; спортивные и подвижные игры, направленные на развитие координации движений, быстроты реакции, силы, глазомера, ловкости; эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.

3. Спортивные упражнения.

игровые упражнения, направленные на закрепление умений и навыков передвижения на лыжах;

игровые упражнения, направленные на выполнение поворотов во время ходьбы на лыжах;

игровые упражнения, направленные на закрепление ходьбы на лыжах с палками и без палок;

игровые упражнения, направленные на обучение подъёма на гору и спуска с горы на лыжах.

4. Спортивные игры.

Баскетбол.

3 год:

упражнения для освоения стойке и передвижению по площадке;

упражнения и игры, подготавливающие к технике передачи-ловли мяча;

упражнения для освоения ведению мяча;

упражнения и игры, подготавливающие к броску мяча в корзину.

4 год:

упражнения и игры с передачей мяча;

упражнения и игры с ведением мяча;

упражнения и игры с бросками мяча в корзину;

учебная игра.

Футбол.

3 год:

игровые упражнения, направленные на овладение правильными движениями;

игровые упражнения, направленные на освоение ударов по неподвижному мячу и по катящемуся мячу, приёмов мяча;

игровые упражнения, эстафеты, направленные на обучение ведения мяча по прямой, «змейкой» вокруг предметов, развитие скорости движений;
игровые упражнения с передачей мяча друг другу и отбор мяча; -тренировочная игра.

4 год:

игровые упражнения, направленные на овладение ведения мяча толчками попеременно обеими ногами;

игровые упражнения, на развитие точности попадания мячом в предметы, забивания в ворота;

-игровые упражнения с ловлей и отбивания мяча;

-тренировочная игра.

Бадминтон.

3 год:

подготовительные упражнения, развивающие подвижность и эластичность лучезапястного сустава;

подготовительные упражнения с воланом;

упражнения с воланом и ракеткой;

упражнения, развивающие внимательное наблюдение за воланом для формирования умения попадать по волану центром струнной поверхности ракетки;

4год:

упражнения, направленные на развитие подачи волана;

упражнения на освоение ударов (справа - сверху, слева - сверху, снизу);

тренировочная игра.

Городки.

подготовительные упражнения, направленные на развитие у детей определенных умений обращаться с битой, ощущать её свойства, выполнять движения рукой и всем телом в соответствии с ними.

специальные упражнения с битой, направленные на умение управлять битой;

упражнения, направленные на бросание биты;

игровые упражнения, развивающие внимательное наблюдение за полётом биты, сравнивая силу броска с быстротой полёта биты.

План занятий
по общей физической подготовке
на 40 недель тренировочной и соревновательной деятельности
в « ДЮСШ»(в часах).

№	Разделы	Этапы подготовки
---	---------	------------------

п/п	подготовки	1 год	2 год	3 год	4 год
1.	Теоретическая подготовка	2	4	6	8
2.	Общая Физическая подготовка	108	146	184	182
3.	Контрольные испытания	10	10	10	10
4.	Общее количество часов	120	160	200	200

5. Переводные нормативы

№	Возраст	1 год		2 год		3 год		4 год	
		М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.
1.	Бег 10 м (сек)			2.8-2.7	3.0-2.8	2.5-2.1	2.6-2.2	2.3-2.0	2.5-2.1
2.	Бег 30 м (сек)	10.5-8.5	10.7-8.7	9.2-7.9	9.8-7.3	8.4-7.6	8.9-7.7	8.0-7.4	8.7-7.8
3.	Челночный бег 3х10 м(сек)	14.5-13.5	15.8-14.7	13.2-12.2	14.5-13.2	12.0-11.2	13.2-12.2	11.2-9.9	12.0-10.5
4.	Прыжок с места (см)	55-70	50-65	70-100	65-95	85-105	80-100	100-125	95-120
5.	Прыжки через			1-3	2-5	3-15	3-20	7-21	15-45
6.	Бросок набивного мяча, стоя из-за головы, 1кг (см)	117-185	100-178	187-270	138-221	221-303	156-256	242-360	193-331
7.	Метание прав, мешочка лев.	2.5-5.5	2.4-5.2	3.9-7.5	3.5-5.9	4.4-9.8	3.3-8.3	6.0-13.9	5.5-11.8
		2.0-4.8	1.8-3.7	1.8-3.7	2.5-4.5	3.2-5.9	3.0-5.7	5.0-10.8	4.6-8.0
8.	Подбрасывание и ловля мяча(раз)	5-10	5-10	15-25	15-25	26-40	26-40	45-60	45-60
9.	Отбивание	5-7	5-7	7-10	7-10	10-15	10-15	10-20	10-20
10.	Перебрасывание мяча в паре разными способами Р,М.	1-1.5	1-1.5	1.5-2.5	1.5-2.5	3.0-4.0	3.0-4.0	3.0-5.0	3.0-5.0

11.	Статическое равновесие (сек)	10	10	12-20	15-28	25-35	30-40	35-42	45-60
12.	Подъем туловища (раз)			11-17	10-15	12-25	11-20	15-30	14-28
13.	Наклон вперед, ноги вместе (см)	1-2	2-3	3-6	6-9	4-7	7-10	5-8	8-12
14.	Бег на выносливость (м)	300-450	200-350	600-750	450-750	680-1500	650-1200	900-2000	700-1800
15.	Бег на лыжах на выносливость	1000-1500	700-1200	1500-2000	1200-1500	200-2500	500-2000	2000-3000	2000-2500

II МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

6. Характеристика содержания программы.

Методическая часть программы по общей физической подготовки включает материал, который дети изучают в Дошкольном Учреждении, его распределение по годам и в годичном цикле; рекомендуемые объёмы тренировочных нагрузок по годам; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

7. Организационно-методические указания.

Цель по общей физической подготовки дошкольников состоит в том, чтобы обеспечить каждому ребенку возможность найти себя в движении в соответствии с его индивидуальными способностями и через любимый вид спортивной деятельности, выработать потребность организма в систематических физических упражнениях или спортивной игре, а также на протяжении всей жизни повышать сопротивляемость организма к заболеваниям, содержать в норме опорно-двигательный аппарат.

Многолетний период общей физической подготовки дошкольников делится на 4 года тренировок.

1 год предусматривает воспитание интереса к физическим упражнениям, формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств через подвижные игры. Возраст 3-4 лет.

2 год закладываются прочные основы школы движений, повышение работоспособности и физической подготовленности. Возраст 4-5 лет.

3 год предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к спортивным играм, начальное разучивание к технике и правилам игры; развитие двигательных качеств, особенно общей

выносливости и ловкости, а также скоростно-силовых; развитие коллективных форм соревнования. Возраст 5-6 лет.

4 год направлен на подготовку: техническую, физическую, игровую, соревновательную, вводятся элементы спортивных игр. Возраст 6-7 лет.

В соответствии с основной направленностью определяются задачи, осуществляется подбор средств, методов, тренировочных режимов, построение тренировки. При этом необходимо учитывать следующие положения.

- учет конкретных условий;
- спортивной базы: спортивный зал, стадион для занятий легкой атлетикой, площадка для игры в баскетбол, волейбол, футбол;
- по возможности улучшить отбор детей с высоким уровнем детей физического развития и прохождение их через всю систему многолетней подготовки;
- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- разработка эффективной системы оценки уровня физической подготовленности занимающихся спортивной школы и качества работы, как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляет прежде всего количественно-качественные показатели по общей физической подготовки и включение в спортивно-оздоровительную группу ДЮСШ.

Программа составлена из расчета, что ведущая тенденция многолетней тренировки - и осуществляется по следующим принципам:

- заинтересуй- но не заставляй с силой;
- от простого к сложному, постепенно;
- каждому ребенку по его способностям;
- тренируй играя и др;

Выполнение задач, поставленных перед спортивной школой по общей физической подготовке дошкольников, предусматривает: теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участия в соревнованиях.

7. Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение дошкольников разнообразными двигательными навыками.

Средства общей физической подготовки подбираются с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, времени года) к тем видам спорта,

которые пользуются популярностью в повседневной жизни (баскетбол, городки, бадминтон, футбол). А также из всего разнообразия средств общей физической подготовки преимущественно используются упражнения из лёгкой атлетики, гимнастики, подвижные игры.

Средства и методы практических занятий:

традиционные занятия направлены на ознакомление с новым программным материалом;

тренировочные занятия направлены на развитие двигательных и функциональных возможностей детей;

игровое занятие построено на основе разнообразных подвижных игр, игр- эстафет, игр- аттракционов;

занятие с использованием тренажёров;

занятия по интересам, предоставление возможности самостоятельного выбора разнообразных движений с предлагаемыми пособиями;

тематические занятия проводятся по специальной методике изучения спортивных упражнений и игр: лыжи, баскетбол, бадминтон, городки, футбол.

комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, подвижные и спортивные игры).

контрольно- проверочные занятия

Практическое занятие состоит из трех частей:

подготовительная (спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами и т. Д.);

основная (упражнения в лазанье, равновесии, преодоление препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, лыжи, проводятся спортивные и подвижные игры).

заключительная (ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры).

Тренировочный цикл в конце года, завершается контрольными испытаниями в практике пройденного материала.

Контрольные нормативы составляются тренером. Занимающиеся в данной группе сдают тесты, и переводятся в другую группу. Дети, которые тесты не сдают, не переводятся в другую группу.

Систематическое применение упражнений закрепляет процесс занятия по спортивным играм и создаёт предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

8. Список литературы.

1. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и

- секции. Рекомендовано Главным управлением школ министерства просвещения. Москва - Просвещение 1986 г.
2. М.А.Васильева, В.В.Гербова, Т.С.Комарова Программа воспитания и обучения в детском саду.2006 г допущено Министерством образования и науки Российской Федерации
 3. Вологина Л.Н., Курилова Т.В. « Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет» Москва, Гном и Д-2004 г.
 4. Викулов А.Д., Бутин И.М. « Развитие физических способностей детей» Ярославль; Гринго-1996 г.
 5. Кириллова Ю.А. « Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей средней и логопедической группы», Санкт-Петербург «Детство-пресс»-2005г
 6. КуценкоТ.А., МедяноваТ.Ю. « 365 весёлых игр для дошкольников», Ростов -на-Дону; Феникс-2005 г.
 7. Пензулаева Л.И. « Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5- ти лет. Москва Владос-2001г.
 8. Пензулаева Л.И. « Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет» Москва, Владос-2000г.
 9. Рунова М.А., « Двигательная активность ребёнка в детском саду 5-7 лет, Москва, Мозаика-Синтез, 2000 г.
- Ю.Маханева М.Д., «Воспитание здорового ребёнка», Москва, Аркти,1997 г.
- 11.Журнал « Дошкольное воспитание» 12.Журнал « Ребёнок в детском саду».