

## Аннотация

к «Рабочей программе по плаванию спорт глухих для группы этапа начальной подготовки 3 года на 2023-2024 учебно-тренировочный год

Рабочая программа по плаванию спорт глухих для группы составлена в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022 № 1051.

Цель Программы: достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, способствование личностному развитию занимающихся, укреплению здоровья и всестороннего удовлетворения образовательных потребностей в области физической культуры и спорта.

Основные задачи:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт глухих»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

Информация о количестве часов: 6-8 часов в неделю, 312-416 часов в год.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СУРДЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

Принято на заседании  
педагогического совета  
(протокол № 3 от 29.06.2023г.)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО СШСР  
\_\_\_\_\_ А.Г. Богачева  
Приказ от 30.06.2023г. № 30 – од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ПЛАВАНИЮ СПОРТ ГЛУХИХ  
для группы этапа начальной подготовки 3 года обучения

Разработчик:  
Мудряк О.А. –  
Тренер-преподаватель МБУДО СШСР

г.Смоленск,  
2023г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по плаванию спорт глухих на этапе начальной подготовки.

Разработана в соответствии с:

- федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022 № 1051<sup>1</sup> (далее – ФССП).
- Учебным планом МБУДО СШСР.

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, способствование личностному развитию занимающихся, укреплению здоровья и всестороннего удовлетворения образовательных потребностей в области физической культуры и спорта.

## Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки-

Срок реализации этапов спортивной подготовки не ограничивается. Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку:

- на этапе начальной подготовки с 7 лет;

Количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

- на этапе начальной подготовки до года – 14 человек, свыше года – 12 человек;

### 4. Объем Программы на этапе начальной подготовки:

- до года количество часов в неделю – 4,5-6, общее количество часов – 234 -312;

- свыше года количество часов в неделю – 6-8, общее количество часов – 312-416;

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные и смешанные.

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий на этапе учебной подготовки
		Этап начальной подготовки
1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям	
1.1	Учебно- тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год

### Объем соревновательной деятельности

№ п/п	Виды спортивных соревнований	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
		Этап начальной подготовки

		До года	Свыше года
1.	Контрольные	1	3
2.	Отборочные	-	-
3.	Основные	-	1

Годовой учебно-тренировочный план

**Годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки	
		до года	свыше года
		Недельная нагрузка в часах	
		6	8
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		2	2
		Наполняемость групп (человек)	
		14	12
	<b>Теоретическая подготовка</b>		
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1
2.	Состояние и развитие вида спорта спорт глухих и его спортивных дисциплин в России	1	
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.	1	
4.	Режим дня, гигиена, закаливание, режим и питание обучающихся	1	1
5.	Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж	1	1
6.	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта «спорт глухих»	1	
7.	Значение физической подготовки в спортивной	1	

	деятельности.		
8.	Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Организация и проведение соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта «спорт глухих» по спортивным дисциплинам	1	1
9.	Оборудованные места проведения учебно-тренировочных занятий, оборудование и инвентарь	1	
10.	Морально-волевая и психологическая подготовка, их роль в спортивной жизни спортсменов вида спорта «спорт глухих».	1	1
	<b>Всего:</b>	<b>10</b>	<b>5</b>
	<b>Практическая подготовка</b>		
1.	Общая физическая подготовка	156	196
2.	Специальная физическая подготовка	64	84
3.	Участие в спортивных соревнованиях		
4.	Техническая подготовка	58	80
5.	Тактическая подготовка	10	8
6.	Интегральная подготовка	4	12
7.	Психологическая подготовка	10	10
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)		
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	5	14
10.	Восстановительные мероприятия	4	7
	Общее количество часов в год	312	416

Календарный план воспитательной работы

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Здоровье сбережение</b>		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> </ul>	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
2.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие	В течение года



№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
	(воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
3.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков,	В течение года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
	результатов)	<p>способствующих достижению спортивных результатов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов;</li> </ul>	

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Спорте мены	Вид программы	Тема	Ответственны й за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
	1.Веселые старты	«Честная игра»	тренер	1-2 раза в год	обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственны й за антидопингов ое обеспечение в регионе	1 раз в год	согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
<b>Этап начальной подготовки</b>	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		тренер	1 раз в месяц	научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на Образовательный

Спортивные мероприятия	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
					курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования и антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.

Планы медицинских, медико- биологических мероприятий и применения  
восстановительных средств

**План медицинских, медико- биологических мероприятий и применения  
восстановительных средств**

Этап спортивной подготовки	Года спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	До года	Консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования	
	Свыше года	Углубленный медосмотр	1 раз в год

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

## Система контроля

Требования к результатам прохождения Программы на этапе начальной подготовки:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт глухих»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки представлены в Таблице 1

**Таблица 1 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1	Бег на 800 м	мин,с	без учета времени	
2	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамьи	количество раз	не менее 4	не менее 4
3	Отжимание с отягощением весом 1 кг в положении лежа на спине	количество раз	не менее 8	не менее 6
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150	не менее 110



Учебно-тематический план

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	Физическая культура и спорт в России	≈ 13/20	сентябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура – часть общей культуры, ее значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Возникновение и развитие олимпийского движения. Успехи российских спортсменов на крупнейших соревнованиях.
	Состояние и развитие вида спорта спорт глухих и его спортивных дисциплин в России	≈ 13/20	октябрь	Значение и место вида спорта спорт глухих в Российской системе физического воспитания. Характеристика вида спорта спорт глухих и его спортивных дисциплин. Выступление российских спортсменов в виде спорта «спорт глухих» на международных соревнованиях (Сурдлимпийские игры, чемпионаты и Кубки мира). Пути дальнейшего повышения мастерства российских спортсменов.
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.	≈ 13/20	ноябрь	Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы. Сердце и сосуды. Основные сведения о кровообращении. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы выделения (почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние



				занятий физическими упражнениями на ЦНС.
	Режим дня, гигиена, закаливание, режим и питание обучающихся	≈ 13/20	декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. Понятие о гигиене физических упражнений. Общие гигиенические требования к режиму дня и отдыха при регулярных занятиях спортом глухих по видам спортивных дисциплин. Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Питьевой режим. Вредное влияние курения и алкоголя на организм спортсмена.
	Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж	≈ 13/20	январь	Значение и содержание врачебного контроля и медицинских обследований, показания и противопоказания при занятиях спортом глухих. Значение функциональных проб и антропометрических измерений для оценки физического развития и уровня подготовленности спортсмена. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных измерений, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие об утомлении, переутомлении и перетренировки. Травмы. Причины их возникновения, профилактика травм во время учебно-тренировочных занятий. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий видом спорта спорт глухих. Противопоказания к массажу.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта «спорт глухих»	≈ 13/20	май	Роль технической подготовки в достижении высот спортивного мастерства в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт глухих». Основы методики обучения технике спортивных дисциплин. Последовательное овладение техникой, учет возраста, уровня подготовленности спортсменов. Понятие о тактической

				подготовке, методы формирования тактического мышления, этапы тактической подготовки. Анализ техники ведущих спортсменов по кинограммам, видеофильмам. Обучение и тренировка как учебно-тренировочный процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Индивидуальные задания. Тренированность и ее физиологические показатели.
	<p>Значение физической подготовки в спортивной деятельности.</p> <p>Морально-волевая и психологическая подготовка, их роль в спортивной жизни спортсменов вида спорта «спорт глухих».</p>	≈ 14/20	июнь	<p>Физическая подготовка обучающихся в зависимости от возраста, уровня подготовленности и индивидуальных возможностей. Значение физической подготовки. Краткая характеристика общей и специальной физической подготовки, ее роль в развитии и совершенствовании силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации движений и в освоении элементов технической подготовки. Классификация упражнений, используемых в учебно-тренировочном процессе. Средства, относящиеся к общей и специальной физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы для оценки уровня развития физических качеств, общей и специальной подготовки юного спортсмена. Морально-волевая подготовка. Какие волевые качества различают в спорте; ведущие и второстепенные волевые качества. Психологическая и специально-психологическая подготовка к соревнованиям.</p>
	<p>Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам.</p> <p>Организация и проведение соревнований.</p> <p>Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида</p>	≈ 14/20	август	<p>Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований в виде спорта спорт глухих по спортивным дисциплинам. Работа секретариата, спортивных судейских бригад на старте и финише, спортивных судей на трассе. Правила поведения</p>

	<p>спорта «спорт глухих» по спортивным дисциплинам</p>			<p>на соревнованиях. Изучение положений и особенностей проведения соревнований. Правила общения с судьями, с тренерами-преподавателями и обслуживающим персоналом как непосредственно на соревновательной арене, так и во время различных внесоревновательных и антидопинговых процедур. Владение специализированной терминологией на жестовом языке.</p>
	<p>Оборудованные места проведения учебно-тренировочных занятий, оборудование и инвентарь</p>	<p>≈ 14/20</p>	<p>ноябрь-май</p>	<p>Правила поведения спортсменов на местах проведения учебно-тренировочных занятий. Оборудованные места учебно-тренировочных занятий (трассы, спортивные городки, площадки, стадионы, плавательные бассейны, игровые залы и др.) и требования к ним. Классификация и конструкция спортивного инвентаря, выбор, хранение и уход за ним. Подготовка инвентаря к соревнованиям и его хранение.</p>

### Печатные ресурсы

1 Афанасьев В.З., Спортивное плавание, Учебник для вузов физической культуры / В.З. Афанасьев, Н.Ж. Булгакова, А.Р. Воронцов, Л.П. Макаренко, С.Н. Морозов, В.Р. Соломатин, Е.А. Ширковец// - М.: ФОН, 1996. – 430 с., ил.

2 Бородич Л.А., Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков: Кн. для учителя; из опыта работы / Л.А. Бородич, Р.Д. Назарова // - М.; Просвещение, 1988.-77 с.: ил.

3 Булгакова Н.Ж., Плавание: Учебник для вузов / Н.Ж. Булгакова [и др.]; под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой// - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 400 с., ил.

4 Кашин А.А., Плавание: примерная программа спортивной подготовки для детскоюношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.А. Кашин, О.И. Попов, В.В. Смирнов //– М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.

5 Кашников В.С., Основы физической реабилитации при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата: Учебно-методическое пособие / В.С. Кашников, С.А. Егорова // - Ставрополь: Изд., 2007 - 52 с., 7 ил.

6 Платонов В.Н., Сильнейшие пловцы мира. (Методика спортивной тренировки.)/ В.Н. Платонов, С.Л. Фесенко// – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 304 о., ил.

7 Протченко Т.А., Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: практическое пособие / Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов// - М.: Айрис-пресс, 2003. – 80 с.

8 Сладкова Н.А., Типовая программа спортивной подготовки спортсменов с ОВЗ и лиц с ограниченными возможностями здоровья по плаванию Параолимпийский комитет России /Н.А. Сладкова// – М. : Советский спорт, 2012. – 120 с.

9 Смоленская Т.Б., Спорт в школе и здоровье детей / Т.Б. Смоленская, Т.А. Анохина.// – М.: Первое сентября, 2007. – 127 с.

10 Шебеко В.Н., Физическое воспитание дошкольника / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина// Москва.: Просвещение, – 2000. – 125 с.

### Электронные образовательные и информационные ресурсы

<http://www.russwimming.ru/> - официальный сайт Всероссийской Федерации плавания;

<http://www.swimming.ru/> - крупнейший Российский сайт, посвященный плаванию;

<https://osfsg.ru/> - Федерация спорта глухих ОСФСГ;

<http://www.swim-video.ru> - подборка видеофайлов по технике плавания;

<http://www.sport.pi.stedu.ru> - научно-образовательный центр инновационных технологий и научно-методическое обеспечение системы физического воспитания и спорта;

<https://smolvog.ru/> общественная региональная организация спорта глухих Смоленской области ;

<http://www.dissercat.com> - Электронная библиотека диссертаций;

<http://www.netedu.ru> - Сетевое образование, экспертиза, учебники;

<http://www.lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ;

<http://www.apkppro.ru> -Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ;

<https://sport.admin-smolensk.ru/> - официальный сайт Управления спорта Смоленской области.