

Аннотация к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Программа) составлена с учётом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022г. № 1004 (далее - ФССП), основных положений Федерального закона от 30.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Единой всероссийской спортивной классификацией (далее - ЕВСК) утвержденной приказом от 20 декабря 2021 №999 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)» и правилам вида спорта «Плавание», утвержденными приказом Министерства спорта России от 21 января 2019 №37.

Плавание — это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены показывают свое техническое мастерство и скорость, а также устанавливают мировые рекорды. Плавание, как вид спорта, как массовое физическое воспитание, оздоровительное и гигиеническое средство представлено в государственных программах по физическому воспитанию для общеобразовательных школ, средних специальных и высших учебных заведений. По плаванию присваиваются 7 спортивных разрядов и звания «мастер спорта России» и «мастер спорта России международного класса». Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам, а также является один из самых массовых и популярных видов спорта. Соревнования по этому виду спорта проводятся в бассейнах стандартных размеров (25 и 50 метров) на дистанции от 50 до 1500 метров, а также на открытой воде в виде заплывов на разные дистанции (5, 10, 25 км), входят в программу летних Олимпийских игр и занимают второе место по числу разыгрываемых медалей. Современное плавание отличается исключительно высоким уровнем спортивных достижений и острейшей конкуренцией на международной арене большого количества одаренных пловцов из многих стран мира. Современная олимпийская программа довольно обширна и включает 16 дистанций у мужчин и 16 дистанций у женщин: вольный стиль (50, 100, 200, 400, 800 метров для женщин и 50, 100, 200, 400 и 1500 метров для мужчин), кроль на спине (100 и 200 метров), брасс (100 и 200 метров), баттерфляй (100 и 200 метров), комплексное плавание (200 и 400 метров) - равные отрезки дистанции преодолеваются разными способами плавания, сменяющимися в четкой последовательности (баттерфляй, на спине, брасс и вольный стиль), эстафеты вольным стилем 4x100 и 4x200 метров - четыре пловца плывут поочередно вольным стилем одинаковый отрезок, комбинированную эстафету 4x100 метров - каждый участник проплывает свой этап определённым способом плавания (на спине, брасс, баттерфляй и вольный стиль). Марафонское плавание: 10 км

(вольный стиль). Организационной и руководящей работой занимаются национальные федерации, которые объединяются в Международную любительскую федерацию плавания (FINA).

Ханты-Мансийский автономный округ-Югра богат традициями в спортивном плавании. Не смотря на суровые климатические условия этот вид спорта на первом месте по массовости в автономном округе. До 1987 года спортивное плавание развивалось весьма медленно из-за отсутствия высококвалифицированных специалистов в данной области, с 1987 года в город Сургут были приглашены сразу 4 специалиста высшей категории по плаванию и, чего и следовало ожидать, через 7 лет у нас появились свои победители первенства России, призеры чемпионата России, а в 1997 году — чемпионка Европы (Оксана Верёвка). С 2007 года в автономном округе-Югре работает Федерация плавания Югры, которая совместно с другими спортивными организациями занимается развитием спортивного плавания в Югре, объединяя все спортивные школы автономного округа, культивирующие плавание. Ежегодно проводятся более 20 окружных соревнований по плаванию для всех возрастных категорий, всероссийские соревнования по плаванию. Плавание развивается в 19 муниципальных образований автономного округа. Вид спорта плавание включен в перечень базовых видов спорта Ханты-Мансийского автономного округа-Югры приказом «Об утверждении перечня базовых видов спорта» от 23 июня 2022 №533.

Актуальность программы заключается в том, что плавание является одним из наиболее эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков.

Регулярные занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям, гармонично развивают почти все группы мышц - особенно плечевого пояса рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Особенно велико укрепляющее действие плавания на детский организм.

Занятия плаванием развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений, устраняют возбудимость и раздражительность; они также формируют «мышечный корсет», способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривление позвоночника. Дети, регулярно занимающиеся плаванием - выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ (жизненная емкость легких), гибкие, сильные, менее подвержены простудным заболеваниям.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для этапа начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства. Программа предназначена для тренеров и является основным документом учебно-тренировочной работы.

