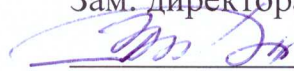


Министерство образования и науки Нижегородской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Павловский техникум народных и художественных промыслов России»

Согласовано:


Зам. директора по ВР

 В.А.Тупицин
«31» 08 2023г.



Утверждаю:

Директор ГБПОУ ПТ НХП РФ

 В.С.Голубин
«31» 08 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

«ОФП»

Срок реализации: 1 год

Уровень реализации: среднее специальное образование

Направленность: физкультурно-оздоровительная

Возраст: 15-20 лет

Составитель: Усцов А.Г., педагог дополнительного образования высшей категории

г. Павлово
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	5
4. Содержание учебного плана.....	6
5. Календарный учебный график.....	12
6. Формы аттестации.....	13
7. Оценочные материалы.....	13
8. Методические материалы.....	15
9. Условия реализации программы.....	19
10. Список литературы.....	22

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по ОФП разработана с учетом запросов детей, потребностей семьи, образовательных учреждений, детских общественных объединений и организаций, особенностей социально – экономического развития региона и национально – культурных традиций.

В данной Программе, систематизированы средства и методы, организация подготовки, направленные на то, чтобы каждый занимающийся нашел себя в движениях, соответствующих его двигательным задаткам и интересам.

Правовые вопросы данной программы регламентируются Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и Устава ГБПОУ ПТ НХП РФ.

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Адресат программы – возраст детей, участвующих в реализации данной программы, от 15 до 20 лет. Прием осуществляется по желанию. В данной программе, систематизированы средства и методы, организация подготовки, направленные на то, чтобы каждый занимающийся нашел себя в движениях, соответствующих его двигательным задаткам и интересам.

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся посредством организации занятий ОФП.

Задачи программы:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях;

- формирование стойкого интереса к занятиям физической культуры и спорта;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- обеспечение адаптации обучающихся к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- развитие физических качеств: координации движения, силы, быстроты, гибкости, выносливости, подвижности в суставах;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, проявивших выдающиеся способности.

Объем и срок освоения программы – срок реализации образовательной программы 1 год.

Режим занятий – 2 раз в неделю по 1,5 часа.

Планируемые результаты - результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- Правила безопасности во и правила поведения во время занятий
- Предупреждение несчастных случаев при занятиях.
- Правила соблюдения личной гигиены, режима дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе.
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
- Технику способов плавания: «кроль на груди», «брасс»; упражнения с весом собственного тела, упражнения с отягощением, упражнения на гибкость.
- Бег на выносливость.
- Основные термины, характеризующие ошибки техники.

Должны уметь:

- Выполнять старт из воды и низкой тумбочки, соскок и спад с бортика.
- Правильно выполнять комплекс ОРУ самостоятельно.
- Использовать правила личной гигиены.
- Проплыть дистанцию 100 м вольным стилем.
- Выполнять скоростной поворот и старт с тумбочки.

- Применять технику движений руками и ногами способом «брасс».
- Правильно выполнять и проводить комплекс ОРУ.
- Оказывать первую медицинскую помощь.
- Обладать опытом участия в соревнованиях.
- Применять полученные знания на практике.
- Выполнять упражнения с весом собственного тела, с отягощениями (штанга, гиря, гантели), упражнения на тренажерах и на гибкость.
- Бег на длинные дистанции по пересеченной местности.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/ п	Разделы подготовки	Спортивно - оздоровительн ый этап	Форма промежуточной аттестации
1.	Теоретическая подготовка	4	Тестирован ие, собеседование
2.	Общая физическая подготовка	73	Контрольн ые испытания
3.	Специальная физическая подготовка	25	Контрольн ые испытания
4.	Технико-тактическая подготовка	18	Контрольн ые испытания
5.	Участие в соревнованиях	По календарному плану	
6.	Общее количество часов	120	

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

В содержании теоретического материала выделено 4 основных тем, которые охватывают минимум знаний необходимых обучающимся.

При проведении теоретических занятий используются аудиторные и внеаудиторные (самостоятельные) занятия которые проводятся по группам или индивидуально. Аудиторные занятия проводятся в форме бесед, рассказа,

лекции, сообщения, семинара и другие. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной им форме. Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях занятий. Теоретические занятия могут проводиться в комплексе с практическими занятиями в течение 10 – 15 минут в начале практического занятия или в конце.

План по теоретической подготовке

№ п/п	Наименование темы	количество часов
	Теоретические занятия	4
1	Правила поведения в бассейне	1
2	Гигиена физических упражнений.	1
3	Влияние физических упражнений на организм человека.	2

Тема 1. Правила поведения в бассейне (1 час)

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.

Тема 2. Гигиена физических упражнений (1 час)

Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий плаванием на организм занимающихся.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм человека (2 часа)

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

Общая физическая подготовка (73 часа.)

Упражнения на суше в кардио и универсальном зале.

- ходьба, ее разновидности, бег с дополнительными движениями (скрестным шагом, приставными шагами, высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, бег с вращением, бег с подскоками);

- наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой;

- вращение верхних конечностей и плечевого пояса;

- наклоны туловища, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания, сгибания и разгибания туловища;

- упражнения для ног: приседания; пружинящие приседания с различными положениями рук и ног; подскоки и прыжки; выпады, пружинящие покачивания в выпаде и другие;

- упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения туловищем;

- повороты туловища; сгибания и разгибания туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и другие;

- упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.

- прыжки в длину с места, с разбега и другие;

- акробатические упражнения: перекуты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине; полушпагат; стойка на лопатках и другие;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

Упражнения на тренажерах, упражнения с весом собственного тела, упражнения с отягощениями (гири, штанги, гантели).

Бег на развитие выносливости, бег на развитие скоростно-силовых качеств.

Подвижные и спортивные игры: игры и эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега (челночный бег, бег из различных исходных положений: лежа, сидя, на коленях), прыжков и другие.

Упражнения в воде.

Игры и развлечения в воде, учебные прыжки:, «Пятнашки», «Эстафета с транспортировкой» и другие.

Специальная физическая подготовка(25 часов)

Упражнения на суше.

Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и дельфином в сочетании с дыханием; прыжки вверх и вперед-вверх из и. п. "старт пловца".

Подготовительные упражнения для освоения с водой

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:

- формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;

- освоение рабочей позы, чувства опоры о воду и дыхания в воде – как подготовка к изучению техники плавания;

- устранение инстинктивного страха перед водой – как основа психологической подготовки к обучению.

Выполнение подготовительных упражнений позволяет новичку ознакомиться с физическими свойствами воды, испытать выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды.

Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.

Элементарные гребковые движения руками и ногами («Полоскание белья», «Лодочка», «Пишем восьмерки» и др.), вырабатывают чувство воды: умение опираться о воду, чувствовать ее ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что является основой для постановки рационального гребка.

Умение дышать и открывать глаза в воде, получаемое на первых занятиях, также является необходимой составляющей грамотного передвижения в воде. Навыки погружения в воду с головой облегчают овладение такими элементами прикладного плавания, как ныряние в длину и глубину. После того как обучаемые научатся погружаться в воду с головой, всплывать и лежать на воде, необходимость в выполнении некоторых упражнений для освоения с водой (например, «Поплавок», «Медуза») отпадает, и они больше не включаются в занятия.

Учебные прыжки в воду

Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой;
- подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

Упражнения:

1. Сидя на бортике с опорой одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.

2. Сидя на бортике с опорой ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.

3. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

4. В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.

5. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и прыгнуть в воду вниз ногами, (начала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверху).

6. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед-вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

7. То же, что и в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

Технико – тактическая подготовка (18 часов)

Техническая подготовка

Основы методики обучения технике

Представленные упражнения являются основным учебным материалом.

Техника упражнения:

- 1) положение тела,
- 2) дыхание,
- 3) движения ногами,
- 4) движения руками,
- 5) общее согласование движений.

Практика:

плавание:

ознакомление с движением на суше

изучение движений в воде с неподвижной опорой

изучение движений в воде с подвижной опорой

изучение движений в воде без опоры

плавание в полной координации

старт с тумбы

техника поворотов

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- Поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);

- Проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;

- Чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях, в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;

- умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;

- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Силовая подготовка:

техника упражнений на тренажерах

техника упражнений с отягощениями (штанга, гиря)

техника упражнений с собственным весом.

Упражнения на выносливость:

техника бега на длинные дистанции.

Тактическая подготовка:

Тактическая подготовленность обучающихся определяется уровнем знаний, умений и навыков, обеспечивающих рациональное использование его всех видов подготовки для достижения цели, поставленной в соревновании.

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Разделы программы	Всего часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
Теоретическая подготовка	4	1		1		1		1			
Общая физическая подготовка	73	7	7	7	7	7	8	7	7	8	8
Специальная физическая подготовка	5	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3
Техническая подготовка	18	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1
Итого часов	120	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование.

Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером-преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

По окончании цикла подготовки, обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

6.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Критерии оценки определяются на основании программных требований и в соответствии с этапом подготовки.

Выполнение контрольного норматива определяется следующими оценками: положительное - «сдал», отрицательное – «не сдал».

Итоговый результат выполнения всех контрольных нормативов и тестов определяется в сводном протоколе «зачет» - «не зачет».

Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 50% положительных оценок («сдал») и получить общий «зачет» по всем контрольным нормативам.

Критерии выполнения техники упражнений и нормативные требования

Оценка выполнения челночного бега 3 x 10 метров (сек):

Фиксируется лучший результат из двух попыток.

➤ Оценка выполнения наклона, вперёд с возвышения:

- 1.Необходимо удержаться после третьего наклона в течение трех секунд.
2. Не сгибать ноги в коленных суставах.

➤ Оценка техника плавания вольным стилем.

в полной координации:

1.упражнение считается выполненным при сохранении горизонтального и латерального, или незначительных изгибах, тела пловца.

2. обращается внимание на равномерное дыхание обучающегося во время плавания.

➤ **Оценка проплывания дистанции 100 (200) м комплексное плавание:** упражнение считается выполненным, если обучающийся преодолел, дистанцию не останавливаясь, технически правильно.

➤ **Участие в спортивных соревнованиях обучающихся:**

Оценивается по результатам выступлений в учебном году (спортивном сезоне).

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+
Челночный бег 3*10м; с	7.4	8.5
Бег 3000 м	14.0	
Бег 2000 м		11.30
Подтягивание на высокой перекладине	13	
Подтягивание на низкой перекладине		15
Сгибание и разгибание туловища за 1 мин.	50	44
Сгибания и разгибания рук в упоре лежа	40	15
Техническая и плавательная подготовка		
Длина скольжения; м	4	4
Проплывание дистанции 100м	Проплыть всю дистанцию технически правильно без учета времени	
Участие в соревнованиях (согласно календарного плана)	1-3	

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;

- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

Рекомендации по организации образовательного процесса. На время командировок и болезни тренера-преподавателя предусматривается самостоятельная работа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка.

Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В ходе реализации программы применяются рефлексивно-аналитические средства оценивания и самооценки, достижений обучающихся: портфолио, карты личностного роста.

Психологическая подготовка.

Достижение высокой физической, технической, тактической подготовленности и успешное выступление на соревнованиях невозможны без высокого уровня развития определенных психологических качеств и свойств личности волейболиста.

Знание тренером характера, темперамента, мотивации, волевых качеств каждого волейболиста и команды в целом — один из важных факторов психологической подготовки.

Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, самовнушение, введение в тренировку сбивающих факторов, создание соревновательных условий).

Воспитательная работа. Воспитание – это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Тренер-преподаватель решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Функции тренера-преподавателя при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;

- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества тренера – преподавателя с родителями включает три основных направления:

- ♣ психолого-педагогическое просвещение родителей (родительские университеты, индивидуальные и тематические консультации);

- ♣ вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (дни творчества детей и их родителей, открытые уроки, шефская помощь, совместные мероприятия детей и родителей).

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

- ♣ личный пример и педагогическое мастерство тренера;

- ♣ высокая организация тренировочного процесса;

- ♣ атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

- ♣ дружный коллектив;

- ♣ система морального стимулирования;

♣ наставничество опытных спортсменов

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

Дидактические материалы:

1 Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;

2 Тематическая литература.

3 DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд

Требования техники безопасности. В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по волейболу, лёгкой атлетике, при проведении спортивных соревнований.

8. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Дополнительные общеразвивающие программа реализуются в течение всего учебного года. В группы зачисляются дети с 15 лет и рассчитана на детей до 21 года.

На обучение по дополнительной общеразвивающей программе по офп в группы принимаются лица без предъявления требований к физическим (двигательным) способностям и при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям.

Подача заявлений о приеме и прием поступающих в Учреждение производится в период комплектования учебных групп с 1 сентября до 15 октября, а также может осуществляться в течение всего календарного года при наличии свободных мест. Группы формируются как из вновь зачисляемых детей, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам

возможности продолжать занятия на других этапах обучения, но желающих заниматься.

Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября и заканчивается 30 июня текущего года.

Режим занятий обучающихся регламентируется учебным планом, расписанием занятий. Расписание занятий утверждается директором учреждения с учетом пожеланий тренеров – преподавателей, обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, возможностей Учреждения, возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

Воспитание и обучение ведется на государственном языке Российской Федерации – на русском языке. Обучение осуществляется в очной форме. Занятия с обучающимися проводятся в течение всего учебного года.

Учебные занятия проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 40 недель.

Продолжительность занятий (академический час) во всех группах, составляет 45 минут.

Наполняемость учебных групп

Год обучения	Минимальная наполняемость групп (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальное количество часов в неделю
1 год	12	15	22	3

Режим занятий

Год обучения	Количество часов в неделю	Продолжительность занятий)	Количество занятий в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (человек)

1 год	3 часа	3 часа	1	120 часов	12- 22
-------	--------	--------	---	--------------	--------

Продолжительность обучения, минимальный возраст обучающихся для зачисления

Продолжительность обучения (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
1 год	15

Материально – техническое обеспечение

Занятия в группах проводятся в большом бассейне(2 дорожки по 25м) , а также в тренажерном и кардиозале, стадионе. Для проведения занятий имеется следующее оборудование и инвентарь.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Доска для плавания	штук	20
2	Дорожка разделительная для бассейна 25м	штук	2
3	Секундомер для бассейна тренировочный	штук	1
4	Стартовая тумба «Чемпион»	штук	2
5	Ручка стартовой тумбы с креплением	штук	2
6	Экспандер плечевой 5 резинок	штук	15
7	Скамья «Трио»	штук	16
8	Лопатки для плавания	пар	10

9	«Колобашки»	штук	10
10	Шапочки для плавания	штук	10
11	Свисток	штук	6
12	Спортивные тренажеры	штук	20
13	гантели	штук	20
14	штанги	штук	3
15	гири	штук	6
16	Гимнастическая стенка	штук	3

9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. Особенности организации и осуществления образовательной ,
тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и
спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)
3. Министерство образования и науки российской федерации приказ от 29
августа 2013 г. № 1008

Теория и методика физического воспитания

1. В.А. Рогозкин Питание спортсменов 1989 г
 2. А.И. Пшендин Рациональное питание спортсменов 2003 г
 3. В.И. Баландин прогнозирование в спорте 1986 г
 4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в
РФ 2014 г
 5. А.П. Бондарчук Периодизация спортивной тренировки 2005 г
 6. Комплексные тренировки « ТЕРРА» Москва 1997 г
 7. В.А. Фетисов , П.А. Виноградов Физическая культура и спорт в РФ
2006 г
 - 8.Справочное издание Терра-Спорт Спортивная медицина 2003 г
 9. Издательство «Высшая школа» Педагогика 1970 г
 10. Нормативные и правовые основы организации спортивной подготовки
в РФ издательство Советский спорт 2014 г
 11. В.А. Таймазов Спорт и иммунитет 2003 г
 12. В.П. Филин Воспитание Физических качеств у юных спортсменов
1974 г
 13. В.К. Велитченко Физкультура без травм 1993 г
 14. Т.Т. Джамгарова Психология физического воспитания и спорта 1979
- ### **Плавание**
1. С.В. Белиц-Гейман Мы учимся плавать 1987 г
 2. Т.И. Осокина как научить плавать 1985 г

3. В.А. Козлов Плавание доступно всем 1986 г
4. Ю.Ф. Курамшин, В.М. Поповский Найди свой талант 1987 г
5. В. В. Сальников Победный заплыв 1984 г
6. М.С. Фарафонов Плавание на спине 1984 г

Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. – Электрон. Дан. И прогр. (5,3 Мб). – Саратов: Профобразование, 2017. – 120 с. – (Среднее профессиональное образование).