

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Смена»

СОГЛАСОВАНО
Решение педагогического
совета МБУ ДО СШ «Смена»

Протокол № 1
от 18 мая 2023 года

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБУ ДО СШ «Смена»
_____ ИА. Этлешева

от 18 мая 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
«ПЛАВАНИЕ»**

*Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной
подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом
Министерства спорта Российской Федерации
от 16 ноября 2022 года № 1004
и с учетом примерной дополнительной образовательной
программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание»,
утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 20 декабря 2022 года № 1284.*

Срок реализации Программы: 4 года

для этапа начальной подготовки,
учебно-тренировочного этапа
(этапа спортивной специализации),
этапа совершенствования спортивного мастерства

г. Курганинск
2023 г.

Авторы программы:

Этлешева Ирина Анатольевна - директор МБУ ДО СШ «Смена»;

Лозовая Юлия Андреевна - заместитель директора МБУ ДО СШ «Смена»;

Сыроежкина Наталья Викторовна – тренер-преподаватель МБУ ДО СШ «Смена».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «плавание» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022г. № 1004 (далее – ФССП), для реализации в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа Смена» (далее – Учреждение).

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения	5
1.1.	Пояснительная записка	5
1.2.	Краткая характеристика вида спорта «плавание»	6
1.3.	Цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы	9
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	12
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	12
2.2.	Объем (трудоемкость) дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	14
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	15
2.3.1	Учебно-тренировочные занятия	15
2.3.2	Учебно-тренировочные мероприятия	19
2.3.3	Спортивные соревнования	21
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	23
2.5.	Календарный план воспитательной работы	37
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	40
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	47
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	49
3.	Система контроля	52
3.1.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки	52
3.2.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	53
3.3.	Оценка результатов освоения Программы	63
3.4.	Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками	64

4.	Рабочая программа по виду спорта «плавание»	66
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	66
4.2.	Учебно-тематический план	73
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	77
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	78
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	78
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	81
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	82

1. Общие положения

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовки по виду спорта «плавание» 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 № 1004 (далее – ФССП).

Программа содержит современные научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса. К основным документам, регламентирующим содержание Программы относятся:

- 1) Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.06.2022);
- 2) Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 13.10.2022);
- 3) Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- 4) Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022г. № 1004;
- 5) Приказ Министерства спорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- 6) Приложение № 19 к приказу Министерства спорта России от 20 декабря 2021г. № 999 «Об утверждении единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)»;
- 7) Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- 8) Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20 декабря 2022г. № 1284 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание»;
- 9) Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

10) Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, желающих заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями, приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 22.02.2022г. № 106н);

11) Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011г. № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»;

12) Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020г. № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;

13) Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022г. № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;

14) Концепция подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года, распоряжение № 2245-р от 17.10.2018г.;

15) Правила вида спорта «плавание», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17.08.2018г. № 728.

1.2. Краткая характеристика вида спорта «плавание»

Плавание – один из самых доступных и полезных видов спорта. К тому же плавание очень красивый и увлекательный вид спорта, который укрепляет все группы мышц, а также способствует расслаблению организма и вероятность получения травмы здесь достаточно мала. Плавание способствует развитию гибкости тела, повышению выносливости, увеличению работоспособности. Этот вид спорта является одним из видов закаливания, оказывает положительное влияние на иммунную систему. Плавание немало важно для здоровья человека, так как вовремя занятий этим видом спорта очищается кровь, развивается дыхательная система, а также при занятиях плаванием кровь насыщается кислородом. Так же этот вид спорта снимает психологическую нагрузку. В воде нервная система успокаивается. При нахождении человека в воде снимается напряжение в области позвоночника и тазобедренного сустава. Плавание отличается и определенным воспитательным характером. Если

овладеть навыками данного вида спорта, то легко можно развить такие качества как сила, выносливость, гибкость и ловкость. За счет занятий плаванием создаются благоприятные эстетические условия воспитания. Спортивные занятия способствуют достижению гармоничных движений, разделению рациональных и экономичных движений.

Плавание – это олимпийский вид спорта, в котором человек преодолевает вплавь за наименьшее время различные дистанции, не нарушая при этом техники способа плавания, который используется.

Как спортивный вид плавания первый раз было представлено в 1896 году на Олимпиаде в Афинах.

В качестве спортивной дисциплины спортивное плавание представляет собой разнообразные виды соревнований, которые могут проводиться как в бассейне (25 м/50 м), так и на открытой воде.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта плавание включает следующие спортивные дисциплины, которые представлены в Таблице № 1.

Спортивные дисциплины вида спорта «плавание»

Таблица № 1

наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
вольный стиль 50 м	007 001 1 6 1 1 Я
вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	007 027 1 8 1 1 Я
вольный стиль 100 м	007 002 1 6 1 1 Я
вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	007 028 1 8 1 1 Я
вольный стиль 200 м	007 003 1 6 1 1 Я
вольный стиль 200 м (бассейн 25 м)	007 061 1 8 1 1 Я
вольный стиль 400 м	007 004 1 6 1 1 Я
вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)	007 030 1 8 1 1 Я
вольный стиль 800 м	007 005 1 6 1 1 Я
вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)	007 031 1 8 1 1 Я
вольный стиль 1500 м	007 006 1 6 1 1 Я
вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)	007 032 1 8 1 1 Я
на спине 50 м	007 007 1 8 1 1 Я
на спине 50 м (бассейн 25м)	007 033 1 8 1 1 Я
на спине 100 м	007 008 1 6 1 1 Я
на спине 100 м (бассейн 25 м)	007 034 1 8 1 1 Я
на спине 200 м	007 009 1 6 1 1 Я
на спине 200 м (бассейн 25 м)	007 035 1 8 1 1 Я
баттерфляй 50 м	007 013 1 8 1 1 Я
баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)	007 036 1 8 1 1 Я
баттерфляй 100 м	007 014 1 6 1 1 Я
баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)	007 037 1 8 1 1 Я
баттерфляй 200 м	007 015 1 6 1 1 Я
баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)	007 038 1 8 1 1 Я
брасс 50 м	007 010 1 8 1 1 Я
брасс 50 м (бассейн 25 м)	007 039 1 8 1 1 Я
брасс 100 м	007 011 1 6 1 1 Я
брасс 100 м (бассейн 25 м)	007 040 1 8 1 1 Я
брасс 200 м	007 012 1 6 1 1 Я
брасс 200 м (бассейн 25м)	007 041 1 8 1 1 Я
комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м)	007 016 1 8 1 1 Я
комплексное плавание 200 м	007 017 1 6 1 1 Я
комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м)	007 042 1 8 1 1 Я
комплексное плавание 400 м	007 018 1 6 1 1 Я
комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м)	007 043 1 8 1 1 Я
эстафета 4х 100 м – вольный стиль	007 019 1 6 1 1 Я
эстафета 4х 100 м – вольный стиль (бассейн 25 м)	007 044 1 8 1 1 Я
эстафета 4х 100 м – вольный стиль – смешанная	007 055 1 8 1 1 Я
эстафета 4х 200 м – вольный стиль	007 020 1 6 1 1 Я
эстафета 4х 200 м – вольный стиль (бассейн 25 м)	007 045 1 8 1 1 Я
эстафета 4х 200 м – вольный стиль – смешанная	007 057 1 8 1 1 Я
эстафета 4х 50 м – баттерфляй	007 051 1 8 1 1 Н
эстафета 4х 50 м – брасс	007 050 1 8 1 1 Н
эстафета 4х 50 м – вольный стиль	007 048 1 8 1 1 Н
эстафета 4х 50 м – вольный стиль (бассейн 25 м)	007 047 1 8 1 1 Л
эстафета 4х 50 м – вольный стиль – смешанная	007 062 1 8 1 1 Л

эстафета 4х50 м – вольный стиль – смешанная (бассейн 25м)	007 029 1 8 1 1 Л
эстафета 4х 50 м – комбинированная (бассейн 25 м)	007 026 1 8 1 1 Я
эстафета 4х 50 м – комбинированная – смешанная	007 063 1 8 1 1 Л
эстафета 4х 50 м – комбинированная – смешанная (бассейн 25 м)	007 054 1 8 1 1 Л
эстафета 4х 50м – на спине	007 049 1 8 1 1 Н
эстафета 4х 100м – комбинированная	007 021 1 6 1 1 Я
эстафета 4х 100м – комбинированная (бассейн 25 м)	007 046 1 8 1 1 Я
эстафета 4х 100м – комбинированная - смешанная	007 056 1 6 1 1 Я
открытая вода 3 км	007 052 1 8 1 1 Н
открытая вода 3 км - группа	007 058 1 8 1 1 Н
открытая вода 5 км	007 022 1 8 1 1 Я
открытая вода 5 км - группа	007 059 1 8 1 1 Л
открытая вода 7,5 км	007 053 1 8 1 1 Н
открытая вода 10 км	007 023 1 6 1 1 Я
открытая вода 16 км	007 024 1 8 1 1 Я
открытая вода 25 км и более	007 025 1 8 1 1 Я
открытая вода – эстафета 4х 1250м – смешанная	007 060 1 8 1 1 Я

Основными установленными стилями спортивного плавания являются:
 вольный стиль или кроль на груди;
 баттерфляй или дельфин;
 брасс;
 кроль на спине.

Вольный стиль или кроль на груди – самый быстрый вид плавания, который характеризуется попеременными и симметричными движениями руками и ногами. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, ноги при этом попеременно поднимаются и опускаются.

Баттерфляй – один из наиболее технически сложных видов плавания. При передвижении баттерфляем спортсмен совершает широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, а ноги и таз совершают волнообразные движения. Считается вторым по скорости после кроля.

Брасс – вид плавания, в котором спортсмен лежит на груди, а руками и ногами выполняет симметричные движения в плоскости, которая параллельна водной поверхности.

Кроль на спине – стиль плавания, который визуально очень похож на обычный кроль. Спортсмен также совершает попеременные гребки руками с попеременным поднятием и опусканием ног, но плавает на спине и совершает пронос прямой рукой над водой.

1.3. Цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы

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 по виду спорта «плавание», а

также физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных, воспитательных, спортивных.

Планируемые результаты реализации Программы на этапе начальной подготовки:

- сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;

- получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «плавание»;

- сформировать двигательные умения и навыки, овладеть основами техники вида спорта «плавание»;

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом, в том числе в виде спорта «плавание»;

- повысить уровень физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

- укрепить здоровье;

- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Планируемые результаты реализации Программы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- сформировать устойчивый интерес к занятиям видом спорта «плавание»;

- сформировать и повысить уровень разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «плавание»;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «плавание» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году и сформировать навыки соревновательной деятельности;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года и сформировать навыки соревновательной деятельности;

получить уровень спортивной квалификации (спортивного разряда), необходимого для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;

укрепить здоровье.

Планируемые результаты реализации Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства:

повысить уровень общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований и совершенствовать навыки в условиях соревновательной деятельности;

получить уровень спортивной квалификации (спортивного звания), необходимого для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;

сохранить здоровье.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Спортивная подготовка по виду спорта «плавание» осуществляется на следующих этапах:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства.

Этапы спортивной подготовки для планирования, в Учреждении разбиты на периоды, года, циклы подготовки, что отражается в Программе.

Продолжительность спортивной подготовки установлена ФССП по виду спорта «плавание» и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 2 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 3 года.

Формирование учебно-тренировочных групп по этапам спортивной подготовки проводится на основании Приказов Министерства спорта РФ от 03.08.2022г. № 634; от 30.10.2015г. № 999; от 23.10.2020г. № 1144н.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 7 лет, желающие заниматься плаванием, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы и выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе. Перевод по годам обучения на этапе начальной подготовки осуществляется при условии выполнения обучающимися нормативов, а также по результатам выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

На учебно-тренировочный этап зачисляются лица не моложе 9 лет. Группы на этом этапе формируются только из обучающихся, выполнивших нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, а также имеющие соответствующий уровень спортивной квалификации. Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися нормативов, а также по результатам выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

На этап совершенствования спортивного мастерства привлекается оптимальное количество перспективных обучающихся для достижения ими конкретных спортивных результатов. На данный этап зачисляются обучающиеся не моложе 12 лет, выполнившие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и сдавшие спортивные

нормативы не ниже кандидата в мастера спорта, а также успешно выступившие на официальных спортивных соревнованиях.

В соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022г. № 634 возможен перевод обучающихся из других учреждений.

В соответствии с п. 36 приказа Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020г. № 1144н основанием для допуска лица к занятиям спортом на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. При этом оформление дополнительного медицинского заключения о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях не требуется.

В соответствии с п. 42 приказа Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020г. № 1144н основанием для допуска лиц, занимающихся спортом, начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации), к спортивным мероприятиям является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях, выданного на основании углубленного медицинского осмотра обучающегося.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, а также сроки реализации этапов спортивной подготовки представлены в Таблице № 2.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку* (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12	7

*В Таблице № 2 указан минимальный возраст для зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, указанных в Таблице 1 настоящего Раздела (п.4.3. приказа Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022г. № 634), а также должна проводиться с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

2.2. Объем (трудоемкость) дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа рассчитана на 52 недели в год. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Учебно-тренировочный процесс в организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Требования к объему (трудоемкости) учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее

интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем в соответствии с Таблицей № 3.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	12-14	16-18	20-28
Общее количество часов в год	234-312	312-468	624-728	832-936	1040-1456

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные);
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- тестирование и контроль.

2.3.1 Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, расписанием тренировок.

Расписание утверждается директором учреждения, после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их

занятости в образовательных учреждениях. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерско-педагогического состава.

Основной формой организации спортивной подготовки обучающегося является учебно-тренировочное занятие (тренировка).

К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Учебно-тренировочное занятие строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса. К занятию предъявляются основные требования:

- воздействие учебно-тренировочного занятия должно быть всесторонним, воспитательным, оздоровительным и специальным;
- содержание занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков;
- в процессе учебно-тренировочного занятия нужно применять разнообразные средства и методы для освоения техники и совершенствования;
- длительность учебно-тренировочного занятия колеблется от 2 до 4 часов. Все занятия различаются по своей направленности, но в большинстве случаев они имеют комплексный характер;
- структура занятия предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть

Главная цель подготовительной части: организация и функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности - выполнению основной задачи занятия, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнения основной части. Норма нагрузки по энергозатратам подготовительной части составляет 15%.

Задачи подготовительной части:

- подготовка (концентрация внимания);
- психологическая настройка (расклад, объяснение задач);

Основная часть

Основная часть направлена на решение задач тренировки, связанных с освоением и совершенствованием техники и тактики, развитием специальных физических качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии.

Динамика нагрузки на тренировочном занятии носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема учебно-тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени (норма нагрузки по энергозатратам – 70-80%).

Заключительная часть

Заключительная часть (5-10% времени) имеет цель - постепенное снижение нагрузки, приведение организма обучающегося в относительное спокойствие, подготовку к последней деятельности.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Учебно-тренировочные занятия могут начинаться не ранее 8:00 часов утра и должны заканчиваться не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 час.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Отличительной особенностью и спецификой организации учебно-тренировочного процесса является проведение спортивной тренировки в двух средах: на «суше» и на «воде». Тренировочное занятие на «суше» (в спортивном зале) включает в себя комплексы общефизических и специальных физических упражнений с применением специального инвентаря и оборудования (утяжелители, спортивные тренажеры), направленных на развитие физических качеств (гибкости, силы, быстроты, выносливости). Тренировочное занятие в воде включает в себя специальные упражнения для освоения техники плавания, совершенствовании её, а также для развития специальных физических качеств пловца, направленных на преодоление определённых дистанций, с применением специального плавательного оборудования и инвентаря.

Организация и осуществление образовательной деятельности по Программе проводится с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение:

- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);
- формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях,

включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

Учреждение объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся - двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по технике безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп учреждение:

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне и спортивном зале.

Вся ответственность за безопасность в бассейнах и залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку групп перед занятиями с последующей регистрацией в электронном журнале.
2. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку в администрацию Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. Тренер-преподаватель является к началу учебно-тренировочного занятия. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.
2. Тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.
3. Выход обучающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера-преподавателя.
4. Тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход обучающихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в

раздевалки.

5. Во время занятий тренер-преподаватель несёт ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье обучающихся.

6. Присутствие обучающихся в помещении ванны бассейна без тренера-преподавателя не разрешается.

7. Группа занимается под руководством тренера-преподавателя в отведённой части бассейна.

8. Ныряние в бассейне разрешается только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил техники безопасности.

9. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности, это сделать – отменить занятие.

10. Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать обучающимся толкать друг друга и погружать в воду с головой, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

2.3.2 Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Учреждением для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период их проведения учитываются в годовом плане учебно-тренировочного процесса.

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочный сбор – это система организации тренеров-преподавателей и обучающихся в целях совместного решения соревновательных и оздоровительных задач.

В целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства Учреждением проводятся учебно-тренировочные сборы по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификации учебно-тренировочных сборов.

Учебно-тренировочные сборы являются неотъемлемой частью в одногодичном цикле; они могут проводиться как по завершению (чаще всего в заключительный период), так и в подготовительном периоде.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в Таблице № 4.

Учебно- тренировочные мероприятия

Таблица № 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	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	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по	-	14	18

	общей и (или) специальной физической подготовке			
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

2.3.3 Спортивные соревнования

Соревнования в плавании – часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах.

Основная задача пловца в спортивном плавании – подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Цель и поставленные задачи участия обучающегося в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи.

Саму дистанцию обучающиеся преодолевают различными строго регламентированными правилами соревнований способами (вольный стиль, брасс, баттерфляй, на спине). Официальные соревнования международного и всероссийского уровня проводятся в бассейнах стандартных размеров длиной 25 и 50 метров.

Соревнования в плавании проводятся в определенных возрастных группах:

- Детская - девочки 9-10 лет, мальчики 11-12 лет;
- Младшие - юноши - девушки 11-12 лет, юноши 13-14 лет;
- Старшие юноши - девушки 13-14 лет, юноши 15-16 лет;
- Юниоры - девушки 15-16 лет, юноши 17-18 лет;
- Мужчины старше 18 лет, женщины - старше 16 лет.

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от Учреждения, необходимо руководствоваться следующими подходами к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную

подготовку, определяемыми федеральными стандартами спортивной подготовки:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «плавание»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Чем выше стаж и квалификация пловцов, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований.

Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание» формируется ежегодно и включают в себя контрольные, отборочные, основные соревнования.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности обучающегося. В них проверяется степень овладения техник, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам.

Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора обучающихся в сборные команды и для определения личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях.

Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основными соревнованиями являются те, в которых обучающемуся необходимо показать наивысший результат на данном этапе. На этих соревнованиях обучающийся должен проявить полную мобилизацию

имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Спортивные соревнования проводятся согласно объема соревновательной деятельности, представленного в Таблице № 5.

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	3	4	6	8
Отборочные	—	—	2	2	2
Основные	—	1	2	4	4

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Необходимым условием проведения эффективного учебно-тренировочного процесса является проведение учебно-воспитательной работы с обучающимися по формированию личностных качеств в процессе выполнения разнообразных двигательных заданий в соответствии с намеченным учебно-тренировочным планом.

Учебно-тренировочный процесс включает в себя несколько видов спортивной подготовки по плаванию. Их пропорциональное соотношение на каждом этапе приведено в Таблице № 6.

Годовой учебно-тренировочный план Учреждения представлен в Таблице № 7.

Примерные годовые планы учебно-тренировочного процесса для этапа начальной подготовки представлены в Таблицах № 8-11, учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – в Таблицах № 12-15, этапа совершенствования спортивного мастерства представлены в Таблице № 16 и Таблице № 17.

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в
структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной
подготовки**

Таблица № 6

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	55-57	50-53	43-46	32-35	18-22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-21	23-25	26-29	30-34	40-45
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	10-12	12-14
4.	Техническая подготовка (%)	16-19	16-19	16-20	18-22	18-22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	3-6	3-9	3-12	3-13
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 7

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы подготовки									
	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет		Весь период	
	Недельная нагрузка в часах									
	4,5	6	6	9	12	14	16	18	20	28
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4
	Наполняемость групп (человек)									
	15-30	15-30	15-30	15-30	12-24	12-24	12-24	12-24	7-14	7-14
Общая физическая подготовка	132	174	158	240	270	320	268	306	192	264
Специальная физическая подготовка	48	64	72	110	170	200	252	288	420	600
Участие в спортивных соревнованиях	-		6	8	20	24	84	96	128	180
Техническая подготовка	38	56	56	82	108	122	156	168	192	274
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	14	14	20	32	32	34	36	36	48
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	10	12	18	20	24	30
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	6	8	14	18	20	22	48	60
Общее количество часов в год:	234	312	312	468	624	728	832	936	1040	1456

**Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса для этапа начальной подготовки до года
(4,5 часа в неделю)**

Таблица № 8

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Общая физическая подготовка	13	12	11	11	12	11	10	10	10	10	11	11	132
Специальная физическая подготовка	2	3	4	4	3	4	5	5	5	5	4	4	48
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	38
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	0	0	2	0	0	0	0	2	0	0	0	4
Всего часов	19	19	19	21	19	19	20	20	21	19	19	19	234

Таблица № 9

[illegible]

**Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса для этапа начальной подготовки свыше года
(6 часов в неделю)**

Таблица № 10

[illegible]

**Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса для учебно-тренировочного этапа
(этапа спортивной специализации) до трех лет
(12 часов в неделю)**

Таблица № 12

[illegible]

**Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса для учебно-тренировочного этапа
(этапа спортивной специализации) до трех лет
(14 часов в неделю)**

Таблица № 13

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Общая физическая подготовка	29	28	29	27	27	27	26	26	25	25	25	26	320
Специальная физическая подготовка	14	15	15	15	15	17	17	17	17	18	20	20	200
Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Техническая подготовка	10	10	10	10	11	10	10	11	10	10	10	10	122
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	1	32
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	2	1	3	1	1	2	1	3	1	1	1	18
Всего часов	60	61	61	61	60	60	61	61	61	60	61	61	728

**Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса для учебно-тренировочного этапа
(этапа спортивной специализации) свыше 3 лет
(16 часов в неделю)**

Таблица № 14

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Общая физическая подготовка	25	25	25	22	23	22	21	21	21	21	21	21	268
Специальная физическая подготовка	18	19	19	20	22	22	22	22	21	22	22	23	252
Участие в спортивных соревнованиях	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
Техническая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	2	1	3	2	4	4	3	3	34
Инструкторская и судейская практика	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	18
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	1	3	2	1	2	2	3	1	1	1	20
Всего часов	69	70	70	70	70	68	70	69	70	69	69	69	832

**Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса для учебно-тренировочного этапа
(этапа спортивной специализации) свыше трех лет
(18 часов в неделю)**

Таблица № 15

[illegible]

**Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса для этапа совершенствования спортивного мастерства
(20 часов в неделю)**

Таблица № 16

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Общая физическая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	192
Специальная физическая подготовка	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	420
Участие в спортивных соревнованиях	11	11	11	11	10	11	11	11	11	10	10	10	128
Техническая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	192
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	36
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Всего часов	87	87	87	87	87	87	87	87	86	86	86	86	1040

**Примерный годовой план учебно-тренировочного процесса для этапа совершенствования спортивного мастерства
(28 часов в неделю)**

Таблица № 17

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Общая физическая подготовка	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	264
Специальная физическая подготовка	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	600
Участие в спортивных соревнованиях	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
Техническая подготовка	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	22	22	274
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	30
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Всего часов	122	122	122	122	122	122	121	121	121	121	120	120	1456

2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 18

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
1.3.	Теоретическая подготовка (формирование умений и коммуникативных навыков)	Семинары для обучающихся: - развитие навыков обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - расширение общего кругозора обучающихся	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни	В течение года

		средствами различных видов спорта	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - 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)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (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)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	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
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению	В течение года

		спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	
5.	Безопасность жизнедеятельности		
	Теоретическая подготовка (создание условий для формирования у обучающихся системы приоритетов и ценностей в области безопасности жизнедеятельности, развитие врожденных и формирование приобретенных качеств личности, обеспечивающих возможность предвидеть угрозы и опасности, умения защищаться от угроз и опасностей. Привитие знаний, умений и навыков обеспечения безопасности во всех сферах жизнедеятельности, мотивирование молодежи к безопасной жизнедеятельности)	Игра-анкетирование на знание правил пожарной безопасности «Огонь - друг и враг в повседневной жизни». Беседа об использовании светоотражающих элементов. Всероссийская добровольная просветительская интернет – акция «Безопасность в интернете» Профилактическая беседа о зависимости от компьютера, планшета, телефона. Просмотр видео-фильмов «Влияние алкоголя и никотина на интеллектуальное и физическое здоровье подростков». Социальный ролик по противодействию идеологии терроризма.	В течение года
6.	Работа с родителями		
	Теоретическая подготовка (формирование эффективной системы взаимодействия с родителями для создания благоприятной среды для сплочения детей в единый дружный коллектив, создание благоприятных условий для свободного развития личности, результативного учебно-тренировочного процесса)	Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики. Просвещение родителей о возрастных особенностях развития ребенка и профилактике вредных привычек. Обсуждение вопросов по БДД на родительских собраниях: «Детский травматизм на дороге, причины и меры его предупреждения. Обеспечение обучающихся светоотражающими элементами»	В течение всего года

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

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865г. и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек.

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965г.): «Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным. Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире – Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или

запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица (назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия).

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам. В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

В соответствии с п 2.4 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

При работе с обучающимися необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до обучающихся материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой». В целях повышения уровня осведомленности обучающихся в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте Учреждения со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

В Учреждении при приеме тренера-преподавателя на работу должен быть проведен первичный инструктаж по антидопинговому законодательству, а также проводиться информирование тренеров-преподавателей на тренерских советах об изменениях в антидопинговых правилах.

Контроль за прохождением онлайн обучения обучающимися на сайте РУСАДА с получением сертификатов осуществляется тренерами-преподавателями.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Таблице № 19.

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

Таблица № 19

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия: Определение и содержание понятия «Допинг»	Сентябрь	Определение понятия - «допинг», какой вред он наносит развитию спорта и здоровью обучающегося. Дать начальные знания о допинге, привести примеры. Проводятся тренером-преподавателем
	Теоретические занятия: Распространенность допинга в разных видах спорта. Допинг как глобальная проблема современного спорта.	Октябрь	Проводится тренером-преподавателем
	Теоретические занятия: Последствия применения допинга	Ноябрь	Демонстрация фильма о допинге, с примерами о его вреде для здоровья
	Теоретические занятия: Знакомство с международными стандартами	Декабрь	Проводится тренером-преподавателем
	Теоретические занятия: Виды нарушений антидопинговых правил	Январь - Февраль	Проводится тренером-преподавателем
	Теоретические занятия: Запрещенные субстанции и методы		
	Теоретические занятия: Права и обязанности обучающихся	Март	Проводится тренером-преподавателем
	Теоретические занятия: Социальные и психологические последствия применения допинга	Апрель	Проводится тренером-преподавателем
	Теоретические занятия: Современное устройство борьбы с допингом в спорте	Май	Проводится тренером-преподавателем
	Веселые старты: «Честная игра»	1 раз в год	Ознакомить с произведением «Ода спорту» Пьера де Кубертена (о красоте и чистоте спорта)
	Викторина: Что мы знаем о допинге?	1 раз в год	Определить уровень знаний о допинге. Выявить победителя
Учебно-	Лекция: Ответственность за нарушения антидопинговых правил	Сентябрь	Получение углубленных

тренировочный этап (этап спортивной специализации)			знаний о допинге
	Лекция: Виды нарушений антидопинговых правил.	Октябрь	Получение углубленных знаний о допинге Просмотр фильма о допинге (о последствиях применения допинга для здоровья спортсменов)
	Беседа: Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	Ноябрь	Проводятся тренером-преподавателем
	Веселые старты: «Честная игра»	1 раз в год	Проводятся тренером-преподавателем
	Веселые старты: «Роль правил в спорте»	1 раз в год	
	Онлайн-обучение на сайте РАА «РУСАДА» http://newrusada.triagonal.net	1 раз в год	Проводится обучающимся самостоятельно
	Проверка лекарственных препаратов на сайте РАА «РУСАДА» http://list.rusada.ru/	1 раз в месяц	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по международным стандартам «Запрещенный список», проверка препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	Родительское собрание: роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	1-2 раза в год	Проводятся тренером-преподавателем
	Родительское собрание: знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net		
	Родительское собрание: как пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» http://list.rusada.ru/		
Этапы совершенствования	Беседа: Повышение осведомлённости обучающихся об опасности допинга для здоровья	1 раз в год	Проводятся тренером-преподавателем

спортивного мастерства	Практическое занятие: «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещённый список»)»	1 раз в год	Проводятся тренером-преподавателем
	Беседы на темы «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допингконтроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	в течение года	Проводятся тренером-преподавателем
	Онлайн-обучение на сайте РАА «РУСАДА» http://newrusada.triagonal.net	1 раз в год	Проводится обучающимся самостоятельно

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке, установленном Всемирным антидопинговым кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период - любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или

национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач Программы является подготовка обучающихся к роли инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач необходимо начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, изучения специальной литературы, просмотра видеозаписей.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным на всех этапах подготовки.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение:

У обучающихся воспитывается интерес к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к тренерам-преподавателям и судьям.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи.

На тренировочном этапе обучающиеся участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

На этапе совершенствования спортивного мастерства обучающиеся выполняют часть тренировок самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера-преподавателя, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения звания инструктора и судьи по спорту.

Тренировочные группы до 2 лет:

обучающиеся должны овладеть принятыми в плавании командами для построения группы, отдачи рапорта;

уметь составлять комплексы упражнений для проведения разминки перед занятиями и соревнованиями, для проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия;

уметь замечать и исправлять ошибки, выполняемые другими обучающимися, в технике плавания.

Судейская практика осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к выполнению отдельных судейских обязанностей в своей группе и других группах в роли судьи секундометриста.

Тренировочные группы выше 2 лет:

Проведение отдельных частей занятия по обучению различным способам плавания и упражнениям (по назначению тренера-преподавателя).

Уметь выделить наиболее грубые ошибки в технике и показать подводящие упражнения для их исправления.

Обучение основным элементам техники и способам плавания: проведение отдельных частей занятия в зале, на воде.

Практика судейства соревнований: в роли судьи при участниках.

Уметь выбрать и подготовить места для проведения занятий по плаванию в зале и на воде.

Провести инструктаж по технике безопасности.

Группы спортивного совершенствования мастерства

Уметь составлять положения о соревнованиях по плаванию.

Уметь провести отдельные части занятия в зале с включением имитации движений элементов плавания.

Уметь провести комплексный урок в целом в группах начальной подготовки при занятиях в зале.

Практика судейства районных и городских соревнований по плаванию: в роли судьи при участниках; в роли заместителя главного секретаря, секундометриста.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по плаванию, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с этапа начальной подготовки второго года, обучающиеся проходят углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

Порядок оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий) в полном объеме отражен в Приказе Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020г. № 1144Н.

Учреждение обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование обучающихся не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием обучающихся и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Планирование объема *восстановительных средств* определяется в годовых планах учебно-тренировочных занятий групп спортивной подготовки.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Основные средства восстановления — педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и

расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;

- «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;
- гипероксия, баротерапия, кислородотерапия.

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.

Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма обучающихся, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих

восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель обучающегося, исходя из решения текущих задач подготовки.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

На этапе начальной подготовки:

сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;

получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «плавание»;

сформировать двигательные умения и навыки, овладеть основами техники вида спорта «плавание»;

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом, в том числе в виде спорта «плавание»;

повысить уровень физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

укрепить здоровье;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

сформировать устойчивый интерес к занятиям видом спорта «плавание»;

сформировать и повысить уровень разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «плавание»;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «плавание»

и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий

и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году и сформировать навыки соревновательной деятельности;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года и сформировать навыки соревновательной деятельности;

получить уровень спортивной квалификации (спортивного разряда), необходимого для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;

укрепить здоровье.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повысить уровень общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований и совершенствовать навыки в условиях соревновательной деятельности;

получить уровень спортивной квалификации (спортивного звания), необходимого для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;

сохранить здоровье.

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Контроль результативности учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе положения о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «плавание». Прием контрольно-переводных нормативов осуществляется на основании утвержденного плана-графика проведения промежуточной аттестации обучающихся. Данный контроль проводится по итогу каждого

спортивного сезона перед началом переходного периода по всем результатам, установленным действующим ФССП.

Оценка результатов освоения Программы проводится с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «плавание» отражены в Таблице № 20.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание» отражены в Таблице № 21.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «плавание» отражены в Таблице № 22.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта
«плавание»**

Таблица № 20

№ п/п	Упражнения	Единица измерен ия	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,5	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количес т во раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени		без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			10,1	10,6	9,8	10,3
2.3.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	4	3,5
2.4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количес т во раз	не менее		не менее	
			1		3	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной
специализации) по виду спорта «плавание»**

Таблица № 21

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4,0	3,5
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед- назад	количество раз	не менее	
			3	
2.3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			7,0	8,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного
мастерства по виду спорта «плавание»**

Таблица № 22

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.20	10.40
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество о раз	не менее	
			8	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество о раз	не менее	
			-	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	165
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество о раз	не менее	
			5	
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			45	35
2.4.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м	с	не более	
			6,7	7,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Правила выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки:

Бег на 30, 60 и 100 метров

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек $1,22 \pm 0,1$ м.

Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Бег на 30 метров выполняется с высокого старта.

Участники стартуют по 2-4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник не готов к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи

другому тестируемому;

- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела.

Челночный бег 3х10м

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» обучающийся должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуются осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Техника выполнения испытания.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

Подтягивание из виса на высокой перекладине

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.

У каждого снаряда должны находиться:

- столы и стулья;
- табличка с порядковым номером снаряда и судейской бригады;
- магнезия;
- наждачная бумага;
- материя для протирки грифа перекладины;

- разновысокие банкетки (стремянка) для подготовки перекладины и принятия участником исходного положения;
- гимнастический мат под перекладиной для обеспечения безопасности участников.

Техника выполнения испытания.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + ».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией

отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания необходимо оградить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук.

Бег на 1000 и 2000 метров

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают бег.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 500 метров, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000 – 2 000 метров составляет не более 15 человек.

Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу

Выполнение:

1. принять стартовое положение – ноги на ширине плеч, мяч взять руками вниз, занять стартовую линию;
2. двумя руками из-за головы совершить бросок и забросить мяч как можно дальше.

Плюс данного норматива является тем, что участники могут выполнить его на улице (стадион, спортивная площадка) и в здании (спортзал).

Участнику предоставляется три попытки.

Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)

Испытание (тест) выполняется из любого удобного для участника исходного положения стоя (сидя). Выкрут прямых рук из положения перед собой в положение назад выполняется с использованием гимнастической палки (веревки) при вертикальном положении туловища. Измеряется подвижность в плечевых суставах.

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

Техника выполнения испытания

Участник, взявшись перед собой за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад и фиксирует положение в течение 2 секунд для измерения результата. Подвижность плечевого сустава оценивают в сантиметрах по расстоянию вдоль гимнастической палки (натянутой веревки) между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем лучше показатели гибкости данного сустава.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- сгибание рук в локтевых суставах;
- веревка во время выполнения испытания не натянута;
- зигзагообразные движения туловищем;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд;

- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

Плавание (вольный стиль) 50м

Испытание проводится в бассейнах. Допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды (на усмотрение испытуемого).

Способ плавания – произвольный. Участник касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- ходьба либо касание дна ногами;
- использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.

Скольжение на воде лежа на груди, руки вперед

И.п.— лежа на груди, руки вперед, ноги прямые, лицо в воде. Задержав дыхание, выполните скольжение на груди до полной остановки.

Для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки будут рассматриваться обучающиеся, выполнившие все нормативы контрольных тестов, соответствующих этапу спортивной подготовки, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «плавание», предоставившие все документы согласно утвержденным правилам приема лиц в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Смена».

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Краснодарского края по виду спорта «плавание» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «плавание» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единой всероссийской спортивной классификации.

Критерии оценки результатов принятия нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки и перевода детей по этапам спортивной подготовки.

Система оценок показателей:

- «0» – не выполнение
- «1» – обязательное выполнение минимальных показателей физической подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

При выполнении беговых упражнений (скоростных) – за улучшение результата на 0,1 сек (за каждую) - добавляется по 1 балу.

На выносливость улучшение результата за каждую 1 сек - добавляется по 1 балу.

На скоростно - силовую подготовку за каждые 10 см - добавляется 1 бал, при выполнении броска набивного мяча из-за головы весом 1 кг – добавляется 1 бал за каждый метр, сверх норматива в соответствии с ФССП.

Общая сумма баллов по выполнению показателей заносится в протокол приемной комиссии, утверждается председателем приемной комиссии и служит основанием для зачисления поступающих в спортивную школу.

По результатам сдачи нормативов для зачисления на этап спортивной подготовки формируется рейтинг, исходя из количества бюджетных мест в соответствии с муниципальным заданием Учреждения на следующий год, утвержденным отделом по физической культуре и спорту администрации муниципального образования Курганский район и приказа директора Учреждения или лица его замещающего.

На количество бюджетных мест на первый год этапа начальной подготовки претендуют поступающие, набравшие максимальное количество баллов при тестировании. Индивидуальный отбор (тестирование) проводится по бальной системе, итоги подводятся по сумме баллов всех тестов.

По итогам индивидуального отбора составляется рейтинг, в нем отражается набранная сумма баллов каждого поступающего при тестировании.

Результаты тестирования публикуются на сайте Учреждения в установленные Регламентом сроки.

Комплектование групп осуществляется в соответствии с нормативными требованиями ФССП по виду спорта «плавание», на основании итоговых протоколов тестирования.

К тестированию допускаются поступающие, желающие заниматься избранным видом спорта в соответствии с возрастными требованиями и не имеющие медицинских противопоказаний.

3.3. Оценка результатов освоения Программы

В Учреждении предусмотрены формы аттестации:

промежуточная аттестация – проводится ежегодно для перевода обучающихся на следующий год (этап);

итоговая аттестация – проводится по завершению обучения по всей Программе, т.е. на завершающем этапе.

1. Промежуточная аттестация – форма оценки уровня подготовленности обучающегося, достижения им установленных требований к результатам освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по итогам периода обучения посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Промежуточная аттестация осуществляется 2 раза в год в соответствии с контрольными и контрольно-переводными нормативами (испытаниями) по виду спорта «плавание». Для приема контрольных и контрольно-переводных нормативов в Учреждении приказом директора создается комиссия, которая

организовывает и отслеживает своевременную сдачу контрольных и контрольно-переводных нормативов, выявляет соответствие результатов, утвержденных Программой, подводит итоги сдачи нормативов. Контрольные и контрольно-переводные нормативы считаются сданными при условии стопроцентного выполнения требований.

Результаты аттестации оцениваются по системе «балл».

Критерии оценки результатов принятия нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для перевода обучающихся по годам (этапам) спортивной подготовки.

Система оценок показателей:

- «0» – не выполнение
- «1» – обязательное выполнение минимальных показателей физической подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

При выполнении беговых упражнений (скоростных) – за улучшение результата на 0,1 сек (за каждую) - добавляется по 1 балу.

На выносливость улучшение результата за каждую 1 сек - добавляется по 1 балу.

На скоростно - силовую подготовку за каждые 10 см - добавляется 1 бал, при выполнении броска набивного мяча из-за головы весом 1 кг – добавляется 1 бал за каждый метр, сверх норматива в соответствии с ФССП.

Общая сумма баллов по выполнению показателей заносится в протокол комиссии, утверждается председателем приемной комиссии и служит основанием для перевода обучающихся на следующий год (этап).

Результаты аттестации обучающихся анализируются и рассматриваются на педагогическом совете Учреждения.

2. Итоговая аттестация – форма оценки технических умений и теоретических знаний в области инструкторской и судейской практики выпускника Учреждения, завершившего прохождение этапов спортивной подготовки.

Итоговая аттестация осуществляется комиссией Учреждения. К итоговой аттестации допускается обучающиеся, освоившие полный курс Программы. Обучающиеся, прошедшие итоговую аттестацию, считаются выпускниками, отчисляются приказом директора и получают Справку об окончании Учреждения.

Аттестация обучающихся должна осуществляться на основе принципов объективности и беспристрастности.

3.4. Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками осуществляется по зачетной системе в форме устных опросов с фиксацией результатов в опросном листе. Количество верных ответов для получения оценки «зачет» по видам подготовки, не

связанным с физическими нагрузками, устанавливается локально, доводится до сведения обучающихся не позднее, чем за неделю до проведения аттестации. Перечень тестов и (или) вопросов по видам по подготовки, не связанным с физическими нагрузками, утверждаются локальным актом Учреждения до начала проведения аттестации и охватывает следующие направления:

- история вида спорта;
- правила вида спорта;
- вопросы инструкторской и судейской практики;
- вопросы антидопингового обеспечения;
- техника безопасности.

4. Рабочая программа по виду спорта «плавание»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Учебно-тренировочное занятие по плаванию условно делят на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия включает организацию обучающихся (построение группы, расчет, учет посещаемости, объяснение задач тренировки) и подготовку их к выполнению задач основной части тренировки. Подготовительная часть направлена на подъем общего функционального состояния организма обучающегося, на достижение им оптимального уровня работоспособности. В нее входит пробежка, общеразвивающие упражнения на гибкость, силу, гимнастика пловца, проплывание определенной дистанции в свободном темпе одним способом или комплексно, проплывание отрезков по элементам (с помощью ног, рук упражнения) и способом в целом.

Основная часть тренировки проводится в воде и направлена на решение основных задач конкретного занятия: освоение с водой, изучение и совершенствование техники спортивного плавания, стартов, поворотов, развитие общей выносливости, развитие специальной выносливости, развитие скорости и т.д. Построение основной части занятия в зависимости от воздействия может иметь комплексную и избирательную направленность. Основная часть обычно занимает наибольшее время тренировки.

В заключительной части занятия предусматривает снижение физической нагрузки, повысив в тоже время эмоциональность занятия. Поэтому в конце тренировки проводятся игры, эстафеты. Занятие заканчивается организованным выходом группы из воды, построением расчетом, подведением итогов тренировки, сообщением домашнего занятия. Продолжительность частей тренировочного занятия зависит от общей продолжительности занятия, подготовленности пловца, решаемых задач и характера привлекаемых средств.

Этап начальной подготовки

Основное содержание этапа начальной подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Преимущественной направленностью учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

Средства обучения плаванию.

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- подготовительные упражнения для освоения с водой;

- учебные прыжки в воду;
- игры на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания;
- упражнения для изучения техники стартов, поворотов.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения применяются в целях:

повышения уровня общего физического развития обучающихся;
совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);

организации внимания обучающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении плаванию направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки у обучающихся. Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания.

Имитационные упражнения:

движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием;

прыжки вверх вперед из и.п. «старт пловца»;

на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине.

Подготовительные упражнения для освоения с водой помогают решать следующие задачи:

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

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

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

подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

Игры в воде проводятся в заключительной части занятия. Они улучшают эмоциональное состояние обучающихся, позволяют закрепить изученный материал, повышают интерес к занятиям.

На этапе начальной подготовки первого года обучения игра является основным методом обучения наряду с упражнением:

- игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды;
- игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде;
- игры с всплыванием и лежанием на воде;
- игры с выдохами в воду;

- игры со скольжением и плаванием;
- игры с прыжками в воду;
- игры с мячом.

Подготовительные упражнения для освоения с водой

- Ходьба по дну в разных позициях;
- Прыжки по дну;
- Поочередное движения руками стоя на дне;
- Бег с гребковыми движениями руками;
- Упражнения на чувство воды (упр. восьмёрка и т.п.);
- Выдохи в воду;
- Приседания с погружением;
- Упражнения «поплавок», «звездочка», «медуза»;
- Скольжения в разных позициях;
- Прыжки в воду из различных положений сидя, стоя;
- Упражнения, направленные на обучение техники плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания являются ведущим средством обучения на этапе начальной подготовки, их изучению отводится основная часть тренировки на воде:

- упражнения для изучения техники кроля на груди;
- упражнения для изучения техники кроля на спине;
- упражнения для изучения техники брасса;
- упражнения для изучения техники дельфина (баттерфляя).

Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой последовательности.

Техника изучается отдельно в следующем порядке:

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

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющимся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1) ознакомление с движением на суше – проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и воде различны;

2) изучение движений в воде с неподвижной опорой – при изучении движений ногами в качестве опоры используется бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

3) изучение движений в воде с подвижной опорой – при изучении движений ногами и руками применяются плавательные доски, колобашки; в

особых случаях движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером.

4) изучение движений в воде без опоры – все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование различных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- 1) движения ногами с дыханием;
- 2) движения руками с дыханием;
- 3) движения ногами и руками с дыханием;
- 4) плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом – насколько позволяет уровень подготовленности обучающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

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 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. Упражнения для изучения техники стартов и поворотов

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине. Во время изучения стартового прыжка с тумбочки обучающиеся должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.

Сначала разучивают спад в воду с отталкиванием в конце падения, затем – разучивают стартовый прыжок с бортика бассейна и только после этого приступают к изучению стартового прыжка с тумбочки. Когда обучающиеся освоят технику плавания кролем на спине, кролем на груди и смогут проплыть 25 м и более, следует начинать изучение техники поворотов.

Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения;

Подплывание к поворотному щиту и касание его рукой, группировка, вращение, постановка ног на щит и отталкивание. Затем поворот выполняется в целостном виде.

Занятия на втором году обучения в основном направлены на совершенствование техники плавания кролем на груди, кролем на спине, изучение и совершенствование техники плавания баттерфляем, брассом, стартов и поворотов. Среди средств подготовки широко используются общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше, упражнения для изучения и совершенствования техники спортивных способов плавания, игры, эстафеты, прыжки в воду.

В содержание занятий входят:

- плавание всеми способами;
- упражнения, направленные на обучение техники плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй.
- упражнения в парах с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п.

Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», открытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100 м. Типичные тренировочные серии: 3-4 x 200 м, 4-8 x 100 м, 6-10 x 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 x 25 м.

В конце второго года обучения обучающийся должны освоить технику всех спортивных способов плавания, стартов, простых поворотов, проплыть со старта в полной координации 25 м баттерфляй, 50 м на спине, 25 м брасс, 50 м кроль на груди, 100 м комплексное плавание, 100 м вольный стиль.

Учебно-тренировочный этап

Основной направленностью учебно-тренировочного процесса на этом этапе являются:

- создание запаса подвижности в суставах с применением активных и активно-пассивных упражнений;
- развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП (бег, гребля, лыжные гонки и т.д.), постепенного увеличения объема плавания и длины тренировочных отрезков, большого объема плавания по элементам, так как в этом возрасте имеется положительный перенос тренированности в разных видах деятельности;
- постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания на тренировках с эпизодическим использованием в учебно-тренировочном процессе нагрузок анаэробно-гликолитической направленности;

- для развития силовых способностей применяются разнообразные упражнения с малыми и средними отягощениями с акцентом на темп движений с использованием разнообразных упражнений, круговая тренировка, наращивание объема нагрузок при фиксированном сопротивлении;

- для переноса силы с суши на воду применяются плавание по элементам, внесение «силовых добавок» в процессе выполнения гребковых движений, не нарушающих кинематику движений;

- обучение сознательному контролю за темпом и шагом гребковых движений. Основной особенностью занятий является доступность учебного материала для обучающихся разного уровня подготовленности, приступивших к занятиям в учебно-тренировочных группах. Учебно-тренировочные занятия на суше направлены на разностороннюю физическую подготовку. Занятия на воде направлены на совершенствование техники четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, постепенное увеличение длины дистанций, проплываемых каждым способом без ошибок. Это должно подвести всю группу к тому уровню подготовленности, который позволяет коллективно выполнять основные тренировочные серии в заданных временных режимах.

Повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых тренировочных дистанций и количество повторений в тренировочных сериях. Объем плавания за одно занятие – от 2000 м до 4000 м

Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, повышение точности и экономичности движений, воспитания базовой выносливости.

На суше доминируют упражнения на гибкость, имитационные упражнения для совершенствования элементов техники плавания, упражнения для укрепления основных звеньев опорно-двигательного аппарата, спортивные игры и эстафеты.

В содержание занятий входят:

Плавание всеми способами;

Совершенствуются упражнения, направленные на обучение техники плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй.

Совершенствуются упражнения в парах с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п.

Совершенствуются повороты «кувырок» и «маятник», открытый и закрытый на спине.

Используются дистанции, используемые в официальных соревнованиях всеми способами плавания;

Типичные тренировочные серии: 6-8 x 200 м, 8-12 x 100 м, 12-16 x 50 м, чередуя способы и темп; 4-8 x 25 м., 4-8 x 12,5 м.

По окончании учебно-тренировочного этапа обучающийся должен владеть техникой проплывания всех официальных дистанций, стартов, поворотов, а также определиться со специализацией по основному стилю плавания.

Этап совершенствования спортивного мастерства

На данном этапе учебно-тренировочный процесс должна обеспечить предпосылки для максимальной реализации индивидуальных возможностей каждого обучающегося. Это требует создания прочного фундамента специальной подготовленности и формирования устойчивой мотивации к достижению высокого мастерства. Для этого широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма без применения большого объема работы, приближенной по характеру к соревновательной деятельности.

4.2. Учебно-тематический план

Таблица № 23

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	элементам техники и тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация

	деятельности, самоанализ обучающегося			и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая

	подготовка			психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» относятся:

- особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» основаны на особенностях вида спорта «плавание» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «плавание», по которым осуществляется спортивная подготовка.

- особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «плавание», участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «плавание» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание».

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки предусматривают заключение договора безвозмездного пользования недвижимого имущества, закрепленного на праве оперативного управления за муниципальным автономным учреждением муниципального образования Курганинский район «Дворец спорта «Чемпион», в соответствии с которым предусмотрено:

- наличие плавательного бассейна (25 м);

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, желающих заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 23);

- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 24);

К материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки по виду спорта «плавание» относятся также:

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

¹ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 24

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	1
2.	Доска для плавания	штук	30
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Колокольчик судейский	штук	10
5.	Ласты тренировочные для плавания	штук	30
6.	Лопатка для плавания (большие, средние, кистевые)	штук	60
7.	Мат гимнастический	штук	15
8.	Мяч ватерпольный	штук	5
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
10.	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	30
11.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	30
12.	Разделительные дорожки для бассейна (волногасители)	комплект	1
13.	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	2
14.	Секундомер электронный	штук	8
15.	Скамейка гимнастическая	штук	6

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 25

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
2.	Гидрокостюм стартовый (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
3.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
4.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
5.	Купальник женский	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
7.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
8.	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
9.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
10.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
11.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
12.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Кадровые условия реализации Программы:

1. Укомплектованность учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками (директор, заместитель директора, старший инструктор-методист, инструктор-методист, тренеры-преподаватели, врач, юрист, водитель автомобиля, делопроизводитель).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «плавание», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей заключается в систематическом повышении квалификации (педагогические работники повышают свою квалификацию не реже 1 раза в 3 года (ст. 47 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»)).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Учебно-методические ресурсы:

1. Плавание. - Булгакова Н.Ж. М.: Физкультура и спорт, 1999г.
2. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
3. Спортивная медицина: Дубровский В. Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002г.
4. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования /Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. - М.: ФиС, 1983г.
5. Плавание: Учебник /Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000г.
6. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. -М.: Советский спорт, 2005г.
7. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев: Олимпийская литература, 2005г.
8. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. - М.: Советский спорт, 2005г.
9. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Кн.1. / под общ. ред. В.Н. Платонова. - М.: Советский спорт, 2012г.
10. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Кн.2. / под общ. ред. В.Н. Платонова. - М.: Советский спорт, 2012г.
11. Макаренко Л.П. Содержание и структура многолетней подготовки юных пловцов. Москва ГЦОЛИФК, 1985г.

Интернет ресурсы:

1. (<https://www.wada-ama.org/>) Всемирное антидопинговое агентство.
2. (<http://www.minsport.gov.ru>) Министерство спорта Российской Федерации.
3. (<https://kubansport.krasnodar.ru/>) Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края.
4. (<http://russwimming.ru>) Федерация плавания России.
5. (<http://newrusada.triagonal.net>) РАА «РУСАДА».