УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №3 ГОРОДА БЕЛОРЕЧЕНСКА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО СШ 3
от 07.07.2026 г.
Протокол № 5

Утверждаю
И.о.директора МБУ ДО СШ 3
_____ Е.А.Шипова
Приказ № 68-1-ОД от 07.07.2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»

(Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 05.11.2025 №907

Срок реализации:
На этапе начальной подготовки-2 года
На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)-5 лет
Возраст обучающихся 7-18 лет
ID-номер Программы в Навигаторе: 57095

Разработчики программы:
Шипова Е. А. заместитель директора по УСР
Агапов В.М.- старший тренер- преподаватель
Шарипов Р.Р.- тренер- преподаватель

г. Белореченск,2026

1.Оглавление

1	Общие положение	3
1.1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины)	3
1.2	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	4
2	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
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	5
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации образовательной программы спортивной подготовки, включающие: учебно-тренировочные занятия; учебно-тренировочные мероприятия; спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности; иные виды (формы) обучения.	7
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	10
2.5.	Календарный план воспитательной работы.	12
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	17
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики.	20
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	22
3	Система контроля:	22
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	22
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	23
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.	24
4	Рабочая программа:	37
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	37
4.2.	Учебно-тематический план.	51
5	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.	54
6	Условия реализации дополнительной	55
6.1.	Материально-технические условия	55
6.2.	Кадровые условия	57
7	Информационно-методические условия реализации Программы	58

1.ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1.Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

На основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание» утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 05.11.2025 № 907(зарегистрирован Министерство Юстиции Российской Федерации от 9 декабря 2025г регистрационный номер 84515. (далее-ФССП);

Нормативными правовыми актами Российской Федерации и субъекта Российской Федерации, регламентирующими осуществление спортивной подготовки;

Санитарными нормами и правилами;

Иными документами.

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «плавание» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школе №3 города Белореченска муниципального образования Белореченский муниципальный район Краснодарского края (МБУ ДО СШ 3) (далее-Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП а также следующих нормативных правовых актов. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов по плаванию, входящих в него дисциплин:

Наименования спортивных дисциплин в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер –код вида спорта «ПЛАВАНИЯ» - 0070271611Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
плавание (бассейн 25 метров)	007	027	1	6	1	1	Я
вольный стиль 50 метров	007	028	1	6	1	1	Я
вольный стиль 100 метров	007	029	1	6	1	1	Я
вольный стиль 200 метров	007	030	1	6	1	1	Я
вольный стиль 400 метров	007	031	1	6	1	1	Я
вольный стиль 800 метров	007	032	1	6	1	1	Я
вольный стиль 1500 метров	007	033	1	6	1	1	Я
на спине 50 метров	007	034	1	6	1	1	Я
на спине 100 метров	007	035	1	6	1	1	Я
на спине 200 метров	007	036	1	6	1	1	Я
баттерфляй 50 метров	007	037	1	6	1	1	Я
баттерфляй 100 метров	007	038	1	6	1	1	Я
баттерфляй 200 метров	007	039	1	6	1	1	Я
брасс 50 метров	007	040	1	6	1	1	Я
брасс 100 метров	007	041	1	6	1	1	Я
брасс 200 метров	007	016	1	6	1	1	Я
комплексное плавание 100 метров	007	042	1	6	1	1	Я
комплексное плавание 200 метров	007	043	1	6	1	1	Я
комплексное плавание 400 метров	007	044	1	6	1	1	Я
эстафета 4х100 вольный стиль	007	045	1	6	1	1	Я

эстафета 4х200 вольный стиль	007	047	1	6	1	1	Я
эстафета 4х50 вольный стиль	007	026	1	6	1	1	Я
эстафета 4х50 метров комбинированная	007	046	1	6	1	1	Я
эстафета 4х100 метров комбинированная	007	047	1	6	1	1	Я

Реализация программы направленна на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающихся 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 учреждения 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

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта плавания на различных этапах многолетней подготовки.

Спортивная подготовка по виду спорта плавания осуществляется на следующих этапах.
-этап начальной подготовки (далее-НП);
-учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее –УТ);

1.2.Цель 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.

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

Иными целями Программы являются:
-всестороннее физическое и нравственное развитие;
-физическое воспитание,
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.
-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
Содержание Программы учитывает:
-возрастные, гендерные и индивидуальные особенности спортсменов при занятиях плаванием;
-специфику вида спорта плавание;
-организационные и методические требования к многолетним круглогодичным занятиям физической культуры и спортом;
-санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Плавание – один из самых популярных видов спорта. Плавание жизненно необходимый навык для человека и тесно связан с трудовой деятельностью отдельных профессий.

Плавание - вид спорта, заключающийся в преодолении определенным стилем соревновательной дистанции от 50 до 1500 м в бассейне. Спортивное плавание зародилось на рубеже XV-XVI вв. В 1890г. впервые состоялось первенство Европы по плаванию.

Международная любительская федерация плавания (ФИНА) основана в 1908г. и объединяет около 160 национальных федераций. По решению ФИНА с 1957г. мировые рекорды регистрируются только в 50-метровых бассейнах. Олимпийская программа неоднократно

изменялась. В разное время в нее входили, такие дисциплины, как плавание 200 м с препятствиями, 4000 м вольным стилем, ныряние и др. Современная программа ОИ включает 6 дисциплин и 32 вида соревнований (16 для мужчин и 16 для женщин): вольный стиль - 50, 100, 200, 400, 800 м (для женщин), 1500 м (для мужчин); на спине - 100, 200 м; брасс - 100, 200 м; баттерфляй - 100, 200 м; комплексное плавание - 200 и 400 м (соответственно по 50 или 100 м: баттерфляем, на спине, брассом и вольным стилем); эстафеты - 4×100 и 4×200 м (вольный стиль), 4×100 м - комбинированная (на спине, брассом, баттерфляем и вольным стилем).

В каждом виде плавания от страны может выступать один участник без квалификационных нормативов либо два спортсмена с выполненными нормативами; в эстафетах каждая страна может быть представлена лишь одной командой. Соревнования проводятся в несколько этапов: в квалификационных заплывах (предварительных, полуфинальных, что зависит от количества спортсменов) определяются участники финалов. Право участвовать в следующем этапе спортсмены получают в зависимости от показанного времени, а не занятого в заплыве места.

Основной подготовки современных пловцов является высокий уровень развития специальных двигательных качеств. Для выполнения техники плавания необходимо обладать высоким уровнем развития специальных, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений. Поэтому основной задачей первых этапов подготовки (начальной подготовки) является развитие специальных качеств пловцов. Специальная двигательная подготовка пловцов включает всестороннее развитие двигательных качеств, необходимых для плавания и воспитания всесторонне развитых спортсменов.

В программе содержатся требования к спортивному оснащению спортивных залов и бассейнов для специализированной подготовки пловцов, а также необходимый минимум упражнений, которыми должны овладеть занимающиеся. В настоящей программе внесены изменения в разделы: план спортивной подготовки; возраст лиц, занимающихся спортивной подготовки и наполняемость в группах; контрольно-нормативные требования к общей физической, специальной физической и технической подготовленности занимающихся по годам спортивной подготовки. Соотношение общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической, психологической подготовки, участие в спортивных соревнованиях, инструкторской и судейской практике, определяются в первую очередь задачами каждого этапа многолетней 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.

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта плавание, по которым осуществляется спортивная подготовка.

Формирование учебно-тренировочных групп осуществляется с учетом особенностей осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта плавания.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 1

таблица №1

Этапа спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Год спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость (человек)- минимальное	
				минимальная наполняемость	максимальная наполняемость
Этап начальной подготовки	до года	1	7-8 лет	15	30
	свыше года	2	8-9 лет	15	30
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТСС)	до трех лет	1	9-11 лет	12	24
		2	10-12лет	12	24
		3	11-13 лет	12	24
	свыше трех лет	4	13-15 лет	12	24
		5	15-17 лет	12	24

Для зачисления на этап спортивной подготовки лица, желающее пройти обучение по Программе, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице №1.

При необходимости допускается объединение 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.

Также при необходимости допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышена разница в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2.2. Объем программы

Учебно-тренировочный – процесс в МБУ ДО СШ 3 «Учреждение» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планом спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным на 52 недели в астрономических часах. В таблице №2 представлены требования к объёму учебно-тренировочного процесса, в том числе к объёму индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки:

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Таблица №2

Объём тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки			
	ЭНП		УТСС	
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	12-14	16-18
Общее количество часов в год	234-312	312-468	624-728	832-936

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участие в спортивных соревнованиях.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы
Учебно-тренировочные занятия

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:
-учебно-тренировочные (в т.ч. теоретические) занятия:
-работа по индивидуальным планам;
-учебно-тренировочные мероприятия(сборы);
-участие в спортивных соревнованиях;
-инструкторская и судейская практика;
-медико-восстановительные мероприятия;
-тестирование и контроль;
-система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Учебно-тренировочные занятия МБУ ДО СШ 3 «Учреждение» могут быть групповые, индивидуальные, смешанные.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов. (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)

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

Учебно-тренировочный процесс в организации с учетом проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся, начинается с 1 сентября по 31 августа. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий

необходимо руководствоваться законодательными и иными нормативными правовыми актами, регулирующими вопросы учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в МБУ ДО СШ 3 «Учреждение» в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочного мероприятия (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

таблица №3

№ 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	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским	-	14	18	18

	спортивным соревнованиям				
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
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		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса организация 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 в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они

соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки. В учреждении предусматриваются соревнования между учебно-тренировочными группами, товарищеские и матчевые встречи, школьные, муниципальные, региональные, межрегиональные и всероссийские соревнования с участием команд различных возрастных групп. В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования, оказываются в соответствии с требованиями к объёму соревновательной деятельности для этапов спортивной подготовки.

Объём соревновательной деятельности

таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки, количество соревнований			
	Этап начальной подготовки		УТСС (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
контрольные	1	3	4	6
отборочные	-	-	2	2
основные	-	1	2	4

В процессе спортивной подготовки различают:

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, 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, таки официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевывайте 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 спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

Участие лиц, проходящих обучение МБУ ДО СШ 3 «Учреждение», в спортивных соревнованиях осуществляется с учетом выполнением следующих требований:

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.

МБУ ДО СШ 3 «Учреждение» 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.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учётом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс по виду спорта плавания ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным в соответствии с требованиями ФССП к соотношению видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки. таблице №5

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

таблица №5

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
	НП		УТСС		ССМ
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет	
Общая физическая подготовка %	55-57	50-53	43-46	32-35	18-22
Специальная физическая подготовка %	18-21	23-25	26-29	30-34	40-45
Участие в спортивных соревнованиях %	-	1-2	2-4	9-12	12-14
Техническая подготовка %	16-19	16-19	16-20	17-22	18-22
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	3-6	3-6	3-9	3-9	3-13
инструкторская и судейская практика	-	-	1-3	1-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %	1-3	1-3	2-4	2-4	2-6
Общее количество астрономических часов					

Для каждой группы спортивной подготовки в МБУ ДО СШ 3 «Учреждение» ответственным специалистам совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в неё спортсменов, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и может изменяться. При этом объём нагрузки рассчитывается с учетом требований, указанных в таблице 5 Программы.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается руководителем учреждения до начало учебно-тренировочного процесса. В таблице 6 приведено соотношение объёмом учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в астрономических часах и рассчитывается на минимально допустимое общее количество часов в год.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса: определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся; проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Примерный годовой учебно-тренировочный план

таблица №6

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно тренировочный этап (этап спортивной специализации)											
	До года	Свыше года	До трёх лет				Свыше трёх лет							
			1		2		3		4		5			
	Недельная нагрузка в часах													
	Наполняемость групп (человек)													
	15	15	12		12		12		12		12			
	Максимальная продолжительность одного учебно–тренировочного занятия в часах													
	2		2		3		3		3		3			
			Недельная нагрузка в часах и %											
Количество часов	5	%	6	%	12	%	12	%	12	%	16	%	16	%
Общая физическая подготовка	146	56	159	51	268	43	268	43	268	43	266	32	266	32
Специальная физическая подготовка	52	20	75	24	169	27	169	27	169	27	250	30	250	30
Техническая подготовка	44	17	53	17	106	17	106	17	106	17	151	18	151	18
Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	13	5	15	5	32	5	32	5	32	5	42	5	42	5
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	3	1	19	3	19	3	19	3	83	10	83	10
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	12	2	12	2	12	2	16	2	16	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные, мероприятия (тестирование и контроль)	5	2	7	2	18	3	18	3	18	3	24	3	24	3
Общее количество часов	260	100	312	100	624	100	624	100	624	100	832	100	832	100

2.5. Календарный план воспитательной работы

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Главной целью воспитательной работы является формирование у обучающихся гражданственности и патриотизма, как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувств коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице № 7 к настоящей Программе.

Одной из основных задач МБУ ДО СШ 3 «Учреждения» является обеспечение необходимых условий для личностного развития. Невозможно воспитать высококвалифицированного спортсмена без развития у него высоких личностных качеств. Воспитательная работа проводится на всех этапах подготовки.

На протяжении многолетней спортивной подготовки обучающихся тренер-преподаватель решает задачу формирования личностных качеств, которые включают: воспитание патриотизма; воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость); эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность); воспитание трудолюбия.

Значимой фигурой в воспитательном процессе является тренер-преподаватель, оказывающий огромное воспитательное воздействие на обучающихся своим личным примером. Поэтому он должен быть, прежде всего, требовательным к себе, своему поведению на работе и в быту, внешнему виду. Он должен быть добрым и справедливым, внимательным, чутким, обладать педагогическим тактом и строго соблюдать моральный кодекс.

Тренер-преподаватель должен уметь профессионально влиять на атмосферу группы, создавать благоприятную доброжелательную обстановку с едиными педагогическими требованиями. Требования к занимающимся в спортивной школе должны быть едиными и передаваться от старших к младшим в виде традиций.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого обучающегося и всю группу в целом. После любого учебно-тренировочного занятия в бассейне или зале обучающийся должен почувствовать, что сделал ещё один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Воспитательная работа должна проводиться целенаправленно, систематически по плану, утвержденному на тренерском совете. Составляя план воспитательной работы с группой, тренер-преподаватель должен учитывать возрастные рамки развития ребенка, и что эффективность воспитательного воздействия будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для обучающихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие.

В детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, поэтому тренеру-преподавателю важно постоянно стимулировать проявление воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Активность обучающихся особенно проявляется в их работе в органах самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает превратить нравственные требования к правилам поведения в обществе, а также педагогические требования в требования коллектива.

Интеграция задач учебно-тренировочной деятельности спортивной школы и учебно-урочной деятельности общеобразовательного учреждения дадут значительный эффект делу воспитания ребенка. Возможно даже создание единого плана работы этих учреждений. Тренера-преподавателя должны интересовать не только спортивные достижения обучающегося, но и его успехи в учебе. На конкретных примерах необходимо убеждать обучающихся в том, что успехи в спорте связаны с хорошей учебой и трудолюбием. Необходимо развивать у обучающихся умение преодолевать утомление и нежелание работать.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена. Поощрение может быть в виде похвалы, одобрения, благодарности тренера или всего коллектива. Столь же сильным методом воспитания является наказание, которое может быть выражено в осуждении, отрицательной оценки. Поощрение и наказание должны быть справедливыми.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности. Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. При этом большое внимание уделяется воспитанию таких моральных качеств, как коллективизм, взаимопомощь, дисциплинированность, уважение к старшим. Для решения задач по сплочению коллектива целесообразно проводить коллективные походы в кино, отмечать дни рождения с группой, проводить спортивные праздники, совместно участвовать в субботниках. В бассейне на видном месте следует разместить стенд, который будет регулярно обновляться. Необходимо вывешивать информацию с результатами соревнований, поздравлениями чемпионов и обучающихся, выполнивших очередной спортивный разряд, стенгазету с фоторепортажем о соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, поездках в спортивно-оздоровительный лагерь.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена. Поэтому тренеру-преподавателю необходимо фиксировать не только спортивные результаты своих воспитанников, но и комментировать их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки морально-психологической подготовленности, настраивать спортсмена, как на достижения определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления заплывов и во время награждения, поддерживать по мере преодоления дистанции.

С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер-преподаватель должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

Активная и творческая совместная деятельность тренеров-преподавателей, учителей и родителей является залогом дальнейшего совершенствования всего процесса подготовки высококвалифицированных спортсменов и воспитания гармонично развитых граждан.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с обучающимися;
- информации о спортивных событиях в стране, мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательными учреждениями;
- культурно-массовые мероприятия;
- эстетическое оформление помещения спортивной школы;
- постоянное обновление стендов;
- совместно с обучающимися должна вестись летопись школы (альбомы с фотографиями достижения команды, отдельных обучающихся);
- создание музея школы;
- поддержание школьных традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов в школу, выпускные вечера, вечера отдыха, концерты художественной самодеятельности, выставки творческих работ обучающихся, шефство старших над младшими, празднование дней рождения.

Календарный план воспитательной работы

таблицы №7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного	сентябрь-

		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.	август
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;	сентябрь-август
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 средствами различных видов спорта.	сентябрь-август
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);	сентябрь-август
2.3	Антидопинговые мероприятия	Беседы, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	сентябрь-август
2.4.	Популяризация вида спорта	Открытое тренировочное занятие	ноябрь, март
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные	сентябрь-август

	патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	мероприятия, определяемые Учреждением, реализующим дополнительную образовательную программу спортивной подготовки : «Минута славы для юных спортсменов»; «Мы за честный спорт!»; Доска почета «Гордость школы» и др.	
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 МБУ ДО СШ 3, реализующим дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	сентябрь-август
3.3.	Спортивное мероприятие	Соревнования с участием членов семьи спортсмена	май
3.4	Спортивно-массовые мероприятия	Участие в месячнике оборонно-массовой и военно-патриотической работы	декабрь
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 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;	сентябрь-август
5.	Конкурсное движение	Участие в конкурсах рисунков и газет, посвященных памятным и праздничным событиям (День тренера, Новый год,День Победы, День народного единства и др.).	сентябрь-август
6.	**Трудовое воспитание**	Участие в субботниках по наведению порядка на территории учреждения и городского парка в рамках мероприятия «Зеленая Весна»	сентябрь-октябрь, май-июнь

7.	**Профилактика наркозависимости среди несовершеннолетних**	Проведение профилактических акций, приуроченных к памятным датам: 26 апреля - день борьбы с наркоманией, 31 мая - Всемирный день - «Без табака»,1 июня - День защиты детей, 1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом	Ноябрь, декабрь, апрель, май
8.	**Профилактика безнадзорности и правонарушений среди обучающихся**	Проведение разъяснительной работы с детьми, подростками, их родителями по реализации Закона «О мерах по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в Краснодарском крае»	1 раз в полугодие
9.	**Охрана жизни и здоровья обучающихся**		
9.1	Профилактические меры по охране жизни и здоровья обучающихся	Тематические часы и беседы по правилам поведения в ЧС; Тренировочные эвакуации из здания школы; Изучение инструкций по охране труда: - в спортивном зале; - при проведении экскурсий; - при проведении культурно-массовых мероприятий и соревнований	Сентябрь, январь

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

МБУ ДО СШ 3 «Учреждение» осуществляет реализацию мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения и последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, 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 обучающихся, 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.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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.

Допинг определяется, как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

•Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

•Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

•Нарушение обучающихся порядка предоставления информации о местонахождении.

•Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.

•Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

•Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающихся или иным лицом.

•Назначение или попытка назначения обучающихся или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

•Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающихся или иного лица.

•Запрещенное сотрудничество со стороны обучающихся или иного лица

• Действия обучающихся или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающихся действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающихся 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. 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 учреждения, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «плавание».

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

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды.

Запрещенные вещества:

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты;

- вещества с антиэстрогенным действием;
- маскирующие вещества;
- глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;

генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

первое нарушение*:* минимум – предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации;

второе нарушение*:* 2 года дисквалификации;

третье нарушение*:* пожизненная дисквалификация**.**

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице №8.

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

таблица №8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его формы	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил	1 раз в год	Обучающимся дают начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся дают начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся дают начальные знания по тематике;Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренеровоч	Теоретическое занятие «Виды нарушений	1-2 раза в	Обучающимся даются углубленные знания по тематике;

ный этап (этап спортивной специализации)	антидопинговых правил»	год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами

2.7.Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач в МБУ ДО СШ 3 «Учреждение» является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Инструкторско-судейская практика часть учебно-тренировочного процесса, МБУ ДО СШ 3 «Учреждение» начинается на этапе УТ-1.Обучение по данному направлению проводится в форме теоретических и практических занятий, самостоятельного изучения тематической литературы.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Спортсмены должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе спортивных соревнований в роли судьи. Для спортсменов, начиная с этапа спортивного совершенствования, итоговым результатом является выполнение требований на присвоение категории спортивного судьи по плаванию.

Спортсмены высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

План инструкторской и судейской практики

таблица № 9

Этап спортивной подготовки	**Мероприятия**	**Сроки проведения**	**Рекомендации по проведению мероприятия**
Начальная подготовка	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия		Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	сентябрь-август	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Судейская практика		
	Теоретические занятия	сентябрь-август	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	сентябрь-август	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с

			последующим участием в судействе внутри школьных и иных спортивных мероприятий. Стремится получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»

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

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом, включает медицинские осмотры, в том числе УМО согласно приложению № 1 к приказу Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19 мая 2026 г. № 484н «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, 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».

План медицинских мероприятий

Вид контроля	Содержание мероприятия	Этапы / Условия проведения
Предварительный осмотр	Определение I или II группы здоровья врачом-педиатром для допуска к занятиям.	**НП (при зачислении)**
Углубленное обследование (УМО)	Полная диспансеризация в ВФД: (Приложение № 1).	**УТ**
После заболеваний	Дополнительное этапное обследование перед возвращением к полным нагрузкам после ОРВИ, травм или болезней.	**Все этапы**
Текущий контроль	Оперативный замер ЧСС, АД до/после тренировки; визуальный осмотр самочувствия.	**Все этапы**

Медико-биологические мероприятия

Мероприятие	Этапы проведения
Рекомендации по режиму питания (исключение тяжелой пищи, поддержание водно-солевого баланса).	НП
Рекомендации по режиму питания (исключение тяжелой пищи, поддержание водно-солевого баланса) на дому и в условиях учебно-тренировочных мероприятий (сборов) .Прием витаминно-минеральных комплексов (с акцентом на витамины группы В, магний) курсами в периоды пиковых нагрузок (сборы, финалы первенств) строго по рекомендации УМО.	УТ

Допинг-контроль Ознакомление со списками РУСАДА/WADA, заполнение ADAMS, обучение ТИ.	Все этапы

План применения восстановительных средств *(Цель: профилактика травматизма и ускорение восстановления)*

Средство / Метод	**Механизм действия и содержание**	**Этапы подготовки**
Педагогические	Рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки; Рациональное построение учебно-тренировочного занятия; Рациональное чередование работы у стола; Постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности; Дни активного отдыха (плавание). Смена ведущей руки в упражнениях (симметричная нагрузка на спину).	Все этапы
Гигиенические	Проветривание помещения. Использование антисептиков. Гимнастика для глаз (правило 20-20-20). Контрастные ножные ванны. Соблюдение питьевого режима.	Все этапы
Медицинские средства	Массаж (Шейно-воротниковая зона и предплечья. Ног и поясницы.), физиотерапия (по показаниям), гидропроцедуры. Магнитотерапия/Лазер (локально. Электрофорез с противовоспалительными препаратами.	УТ

Лица, имеющие III или IV группу, не могут быть допущены к соревнованиям Единого календарного плана (ЕКП) только на основании справки педиатра. Такие спортсмены направляются к врачу по спортивной медицине для дополнительных обследований (Приложение № 1).Допуск выдается исключительно врачом по спортивной медицине по форме Приложения № 2 к приказу Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19 мая 2026 г. № 484н «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, 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».

. Справки от обычного педиатра для соревнований ЕКП недостаточно. Срок действия данного

3.Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
повысить уровень физической подготовленности;
овладеть основами техники вида спорта «плавание»;
получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

-повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

-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;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы

Программы сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся по системе зачёт - не зачёт, проводимой МБУ ДО СШ 3 «Учреждение» реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее –тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной или итоговой аттестацией обучающихся, проводимой МБУ ДО СШ 3 «Учреждение», на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов или вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (устный опрос), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) для перевода обучающихся на следующий год, этап.

Итоговая аттестация проводится по завершению обучения по всей Программе, т.е на завершающем этапе. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, выполнившие спортивный разряд и контрольные (контрольно-переводные) нормативы по общей, специальной, физической и технической подготовке, предусмотренные учебно-тренировочной программой для данного этапа.

Контрольно-переводные нормативы считаются сданными, если обучающийся сдал каждое контрольное упражнение не менее, чем на 1 балл. Минимальный балл для зачисления и перевода по виду спорта «плавание»: Оценочная система:

Баллы

Критерии оценки

0 балл- не зачет результат- не выполнение минимальных показателей по ОФП и СФП

1-балл–зачет результат-выполнение минимальных показателей по ОФП и СФП

Если обучающийся за контрольное упражнение набрал менее 1 балла, то контрольно-переводные нормативы считаются не сданными. Аттестационной комиссией принимается решение об установлении обучающемуся академическая задолженности и сроков ее ликвидации .

График контрольно-переводных испытаний утверждается на педагогическом совете не позднее, чем за один месяц до начала промежуточной и итоговой аттестации. Лица, не прошедшие аттестацию в соответствии с графиком по уважительной причине, аттестуются в другие сроки, которые устанавливаются дополнительно Неудовлетворительные результаты промежуточной (итоговой) аттестации по большинству нормативов служат основанием для отчисления обучающегося из Учреждения.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется по итогам учебно-тренировочного года в форме балльной системы:

На основании удовлетворительного результата (зачета) промежуточной аттестации обучающихся осуществляется перевод обучающихся на следующий этап спортивной подготовки.

Неудовлетворительный результат (не зачет) промежуточной аттестации или не прохождение промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

Контрольно-переводные нормативы и основы обязательной технической− программы считаются сданными, если спортсмен выполнил 100% заданий;

3.3.Контрольные и контрольные переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

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

таблица №11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения(НП-1)		Норматив свыше года обучения(НП-2)	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.3.	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	мин,с	-		без учета времени	
2.2.	Плавание (на спине) 50 м	мин,с	-		без учета времени	
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

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 №12

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	7
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.3.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,8	10,2
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
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
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»	

Плавание 50 метров вольный стиль.

Оборудование: бассейн, стартовый свисток

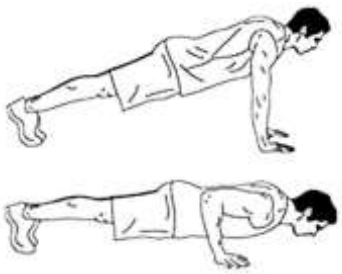
Упражнение выполняться со стартовой тумбочки или старта из воды. По команде судьи испытуемые начинают заплыв. Дистанция преодолевается по своей дорожке. Результатом считается проплывание 50 м в/ст без остановки Измерение времени не производится Скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Скольжение в воде лежа на груди, руки вперед

Оборудование: сантиметровая лента (рулетка) Испытуемый по команде отталкивается двумя ногами от бортика и в положении «Стрелочка» скользит по воде до полной остановки. Расстояние фиксируется от бортика до кончиков пальцев рук. Даётся одна попытка, результат измеряется в метрах. 3.4 Оценка уровня подготовки обучающихся по виду спорта «плавание» 3.4 Оценка уровня подготовки обучающихся по виду спорта «плавание» не связанным с физическими нагрузками

Оценка уровня подготовки обучающихся по виду спорта «плавание» не связанным с физическими нагрузками осуществляется в форме устного опроса.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

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, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.



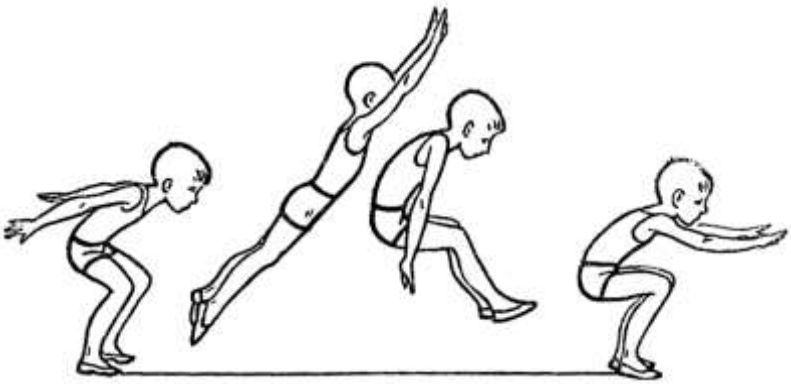
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)

Из положения стоя на гимнастической скамье наклониться вперед, не сгибая ноги в коленях и опустить руки до уровня ниже поверхности скамьи.



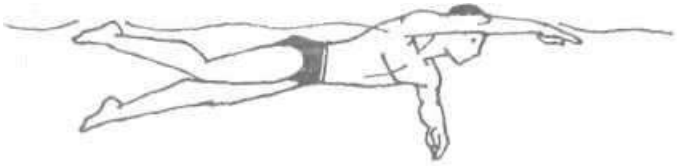
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.



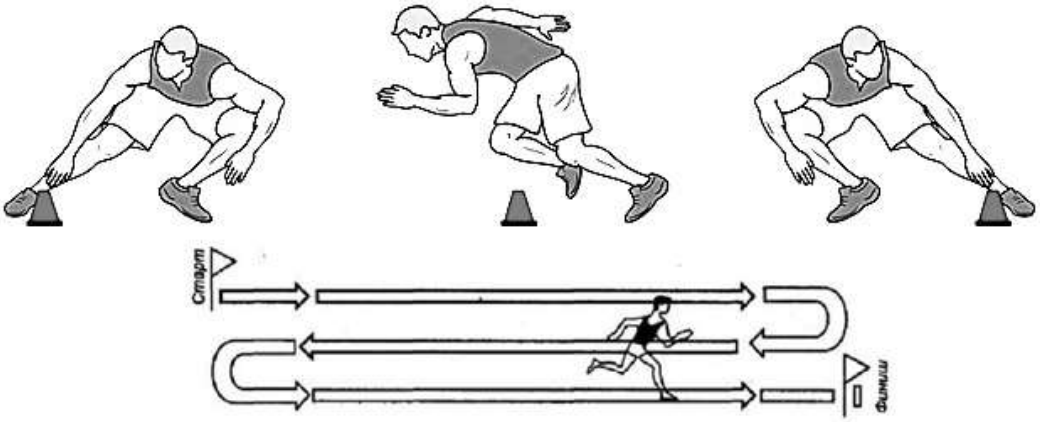
Плавание (вольный стиль) 50м

При плавании руки выполняют разноименные круговые движения, лицо опущено в воду, ноги выполняют разноименные ножницеобразные мелкие движения, а стопы вытянуты. Вдох выполняется на второй-третий гребок, в сторону гребущей руки в конце гребка. На один цикл движения рук выполняется от двух до шести движений ногами.



Бег челночный 3х10м с высокого старта

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще два отрезка по 10 метров.



Бросок мяча вперед

Исходное положение – мяч весом 1 кг берется двумя руками, поднимается над головой, отводится назад, а потом резким движение рук подается вперед и вверх.



Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

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, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.



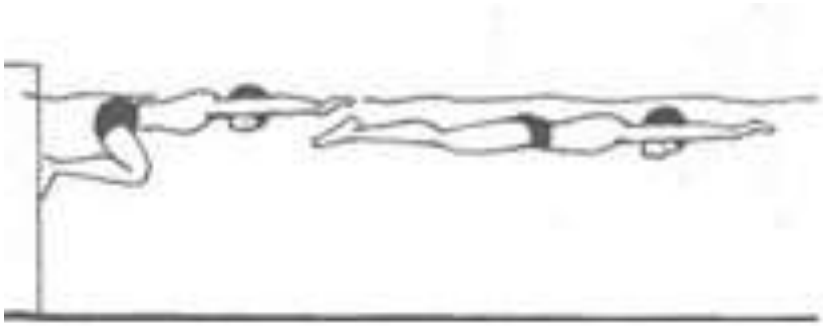
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)

Из положения стоя на гимнастической скамье наклониться вперед, не сгибая ноги в коленях и опустить руки до уровня ниже поверхности скамьи.



Отталкиваем двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед

Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Обучаемый отталкивается от бортика, посылая руки и плечи.



Оценка уровня подготовки обучающихся по виду спорта «плавание» не связанным с физическими нагрузками

Оценка уровня подготовки обучающихся по виду спорта «плавание» не связанным с физическими нагрузками осуществляется в **форме устного**

В предложенных тестах, необходимо выбрать один ответ. Система оценивания. При выполнении тестового контроля, состоящего из 10 тестовых заданий, за каждый правильный ответ на одно задание присваивается 1 балл. Менее 6 баллов - низкий уровень знаний 7-8 баллов – средний уровень знаний 9-10 - высокий уровень знаний опроса.

В предложенных тестах, необходимо выбрать один ответ .

Система оценивания . При выполнении тестового контроля, состоящего из 10 тестовых заданий, за каждый правильный ответ на одно задание присваивается 1 балл.

Менее 6 баллов - низкий уровень знаний

7-8 баллов – средний уровень знаний

9-10 - высокий уровень знаний

Тест по контролю освоения теоретической части вида спорта «плавание» для групп этапа начальной подготовки первого года обучения

1.Что такое плавание? (вид спорта)	1. вид спорта 2. игра 3. развлечение 4. соревнование
2. Какой способ плавания не является	1. брасс

спортивным? (плавание на боку)	2. плавание на боку 3. кроль на груди 4. на спине
3. Кто разрешает на тренировочном занятии зайти в воду? (тренер-преподаватель)	1.тренер-преподаватель 2.медсестра 3.директор 4.администратор какой
4.Какой способ плавания является самым быстрым? (кроль на груди)	1. брасс 2. баттерфляй 3. кроль на груди 4. на спине
5. Назовите спортивные способы плавания (кроль на груди, брасс, баттерфляй, плавание на спине)	1. кроль, брасс, по-собачьи 2. дельфин, кроль, по-морскому 3. кроль на груди, брасс, баттерфляй, плавание на спине 4. брасс, плавание на боку, кроль на груди
6. Когда можно заниматься плаванием после приёма пищи? (через 1,5 - 2часа)	1. сразу после приёма 2. через 1,5 - 2часа 3. через 3 - 4часа 4. через 30 минут
7. Какой способ плавания является самым медленным? (брасс)	1. брасс 2. баттерфляй 3. кроль на груди 4. на спине
8. Какая дистанция считается самой короткой на соревнованиях в спортивном плавании (50 м)	1.20 м 2.50 м. 3.100 м. 4.15м.
9. Сколько человек участвует в эстафетном плавании?	1. 6 2. 5 3. 4
10. Во время соревнований может ли участник перейти на другую дорожку или выйти из воды?	1. нет, будет дисквалифицирован 2. может, если не мешает другому пловцу 3. может, но будет перезаплыв

Тест по контролю освоения теоретической части вида спорта «плавание» для групп этапа начальной подготовки второго года обучения

1.Укажите последовательность стилей в комплексном плавании	1.баттерфляй, на спине, брасс, кроль на груди 2.кроль на спине, баттерфляй, брасс, кроль на груди 3.кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй
2. При каком способе плавания старт выполняется из воды? (плавание на спине)	1. брасс 2. баттерфляй 3. кроль на груди 4. на спине
3. При каком способе плавания выполнение поворота должно обязательно включать касание стенки бассейна одновременно двумя руками? (брасс и баттерфляй)	1. плавание на спине 2. брасс и плавание на спине 3. кроль на груди и баттерфляй 4. брасс и баттерфляй

4. Обязан ли спортсмен знать антидопинговые правила? (Да)	1. Нет 2. Да 3. Только, если его включили в сборную 4. Только, если его им обучила национальная федерация и/или РУСАДА
5. Какая дистанция спортивного плавания называется "плавательным марафоном”? (1500 м - вольный стиль)	1. 1500 м - вольный стиль 2. 800 м - вольный стиль 3) 400 м - комплексное плавание 4) 4х400 м - эстафетное плавание
6. Какой из видов плавания не входит в программу Олимпийских игр? (подводное плавание)	1. спортивное плавание 2. синхронное плавание 3. подводное плавание 4. прыжки в воду.
7. Укажите неправильно названный вид плавания (групповое плавание)	1.спортивное плавание 25 2.подводное плавание 3.синхроное плавание 4.групповое плавание
8. Какой вид спортивного плавания является самым древним? (брасс)	1. кроль 2. брасс 3. дельфин 4. баттерфляй
9. Почему при плавании вольным стилем спортсмены используют в большинстве своем кроль на груди? (потому что это самый быстрый способ плавания)	1. потому что это самый удобный способ плавания 2. потому что это самый быстрый способ плавания 3. потому что по правилам соревнований надо плыть именно им 4. потому что по правилам нельзя переворачиваться на спину
10. На сколько отрезков делится дистанция в комплексном плавании?(на 4)	1. на 2 2. на 3 3. на 6 4. на 4

Тест по контролю освоения теоретической части вида спорта «плавание» для групп учебно-тренировочного этапа первого года обучения

1. Что означает решение оздоровительной задачи при занятиях плаванием? (научиться плавать)	1) научиться плавать 2) регулярные занятия с соответствующей возрастной интенсивностью 3) готовиться к соревнованиям 4) готовиться к выполнению норматива, соответствующего возрасту
2. Почему при плавании основная нагрузка выделительной системы ложится на почки? (потому что из-за нахождения тела в воде угнетается функция потовых желез)	1) потому что из-за нахождения тела в воде угнетается функция потовых желез 2) потому что тело находится в горизонтальном положении 3) потому что создается эффект гидроневесомости 4) потому что задерживается дыхание
3. В какие олимпийские виды спорта плавание	1) триатлон, современное пятиборье

входит, как скоростное преодоление мерной дистанции?(триатлон, современное пятиборье)	2) легкоатлетическое десятиборье, триатлон 3) водное поло, триатлон, синхронное плавание 4) современное пятиборье, марафон
4. Какова длина ванны бассейна, используемого на олимпийских играх? (50м)	1) 25м 2) 50м 3) 25м и 50м 4) по усмотрению организаторов олимпийских игр
5. Каким способом заканчивается комплексное плавание? (кроль на груди)	1) брасс 2) на спине 3) кроль на груди 4) баттерфляй
6. Что означает комплексное плавание? (преодоление равных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности)	1) комплекс упражнений в бассейне 2) преодоление неравных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности 3) преодоление равных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в любой последовательности (по усмотрению спортсмена) 4) преодоление равных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности
7. Поясните зависимость состава команды в эстафетном плавании по половому признаку? (комбинированные эстафеты проводятся отдельно - мужская комбинированная эстафета, женская комбинированная эстафета)	1) в комбинированных эстафетах участвуют только мужчины 2) в комбинированных эстафетах участвуют только женщины 3) комбинированная эстафета - смешанный вид программ, где в одной эстафете плывут и мужчины, и женщины 4) комбинированные эстафеты проводятся отдельно - мужская комбинированная эстафета, женская комбинированная эстафета
8. Что означает комбинированная эстафета? (каждый пловец команды поочередно плывет одним из четырех способов в определенной последовательности)	1) каждый пловец команды плывет одним из своих любимых способов 2) каждый пловец команды поочередно плывет одним из четырех способов в любой последовательности 3) каждый пловец команды поочередно плывет одним из четырех способов в определенной последовательности 4) все плывут одним способом
9. Какая дистанция считается самой короткой в спортивном плавании на Олимпиаде? (50м)	1) 25м 2) 50м 3) 100м

	4) 200м
10. Кто в первую очередь несет ответственность за наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена? (спортсмен)	1) Спортсмен 2) Тренер 3) Врач 4) Директор

Тест по контролю освоения теоретической части вида спорта «плавание» для групп учебно-тренировочного этапа второго года обучения

1. Спортивное, оздоровительное, прикладное, игровое, синхронное плавание - это (виды плавания)	1) способы плавания 2) принципы плавания 3) виды плавания 4) методы плавания
2.От какого способа произошел способ баттерфляй? (брасс)	1) вольный стиль 2) брасс 3) кроль на груди 4) кроль на спине
3. Какая дистанция в спортивном плавании считается самой длинной, исключая соревнования на открытой воде?(1500м)	1) 800м 2) 1000м 3) 1500м 4) 3000м
4. Какой способ плавания наиболее сложен в обучении? (брасс)	1) кроль на груди 2) кроль на спине 3) брасс 4) баттерфляй
5.Кто имеет полномочия для отбора крови с целью допинг-контроля (Квалифицированный инспектор по сбору крови)	1) Квалифицированный медицинский персонал по отбору крови 2) Квалифицированный инспектор по сбору крови 3) Квалифицированный инспектор допинг-контроля 4) Все вышеперечисленные ответы
6. С какого способа начинается комбинированная эстафета? (на спине)	1) на спине 2) кроль на груди 3) брасс 4) баттерфляй
7. Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь?(дыхательная и сердечно-сосудистая)	1) мышечная и нервная 2) дыхательная и сердечно-сосудистая 3) выделительная и мышечная 4) дыхательная и мышечная
8. В каком стиле спортивного плавания ноги пловца выполняют толчковые движения? (брасс)	1) Баттерфляй 2) Кроль 3) Спина 4) Брасс
9. На какой дорожке рекомендуется плавать самым быстрым спортсменам в бассейнах, где 8 дорожек? (на четвёртой и пятой)	1) На первой дорожке 2) На второй и третьей 3) На четвёртой и пятой 4) На шестой, седьмой или восьмой
10. В какой последовательности чередуются способы плавания в комбинированной эстафете? (кроль на спине,	1) в любой 2) кроль на спине, брасс, баттерфляй, кроль на груди

брасс, баттерфляй, кроль на груди)	3) кроль на спине, баттерфляй, брасс, кроль на груди 4) баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди

Тест по контролю освоения теоретической части вида спорта «плавание» для групп учебно-тренировочного этапа третьего года обучения

1.Какую функцию в бассейне выполняет лента с флажками? (Предназначена для указания финишной зоны и для выполнения поворота)	1)Предназначена для эстетики и красоты 2)Предназначена обозначения зоны ныряния в воду при старте с тумбы 3)Предназначена для указания финишной зоны и для выполнения поворота 4)Предназначена для судей при проведении соревнований
2. Чем отличается плавание вольным стилем от плавания кролем на груди?	1) К вольному стилю высокие требования к гибкости суставов 2) Кролем на груди плавают короткие дистанции 3) Вольным стилем не плавают в ластах 4) Ничем
3. Для чего на соревнованиях по плаванию используют колокол? (Для сигнала участникам, что началась финишная прямая)	1) Для сигнала участникам, что началась финишная прямая 2) Для сигнала участникам, что начинается заплыв 3) Для сигнала судьям, что нарушены правила прохождения дистанции 4) Для сигнала судьям, что необходима медицинская помощь участнику
4. На сколько гребков необходимо делать вдох в плавании кролем на спине? (дыхание относительно свободное и выполняется в зависимости от темпа)	1)на 2 2)на 3 3)на 4 4)дыхание относительно свободное и выполняется в зависимости от темпа
5. К какой группе видов спорта относится плавание? (циклические)	1)циклические 2)ациклические 3)смешанные 4)повторно-интервальные
6. Что означает статическое плавание? (отсутствие движения)	1)отсутствие движения 2)двигательные действия руками и ногами 3)напряжение тела во время движений 4)напряжение мышц рук и ног во время гребков
7.Что мы понимаем под выражением «закаливание организма»? (постепенное приспособление организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды)	1) купание в проруби или обливание ледяной водой 2) обтирание по утрам снегом или хождение босиком по росе 3) постепенное приспособление организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды 4)ношение легкой одежды
8.Укажите последовательность процедур при	1) обливание, купание, обтирание

общем закаливании водой по возрастающей	2) купание, обтирание, обливание 3) обтирание, обливание, купание
9. Во время прохождения соревновательной дистанции запрещается (Подтягиваться за разделительную дорожку)	1) Подтягиваться за разделительную дорожку 2) Смотреть по сторонам 3) Проныривать 15 метров после старта и поворота 4)Останавливаться на дистанции
10. Допинг-контроль проходят только те спортсмены, которые участвуют в Олимпийских или Паралимпийских Играх и мировых чемпионатах? (Нет, протестировать могут любого спортсмена)	1) Нет, протестировать могут любого спортсмена 2) Нет, допинг-контроль проходят и спортсмены в пулах тестирования 3) Нет, тестируют и персонал профессиональных спортсменов 4) Да

Тест по контролю освоения теоретической части вида спорта «плавание» для групп учебно-тренировочного этапа четвертого года обучения

1. Какой способ плавания не является спортивным (брасс на спине)	1) кроль на спине 2) брасс 3) брасс на спине 4) кроль на груди
2. Санкция за отказ от прохождения процедуры допинг-контроля составляет (4 года дисквалификации)	1) предупреждение 2) 4 года дисквалификации 3) 2 года дисквалификации 4) 1 год дисквалификации
3.Назовите критерий рациональности двигательных действий в технике? (эффективность решения двигательной задачи)	1)красота движений 2)соответствие современному эталону (образцу) 3)эффективность решения двигательной задачи 4)правильность исполнения
4.Что такое темп? (количество двигательных циклов, выполненных за единицу времени)	1)количество движений на дистанции 2)количество двигательных циклов, выполненных за единицу времени 3)количество вдохов-выдохов 4)длительность двигательного цикла
5.Что означает «фаза движения»? (часть движения, имеющая свои конкретные особенности)	1)то же, что и ритм 2)то же, что и темп, тождественное понятие 3)часть движения, имеющая свои конкретные особенности 4)целое движение
6.Какая фаза работы ног называется опорной (рабочей) при плавании кролем на спине? (при движении ноги вверх)	1)при движении ноги вниз 2)при движении ноги вверх 3)при движении ноги вверх и вниз 4)при движении ноги вверх и вниз, включая паузу
7. Какова величина угла атаки тела при плавании кролем на груди? (4–10°)	1)4–10° 2)10–12° 3)12–16°

	4)16–20°
8. Может ли спортсмен отказаться от прохождения процедуры допинг-контроля? (Нет, может только запросить отсрочку от немедленной явки на пункт допинг-контроля по уважительной причине)	1) Нет, может только запросить отсрочку от немедленной явки на пункт допинг-контроля по уважительной причине 2) Да, если он опаздывает на поезд/самолет 3) Да, если он устал и не хочет проходить процедуру допинг-контроля 4) Да, если уже проходил процедуру допинг-контроля на этой неделе
9. При плавании вольным стилем не разрешается: (отталкивание от дна бассейна)	1) Касаться ногами стенки бассейна при повороте 2) остановка у стенки бассейна, а затем продолжения плавания 3) отталкивание от дна бассейна
10. Действие судьи-хронометриста: если на финише, в заплыве вольным стилем, пловец ошибочно выполнил поворот сальто и продолжил плыть (остановить секундомер, когда пловец коснулся стены или щита стопами ног)	1) остановить секундомер, когда пловец коснулся стены или щита стопами ног 2) ждать, когда он закончит плыть и затем остановить секундомер 3) доложить, сто «нет времени»

Переводные нормативы по плаванию по этапам обучения
Режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

таблица 14

Этап спортивной подготовки	Год спортивной подготовки	Возраст зачисления (лет)	Кол-во лиц (человек)	Количество часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
Начальная подготовка (НП)	до года	7-9	15	5	Выполнение нормативов ОФП и технической подготовке,
	свыше года	8-9	15	6	Выполнение нормативов ОФП, СФП, технической подготовка и участие в соревнованиях 3юношеский разряд
УТ (учебно тренировочный этап) СС(этап спортивной специализации)	1		12	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, технической подготовка и участие в соревнованиях 3, 2 юношеский разряд
	2		12	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, технической подготовка,

					2, 1 юношеский разряд
	3		12	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, технической подготовка и участие в соревнованиях 1 юношеский разряд, 3 разряд
	4		12	16	Выполнение нормативов ОФП, СФП, технической подготовка и участие в соревнованиях 3 разряд,2 разряд
	5		12	16	Выполнение нормативов ОФП, СФП, технической подготовка и участие в соревнованиях 2,1 разряд

4.Рабочая программа по виду спорта «плавание»

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

4.1. Программный материал этапа начальной подготовки

Программный материал для этапа начальной подготовки до года

Общая и специальная физическая подготовка:

Строевые упражнения, ходьба и бег: построение в шеренгу и колонну; расчет; перестроения и т.д.; различные виды ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений; упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов. Упражнения для развития выносливости, силы, гибкости, координации, скоростных способностей.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой движения в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставов; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

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.

Упражнения с отягощениями (набивные мячи до 2-х кг, гантели до 1 кг и т.п.) из различных исходных положений поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; броски и ловля набивного мяча; передача мяча в шеренге, в колонне и по кругу, броски двумя руками от груди, из-за головы, снизу, от плеча, через голову назад и др.

Прыжки: прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку и др.

Акробатические упражнения: перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине, полу-шпагат, стойка на лопатках и др. Подвижные и спортивные игры: игры и эстафеты с мячом, элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний.

Техническая, тактическая подготовка.

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

-упражнения для изучения техники кроль на груди ;

Упражнения для изучения техники кроль на спине:

- упражнения для изучения техники брасса;

- упражнения для изучения техники дельфина (баттерфляя).

Изучение техники спортивного последовательности. Техника изучается раздельно в следующем порядке:

1) положение тела,

2)дыхание,

3) движения ногами,

4) движения руками,

5) общее согласование движений.

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 необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности спортсменов.

Упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов:

-Кроль на груди: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», плавание с двухстороннем дыхании, плавание на каждый третий и пятый гребок; плавание двух-, четырех- и шести ударным кролем; плавание кролем с задержкой дыхания и др.

-Кроль на спине: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки; плавание с «подменой», «обгоном», плавание на «сцепление», плавание с вдохом как под левую, так и под правую руку; плавание с помощью движений ногами кролем и одновременно движений руками и др.

-Баттерфляй: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра;

Теоретическая и психологическая подготовка:

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.: Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Психологическая подготовка: Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта: Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. Правила вида спорта полу :Правила и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Психологическая подготовка:

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена.:

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Спортивная злость. Ответственность. Целеустремлённость. Культура и интересы. Особенности поведения на соревнованиях. Развитие личности спортсмена. Формирование интеллектуальных и эмоциональных качеств. Положительные примеры ведущих спортсменов в спорте, учёбе и жизни

Упражнения для изучения техники стартов и поворотов

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине. Ко времени изучения стартового прыжка с тумбочки пловцы 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 спортсмены 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; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит;

движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит;

выполняется в целостном виде.

Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов: проплывание в свободном и умеренном темпе на технику средних дистанций способами кроль на груди, на спине и брассом; плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или технику с полной координацией движений и с помощью

движений руками или ногами всеми способами упражнений типа: - 5-6 х 100м, 2-3 по 200м, 400 + 200 м; проплывание отрезков 25 и 50 с повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками и ногами в упражнениях типа: 4-6х25 со старта различными способами,

4-6х50м с помощью движений руками и ногами, чередуя способы и темп плавания, 4х50м каждым способом и др. Эстафетное плавание по 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

Теоретическая и психологическая подготовка

История возникновения вида порта и его развитие: Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека : 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 : 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 : Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на заеятиях физической культурой и спортом. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка пловца (поведение спортсмена; спортивная честь; культура и интересы юного спортсмена; психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания). Программный материал для этапа начальной подготовки до года.Общая и специальная физическая подготовка:

Общеразвивающие физические упражнения (на суше): легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания; строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.

Специальные физические упражнения (на суше и на воде):

-упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости;

-упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника,

-упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук;

Плавательная подготовка:

-упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей,

-быстроты реакции на стартовый сигнал;

-прыжки в воду ногами вниз, спады в воду из различных положений и с различными движениями рук;

-старты из различных положений;

-упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней: имитационные упражнения; упражнения

для изучения движений при плавании брассом; упражнения для изучения движений при плавании баттерфляем;упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, поворотов.

-Игры и развлечения на воде: водное поло; эстафетное плавание.

Техническая ,тактическая подготовка.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование в ней:

-имитационные упражнения;

-упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники;

-упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.

Тактическая подготовка:

-упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью);

-упражнения для развития активной и пассивной тактики.

Теоретическая и психологическая подготовка

Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом :

Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта : Понятие о технических элементах вида спорта «плавание».

Теоретические знания по технике их выполнения.

Теоретические основы судейства. Правила вида спорта: 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 «плавание».

Режим дня и питание Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

Оборудование и спортивный инвентарь :Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка пловца: Поведение спортсмена. Спортивная честь. Спортивная злость. Ответственность. Целеустремлённость. Культура и интересы юного спортсмена. Особенности поведения на соревнованиях.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочного этапа до трех лет

Общая физическая подготовка (на суше):

Общеразвивающие физические упражнения: легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания;

строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения;

спортивные и подвижные игры;

акробатические упражнения.

Специальная физическая подготовка (на суше и на воде):

-координации, максимальной силы, силовой — выносливости,

прыгучести;

-упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника;

-упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук,

Техническая и тактическая подготовка:

-упражнения для развития аэробной и анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозами.

-упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование в ней:

-имитационные упражнения;

-упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники:

- 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).

-упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать

напряжение и расслабление мышц.

-учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз и спады в воду из различных исходных положений и с различными движениями рук. старты из различных исходных положений.

-игры и развлечения на воде: водное поло; эстафетное плавание.

Теоретическая и психологическая подготовка:

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств:

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: Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)

Режим дня и питание обучающегося: Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное пит Физиологические основы физической культуры: Спортивная физиология.

Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.

Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося: Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

Психологическая подготовка:

- Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена.: Поведение спортсмена. Спортивная честь. Спортивная злость.

Ответственность. Целеустремлённость. Культура и интересы. Особенности поведения на соревнованиях.

- Правила соревнований: Посещение соревнований. Анализ соревновательной деятельности. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

Внешние и внутренние факторы, влияющие на результат соревнования.

Программный материал для учебно-тренировочного этапа

Общеразвивающие физические упражнения:

-легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания;

-строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения;

-спортивные и подвижные игры;

-акробатические упражнения.

Специальная физическая подготовка (на суше и на воде):

-координации, максимальной силы, силовой — выносливости, прыгучести;

-упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника;

-упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук

-плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозными поясами.

-упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук;

-плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной выносливости,

скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал;

-учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; старты из различных положений.

-упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней: имитационные упражнения; упражнения для изучения движений при плавании брассом; упражнения для изучения движений при плавании баттерфляем; упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, на спине, поворотов.

Техническая и тактическая подготовка:

-упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование в ней:

-имитационные упражнения;

-упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники;

-упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц

Тактическая подготовка:

- упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью);

-упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для — совершенствования тактики — прохождения дистанции в соревновательный период;

-упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей;

- упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании (конкретная задача каждого).

Теоретическая и психологическая подготовка:

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.: Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Психологическая подготовка: Характеристика психологической подготовки.

Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности.

Системные волевые качества личности

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта:

Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта,

подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Правила вида спорта полу :Правила и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Психологическая подготовка:

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена.:

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Спортивная злость. Ответственность. Целеустремлённость. Культура и интересы. Особенности поведения на соревнованиях.

Развитие личности спортсмена. Формирование интеллектуальных и эмоциональных качеств. Положительные примеры ведущих спортсменов в спорте, учёбе и жизни.

Учебно-тематический план

№	Виды подготовки	Краткое содержание

Этап начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения		
	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие физические упражнения: - легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания; -строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; -спортивные и подвижные игры; -акробатические упражнения.
	Специальная физическая подготовка	-специальные физические упражнения: упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости; -упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; -плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал; -учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; старты из различных положений. -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней: имитационные упражнения; упражнения для изучения движений при плавании брассом; упражнения для изучения движений при плавании баттерфляем; упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, на спине, поворотов. - игры и развлечения на воде, эстафетное плавание.
	Техническая подготовка	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование в ней: - имитационные упражнения; - упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; -упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.
	Тактическая ,теоретическая, психологическая подготовка Психологическая подготовка:	**Тактическая подготовка:** - упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью); - упражнения для развития активной и пассивной тактики. **Теоретическая подготовка:** -история возникновения вида спорта «плавания» и его развитие; - физическая культура и спорт;

		- гигиенические знания и навыки; -врачебный контроль и самоконтроль; -психологическая, волевая подготовка пловца; - основы судейства., правила вида спорта **Психологическая подготовка:** - задание на развитие «чувства воды»; - психотехнические упражнения; - развитие чувства времени; - упражнение «мысленная репетиция»; - упражнения «идеомоторная настройка»; - упражнения для развития тактического мышления; - психологическая подготовка к старту; - упражнения для финишной мобилизации; - упражнения для психической адаптации к публике.
	Участие в соревнованиях	участие во внутришкольных соревнованиях ,состязаниях
	Инструкторская и судейская практика (в группах свыше года обучения)	-проведение разминки - составление комплекса ОРУ
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, одеждой и обувью; -углубленный медицинский осмотр 1 раз в год -24 часовой активный отдых и восстановительные мероприятия после соревнований, состязаний; - выполнять нормативы по общей физической и специальной подготовки
Учебно-тренировочный этап (до трех лет)		
	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие физические упражнения: легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания; строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.
	Специальная физическая подготовка	Специальные физические упражнения для развития координации, максимальной сил, силовой выносливости, прыгучести; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; -плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной и аэробно- анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозными поясами.
	Техническая подготовка	-имитационные упражнения; -упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники;

		-упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц. Учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз и спады в воду из различных исходных положений и с различными движениями рук; прыжки с вышки; старты из различных исходных положений. Игры и развлечения на воде: водное поло; эстафетное плавание
	Тактическая ,теоретическая, психологическая подготовка	Тактическая подготовка: - упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью); - упражнения для развития активной и пассивной тактики; -упражнения для — совершенствования тактики — прохождения дистанции в соревновательный период; упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей; -упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании (конкретная задача каждого). Теоретическая подготовка: -правила безопасности при выездах на соревнования, учебно- тренировочные мероприятия; -основы организации учебно-тренировочного процесса; -роль и место восстановительных мероприятий для организма; -технико-тактическая подготовка; -формирование личностных качеств; Психологическая подготовка: - упражнения для финишной мобилизации; - упражнения для психической адаптации к публике; - психологическое восстановление после нагрузок; - упражнения аутогенной тренировки; - психологическая подготовка к достижению высокого результата; - метод домашних заданий
	Участие в соревнованиях	Участие к соревнованиях муниципального, краевого уровня, согласно календарного плана
	Инструкторская и судейская практика (в группах свыше года обучения)	-самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочных занятий; -самостоятельное проведение занятий по физической подготовке; -составление комплексов упражнений; -подбор упражнений для совершенствования

		техники;
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-углубленный медицинский осмотр 1 раз в год -24 часовой активный отдых и восстановительные мероприятия после соревнований, состязаний; дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, -рациональное питание, физиотерапевтические средства; -выполнять нормативы по общей физической и специальной подготовки, а также уровню спортивной квалификации
Учебно-тренировочный этап (свыше трех лет)		
	Общая физическая подготовка	-строевые упражнения: построение, перемещения; -общеразвивающие упражнения для развития гибкости; - упражнения для развития быстроты, -акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки); -упражнения в положении на «мосту»; -упражнения в самостраховке и страховке партнера;
	Специальная физическая подготовка	Специальные физические упражнения для развития координации, максимальной сил, силовой выносливости, прыгучести; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; -плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной и аэробно- анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозными поясами.
	Техническая подготовка	-имитационные упражнения; -упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; -упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц. Учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз и спады в воду из различных исходных положений и с различными движениями рук; прыжки с вышки; старты из различных исходных положений. Игры и развлечения на воде: водное поло; эстафетное плавание
	Тактическая ,теоретическая,	упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью); упражнения

	психологическая подготовка Тактическая подготовка:	для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период; Упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей; Упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании (конкретная задача каждого участника).
	Теоретическая подготовка:	-режим дня и питание; - физиологические основы физической культуры; -учет соревновательной деятельности; - самоанализ; - психологическая подготовка; -оборудование и экипировка по виду спорта «плавание»; -правила вида спорта «плавание».
	Психологическая подготовка:	задание на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий.
	Участие в соревнованиях	участие к соревнованиях муниципального, краевого уровня ,согласно календарного плана
	Инструкторская и судейская практика (в группах свыше года обучения)	-самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочных занятий; -самостоятельное проведение занятий по физической подготовке; -составление комплексов упражнений; - упражнения для совершенствования техники плавания -ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий;
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-углубленный медицинский осмотр 1 раз в год -24 часовой активный отдых и восстановительные мероприятия после соревнований, состязаний; -выполнять нормативы по общей физической и специальной подготовки, а также уровню спортивной квалификации

Типовой недельный микроцикл для учебно-тренировочной группы 1-го года спортивной подготовки

День недели	Упражнения	Дозировка
Понедельник	На суше (35 мин)	
	1)разминка:упражнения в ходьбе и беге.ОРЗ без предмета	5 мин
	2) упражнения для укрепления мышц туловища, плечевого пояса, ног	10мин
	3) упражнения на растяжку	10мин
	4) скоростно-силовая подготовка	10мин
	На воде 55мин	
	1)разминка;3*100м к /пл, во время пауз 15-20 выдохов в воду	300 м
	2)12*25 м, совершенствование техники плавания способом на спине	300м
	3) 300м н/с	300м
	4)совершенствование техники плавания способом кролем на груди	300м
	5)300 м кроль,акцент на технику движений и дыхания	300м
	6)совершенствования поворотов при плавании способом на спине	5 мин
	7)совершенствование в скольжении на дальность в положении на спине Всего за тренеровку:1500м	10 мин
вторник	На суше	
	1)разминка:упражнения на укрепления мышц туловища и спины в положении лёжа и сидя	10мин
	2) развитие гибкости	10мин
	3) упражнения с набивными мячами	10мин
	4)эстафета со скакалками	5мин
	На воде 55мин	
	1)разминка;3*100м (кроль , н /сп, брасс)	300 м
	2) 8 *50 м,(25 м бт + н /сп), акцент на технику движений и дыхания	400м
	3) 12 *25 совершенствование техники дельфин	300м
	4) 300 м кроль, акцент на технику движений и дыхания	300м
	5) 6 *50 м н кроль	300м
	6) эстафета по 15 м (бат)	5 мин
	7)совершенствование старта и стартового разгона Всего за тренеровку:1500м	10 мин
Среда	На суше	
	1)разминка: упражнения для развития гибкости и укрепления мышц туловища, рук и плечевого пояса	10мин
	2) упражнения имитирующие движения ногами в способе плавания кроль, дельфин	10мин
	3) прыжки и приседания	10мин
	4)эстафета с прыжками	5мин
	На воде 55мин	
	1) 300м н/с	300 м
	2) 16 *25 м совершенствование техники брасс	400м
	3) 300м брасс, внимание на хорошем продвижении в перед	300м
	4) 8 *50 м (25 н /сп+25м брасс)	400м
	5) 4 *50 м н брассом, на наименьшее количество гребков	200м
	6) эстафета по 25 м Н(с доской в руках)	10 мин
	7)совершенствование старта и стартового разгона Всего за тренеровку:1600м	10 мин
Четверг	На суше	
	1)разминка ОРУ в движении	10мин

	2)упражнения для развития гибкости и укрепления мышц туловища, рук и плечевого пояса	10мин
	3) упражнения с набивными мячами	10мин
	4)эстафета с прыжками	5мин
	На воде 55мин	
	1) 4 *100 м к/пл	400 м
	2) 20 *25 м совершенствование обтекаемого положения тела с гребковым движениями при плавании кролем, на спине, брассом, дельфином	200м 500м
	3) 2(150 м н /сп+100м брасс+100м кроль+50м бат), внимание на технике движений, в паузах отдыха -15 выдохов	800м
	4) 200м к /сп Н	200м
	5) учебные прыжки с низкого бортика, с тумбочки	10 мин
	6) совершенствование стартов и поворотов Всего за тренеровку:1900м	10 мин
пятница	На суше	
	1)разминка	10мин
	2)упражнения для развития гибкости и укрепления мышц туловища, рук и плечевого пояса	9мин
	3) имитационные упражнения: имитация техники кроль на груди, имитация техники дельфин, имитация основного положения дельфин	8мин
	4)эстафета с прыжками	8мин
	На воде 55мин	
	1) 300м кроль акцент внимания на правильном дыхании	300 м
	2) 12 *50 м совершенствование техники плавания кролем, спиной, брассом	600м
	3)75м кроль, брасс , н/ сп, бат на технику	300м
	4) 200м брассом, на внимание количество гребков	200м
	4) 400 м брасс. Акцент внимания на технике плавания и дыхания (25 н /сп+25м брасс)	400м
	6) соревнования на дальность скольжения после стартового прыжка	10 мин
	7) техника стартов и поворотов Всего за тренеровку:1800м	10 мин
суббота	На суше	
	1)разминка; чередование ходьбы и бега , ОРУ в движении	10мин
	2) соревнования в прыжках в длину /м	9мин
	3) челночный бег2(3*10м)	8мин
	На воде 55мин	
	1) разминка 100м к /п кроль+ 100м н /с + 100м брасс+ 100м батт, в паузах	300 м
	2) 12 *50 м совершенствование техники плавания кроль, в паузах лем, спиной, брассом	600м
	3) 75м кроль, брасс , н/ сп, бат на технику	300м
	4) 200м брассом, на внимание количество гребков	200м
	4) 400 м брасс. Акцент внимания на технике плавания и дыхания (25 н /сп+25м брасс)	400м
	6) соревнования на дальность скольжения после стартового прыжка	10 мин
	7) техника стартов и поворотов Всего за тренеровку:1800м	10 мин

4.2.Учебно-тематический план.

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе

подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной, волевой подготовками как элемент теоретических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у спортсменов умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочного процесса.

Учебно-тематический план

Таблица №18

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	≈ 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.

	физической культурой и спортом			
	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 элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	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	Всего на учебно-тренировоч	≈ 600/960		

спортивной специализа-ции)	ном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:			
	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 деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	спорта			
	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. Праваио бязанности участнико вспортивных соревнований.Правила поведенияпри участии в спортивных соревнованиях.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» основаны на особенностях вида спорта «плавание» и его спортивных дисциплин «вольный стиль» (50м, 100м, 200м, 400м, 800м, 1500м), «на спине» (50м, 100м, 200м), «брасс» (50м, 100м, 200м), «баттерфляй» (50м, 100м, 200м, 400м, 800м, 1500м), «комплексное плавание» (200м, 400м,), «эстафета 4*100м«эстафета 4*200м вольный стиль», «эстафета 4*100м

комбинированная», вольный стиль», «эстафета 4*200м вольный стиль», «эстафета 4*100м комбинированная

- 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 и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «плавание» и 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 особенно- сти осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание».

6.Условия реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Упреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям. (п. 12 главы VI ФССП по виду спорта).

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на её реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. (п. 15 главы VI ФССП по виду спорта).

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры)

- плавательный бассейн (МБУ ДО СШ 3 «Учреждение» плавательный бассейн – 25 м, плавательный бассейн – 12 м) оборудованный раздевалками, душевыми комнатами;
- тренировочный спортивный зал спортивный зал (МБУ ДО СШ 3общая площадь 284,2 м²) оборудованный раздевалками, душевыми комнатами;
- тренажерный зал (МБУ ДО СШ 3 общая площадь 212,67 м²) оборудованный раздевалками, душевыми комнатами;
- медицинский кабинет (МБУ ДО СШ 3 «Учреждение» общая площадь 20 м²).

В соответствии с ФССП для осуществления Программы МБУ ДО СШ 3 «Учреждение» обеспечивает обучающихся:

- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных;
- медицинским обеспечением, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Таблица №18

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расщетная единица	Количество изделий
1.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	на тренировочный зал	1
2.	Доска для плавания	штук	на тренера - преподавателя	30
3.	Лопатка для плавания большие	пар	на тренера - преподавателя	20
4.	Лопатка для плавания средние	пар	на тренера - преподавателя	20
5.	Лопатка для плавания кистевые	пар	на тренера - преподавателя	20
6.	Коврик гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	1
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
8.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	на тренера - преподавателя	30
9.	Секундомер настенный четырехстрелочный для	штук	На плавательный	1

	бассейна		бассейн	
10.	Секундомер электронный	штук	на тренера - преподавателя	1
11.	Стартовый тренажер для заплыва на спине	штук	на плавательную дорожку	1
12.	Эспандер резиновый	штук	на тренировочный спортивный зал	20

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №19

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		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
2.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
3.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
4.	Купальник(для девушек, женщин)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6.	Плавки (для	штук	на	-	-	1	1	2	1	2	1

	юношей мужские)		обучающегося								
7.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1			
8.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
9.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	3	1	3	1

6.2 Кадровые условия реализации Программы

В деятельности по реализации Программы в МБУ ДО СШ 3 «Учреждение» участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Укомплектованность МБУ ДО СШ 3 «Учреждение» педагогическими, руководящими и иными работникам представлены в Таблице 20

Таблица 20

Деятелность работника	Должность	Этап спортивной подготовки	Количество работников	Образование
Административная	директор		1	высшее
	Заместитель директора (курирующий реализацию программы)		2	высшее
	Инструктор-методист		2	высшее
Педагогическая	Тренер-преподаватель по плаванию	НП-1	4	высшее
	Тренер-преподаватель по плаванию	НП-2	4	высшее
	Тренер-преподаватель по плаванию	ТЭ-1	4	высшее
	Тренер-преподаватель по плаванию	ТЭ-2	4	высшее
	Тренер-преподаватель по плаванию	ТЭ-3	2	высшее
	Тренер-преподаватель по плаванию	ТЭ-4	1	высшее

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников. 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 61 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). Тренеры-преподаватели имеют право на непрерывное повышение своего профессионализма, присвоение, подтверждение квалификационных категорий не реже 1 раза в 3 года, участие в семинарах, иных способах получения навыков.

7. Информационно-методические условия реализации Программы

Методический кабинет школы оснащен и постоянно пополняется литературными источниками.

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.6 Физкультура и спорт,1999.
2. Викулов А.Д. Плавание. – М.: Владос-пресс, 2003.
2. Волков, В.М. Восстановительные процессы в спорте / В.М. Волков. -М.: Физкультура и спорт, 1977.
3. Волков Н. И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. – М.: Спортакадемпресс, 2001. – 80 с.
4. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
5. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок /М.А. Годик. М.: Физкультура и спорт, 1980.
6. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
7. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – 2-е изд., перераб. И доп. – Минск: Высшая школа, 1980.
8. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для вузов. – М.: Владос, 2002.
9. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. – Киев.: Здоровья, 1990.
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.: Астрель: АСТ, 2006. - 863 с.
11. Платонов В. Моя профессия - игра. Книга тренера. - СПб., Издательство «Русско - Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2007. - 280 с.
12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 2002. - 480 с.

Информационно-образовательные ресурсы:

Дидактические

1.Чтобы плавать быстро, научись плавать медленно (видеоурок) :https://www.yandex.ru/video/preview/18850444518975589 82

2.Как научиться плавать: https://iplav.com/kak-nauchitsya/video-uroki-poplavaniyu.html

3.Изучение техники плавания кролем: https://rutube.ru/video/2157cb7823b6eadd43b91d5fa0b37695/

4.Как правильно плавать с калабашкой: https://rutube.ru/video/927b6bb566af662114f28a60e71f9f86/

Список Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru)
2.Министерство образования и науки РФ (https://minobrnauki.gov.ru)
3. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (http://www.kubansport.ru/)
4. Российское антидопинговое агентство (http://www.rusada.ru)
5. Всемирное антидопинговое агентство (http://www.wada-ama.org)
6. Олимпийский комитет России (http://www.roc.ru/)
7. Международный олимпийский комитет (http://www.olympic.org/)