

Администрация Уватского муниципального района
МАУ ДО «СШ» Уватского муниципального района

РАССМОТРЕНО на
собрании педагогического совета
Протокол № 7 от 31.08.2023г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО «СШ»
Уватского муниципального района
В.В.Софронов

Приказ № 90/2 от 07.09.2023г.

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

Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 декабря 2022 г. № 1284 в соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 1004

| Этап спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) |
|---|------------------------------------|
| Этап начальной подготовки | 2 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 |

Возраст обучающихся: с 7 лет

Автор-составитель:

Канеева Зоя Александровна
тренер-преподаватель (по плаванию)
Григорьева Анастасия Андреевна
тренер-преподаватель (по плаванию)

с. Уват, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

| № | Наименование | Страница |
|----------|---|----------|
| 1 | Общие положения | 4 |
| 1.1 | Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание» | 4 |
| 1.2 | Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 7 |
| 2 | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 9 |
| 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 | 10 |
| 2.2 | Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 12 |
| 2.3 | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 12 |
| 2.4 | Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки | 18 |
| 2.5 | Календарный план воспитательной работы | 29 |
| 2.6 | План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 36 |
| 2.7 | Планы инструкторской и судейской практики | 41 |
| 2.8 | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 43 |
| 3 | Система контроля | 47 |
| 3.1 | Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях | 47 |
| 3.2 | Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 48 |
| 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 | 52 |
| 4 | Рабочая программа | 56 |
| 4.1 | Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки | 57 |
| 4.2 | Учебно-тематический план | 80 |

| | | |
|----------|--|-----------|
| 5 | Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам | 85 |
| 6 | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 86 |
| 6.1 | Материально-технические условия | 86 |
| 6.2 | Кадровые условия | 90 |
| 6.3 | Информационно-методические условия | 91 |
| | Приложения | 96 |

1. Общие положения

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в спортивной дисциплине «плавание» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России № 1004 от 16.11.2022 (далее – ФССП).

Программа разработана МАУ ДО «ДЮСШ» Уватского муниципального района (далее – Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденной приказом Минспорта России № 1284 от 20.12.2022 (далее – ФССП), а также следующих нормативных правовых актов:

Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятия по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022 №2765-р);

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных команд Российской Федерации (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации №575 от 07 июля 2022 года;

Приказ Минспорта России от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;

Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, 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» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 106н от 22 февраля 2022 года);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения,

дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Минспорта России от 18.05.2022 года № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 1004;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 года № 44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 года № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 года №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID - 19)»;

Методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта», утвержденные ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» от 06.02.2023 года;

Устав МАУ ДО «ДЮСШ» Уватского муниципального района.

Реализация программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта (ч. 1 ст. 84 Федерального Закона № 273-ФЗ).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) Этап начальной подготовки (далее – НП)
- 2) Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ)

В программе учтены особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине вида спорта «плавание» и его спортивных дисциплин с учетом этапа начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

1.2. 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.

Для достижения основной цели Программы на каждом этапе подготовки необходимо обеспечить решение конкретных задач (согласно Требованиям к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки):

Этап начальной подготовки:

-формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

-получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «плавание»;

-формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «плавание»;

-повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качества;

-укрепление здоровья.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

-формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «плавание»;

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

-обеспечение участие в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

-укрепление здоровья.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Характеристика вида спорта «Плавание», его отличительные особенности

Плавание - это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены показывают свое техническое мастерство и скорость, а также устанавливают мировые рекорды. Плавание, как вид спорта, как массовое физическое воспитание, оздоровительное и гигиеническое средство представлено в государственных программах по физическому воспитанию для общеобразовательных школ, средних специальных и высших учебных заведений. По плаванию присваиваются спортивные разряды и звания до «Мастера спорта международного класса».

Спортивное плавание является один из самых массовых и популярных видов спорта. Соревнования по этому виду спорта, входящие в программу летних Олимпийских игр, занимают второе место по числу разыгрываемых медалей. Современное плавание отличается исключительно высоким уровнем спортивных достижений и острейшей конкуренцией на международной арене большого количества одаренных пловцов из многих стран мира.

Плавание является сложно координационным циклическим видом спорта. От других видов спорта отличается двумя присущими только ему особенностями: тело спортсмена находится в особой среде – воде и движения пловца выполняются в горизонтальном положении. Соревнования в плавании проводятся в индивидуальных дисциплинах: вольный стиль -50м, 100м, 200м, 400м, 800м, 1500м; на спине – 50м, 100м, 200м; брасс – 50м, 100м, 200м; баттерфляй – 50м, 100м, 200м, комплексное плавание – 100м, 200м, 400м; эстафеты – вольный стиль 4х50м, 4х100м, 4х200м, и комбинированно – 4х50м, 4х100м

Плавание, по сравнению с другими видами физических упражнений, отличается своими характерными особенностями, которые сводятся к следующим моментам. В процессе плавания пловцом выполняются движения, когда он находится в водной среде, исключая любую твердую опору. За счет

такого положения тела увеличиваются двигательные возможности человека, что улучшает их развитие. В этом случае увеличивается подвижность практически всех частей тела, а органы и системы организма развиваются и укрепляются.

В воде для человека характерна относительная невесомость тела, а человеческий вес уравнивается благодаря подъемной силе воды. За счет невесомости тела разгружается опорная система, что обуславливает правильное физическое развитие организма.

В процессе плавания человек находится в горизонтальном положении, что необходимо для выполнения физических упражнений, и работа отдельных органов – печени, сердца, почек существенно облегчается. В виду указанных особенностей необходимо обращать на это внимание в процессе физического воспитания детей и подростков.

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

Современная система занятий по плаванию обеспечивает пловцам хорошее гармоническое развитие мышечной системы и увеличение силовых показателей. Это происходит и потому, что занятия в воде чередуются с физическими упражнениями, выполняемыми на суше.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 1. В таблице 1 определяется минимальный возраст при зачислении

или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 1

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

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта «плавание» и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной и физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «плавание».

2) возможен перевод обучающихся из других организаций.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 1.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом ФССП по виду спорта «Плавание», утвержденному приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 1004 представлен в Таблице 2.

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| Этапный норматив | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | |
|------------------------------|---------------------------|------------|---|-----|-----|----------------|-----|
| | До года | Свыше года | До трех лет | | | Свыше трех лет | |
| | 1-й | 2-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |
| Количество часов в неделю | 6 | 6 | 12 | 12 | 12 | 16 | 16 |
| Общее количество часов в год | 312 | 312 | 624 | 624 | 624 | 832 | 832 |

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

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

Форма обучения по программе: очная; очная с применением дистанционных технологий. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

— учебно-тренировочные занятия;

- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- работа по индивидуальным планам.

Учебно-тренировочные занятия

Освоение образовательной программы осуществляется в рамках проведения групповых теоретических и практических учебно-тренировочных занятий. Формы организации занятий: урочная (аудиторные – теоретические занятия, практические занятия), дистанционная (синхронная и асинхронная организация учебно-тренировочного процесса с применением дистанционных образовательных технологий). Форма организации деятельности обучающихся на учебно-тренировочном занятии: фронтальная, в парах, групповая.

Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью занимающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

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

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов.

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

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на период выезда тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности,

отпуска допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий при соблюдении следующих условий:

— непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

— непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

— обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Структура учебно-тренировочного занятия:

Подготовительная часть (30 - 35 % от всего времени занятия) предусматривает:

— организацию обучающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания обучающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу;

— осуществление общей разминки организма для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);

— осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия.

Основная часть (60 - 70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5 - 10 % от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части

занятия необходимо рекомендовать обучающимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства и включают в себя теоретическую, организационную части и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований. Виды учебно-тренировочных мероприятий и их предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 3.

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

| № 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) |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 |

| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | |
|---|---|---|-------------|
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - |
| 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 |

Количественный состав участников учебно-тренировочных мероприятий формируется с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в календарный план МАУ ДО «ДЮСШ» Уватского муниципального района, календарный план Тюменской области, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (от количества весовых категорий).

Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской классификации и правилам вида спорта;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются 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, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности спортсменов по виду спорта «Плавание» представлен в таблице №4.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|------------|--|---|---|----------------|---|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | |
| | До года | Свыше года | До трех лет | | | Свыше трех лет | |
| | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Для спортивной дисциплины «плавание» | | | | | | | |
| Контрольные | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 |
| Отборочные | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 |

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами,

условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Работа по индивидуальным планам

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Тюменской области и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

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

Программа рассчитана на 52 недели в год.

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

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание» годовой учебно-тренировочный план представлен в таблицах 5,6.

Таблица 5

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» (в %)

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и год подготовки | | | | | | |
|----------|---|---|------------|--|------------|------------|----------------|------------|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | | | Свыше трех лет | |
| | | 1-й | 2-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | | |
| | | 6 | 6 | 12 | 12 | 12 | 16 | 16 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | | | | |
| | | 15-30 | 15-30 | 12-24 | 12-24 | 12-24 | 12-24 | 12-24 |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 55 | 50 | 44 | 44 | 44 | 32 | 32 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 21 | 25 | 27 | 27 | 27 | 31 | 31 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | 1 | 4 | 4 | 4 | 10 | 10 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 19 | 16 | 16 | 16 | 16 | 18 | 18 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 |
| 5.1. | Тактическая подготовка (%) | 1 | 2,2 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,08 | 2,08 |
| 5.2. | Теоретическая подготовка (%) | 1 | 1,9 | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 0,96 | 0,96 |
| 5.3. | Психологическая подготовка (%) | 1 | 1,9 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 0,96 | 0,96 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 6.1. | Инструкторская практика (%) | - | - | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1,04 | 1,04 |
| 6.2. | Судейская практика (%) | - | - | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,96 | 0,96 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 |
| 7.1. | Медицинские, медико-биологические мероприятия (%) | 0,66 | 0,66 | 0,66 | 0,66 | 0,66 | 0,96 | 0,96 |
| 7.2. | Восстановительные мероприятия (%) | 0,66 | 0,66 | 0,66 | 0,66 | 0,66 | 0,96 | 0,96 |
| 7.3. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (%) | 0,68 | 0,68 | 0,68 | 0,68 | 0,68 | 1,08 | 1,08 |
| | Итого (%)* | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |

*Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке. Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» (в часах)

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и год подготовки | | | | | | |
|----------|--|---|------------|--|------------|------------|----------------|------------|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | | | Свыше трех лет | |
| | | 1-й | 2-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | | |
| | | 6 | 6 | 12 | 12 | 12 | 16 | 16 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | | | | |
| | | 15-30 | 15-30 | 12-24 | 12-24 | 12-24 | 12-24 | 12-24 |
| 1. | Общая физическая подготовка (ч.) | 172 | 156 | 276 | 276 | 276 | 266 | 266 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | 66 | 78 | 168 | 168 | 168 | 258 | 258 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | - | 3 | 25 | 25 | 25 | 83 | 83 |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 59 | 50 | 100 | 100 | 100 | 150 | 150 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч.) | 9 | 19 | 37 | 37 | 37 | 33 | 33 |
| 5.1. | Тактическая подготовка (ч.) | 3 | 7 | 13 | 13 | 13 | 17 | 17 |
| 5.2. | Теоретическая подготовка (ч.) | 3 | 6 | 13 | 13 | 13 | 8 | 8 |
| 5.3. | Психологическая подготовка (ч.) | 3 | 6 | 11 | 11 | 11 | 8 | 8 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (ч.) | - | - | 6 | 6 | 6 | 17 | 17 |
| 6.1. | Инструкторская практика (ч.) | - | - | 3 | 3 | 3 | 9 | 9 |
| 6.2. | Судейская практика (ч.) | - | - | 3 | 3 | 3 | 8 | 8 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч.) | 6 | 6 | 12 | 12 | 12 | 25 | 25 |
| 7.1. | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.) | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 8 | 8 |
| 7.2. | Восстановительные мероприятия (ч.) | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 8 | 8 |
| 7.3. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 9 | 9 |
| | Итого (ч)* | 312 | 312 | 624 | 624 | 624 | 832 | 832 |

*Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке. Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта

«Общая физическая подготовка (ОФП)» включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах, в воде – подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки.

Одной из самых интересных и увлекательных форм работы со спортсменами являются **соревнования**. Они содействуют привлечению занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет студентам раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность прививает участникам интерес к спортивной борьбе и является одним из решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации и выборе определенного вида спорта.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Основным критерием освоения образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является владение техникой и тактикой – **техничко-тактическая подготовка**. Под технико-

тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Основными задачами *технической подготовки* являются:

- прочное освоение технических элементов плавания;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Тактическая подготовка - это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий. Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных навыков, определяющих решение этих задач.

Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
- овладеть тактическими навыками;
- сформировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевою подготовленность

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами вида спорта и развития вида спорта

«Плавание». Материал раздела *«Теоретическая подготовка»* выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико–тактической, моральной и волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) В этом случае преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная

устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований. Психологическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать *инструкторско-судейскую практику* на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся на учебно-тренировочном этапе должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, 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 учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Медико-биологическая система мероприятий предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня

тренированности после заболеваний, травм. На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. На тренировочном этапе должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Под *восстановительными мероприятиями* следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия.

К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

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

воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминовые комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

2.5 Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Основные задачи воспитательной работы:

- формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;
- воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- нравственное и эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Основные направления воспитательной работы:

1. Гражданско-патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.

2. Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.

3. Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру; приобщение к истории, традициям вида спорта «плавание»

4. Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

Основные методы воспитательной работы:

- убеждение;
- положительный пример;
- поощрение;
- требование.

Основные средства воспитательной работы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные формы воспитательной работы:

- встречи с выпускниками, знаменитыми спортсменами;
- тематические диспуты и беседы;
- массовые физкультурно-спортивные и культурно-досуговые мероприятия;
- просмотр соревнований по плаванию(видео, телевидение) и

их обсуждение;

- психологические тренинги под руководством педагога-психолога (командного взаимодействия, бесконфликтного поведения и др.);
- линейка выпускников ДЮСШ.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице 7.

Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|---------------------------------------|---|------------------|
| 1. | Проориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | <p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | <p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 - беседа-лекция «В мире профессий», выставка рисунков; - проектная деятельность несовершеннолетних, временно трудоустроенных в летний период; - информационно-просветительские мероприятия «Хочу стать как...», «Спортивная гордость!», «Спортивные рекорды моей страны», «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения); - встречи с лучшими воспитанниками школы «Ровняюсь на лучших»; - посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему | В течение года |

| | | | |
|------|---|--|----------------|
| | | | |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - Осенний и Зимний День здоровья; - спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому Дню; - физкультурные мероприятия в рамках Международного дня спорта; - физкультурные мероприятия, посвященные «Дню зимних видов спорта»; - фестиваль ВФСК ГТО; - всероссийская акция «10 000 шагов к жизни» - всероссийская акция «Спортивная зима»; - спортивный конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»; - спортивная акция "Я выбираю спорт" | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | <p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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); - воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм», - тематическое занятие «Режим дня: каждому делу - своё время»; | В течение года |
| 2.3 | Профилактика правонарушений и асоциального поведения | <p>Профилактическая деятельность, в том числе</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - профилактическая акция «Областная зарядка», приуроченная к празднованию Всемирного Дня здоровья; - профилактические мероприятия в рамках областного профилактического месячника «Здоровая мама – будущее Россия!»; - областная акция «В ритме здорового дыхания!»; - всероссийская антинаркотическая акция «Сообща, где торгуют смертью»; | В течение года |

| | | | |
|------|---|---|----------------|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - областная акция «Скажи жизни: Да!»; - областной флешмоб "Раскрась жизнь яркими красками!" в рамках реализации Областного профилактического марафона «Тюменская область - территория здорового образа жизни!»; профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом теле-здоровый дух!» | |
| 2.4 | Антидопинговые мероприятия | <p>Практическая деятельность обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»; - выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»; - анкетирование по антидопинговой тематике | В течение года |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | <p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации</p> | <p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p> <ul style="list-style-type: none"> - патриотическая акция «Мы - граждане России»; - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - всероссийская акция «Письмо солдату»; - всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»; - всероссийская акция «Под флагом страны» - конкурс «Россия -Родина моя», посвященный Дню независимости России; - лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»; - конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто». | В течение года |

| | | | |
|------|--|--|----------------|
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк»; - участие во всероссийском детско-юношеском военно-патриотическом общественном движении «Юнармия» | В течение года |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению 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; - профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист» - мастер-класс выдающихся спортсменов по - открытые тренировочные занятия по видам спорта; - участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий) | В течение года |
| 4.2. | Эстетическое развитие | - Выставки, конкурсы рисунков к тематическим праздничным датам; - областной конкурс творческих работ в рамках празднования Дня тренера #ДеньТренера72; конкурс творческих работ «Детство – это смех и радость» | В течение года |
| 5 | Экологическое воспитание | | |
| 5.1. | Мероприятия, направленные на повышение уровня информированности обучающихся по вопросам обеспечения экологической безопасности | - беседа с элементами викторины о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность – жизнь»; - выставка рисунков «Живи, Земля!»; - всероссийская акция «БумБатл»; - субботник «Экологический десант»; проектная деятельность, направленная на формирование экологического сознания | В течение года |

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбы с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ « О физической культуре и спорте в Российской Федерации», организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

В МАУ ДО «ДЮСШ» Уватского муниципального района меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/викторин для спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в Организации;

- ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;

- оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документов, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмен 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:

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

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

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

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении

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

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

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или лица, направленные на воспрепятствование или преследование предоставление информации уполномоченным органам

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих

антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте Организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 8.

Таблица 8

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|----------------------------|---|------------------|---|
| Этап начальной подготовки | Теоретическое занятие «Что такое допинг? Виды нарушений антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются 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 даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Физкультурно-спортивное мероприятие «За честный спорт» | 2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| | Изучение уровня знаний обучающихся и лиц, проходящих программы спортивной подготовки по антидопинговой тематике | 1 раз в год | Проведение анкетирования |
| | Онлайн-обучение на сайте РУСАДА | По необходимости | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть |

| | | | |
|---|---|------------------|---|
| | | | системы антидопингового образования |
| | Участие в региональных, муниципальных антидопинговых мероприятиях | По назначению | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе, муниципалитете |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил» | | Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | | Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» | | 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 «За честный спорт» | 2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| | Изучение уровня знаний обучающихся и лиц, проходящих программы спортивной подготовки по антидопинговой тематике | 1 раз в год | Проведение анкетирования |
| | Онлайн-обучение на сайте РУСАДА | По необходимости | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования |

| | | | |
|--|---|---------------|---|
| | Участие в региональных, муниципальных антидопинговых мероприятиях | По назначению | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе, муниципалитете |
|--|---|---------------|---|

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Одной из задач спортивной подготовки является приобщение обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Для решения этой задачи занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; разминки, основной части и заключительной части.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Во время подготовки на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника спортсмена: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Описание инструкторской и судейской практики на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «Плавание».

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь построить группу и подать основные команды а месте и в

движении;

- уметь составить конспект и провести разминку в группе
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении упражнений у товарища по команде
- уметь провести подготовку команды к соревнованиям

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- уметь вести протокол соревнований
- участвовать в судействе совместно с тренером-преподавателем
- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата
- уметь судить в качестве судьи.

Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях. Примерный план инструкторской и судейской практики на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) представлен в таблице 9.

Таблица 9

Примерный план инструкторской и судейской практики

| Этап спортивной подготовки | Мероприятия | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|---|-------------------------|------------------|--|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Инструкторская практика | | |
| | Теоретические занятия | В течение года | Научить обучающихся начальным навыкам спортивной терминологии умению составлять конспект отдельных частей занятия |
| | Практические занятия | В течение года | Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технически элементов, умение |

| | | | |
|--|-----------------------|----------------|--|
| | | | выявлять ошибки |
| | Судейская практика | | |
| | Теоретические занятия | В течение года | Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы |
| | Практические занятия | В течение года | Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья» |

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте

требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно- правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 10.

Таблица 10

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

| Этап спортивной подготовки | Мероприятия | Сроки проведения |
|---|-------------------------------------|--|
| Этап начальной подготовки (по всем годам) | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| | Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| | Периодические медицинские осмотры | 1 раз в 12 месяцев |

| | | |
|---|--|--|
| | Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| | Применение медико-биологических средств | В течение года |
| | Применение педагогических средств | В течение года |
| | Применение психологических средств | В течение года |
| | Применение гигиенических средств | В течение года |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам) | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| | Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| | Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) | 1 раз в 6 месяцев |
| | Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| | Применение медико-биологических средств | В течение года |
| | Применение педагогических средств | В течение года |
| | Применение психологических средств | В течение года |
| | Применение гигиенических средств | В течение года |

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий)» включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную

подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным: мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

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 обучающимся, 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;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года.

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 успешное применение 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 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.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- 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.

3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Для оценки уровня освоения программы проводятся текущий контроль, промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебного года с целью оценки эффективности используемых в процессе

реализации программы средств и методов, выявления соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам. Форма текущего контроля – наблюдение, беседа, показательные выступления, открытое занятие, соревнования. Результаты текущего контроля фиксируются в журнале учета посещаемости группы, в диагностической карте, представленной в таблице 11.

Таблица 11

Карта педагогического наблюдения
уровня развития личностных качеств и сформированности
прикладных навыков (метапредметных компетенций)

| № | Разделы | Динамика личностного развития | | | | Динамика сформированности прикладных навыков | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------------|---|---------------|--|---------------|---|---------------|---|---------------|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | начало уч.года | конец уч.года | начало уч.года | конец уч.года | начало уч.года | конец уч.года | начало уч.года | конец уч.года | | | | | | | | | | |
| | | Знает и соблюдает технику безопасности, правила гигиены | | Проявляет уважение, доброжелательность, эмпатию к сверстникам и взрослым | | Проявляет дисциплину, настойчивость, трудолюбие | | Демонстрирует бесконфликтное поведение, умение сотрудничать | | Проявляет организованность, самостоятельность, инициативность, творчество | | Знает о принципах ЗОЖ (двигательная активность, закаливание, здоровое питание, правильная осанка) и старается их соблюдать | | Умеет увидеть, объяснить и исправить ошибки при выполнении задания | | Демонстрирует умение работать в коллективе, договариваться о правилах и соблюдать их | | Итоговый показатель (среднее значение) | |
| | Ф.И. обучающегося | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Параметры оценки: 3 балла – всегда, 2 балла – иногда, 1 балл – очень редко, 0 баллов – никогда. Показатели: высокий уровень – 24-17 баллов; средний уровень – 16-7 баллов; низкий уровень – 7-0 баллов.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией

обучающихся, проводимой Организацией, 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.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях. Средством промежуточной аттестации являются контрольно-тестовые упражнения, характеризующие основные физические и специальные качества и способности, а также технические навыки обучающихся в соотношении с планируемыми результатами программы.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни, травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют программным требованиям, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося возможен перевод такого обучающегося на дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта по виду спорта «плавание».

Освоение программы завершается итоговой аттестацией, которая проводится по окончании учебно-тренировочного этапа. Формами итоговой аттестации по видам подготовки являются:

— по теоретической подготовке – собеседование или тестирование;

— по общей физической подготовке – выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг показателей физической подготовки (знаки отличия ВФСК ГТО);

— по специальной физической и технико-тактической подготовке - выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг индивидуальных достижений (уровень квалификации и результаты участия в соревнованиях).

Обучающиеся – победители и призеры региональных и всероссийских, а также мировых первенств от итоговой аттестации могут быть освобождены по решению педагогического совета, аттестация может быть зачтена по результатам соревновательной деятельности с приложением протоколов (копий), подтверждающих спортивный результат.

Критериями оценки качества и эффективности реализации программы на этапах спортивной подготовки, являются:

на этапе начальной подготовки:

— динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;

— уровень освоения основ техники в виде спорта «бокс»;

— стабильность состава обучающихся;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

— динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;

— стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;

— состояние здоровья обучающихся.

Оформление результатов промежуточной и итоговой аттестации, а также подведение итогов и установление уровня освоения программы осуществляются в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля, промежуточной и итоговой

аттестации обучающихся в МАУ ДО «ДЮСШ» Уватского муниципального района.

Примерные вопросы для мониторинга знаний теоретического материала программы представлены в приложении 1.

Помимо тестирования теоретического материала по окончании каждого года и этапа обучения осуществляется мониторинг развития общефизических и специальных навыков, необходимых для успешного освоения программы и высоких показателей соревновательной деятельности.

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.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «Плавание» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивный разряд и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «плавание» и представлены в таблицах № 12,13.

Таблица 12

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

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

Таблица 13

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»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|-------------------|---|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 1000м | мин, с | не более | |
| | | | 5.50 | 6.20 |
| 1.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество раз | не менее | |
| | | | 13 | 7 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | См | не менее | |
| | | | +4 | +5 |
| 1.4 | Челночный бег 3 x10 | с | не более | |
| | | | 9,3 | 9,5 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | См | не менее | |
| | | | 140 | 130 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее | |
| | | | 4.0 | 3,5 |
| 2.2 | Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | Количество раз | не менее | |
| | | | 3 | |
| 2.3. | Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед | м | не менее | |
| | | | 7.0 | 8.0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовке (до трех лет) | | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | |

| | | |
|------|---|---|
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовке (свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |
|------|---|---|

4. Рабочая программа

В спортивной подготовке следует выделить ряд относительно самостоятельных ее сторон, видов, имеющих существенные признаки, отличающие их друг от друга: технические, тактические, физические, психологические, теоретические. Это упорядочивает представление о составляющих спортивного мастерства, позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления тренировочным процессом.

Вместе с тем следует учитывать, что в тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни один из этих видов подготовки не проявляется изолированно, они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей. Следует учитывать, что каждый вид спортивной подготовки зависит от других видов, определяется ими и, в свою очередь, влияет на них. Например, техника находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств, т.е. от силы, быстроты, гибкости и других. Уровень проявления физических качеств (например, выносливости) тесно связан с экономичностью техники, специальной психической устойчивостью к утомлению, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях.

Вместе с тем тактическая подготовка не может быть осуществлена без высокого уровня технического мастерства, хорошей функциональной подготовленности, развития смелости, решительности, целеустремленности и т.д.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания - сознательности и активности, позволяет тренеру в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.

Особое внимание в теоретической подготовке должно уделяться знакомству с основными понятиями избранного вида спорта. Важно, чтобы занимающиеся знали средства личной гигиены, режим дня спортсмена, основы спортивного питания и закаливания. Необходимо прививать понятие о здоровом образе жизни. Теоретическая подготовка юных спортсменов проводится в форме бесед, лекций, семинаров и имеет определенную целевую направленность: умение обучающихся использовать полученные знания на

тренировочных занятиях и соревнованиях. Зачеты по теоретической подготовке проводятся в виде тестирования.

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить занимающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях плавания, его истории и предназначению. Причем, знакомство детей с особенностями избранного вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий.

Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

На тренировочном этапе теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история плавания и философские аспекты данного вида спорта, методические особенности построения тренировочного процесса, закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Примерный годовой план для групп этапа начальной спортивной подготовки, учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) представлен в таблицах 12-19.

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

Этап начальной подготовки

Общая физическая подготовка

На этапе начальной плавательной подготовки используются следующие виды упражнений: строевые упражнения, ходьба и бег: построение в шеренгу и колонну; расчет по порядку и на первый второй; перестроения: из одной шеренги в две; из колонны по одному в круг, в колонну по два и т.д. размыкания

и смыкания; передвижения шагом и бегом; ходьба и бег противходом и по диагонали; ходьба обычная и на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук, чередование бега с ходьбой, челночный бег, бросание набивного мяча и т.д. Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координацию, расслабление); 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.

Специальная физическая подготовка

На начальном этапе плавательной подготовки успешно используются следующие виды упражнений: передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т.д.); передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.). Движение руками и ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками. Погружение в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой. Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду). 81 Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика. Скольжение с вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Брасс: движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками с дыханием, общее согласование движений. Баттерфляй: движение ногами,

руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине. Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Старт из воды при плавании на спине. Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки. Игры: «Невод», «Байдарки», «Лягушата», «Поезд в тоннеле», «Буксиры», «Попади торпедой в цель», «Виет», «Дельфины», «Кто дальше проскользит», «Прыжки в обруч» и т.д. Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или седа на бортике; спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки, метрового трамплина, прыжки вниз ногами с метрового трамплина. Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй: плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу (только для способов кроль на груди и кроль на спине); плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук; плавание с полной координацией движений; совершенствование техники дыхания. Совершенствование техники дыхания и поворотов.

Проплывание кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.

Техническая подготовка

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 подготовка

Тактическая подготовка: упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью); упражнения для развития активной и пассивной тактики.

Теоретическая подготовка

Тема 1. История возникновения вида спорта и его развитие

Тема 2. Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человека

Тема 3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.

Тема 4. Закаливание организма

Тема 5. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом

Тема 6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта

Тема 7. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта

Тема 8. Режим дня и питание обучающихся

Тема 9. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка направлена на воспитание личности спортсмена, его моральных и волевых качеств, а также развитие тех качеств личности, которые в большей мере обеспечивают успех в конкретном виде спорта. Она осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки в процессе тренировочных занятий, соревнований.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

1. Воспитание высококонравленной личности спортсмена;
2. Развитие процессов восприятия (совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений и т.д.);

3. Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;

5. Развитие способности управлять своими эмоциями;

6. Развитие волевых качеств.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

1. Осознание спортсменами задач на предстоящие соревнования;

2. Изучение конкретных условий предстоящих соревнований;

3. Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

4. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями;

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Медицинские, медико-биологические мероприятия.

Восстановительные мероприятия.

Врачебно-педагогический контроль

Врачебно-педагогическое наблюдение проводится с целью определения индивидуальной реакции спортсмена на тренировочные соревновательные нагрузки.

Врачебно-педагогическое наблюдение проводится:

- в процессе тренировки для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;

- при организации занятий с несовершеннолетними в целях определения правильной системы занятий спортом;

- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебно-педагогическое наблюдение осуществляется врачами по спортивной медицине совместно с тренером спортсмена.

Этапы проведения врачебно-педагогического наблюдения:

1 этап: определение условий в местах проведения занятий спортом (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (с учетом возраста, пола, здоровье, уровня подготовленности);

2 этап: изучение плана проведения занятия, объема в интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительных частей, проведение хронометража выполнения упражнений спортсменами,

3 этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого спортсмена;

4 этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5 этап: анализ полученных данных врачебно-педагогического наблюдения с тренером для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий), определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровым).

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), которые учитываются тренером при планировании тренировочного процесса.

Про необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные или инструментальные исследования, консультации иных врачей-специалистов.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Биохимический контроль

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

- текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
- углубленное медицинское обследования (УМО), проводимые 2 раза в год.

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном

обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

Восстановительные мероприятия

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировки и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировки и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на

нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапия, теплотерапию, электропроцедуры и др.

Кислородотерапия применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

Тепловые процедуры широко применяются для быстрейшего снятия локального утомления мышц.

Электропроцедуры широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

Психологические средства позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Общая физическая подготовка.

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

Специальная физическая подготовка и спортивно-техническая подготовка (на суше, в воде): Специальные физические упражнения: координации, максимальной сил, силовой выносливости, прыгучести; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с оборудованием (резинные амортизаторы, гантели, штанга, тренажеры) 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 тормозами.

Техническая подготовка

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования 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.

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 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.

Теоретическая подготовка

Тема 1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств

Тема 2. История возникновения олимпийского движения.

Тема 3. Режим дня и питание обучающихся

Тема 4. Физиологические основы физической культуры

Тема 5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося

Тема 6. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта

Тема 7. Психологическая подготовка

Тема 8. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта

Тема 9. Правила вида спорта

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка направлена на воспитание личности спортсмена, его моральных и волевых качеств, а также развитие тех качеств личности, которые в большей мере обеспечивают успех в конкретном виде спорта. Она осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки в процессе тренировочных занятий, соревнований.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

1. Воспитание высоконравственной личности спортсмена;
2. Развитие процессов восприятия (совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений и т.д.);
3. Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
5. Развитие способности управлять своими эмоциями;
6. Развитие волевых качеств.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

1. Осознание спортсменами задач на предстоящие соревнования;
2. Изучение конкретных условий предстоящих соревнований;
3. Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
4. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями;

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Инструкторская и судейская практики

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретает на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений у товарища.

Получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении соревнований по плаванию
2. Вести протокол соревнований.
3. Участвовать в судействе соревнований совместно с тренером.
4. Провести судейство соревнований (самостоятельно).

Медицинские, медико-биологические мероприятия.

Восстановительные мероприятия.

Врачебно-педагогический контроль

Врачебно-педагогическое наблюдение проводится с целью определения индивидуальной реакции спортсмена на тренировочные соревновательные нагрузки.

Врачебно-педагогическое наблюдение проводится:

- в процессе тренировки для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий с несовершеннолетними в целях определения правильной системы занятий спортом;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебно-педагогическое наблюдение осуществляется врачами по спортивной медицине совместно с тренером спортсмена.

Этапы проведения врачебно-педагогического наблюдения:

1 этап: определение условий в местах проведения занятий спортом (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (с учетом возраста, пола, здоровья, уровня подготовленности);

2 этап: изучение плана проведения занятия, объема в интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительных частей, проведение хронометража выполнения упражнений спортсменами,

3 этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого спортсмена;

4 этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5 этап: анализ полученных данных врачебно-педагогического наблюдения с тренером для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий), определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), которые учитываются тренером при планировании тренировочного процесса.

Про необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные или инструментальные исследования, консультации иных врачей-специалистов.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Биохимический контроль

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

- текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
- углубленное медицинское обследования (УМО), проводимые 2 раза в год.

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном

обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

Восстановительные мероприятия

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировки и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировки и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный

режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапия, теплотерапию, электропроцедуры и др.

Кислородотерапия применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

Тепловые процедуры широко применяются для быстрейшего снятия локального утомления мышц.

Электропроцедуры широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

Психологические средства позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Таблица 14

Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 1 года обучения

| № п/п | Виды подготовки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Итого часов |
|-------|---|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|------|------|------|--------|-------------|
| 1. | Общая физическая подготовка(ч.) | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 15 | 172 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | 5 | 5 | 5 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 66 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 59 |
| | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч.) | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 3 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 3 |
| 7. | Психологическая подготовка(ч.) | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 3 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 8. | Инструкторская практика (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 9. | Судейская практика (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 10. | Медицинские, медико- биологические мероприятия(ч.) | 0,5 | - | 0,5 | - | 0,5 | - | - | - | 0,5 | - | - | - | 2 |
| 11. | Восстановительные мероприятия (ч.) | - | - | - | 0,5 | - | 0,5 | 0,5 | 0,5 | - | - | - | - | 2 |
| 12. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | - | - | - | 1 | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 2 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------------|
| Итого (ч)* | 26,25 | 25,75 | 26,25 | 25,25 | 26,25 | 26,25 | 26,25 | 26,25 | 26,25 | 26,25 | 25,75 | 25,75 | 25,75 | 312 |
|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------------|

Таблица 15

Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 2 года обучения

| № п/п | Виды подготовки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Итого часов |
|-------|--|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|------|------|------|--------|-------------|
| 1. | Общая физическая подготовка(ч.) | 12 | 13 | 13 | 12 | 12 | 13 | 13 | 13 | 13 | 14 | 14 | 14 | 156 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | 6,5 | 6,5 | 6,5 | 6,5 | 6,5 | 6,5 | 6,5 | 6,5 | 6,5 | 6,5 | 6,5 | 6,5 | 78 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | 0,5 | - | - | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | - | - | - | - | 3 |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 50 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | - | - | 7 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 6 |
| 7. | Психологическая подготовка(ч.) | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 6 |
| 8. | Инструкторская практика (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 9. | Судейская практика (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 10. | Медицинские, медико- биологические мероприятия(ч.) | 0,5 | - | 0,5 | - | 0,5 | - | - | - | 0,5 | - | - | - | 2 |
| 11. | Восстановительные мероприятия (ч.) | - | - | - | 0,5 | - | 0,5 | 0,5 | 0,5 | - | - | - | - | 2 |
| 12. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | - | - | - | 1 | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 2 |
| | Итого (ч)* | 26,2 | 26,2 | 26,7 | 27,2 | 26,2 | 26,2 | 26,2 | 25,2 | 25,7 | 25,2 | 25,5 | 25,5 | 312 |

Таблица 16

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 1 года обучения

| № п/п | Виды подготовки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Итого часов |
|-------|--|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|-------------|
| 1. | Общая физическая подготовка(ч.) | 23 | 23 | 23 | 21 | 23 | 23 | 22 | 23 | 22 | 23 | 25 | 25 | 276 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 13 | 14 | 14 | 13 | 14 | 15 | 15 | 168 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | - | - | - | 25 |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 100 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 13 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 13 |
| 7. | Психологическая подготовка(ч.) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 0,5 | 11 |
| 8. | Инструкторская практика (ч.) | - | - | 0,5 | 1 | - | 0,5 | 0,5 | 0,5 | - | - | - | - | 3 |
| 9. | Судейская практика (ч.) | - | - | 0,5 | 1 | - | 0,5 | 0,5 | 0,5 | - | - | - | - | 3 |
| 10. | Медицинские, медико- биологические мероприятия(ч.) | 1 | - | 1 | - | - | 1 | - | - | 1 | - | - | - | 4 |
| 11. | Восстановительные мероприятия (ч.) | - | - | - | 1 | - | - | 1 | 1 | 1 | - | - | - | 4 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|------|------|-----|
| 12. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | - | - | - | 1 | - | - | - | - | 2 | 1 | - | - | 4 |
| | Итого (ч)* | 52 | 51 | 54 | 54 | 52 | 53 | 53 | 53 | 53 | 49 | 49,5 | 50,5 | 624 |

Таблица 17

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 2 года обучения

| № п/п | Виды подготовки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Итого часов |
|-------|--|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|-------------|
| 1. | Общая физическая подготовка(ч.) | 23 | 23 | 23 | 21 | 23 | 23 | 22 | 23 | 22 | 23 | 25 | 25 | 276 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 13 | 14 | 14 | 13 | 14 | 15 | 15 | 168 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | - | - | - | 25 |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 100 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 13 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 13 |
| 7. | Психологическая подготовка(ч.) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 0,5 | 11 |
| 8. | Инструкторская практика (ч.) | - | - | 0,5 | 1 | - | 0,5 | 0,5 | 0,5 | - | - | - | - | 3 |
| 9. | Судейская практика (ч.) | - | - | 0,5 | 1 | - | 0,5 | 0,5 | 0,5 | - | - | - | - | 3 |
| 10. | Медицинские, медико- биологические мероприятия(ч.) | 1 | - | 1 | - | - | 1 | - | - | 1 | - | - | - | 4 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|------|------|-----|
| 11. | Восстановительные мероприятия (ч.) | - | - | - | 1 | - | - | 1 | 1 | 1 | - | - | - | 4 |
| 12. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | - | - | - | 1 | - | - | - | - | 2 | 1 | - | - | 4 |
| | Итого (ч)* | 52 | 51 | 54 | 54 | 52 | 53 | 53 | 53 | 53 | 49 | 49,5 | 50,5 | 624 |

Таблица 18

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 3 года обучения

| № п/п | Виды подготовки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Итого часов |
|-------|--|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|-------------|
| 1. | Общая физическая подготовка(ч.) | 23 | 23 | 23 | 21 | 23 | 23 | 22 | 23 | 22 | 23 | 25 | 25 | 276 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 13 | 14 | 14 | 13 | 14 | 15 | 15 | 168 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | - | - | - | 25 |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 100 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 13 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 13 |
| 7. | Психологическая подготовка(ч.) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 0,5 | 11 |
| 8. | Инструкторская практика (ч.) | - | - | 0,5 | 1 | - | 0,5 | 0,5 | 0,5 | - | - | - | - | 3 |
| 9. | Судейская практика (ч.) | - | - | 0,5 | 1 | - | 0,5 | 0,5 | 0,5 | - | - | - | - | 3 |
| 10. | Медицинские, медико- биологические мероприятия(ч.) | 1 | - | 1 | - | - | 1 | - | - | 1 | - | - | - | 4 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|------|------|-----|
| 11. | Восстановительные мероприятия (ч.) | - | - | - | 1 | - | - | 1 | 1 | 1 | - | - | - | 4 |
| 12. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | - | - | - | 1 | - | - | - | - | 2 | 1 | - | - | 4 |
| | Итого (ч)* | 52 | 51 | 54 | 54 | 52 | 53 | 53 | 53 | 53 | 49 | 49,5 | 50,5 | 624 |

Таблица 19

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 4 года обучения

| № п/п | Виды подготовки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Итого часов |
|-------|---|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|------|------|------|--------|-------------|
| 1. | Общая физическая подготовка(ч.) | 20 | 20 | 20 | 20 | 22 | 22 | 22 | 22 | 23 | 23 | 26 | 26 | 266 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | 20 | 20 | 20 | 20 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 20 | 24 | 24 | 258 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | 8 | 8 | 9 | 9 | 7 | 8 | 9 | 9 | 8 | 8 | - | - | 83 |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 12,5 | 12,5 | 12,5 | 12,5 | 12,5 | 12,5 | 12,5 | 12,5 | 12,5 | 12,5 | 12,5 | 12,5 | 150 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1 | 1 | 17 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,5 | 0,5 | 8 |
| 7. | Психологическая подготовка(ч.) | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,5 | 0,5 | 8 |
| 8. | Инструкторская практика (ч.) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | 9 |
| 9. | Судейская практика (ч.) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 0,5 | - | - | - | 8 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-----|
| 10. | Медицинские, медико- биологические мероприятия(ч.) | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | 1 | - | - | 8 |
| 11. | Восстановительные мероприятия (ч.) | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | 1 | - | - | 8 |
| 12. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | 1 | - | 2 | 2 | - | - | - | - | 2,5 | 1,5 | - | - | 9 |
| | Итого (ч)* | 68,4 | 66,4 | 70,4 | 69,4 | 70,4 | 70,4 | 72,4 | 70,9 | 74,4 | 69,9 | 64,5 | 64,5 | 832 |

Таблица 20

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 5 года обучения

| № п/п | Виды подготовки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Итого часов |
|-------|---|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|------|------|------|--------|-------------|
| 1. | Общая физическая подготовка(ч.) | 20 | 20 | 20 | 20 | 22 | 22 | 22 | 22 | 23 | 23 | 26 | 26 | 266 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | 20 | 20 | 20 | 20 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 20 | 24 | 24 | 258 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | 8 | 8 | 9 | 9 | 7 | 8 | 9 | 9 | 8 | 8 | - | - | 83 |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 12,5 | 12,5 | 12,5 | 12,5 | 12,5 | 12,5 | 12,5 | 12,5 | 12,5 | 12,5 | 12,5 | 12,5 | 150 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1 | 1 | 17 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,5 | 0,5 | 8 |
| 7. | Психологическая подготовка(ч.) | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,5 | 0,5 | 8 |
| 8. | Инструкторская практика (ч.) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | 9 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-----|
| 9. | Судейская практика (ч.) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 0,5 | - | - | - | 8 |
| 10. | Медицинские, медико- биологические мероприятия(ч.) | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | 1 | - | - | 8 |
| 11. | Восстановительные мероприятия (ч.) | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | 1 | - | - | 8 |
| 12. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | 1 | - | 2 | 2 | - | - | - | - | 2,5 | 1,5 | - | - | 9 |
| | Итого (ч) * | 68,4 | 66,4 | 70,4 | 69,4 | 70,4 | 70,4 | 72,4 | 70,9 | 74,4 | 69,9 | 64,5 | 64,5 | 832 |

4.2 Учебно-тематический план

Программный материал раздела «Теоретическая подготовка» распределен в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки и представлен в таблице 21.

Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|---|-----------------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки 1 год обучения/второй год обучения. | ≈ 180/360 | | |
| | История возникновения вида спорта и его развитие | ≈ 18/36 | Сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈ 18/36 | 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 | ≈ 18/36 | Ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические |

| | | | | |
|--|---|---------|------------|---|
| | обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. | | | требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| | Закаливание организма | ≈ 18/36 | Декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом | ≈ 18/36 | 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 | ≈ 18/36 | 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 | ≈ 18/36 | Август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈ 18/36 | Ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |

| | | | | |
|---|--|-----------|-------------------|---|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: | ≈ 780/480 | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈ 86/54 | Сентябрь | Физическая культура и спорт как социальный феномен. Спорт – явление культурной жизни. Роль ФК в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенность в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения. | ≈ 86/54 | Октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК) |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 86/54 | Ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | ≈ 86/54 | 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 | ≈ 86/54 | Январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 86/54 | Май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 86/54 | Сентябрь – апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые |

| | | | | |
|--|--|---------|--------------|---|
| | | | | волевые качества личности. Системные волевые качества личности. |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈ 86/48 | 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 | ≈ 92/48 | Декабрь- май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при 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. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «плавание», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

- при зачислении на этап начальной подготовки допускаются лица, желающие пройти спортивную подготовку, должны достигнуть возраста 7 лет в календарный год зачисления в соответствии с требованиями, установленными в ФССП;

- при зачислении на учебно-тренировочный этап допускаются лица, желающие пройти спортивную подготовку, должны достигнуть возраста 9 лет в календарный год зачисления в соответствии с требованиями, установленными в ФССП.

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1 Материально-технические условия

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):

- наличие плавательного бассейна (25 м или 50 м);
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения

спортивных мероприятий;

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

Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой спортсменов, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлено в таблицах № 22,23

Таблица 22

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

Таблица 23

| 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) | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Гидрокостюм стартовый (женский) | штук | на обучающегося | - | - | - | - |
| 2. | Гидрокостюм стартовый (мужской) | штук | на обучающегося | - | - | - | - |
| 3. | Костюм спортивный | штук | на обучающегося | - | - | - | - |
| 4. | Кроссовки спортивные | пар | на обучающегося | - | - | - | - |
| 5. | Купальник женский | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 |
| 6. | Носки | пар | на обучающегося | - | - | - | - |
| 7. | Очки для плавания | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 |
| 8. | Плавки (мужские) | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 |
| 9. | Полотенце | штук | на обучающегося | - | - | - | - |

| | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|------|-----------------|---|---|---|---|
| 10. | Рюкзак спортивный | штук | на обучающегося | - | - | - | - |
| 11. | Футболка с коротким рукавом | штук | на обучающегося | - | - | - | - |
| 12. | Шапочка для плавания | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 |

6.2 Кадровые условия

Кадровые условия:

- укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;
- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников;
- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Штат Организации укомплектован педагогическими работниками для реализации программы. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует 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 «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), 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 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «плавание», а также на всех

этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

6.3 Информационно-методические условия

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации;
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 №57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

8. Приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

9. Приказ Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

10. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, 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";

11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс, утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1004 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание»»;

13. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденная приказом Министерства спорта России от 20.12.2022 № 1284 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

Учебно-методическая литература

Список литературы для тренера-преподавателя:

1. Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта: Методические рекомендации. – М.: ФГБУ ФЦОМОФВ, 2023.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой («Физкультура и спорт» 2000г.).
3. Макаренко Л.П. Юный пловец («Физкультура и спорт» 1983г.).
4. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная Физическая подготовка пловца на суше и в воде («Физкультура и спорт» 1986г.).
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. –Киев: Олимпийская литература, 1997.
6. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монография Л.П.Сергиенко. - М.: Сов. спорт, 2013. - 1048 с.
7. Дисько, Е.Н. Основы теории и методики спортивной тренировки: учеб. пособие / Е.Н. Дисько, Е.М. Якуш. – Минск: РИПО, 2018. – 250 с.
8. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б.Иссурин. – М.: Спорт, 2019. – 464 с.
9. Козлов А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 131 с.: ил. - Библиогр. 131 с.
10. Серова, Л.К. Профессиональный отбор в спорте / Л.К. Серова. – М.: Человек, 2011. – 160 с.
11. Смоленцева, В.Н. Психологические аспекты освоения и реализации двигательных действий в процессе технико-тактической подготовки спортсменов: монография / В.Н. Смоленцева. — Омск: СибГУФК, 2021. — 122 с.

12. Смоленцева, В.Н. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов: учебное пособие / В.Н. Смоленцева. — Омск: СибГУФК, 2020. — 116 с.

13. Спортивная тренировка: учебно-методическое пособие / сост. С.Ю. Махов. – Орел: МАБИВ, 2020. – 105 с.

14. Тарасова, Л.В. Формирование системы комплексного контроля подготовки спортивного резерва: Методические рекомендации / Л.В. Тарасова. –М.: ФГБУ «ФЦПСР», 2022.

15. Тимакова, Т.С. Факторы спортивного отбора, или Кто становится олимпийским чемпионом: монография / Т.С. Тимакова. – М.: Спорт, 2018. – 288 с.

Список литературы для родителей обучающихся

1. Герке, Т. Спортивная анатомия / Герке Торстен; пер.с англ. С.Э. Борич; под ред. И.Э. Дашко. – М.: Попурри, 2018. – 272 с.

2. Губа, В.П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография / В.П. Губа, В.В. Маринич. – М.: Спорт, 2016. – 234 с.

3. Иссурин, В.Б. Спортивный талант: прогноз и реализация. Монография / В.Б. Иссурин; пер. с англ. Шаробайко И.В. - М.: Спорт, 2017. – 240 с.

4. Малкин, В.Р. Спорт — это психология / В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева. – М.: Спорт, 2015. – 176 с.

5. Николаев, А.А. Развитие выносливости у спортсменов / Николаев А.А., Семёнов В.Г. — М.: Спорт, 2017. — 144 с.

6. Первушина, Е. Спортсмен, музыкант, поэт, математик: Как выявить и развить способности вашего ребенка / Е. Первушина. – М.: Альпина, 2017.

7. Фицджеральд, М. Диета чемпионов / Мэт Фицджеральд; пер. с англ. М. Попова; под ред. Э. Безуглова. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017.

Перечень интернет-ресурсов

1. Министерство спорта РФ. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>

2. Всероссийская Федерация плавания. Режим доступа: <http://russwimming.ru/>

3. Министерство просвещения РФ. Режим доступа: <https://edu.gov.ru/>

4. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания». Режим доступа: <https://xn--blatfbladk.xn--plai/>

5. ГАУ ТО «Центр спортивной подготовки и проведения спортивных мероприятий». Режим доступа: <https://csp72.ru/>

6. ГАУ ТО «Центр подготовки спортивного резерва и студенческих сборных команд». Режим доступа: <http://osdusshor.ru/>

7. Википедия /свободная энциклопедия. Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org>

Примерные тестовые задания

Тесты по плаванию.

1. Какое из определений понятия «плавание»- является правильным:

- а) умение плавать спортивными способами;
- б) умение держаться и передвигаться в водной среде с посторонней помощью;
- в) умение держаться и передвигаться в водной среде без поддерживающих устройств и посторонней помощи.

2. Какого способа нет в комплексном плавании:

- а) кроль на спине;
- б) дельфин на спине;
- в) кроль на груди.

3. ЕВСК – это:

- а) Единая Всероссийская Спортивная Классификация;
- б) Единая Всевозможная Спортивная Классификация;
- в) Единый Всевозможный Спортивный Контроль.

4. Какой инвентарь используется для увеличения скорости спортсмена:

- а) надувной круг;
- б) плавательная доска.

5. Как разрешается входить в ванную бассейна учебным группам:

- а) прыгать по одному сидя с бортика;
- б) по одному, спиной к воде по лестнице;
- в) всем вместе прыгать с бортика.

6. Какие упражнения относятся к «упражнениям для освоения с водой»:

- а) поплавок, звездочка, медуза, вдохи и выдохи в воду;
- б) работа ног, работа рук, вдохи и выдохи в воду;
- в) ныряние в длину и глубину, проплывание в длину под водой.

7. В каком бассейне рекомендуется проводить первые занятия по плаванию с детьми младшего школьного возраста:

- а) в большой ванне;
- б) не имеет значения.

8. Какое упражнение является первым подводным при обучении плаванию способом кроль на груди:

- а) скольжение на груди без работы ног;
- б) скольжение с работой ног на груди.

9. Какова характерная особенность плавания способами кроль на груди и на спине:

- а) одновременная работа ног и рук;
- б) разноименная работа рук и ног;
- в) разноименная работа рук.

10. Какова правильная последовательность обучения работе ног при плавании способами кроль на груди и на спине:

- а) на суше сидя на бортике; сидя на бортике ноги в воде; у бортика в воде; скольжение с работой ног;
- б) сидя на бортике, ноги в воде; скольжение с работой ног; у бортика в воде;
- в) скольжение без работы ног; скольжение с работой ног; работа ног, руки с доской.

ПРОТОКОЛ ПРИЕМА НОРМАТИВОВ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ
ЗАЧИСЛЕНИЯ/ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ ЭТАПА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Вид спорта: Плавание

Тренер: _____

Дата: _____

| № п/п | Ф.И.О. обучающегося | Нормативы | | | | | | | Результат (зачет, незачет) |
|----------|------------------------|-----------|--|--|--|--|--|--|----------------------------------|
| | | | | | | | | | |
| 1. | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | | | |
| 6. | | | | | | | | | |
| 7. | | | | | | | | | |
| 8. | | | | | | | | | |
| 9. | | | | | | | | | |
| 10. | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

Итоги:

Сдали нормативы _____ человек

Не сдали нормативы _____ человек

% сдавших нормативы _____

Инструкция по мерам безопасности при занятии плаванием

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования «Детско-Юношеская спортивная школа»
Уватского муниципального района**

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МАУ ДО «ДЮСШ» Уватского
муниципального района
В.В. Софронов
2023 г.



**ИНСТРУКЦИЯ
ПО МЕРАМ БЕЗОПАСНОСТИ
ПРИ ЗАНЯТИИ ПЛАВАНИЕМ
ИОТС 12-23**

2023 год

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по плаванию допускаются лица, прошедшие инструктаж по мерам безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по плаванию соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по плаванию возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- травмы и утопление при прыжках в воду головой вниз при недостаточной глубине воды;

- купание сразу после приема пищи или большой физической нагрузки;

- утопления при купании не в специально отведенных, не оборудованных и не отвечающим санитарным требованиям местах.

1.4. При проведении занятий по плаванию должны быть подготовлены средства для спасания утопающих, а также медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой доврачебной помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который должен оказать первую доврачебную помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации учреждения.

1.6. Занимающиеся должны соблюдать порядок проведения занятий.

1.7. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по мерам безопасности, привлекаются к ответственности и с ними проводится внеплановый инструктаж по мерам безопасности.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть купальный костюм (плавки) и на голову плавательную шапочку.

2.2. Убедиться в том, что температура воды не ниже установленной нормы.

2.3. Сделать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45-50 мин.

2.4. Подготовить спасательные средства (спасательные круги и т. д.).

2.5. Сделать разминку, выполнив несколько легких упражнений.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Входить в воду только с разрешения тренера и во время купания не стоять без движений.

3.2. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы тренера.

3.3. Не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды, при необследованном дне и при нахождении вблизи других пловцов.

- 3.4. Не оставаться при нырянии долго под водой.
- 3.5. Не купаться более 5-6 мин если вода холодная.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. Почувствовав озноб, быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем.
- 4.2. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.
- 4.3. При утоплении немедленно сделать пострадавшему искусственное дыхание до восстановления самостоятельного дыхания, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.
- 4.4. При получении травмы оказать первую доврачебную помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Выйдя из воды, вытереться полотенцем насухо и сразу же одеться.
- 5.2. При низкой температуре после купания, чтобы согреться, проделать несколько легких гимнастических упражнений.
- 5.3. Проверить по списку наличие всех занимающихся.