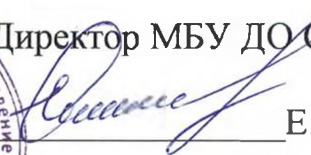


**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Полёт» им. В.И. Манойленко
Арсеньевского городского округа**

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор МБУ ДО СШ «Полёт» АГО

 Е.С. Агафонов

03 июля 2023 г.

Приказ № 303 от 03 июля 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «Плавание»**

г. Арсеньев
2023 г.

Содержание

I.	Общие положения	3-4
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по плаванию	4
2.1.	Сроки реализации этапов	5
2.2.	Объем программы	6
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6-9
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	9-11
2.5.	Календарный план воспитательной работы	11-13
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	14-17
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	17-18
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	18-21
III	Система контроля на этапах спортивной подготовки	
3.1.	Этап начальной подготовки	21
3.2.	Учебно-тренировочный этап	22
3.3.	Этап совершенствования спортивного мастерства	22
3.4.	Оценка результатов освоения Программы	23
3.5.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки	23-27
IV	Рабочая программа по виду спорта плавание	
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	27-32
4.2.	Учебно-тематический план	32-36
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по плаванию	36
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	37
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	37-40
6.2.	Кадровые условия реализации программы	41
6.3.	Перечень информационного обеспечения	42-43

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ПЛАВАНИЕ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в бассейне 25 м с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г № 1004 (далее – ФССП).

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;
- достижение максимально возможного для спортсмена уровня технико-тактической, физической и психической подготовки, обусловленной спецификой вида спорта и требованиями достижения максимально высоких результатов в соревновательной деятельности.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

На этапе 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 качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)
на:

- 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 участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки, направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

Планируемые результаты освоения программы:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о

функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду;

-развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений;

-осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

-умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность;

-ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня;

-овладение знаниями навыками инструкторской и судейской практики;

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

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

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные и иные)
- учебно-тренировочные мероприятия (Приложение №1)
- спортивные соревнования (Приложение №2)

Учебно-тренировочные занятия могут проходить в форме групповых, индивидуальных, смешанных и иных занятий.

Групповые занятия - спортсмены выполняют одинаковую тренировочную нагрузку. При такой форме организации занимающихся имеются хорошие условия для соревновательного микроклимата, взаимопомощи при выполнении упражнений.

Индивидуальные занятия – каждый спортсмен, занимающийся в группе, получает индивидуальное задание и выполняет его самостоятельно. В числе преимуществ этой формы следует отметить хорошие условия для индивидуального дозирования и коррекции нагрузки, воспитания самостоятельности, настойчивости и уверенности в своих силах. Тренер может дать наиболее подготовленным спортсменам отдельные задания – более трудные, чем остальным.

Смешанные занятия – учащийся выполняет задание самостоятельно без строго плана.

К иным относятся физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников, теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного совершенствования), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, инструкторская и судейская практика.

Приложение №1

Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Спортивные соревнования

Учреждение направляет обучающихся, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в соответствии с Единым календарным планом краевых, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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.

Приложение №2

Объем соревновательной деятельности

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

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

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

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

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

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

2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных	В течение года

		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;	
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Профилактика и безопасность	Беседы по правилам пожарной безопасности. Беседы по профилактике ОРВИ, Covid-19, Инструктажи по ТБ. Правила внутреннего распорядка. Инструктажи по правилам поведения обучающегося в спортивной школе, на спортивных площадках, при выезде на соревнования, пользование спортивным оборудованием и инвентарем, безопасный маршрут домой.	В течение года
2.3.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая	Беседы, встречи, диспуты, другие	В течение года

	подготовка	мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению 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;	В течение года

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья 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 видам спорта.

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 организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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 иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам. В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это

означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Вид программы	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий, фото, видео
	Теоретическое занятие	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА РУСАДА
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины в спортивной школе
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Родительское собрание	1-2 раза в год	Собрание можно проводить с показом презентации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий, фото, видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины в спортивной школе
	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение

	нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»		
	Родительское собрание	1-2 раза в год	Собрание можно проводить с показом презентации. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РУСАДА.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение

2.7. План инструкторской и судейской практики

Одна из важнейших задач спортивной школы – подготовка детей к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса пловцов, способствует овладению практическими навыками в преподавании и судействе плавания. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения плаванию. Инструкторская практика наиболее эффективна, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований по плаванию присваивается судейская квалификация «Юный судья». На начальном этапе спортивной подготовке такая практика не

предусмотрена. Первые серьезные шаги целесообразно начинать в тренировочных группах и продолжать активную инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Задачи, решаемые в тренировочных группах, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации:

- привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах;
- овладение терминологией плавания и применение ее на занятиях;
- овладение основами методики построения тренировочного занятия – подготовительная, основная и заключительная часть;
- развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять;
- самостоятельное составление планов тренировок, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок;
- изучение основных правил соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований. Судейство соревнований.

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

Медицинский (врачебный) контроль за спортсменами осуществляется штатным медицинским работником или работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;

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

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных спортсменов, на этапе начальной подготовки необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению, являющемуся такой же неотъемлемой частью тренировочного процесса, как и само тренировочное занятие. Поскольку на этапе НП не планируются значительные физические нагрузки, то восстановление обеспечивается правильным режимом дня юных спортсменов (достаточный сон, рациональное питание, адекватные физические нагрузки, игры и т.п.).

Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма

спортсмена, поскольку именно продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Конкретный план, объём, мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

1. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий. Использование физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

С ростом объема специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики, необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих

спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

2. К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3) К психологическим средствам восстановления относятся:

психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха,

цветовые и музыкальные воздействия.

III. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), 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.

3.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «плавание» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

-демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.4. 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, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Испытания проводят для зачисления и перевода на этап подготовки в начале или в конце сезона, во время подготовительного или переходного периодов подготовки. Контрольно-переводные нормативы являются обязательными для всех занимающихся в группах спортивной подготовки.

3.5. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчик и	девочки	мальчик и	девочк и
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) 50 м	-	без учета времени		без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3 х 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 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	4	3,5
2.4.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее		не менее	
			1		3	

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в	количество	не более	

	упоре лежа на полу	раз	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 x 10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4,0	3,5
2.2.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. 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	3,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.20	10.40
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,0	9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	165
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5
2.2.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			45	35
2.4.	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух	с	не более	
			6,7	7,0

	ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м			
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

IV. Рабочая программа по виду спорта плавание

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

Программный материал для обучающихся этапа начальной подготовки.

Основными задачами при работе с группами начальной подготовки должны быть:

- укрепление здоровья;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- овладение элементами четырёх способов плавания, стартов и поворотов;
- привитие интереса к занятиям спортом и выявление задатков и способностей детей к систематическим занятиям плаванием;
- воспитание черт спортивного характера.

Для начальной подготовки отсутствует периодизация учебного процесса, т.е. годичный цикл не делится на периоды. Контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без целенаправленной подготовки к ним. Примерный план подготовке представлен в таблице №1

Таблица №1

Примерный тематический план начальной подготовки

№	Программный материал	НП до года (час)	НП свыше года (час)
1	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.	187	257
2	Специальная физическая подготовка и спортивно-техническая подготовка (на суше, в воде). Специальные физические упражнения:	63	117

	упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук. Плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал. Учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз, спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; старты из различных положений. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней: имитационные упражнения; упражнения для изучения движений при плавании брассом; упражнения для изучения движений при плавании баттерфляем; упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, поворотов. Игры и развлечения на воде: эстафетное плавание.		
3	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.	56	84
4	Тактическая, теоретическая подготовка, психологическая. Тактическая подготовка: упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью); упражнения для развития активной и пассивной тактики. Психологическая подготовка: задание на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической	3	5

	адаптации к публике		
5	Тестирование, участие в соревнованиях: тестирование по учебным контрольным нормативам (осеннее, весеннее); Контрольные старты (все по календарю спортивно-массовых мероприятий на учебный год). Медицинское обслуживание	3	5
	ВСЕГО ЧАСОВ:	312	468

По окончании этапов начальной подготовки, по результатам соревнований и тестирования, производится отбор одарённых детей в тренировочные группы, а дети, которые прошли курс начальной подготовки, но по каким-то причинам не хотят дальнейшей специализации в данном виде спорта- отчисляются.

Программный материал для тренировочного этапа. Основными задачами при работе с тренировочными группами должны быть: Совершенствование техники всех спортивных способов плавания, стартов и поворотов с учётом индивидуальных особенностей спортсмена; развитие скоростно-силовых возможностей; воспитание общей выносливости; развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей с помощью упражнений на суше и в воде; выбор узкой специализации; воспитание бойцовских качеств и умение тактической борьбы на основной дистанции; Развитие адаптации к психологической напряжённости в тренировочном процессе путём создания на занятиях жёсткой конкуренции и соревновательной обстановки; расширение соревновательной практики.

№ п/п	Программный материал	УТЭ до трех лет	УТЭ свыше трех лет
1	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.	313	346
2	Специальная физическая подготовка и спортивно-техническая подготовка (на суше, в воде): Специальные	204	281

	физические упражнения: координации, максимальной сил, силовой выносливости, прыгучести; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; -плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной и аэробно- анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозами.		
3	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. Учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз и спады в воду из различных исходных положений и с различными движениями рук; старты из различных исходных положений. Игры и развлечения на воде: водное поло; эстафетное плавание	146	215
4	Тактическая, теоретическая подготовка, психологическая подготовка Психологическая подготовка: задание на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий. Тактическая подготовка: упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью); упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период; Упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей; Упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании (конкретная задача каждого). Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание: диспансерное обследование обучающихся у спортивного врача (осеннее, весеннее), восстановительные мероприятия.	29	47

5	Инструктаж и судейская практика: самостоятельное проведение разминки в зале «сухого плавания»; семинар по правилам соревнований и должностным обязанностям судей различного амплуа; участие в судействе местных, городских, районных, краевых соревнований. Участие в соревнованиях различного уровня, сдача контрольных нормативов	36	47
	Всего часов:	728	936

Основные задачи при работе с группами совершенствования спортивного мастерства:

- развитие общей и специальной силовой выносливости посредством плавательных упражнений, упражнений на суше, а также средствами из других видов спорта;

- развитие максимальной силы, прыгучести и быстроты с помощью специальных упражнений на суше и в воде, изучение двигательных действий в спортивных способах поворотах, свойственных пловцам высшей квалификации;

- развитие скоростных качеств;

- развитие адаптационных возможностей посредством применения тренировочных занятий с большими нагрузками;

- использование на занятиях в большом количестве жестких тренировочных режимов, вызывающих глубокую мобилизацию функций организма;

- выбор узкой специализации;

- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на различных дистанциях;

- расширение соревновательной практики;

- использование дополнительных средств для восстановления после напряженных нагрузок;

- развитие адаптации к психической напряженности в тренировочном процессе путем создания на занятиях жесткой конкуренции и соревновательной обстановки.

Обучающиеся привлекаются в качестве помощника тренера для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Так же должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Обучающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований.

4.2. Учебно-тематический план по этапам подготовки включает темы по теоретической подготовке.

Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами, ведущими спортсменами; просмотр и анализ видеоматериалов; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Техника безопасности при занятиях спортом	сентябрь	Основные понятия и требования к технике безопасности при занятиях в зале, бассейне, на сооружении
	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и

	спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом		зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма. Вредные привычки и их преодоление.	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. Как вредные привычки влияют на организм и причины их возникновения.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	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	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	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	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап	Техника безопасности при занятиях спортом	сентябрь	Техника безопасности при занятиях в зале, бассейне, на сооружении
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств

(этап спортивной специализации)			человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	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	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Особенности техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	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	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных

			соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Принцип честной спортивной борьбы fair-play	октябрь	Европейское движение Fair play. Понятие и соблюдение принципов честной игры. Спортивное поведение.
	Техника безопасности при занятиях спортом	сентябрь	Техника безопасности при занятиях в зале, бассейне, на сооружении
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство

	спорта		спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.	

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по плаванию

5.1. 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.

5.2. 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.

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

5.4. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта

«плавание» участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «плавание» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

5.5. 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».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. 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);
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

- 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 и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

N 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

**Дополнительное оборудование и спортивный инвентарь,
необходимый для прохождения спортивной подготовки.**

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Дыхательный тренажер для плавания Сноркель	штук	60
2.	Тормозной пояс break belt	штук	30
3.	Тренажер (Drag chute)	штук	30
4.	Тормозной парашют drag bag	штук	30
5.	Поясной тренажер belt trainer	штук	30
6.	Тренажер Long Safety Gold	штук	30
7.	Тренажер Short Belt	штук	30
8.	Тренажер Hip rotator	штук	30
9.	Тренажер Stroke Trainer	штук	30
10.	Тренажер Ankle pull strap	штук	30
11.	Утяжелители	пар	60
12.	Полусфера	штук	15

Количество инвентаря зависит от уровня подготовленности и количества обучающихся в спортивных группах.

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации

					ии (лет)		(лет)		(лет)
1.	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	на обучающ егося	-	-	-	-	1	1
2.	Гидрокостюм стартовый (мужской)	штук	на обучающ егося	-	-	-	-	1	1
3.	Костюм спортивный	штук	на обучающ егося	-	-	-	-	1	1
4.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающ егося	-	-	-	-	1	1
5.	Купальник женский	штук	на обучающ егося	-	-	2	1	2	1
6.	Носки	пар	на обучающ егося	-	-	-	-	1	1
7.	Очки плавания	штук	на обучающ егося	-	-	2	1	2	1
8.	Плавки (мужские)	штук	на обучающ егося	-	-	2	1	2	1
9.	Полотенце	штук	на обучающ егося	-	-	-	-	1	1
10.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающ егося	-	-	-	-	1	1
11.	Футболка коротким рукавом	штук	на обучающ егося	-	-	-	-	1	1
12.	Шапочка плавания	штук	на обучающ егося	-	-	2	1	3	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным [стандартом](#) «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным [стандартом](#) «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным [стандартом](#) «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

6.3. Перечень информационного обеспечения:

Печатные ресурсы:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Учебник для вузов. ФиС, 2001 - 400 с.
2. Булгакова Н.Ж. Средства обучения плаванию. Учебник для вузов. - М. : ФиС, 2001 г.
3. Булгакова Н.Ж., Попов О.И., Распопова Е.А. Теория и методика плавания: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования. 2014 г.
4. Булгакова Н.Ж. Плавание М.: Физкультура и спорт, 2009 г. – 400с.
5. Булгаков Н.Ж. Водные виды спорта. – М., 2003 г.
6. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов.–М.: СпортАкадеиПресс, 2001 г.-80с.
7. Давыдов В.Ю., Авдиенко В.Б. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки (теоретические и практические аспекты) 2014 г.
8. Дубровский В.И., Спортивная медицина: Учебник для вузов. — М.:Владос, 2002 г.
9. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Советский спорт 2004 г.Москва.
10. Лафлин Т.Н. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому, 2012 г.
11. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. Учебник. Гриф УМО, 2014 г.
12. Макаренко Л.П. Юный пловец. Физкультура и спорт, 2000г.
13. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, изд. «Апрель», 2003г.
14. Поликарпочкин А.Н., Левшин И.В., Поварещенкова Ю.А., Поликарпочкина Н.В. Медико-биологический контроль функционального

состояния и работоспособности пловцов в тренировочном и соревновательном процессах, 2014 г, «Советский Спорт».

15. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников практическое пособие / - М.: Айрис-пресс, 2003 г – 80 с.

16. Рубен Гузман Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей, ООО «Попурри» г. Минск, 2013 г.

17. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание (приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1004).

18. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольника. Москва.: Просвещение, – 2000 – 125 с.

Электронные образовательные и информационные ресурсы:

<http://www.russwimming.ru/> - официальный сайт Всероссийской Федерации плавания;

<https://fcpsr.ru/> Федеральный центр подготовки спортивного резерва;

<http://www.swimming.ru/> - крупнейший Российский сайт, посвященный плаванию;

<http://www.swim-video.ru> - подборка видеофайлов по технике плавания;

<https://sportprimorsky.ru/> Министерство физической культуры и спорта Приморского края;

<https://minsport.gov.ru/> Министерство спорта Российской Федерации;

<https://swimprim.ru/> федерация плавания Приморского края;

<http://www.dissercat.com> - Электронная библиотека диссертаций;

<https://ars.town/> Администрация Арсеньевского городского округа;

<http://sportlib.su/> Библиотека советской физической культуры и спорта;

<http://sportfiction.ru/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ;

<https://фцомофв.рф/> Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания;

<https://moisport.ru/> Мой спорт;

<http://www.rusada.ru> Российское антидопинговое агентство.