

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА НИЖНЕВАРТОВСКОГО РАЙОНА»**

УТВЕРЖДЕНО:

Заседанием Тренерского (методического)
совета МАУ ДО «СШ НВР»

« 25 » 04 2023 г.

Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУ ДО «СШ НВР»



А.В. Жарков

« 25 » 04 2023 г.

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

Программа разработана на основании Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта плавание
утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 16.11.2022 г № 1004

Разработчик программы:

Никифоров М.В.

Андреева А.С.

Шайтанова Е.А.

Срок реализации программы на этапах:

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

пгт. Излучинск
2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	5
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	7
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	26
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»	37
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	48
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	49

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Плавание – это олимпийский водный вид спорта, который заключается в преодолении различных дистанций вплавь и за наименьшее время. Независимо от вида плавания, под водой пловцу разрешается проплыть не более 15 метров (на старте или после поворота).

Повсеместные находки археологов говорят о том, что плавать люди научили очень давно. Скорее обучение плаванию было инициировано поиском пищи и военным делом. В 1515 году в Венеции прошли первые соревнования пловцов. В 1869 в Англии была открыта первая любительская школа по плаванию («Ассоциация любителей спортивного плавания Англии»). Чуть позже подобные школы появились в Швеции, Германии, Венгрии, Франции, Нидерландах, США, Новой Зеландии, России, Италии и Австрии. В конце 19 века наблюдается всплеск популярности водных видов спорта, предпосылкой для этого стало появление искусственных бассейнов. С 1896 года и до сегодняшнего дня плавание входит в программу Олимпийских игр. В 1899 был проведен крупный чемпионат среди стран Европы, который получил название «Первенство Европы». В 1908 году Международной федерацией плавания (ФИНА) были разработаны и зафиксированы основные дистанции для проведения соревнований, а также порядок проведения заплывов.

В спортивном плавании существуют 4 стиля:

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

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

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

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

В плавании существует вольный стиль, под ним принято понимать дисциплину, в которой спортсмену разрешается плыть любым способом. В настоящее время все обучающиеся используют кроль, так как он является самым быстрым стилем.

При разработке настоящей дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» (далее – Программа) определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для этапа начальной подготовки (ЭНП), для учебно-тренировочного этапа (ЭУТ), для этапа совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) и для этапа высшего спортивного мастерства (ЭВСМ).

Учебно-тренировочные занятия в МАУ «СШ НВР» (далее – Учреждение) по плаванию строятся на основе данной Программы.

Расписание тренировок составляется согласно локальных нормативных актов Учреждения по предоставлению служебной записки тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха обучающегося, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебно-тренировочный материал Программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки пловцов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Программа предназначена для организации образовательной деятельности спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Плавание», которые представлены в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 г. №1004 (далее – ФССП).

Таблица 1

«Номер-код спортивных дисциплин по виду спорта «Плавание»

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Плавание	007 000 1 6 1 1 Я	Вольный стиль 50 м	007 001 1 6 1 1 Я
		Вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	007 027 1 8 1 1 Я
		Вольный стиль 100 м	007 002 1 6 1 1 Я
		Вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	007 028 1 8 1 1 Я
		Вольный стиль 200 м	007 003 1 6 1 1 Я
		Вольный стиль 400 м	007 004 1 6 1 1 Я
		Вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)	007 030 1 8 1 1 Я
		Вольный стиль 800 м	007 005 1 6 1 1 Я
		Вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)	007 031 1 8 1 1 Я
		Вольный стиль 1500 м	007 006 1 6 1 1 Я
		Вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)	007 032 1 8 1 1 Я
		На спине 50 м	007 007 1 8 1 1 Я
		На спине 50 м (бассейн 25 м)	007 033 1 8 1 1 Я
		На спине 100 м	007 008 1 6 1 1 Я
		На спине 100 м (бассейн 25 м)	007 034 1 8 1 1 Я
		На спине 200 м	007 009 1 6 1 1 Я
		На спине 200 м (бассейн 25 м)	007 035 1 8 1 1 Я
		Баттерфляй 50 м	007 013 1 8 1 1 Я
		Баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)	007 036 1 8 1 1 Я
		Баттерфляй 100 м	007 014 1 6 1 1 Я
		Баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)	007 037 1 8 1 1 Я
		Баттерфляй 200 м	007 015 1 6 1 1 Я
		Баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)	007 038 1 8 1 1 Я
		Брасс 50 м	007 010 1 8 1 1 Я
		Брасс 50 м (бассейн 25 м)	007 039 1 8 1 1 Я
		Брасс 100 м	007 011 1 6 1 1 Я
		Брасс 100 м (бассейн 25 м)	007 040 1 8 1 1 Я
		Брасс 200 м	007 012 1 6 1 1 Я
		Брасс 200 м (бассейн 25 м)	007 041 1 8 1 1 Я
		Комплексное плавание 100 м.	007 016 1 8 1 1 Я

	(бассейн 25 м)	
	Комплексное плавание 200 м.	007 017 1 6 1 1 Я
	Комплексное плавание 200 м. (бассейн 25 м)	007 042 1 8 1 1 Я
	Комплексное плавание 400 м.	007 018 1 6 1 1 Я
	Комплексное плавание 400 м. (бассейн 25 м)	007 043 1 8 1 1 Я
	Эстафета 4*100 м. – вольный стиль	007 019 1 6 1 1 Я
	Эстафета 4*100 м. – вольный стиль (бассейн 25 м)	007 044 1 8 1 1 Я
	Эстафета 4*200 м. – вольный стиль	007 020 1 6 1 1 Я
	Эстафета 4*200 м. – вольный стиль (бассейн 25 м)	007 045 1 8 1 1 Я
	Эстафета 4*50 м. – баттерфляй	007 051 1 8 1 1 Н
	Эстафета 4*50 м. – брасс	007 050 1 8 1 1 Н
	Эстафета 4*50 м. – вольный стиль	007 048 1 8 1 1 Н
	Эстафета 4*50 м. – вольный стиль (бассейн 25 м)	007 047 1 8 1 1 Л
	Эстафета 4*50 м. - комбинированная (бассейн 25 м.)	007 026 1 8 1 1 Я
	Эстафета 4*50 м. – на спине	007 049 1 8 1 1 Н
	Эстафета 4*100 м. - комбинированная	007 021 1 6 1 1 Я
	Эстафета 4*100 м. – комбинированная (бассейн 25 м)	007 046 1 8 1 1 Я
	Открытая вода 3 км	007 052 1 8 1 1 Н
	Открытая вода 5 км	007 022 1 8 1 1 Я
	Открытая вода 7,5 км	007 053 1 8 1 1 Н
	Открытая вода 10 км	007 023 1 6 1 1 Я
	Открытая вода 16 км	007 024 1 8 1 1 Я
	Открытая вода 25 км и более	007 025 1 8 1 1 Я
	Эстафета 4*50 м. – вольный стиль – смешанная (бассейн 25 м.)	007 029 1 8 1 1 Л
	Эстафета 4*50 м. – комбинированная – смешанная (бассейн 25 м.)	007 054 1 8 1 1 Л
	Эстафета 4*100 м. – вольный стиль – смешанная	007 055 1 8 1 1 Я
	Эстафета 4*100 м. – комбинированная – смешанная	007 056 1 8 1 1 Я
	Эстафета 4*200 м. – вольный стиль – смешанная	007 057 1 8 1 1 Н
	Открытая вода 3 км - группа	007 058 1 8 1 1 Н
	Открытая вода 5 км - группа	007 059 1 8 1 1 Л

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;
- Формирование здорового образа жизни;
- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, минимальное наполняемость количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки соответствует Приложению №1 ФССП по плаванию и представлены в таблице 2.

Максимальное количество человек устанавливается на основании приказа Министерства спорта Российской Федерации №634 от 03.08.2022 г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, минимальное наполняемость количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Плавание

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12	7
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	14	4

Срок реализации этапов спортивной подготовки установлен ФССП по виду спорта «Плавание» и составляет:

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

4. Соотношение объемов дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» представлены в таблице 3.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Плавание»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего 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	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-468	624-728	832-936	1040-1456	1248-1664

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

5.1. Учебно-тренировочные занятия – это вид занятий, где обучающиеся приобретают новые навыки и совершенствуют ранее выработанные. Повторение движения или действия уже является процессом тренировки. Учебно-тренировочные занятия бывают: групповые, индивидуальные и смешанные.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия – это ведущая, наиболее яркая и зримая форма функционирования физической культуры и спорта. Учебно-тренировочные мероприятия для обучающихся по дополнительной образовательной программе по виду спорта «Плавание» представлены в таблице 4.

Учебно-тренировочные мероприятия по виду спорта «Плавание»

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

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

5.3. Спортивные соревнования – важная составная часть спортивной подготовки обучающегося, и они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Существуют несколько требований 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 правилами вида спорта «Плавание»;

–Наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

–Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Различают несколько видов спортивных соревнований, а именно:

–Контрольные соревнования, в данных соревнованиях выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

–Отборочные соревнования, по итогам отборочных соревнований отбираются участники главных соревнований и таким образом комплектуется команда. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных

соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимися становится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеется на успешное выступление в основных соревнованиях.

–Основные соревнования, целью основных соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивно подготовки.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта «Плавание» представлены в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «Плавание»

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

6. В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Многолетний процесс подразумевает из себя соотношение объема, интенсивности нагрузок, различных частей подготовки, который должен быть зафиксирован в годовом учебно-тренировочном плане дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки разработан в соответствии с ФССП по виду спорта «Плавание» и представлен в таблице 6.

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Плавание»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6 часов	6-9 часов	12-14 часов	16-18 часов	20-28 часов	24-32 часа
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2 часа		3 часа		4 часа	4 часа
		Наполняемость групп (человек)					
		15 человек		12 человек		7 человек	4 человека
		1.	Общая физическая подготовка	125-153	150-208	260-265	248-250
2.	Специальная физическая подготовка	40-56	69-100	158-165	233-234	391-440	515-552
3.	Индивидуальная (самостоятельная) работа	22-29	30-43	60-73	78-89	97-199	115-220
4.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3-8	10-18	72-80	106-119	148-158
5.	Техническая подготовка	36-50	48-74	96-113	140-148	174-215	200-242
6.	Тактическая подготовка	2-4	3-7	5-11	12-27	11-45	10-52
7.	Теоретическая подготовка	4-8	4-12	5-15	5-20	8-31	5-43
8.	Психологическая подготовка	2-4	2-5	10-25	10-28	10-50	10-60
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	2-4	4-6	10-16	12-18

10.	Инструкторская практика	-	-	6-13	10-17	12-25	11-28
11.	Судейская практика	-	-	0-4	5-10	7-14	7-16
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-3	1-4	4-7	5-9	13-30	30-40
13.	Восстановительные мероприятия	2-5	2-7	8-15	10-18	25-57	60-70
Общее количество часов в год		234-312	312-468	624-728	832-936	1040-1456	1248-1664

7. Воспитательная работа - обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями. Напряженная учебно-тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся. Воспитательная работа, как и любой аспект в работе, должна быть зафиксирована в календарном плане, для дальнейшей её реализации.

Таблица 7

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 занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные	В течение года

		программы спортивной подготовки.	
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

8. В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

В последнее время в спорте высших достижений все чаще происходят скандалы, связанные с обнаружением допинга у спортсменов в различных видах спорта. Тренеры и спортсмены не должны игнорировать проблему антидопингового контроля. На всех чемпионатах России, Европы, мира и Олимпийских играх, а также на иных международных стартах проводится антидопинговый контроль в соответствии с международными требованиями к нему.

В России принят кодекс по борьбе с допингом, который основан на общих принципах Антидопингового кодекса Международного Олимпийского комитета и Всемирного антидопингового кодекса, утвержденного Всемирным антидопинговым Агентством (WADA). Цель принятия Антидопингового кодекса – усиление мер по борьбе с допингом.

Спорт должен быть честным, без применения запрещенных препаратов. Использование допинга угрожает здоровью обучающимся. Стратегическая задача антидопинговой программы – бороться с использованием такой продукции, пропагандировать «честный спорт» среди молодежи. Комплекс мер, направленных на противодействие использованию допинговых средств и (или) методов в спорте, включает следующие мероприятия:

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

Целевая аудитория	Тип мероприятия	Тема для освещения	Дата проведения	Место проведения	Организация
Спортсмены (обучающиеся), тренеры (преподаватели), специалисты физкультурно-спортивных организаций, родители и т.д.	Сопровождение раздела "Антидопинг" на сайтах учреждений	Актуализация	В течение года	Сайт учреждений Сайт администрации	МАУ «Спортивная школа Нижневартовского района» МАУ «Новоаганская спортивная школа Олимп»
	Работа со стендом "Антидопинг"	Актуализация	В течение года	пгт.Излучинск пгт.Новоаганск	МАУ «Спортивная школа Нижневартовского района» МАУ «Новоаганская спортивная школа Олимп»
	Информирование спортивного сообщества о мерах ответственности за нарушение антидопинговых правил, пропаганда нетерпимого отношения к допингу в спорте	Материалы на тему антидопинга	В течение года	Социальные сети, печатные издания, брошюры, плакаты, памятки	МАУ «Спортивная школа Нижневартовского района» МАУ «Новоаганская спортивная школа Олимп»
	Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку, с антидопинговыми правилами под подпись	Антидопинговые правила	В течение года	пгт.Излучинск пгт.Новоаганск	МАУ «Спортивная школа Нижневартовского района» МАУ «Новоаганская спортивная школа Олимп»
Тренеры (преподаватели) физкультурно-спортивных	Онлайн-курс	«Антидопинг»	Январь/февраль	пгт.Излучинск пгт.Новоаганск	Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»

организаций автономного округа	Онлайн-семинар	Роль тренера в процессе формирования культуры противодействия допингу в спорте	Февраль	пгт.Излучинск пгт.Новоаганск	Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Центр спортивной подготовки сборных команд Югры», Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»
Спортсмены (обучающиеся) начальный этап спортивной подготовки	Онлайн-курс	«Ценности спорта»	Январь/февраль	пгт.Излучинск пгт.Новоаганск	Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»
	Семинар	"Ценности спорта. Честная игра"	В течение года	пгт.Излучинск пгт.Новоаганск	Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»
	Антидопинговый диктант	"Всероссийский антидопинговый диктант"	III квартал 2023	пгт.Излучинск пгт.Новоаганск	Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»
Спортсмены (обучающиеся) тренировочного этапа спортивной подготовки	Онлайн-курс	«Антидопинг»	Январь/февраль	пгт.Излучинск пгт.Новоаганск	Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»
	Онлайн-семинар	«Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	Апрель	пгт.Излучинск пгт.Новоаганск	Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»
	Семинар	Темы: "Виды нарушений антидопинговых правил", "Проверка лекарственных средств", "Процедура допинг-контроля".	В течение года	пгт.Излучинск пгт.Новоаганск	Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Центр спортивной подготовки сборных команд Югры», Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»

	Антидопинговый диктант	Всероссийский антидопинговый диктант	III квартал 2023	пгт.Излучинск к пгт.Новоаганск	Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Центр спортивной подготовки сборных команд Югры», Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»
Спортсмены (обучающиеся) этапа совершенствования спортивного мастерства	Онлайн-курс	«Антидопинг»	Январь/февраль	пгт.Излучинск к пгт.Новоаганск	Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»
	Онлайн-семинар	«Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	Апрель	пгт.Излучинск к пгт.Новоаганск	Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»
	Антидопинговый диктант	"Всероссийский антидопинговый диктант"	III квартал 2023	пгт.Излучинск к пгт.Новоаганск	Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Центр спортивной подготовки сборных команд Югры», Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»
Медицинский персонал в учреждениях физкультурно-спортивных	Онлайн-курс	«Медицинский»	Январь/февраль	пгт.Излучинск к пгт.Новоаганск	Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»

организаций автономного округа	Онлайн-семинар	Международный стандарт «Запрещенный список 2023» (изменения)	Январь	пгт.Излучинск к пгт.Новоаганск	Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Центр спортивной подготовки сборных команд Югры», Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Клинический врачебно-физкультурный диспансер», Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»
	Онлайн-семинар\вебинар	«Терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций и методов. Запрещенный список ВАДА».	В течение года	пгт.Излучинск к пгт.Новоаганск	Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»
Родители спортсменов (обучающихся) физкультурно-спортивных организаций автономного округа	Онлайн-семинар	«Роль окружения в процессе формирования антидопинговой культуры»	Сентябрь	пгт.Излучинск к пгт.Новоаганск	Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Центр спортивной подготовки сборных команд Югры», Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»
	Антидопинговый диктант	Всероссийский антидопинговый диктант	III квартал 2023	пгт.Излучинск к пгт.Новоаганск	Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Центр спортивной подготовки сборных команд Югры», Российское антидопинговое агентство

					«РУСАДА»
Работники и служащие физкультурно-спортивных организаций осуществляющие подготовку спортивного резерва, ответственные за антидопинговую работу в физкультурно-спортивных организациях, региональных спортивных федерациях, органах управления физической культурой и спортом муниципальных образований автономного округа	Онлайн-семинар	"Антидопинговое обеспечение в учреждениях осуществляющих деятельность в области ФК и С, РСФ"	Октябрь	пгт.Излучинск пгт.Новоаганск	Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Центр спортивной подготовки сборных команд Югры», Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»
	Антидопинговый диктант	"Всероссийский антидопинговый диктант"	III квартал 2023	пгт.Излучинск пгт.Новоаганск	Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Центр спортивной подготовки сборных команд Югры», Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»
Учащиеся общеобразовательных школ, болельщики, спортсмены-любители, спортсмены (обучающиеся), родители	Викторина, в рамках проведения спортивных соревнований, турниров	«Играй честно»	В течение года	пгт.Излучинск пгт.Новоаганск	МАУ «Спортивная школа Нижневартовского района» МАУ «Новоаганская спортивная школа Олимп»
	Антидопинговый диктант	Всероссийский антидопинговый диктант	III квартал 2023	пгт.Излучинск пгт.Новоаганск	Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Центр спортивной подготовки сборных команд Югры», Российское

9. Планы инструкторской и судейской практики

Обучающиеся, начиная с учебно-тренировочного этапа могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, разучивание основных технических элементов и приёмов. Обучающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых учебно-тренировочных нагрузок. Обучающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовывать и провести соревнования внутри Учреждения.

Судейская практика предусматривает:

- Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;

- Приобретение навыков судейства и проведение 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.

Инструкторская практика предусматривает:

- 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.

Планы инструкторской и судейской практики

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	В течение года
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	В течение года
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства			
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
3	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам	Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-	В течение года

		тренировочных занятий	
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года

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

Медицинский контроль осуществляется на основании Приказа 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» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238). Курируемый инструктор-методист по плаванию обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающихся медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- Периодические медицинские осмотры;
- Углубленное медицинское обследование обучающихся;
- Дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя - специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов. Их можно подразделить на следующие три группы:

1) Педагогические средства – данные средства предполагают управление величиной и направленностью учебно-тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают в себя:

- Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- Использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- Использование игрового метода (очень важно в занятиях с детьми и подростками);

– «Компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце учебно-тренировочного занятия, между учебно-тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;

– Учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

– Рациональная организация режима дня.

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

– Аутогенная и психорегулирующая тренировка;

– Приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

– Интересный и разнообразный досуг;

– Условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

3) Физиотерапевтические средства восстановления. К ним относятся:

– Массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);

– Суховоздушная (сауна) и парная бани;

– Гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);

– Электро-процедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. Начиная с учебно-тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности учебно-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 обучающегося, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности,

которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет каждый тренер-преподаватель обучающихся, исходя из решения текущих задач подготовки.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

11.1. 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 спортивной подготовке вида спорта «Плавание».

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

- Повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической психологической подготовленности;
- Изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «Плавание» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий 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 спортивной подготовке вида спорта «Плавание»;

– 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.

11.3. 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 спортивной подготовке вида спорта «Плавание»;

– Демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

– Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

– Выполнить план индивидуальной подготовки;

– Знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

– Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по спортивной подготовке вида спорта «Плавание»;

– Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

– Показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

– Достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

– Демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, 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.

13. Контрольно-переводные нормативы (испытания) – это нормативные требования для обучающегося по общей, специальной физической и технической подготовленности, определенные Программой и ФССП по виду спорта, а также уровень спортивного мастерства.

– Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки (1-го и 2-го годах обучения) по виду спорта «Плавание» показаны в таблицах 9-10.

Таблица 9

Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 1-го года обучения по виду спорта «Плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м.	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				

2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3*10 м. с высокого старта	с	не более	
			10,1	10,6
2.3.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг. за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			3,5	3
2.4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	Количество раз	не менее	
			1	

Таблица 10

**Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления
и перевода на этап начальной подготовки 2-го года обучения
по виду спорта «Плавание»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м.	с	не более	
			6,5	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3*10 м. с высокого старта	с	не более	
			9,8	10,3
2.3.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг. за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			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	
			3	
3. Теоретическая часть				
3.1.	Тест по теоретической части	Кол-во вопросов	5 правильных ответов из 10 вопросов	

Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной

специализации) (с 1-го по 5-й годам обучения) по виду спорта «Плавание» показаны в таблицах 11-15.

Таблица 11

Нормативы общей физической и специально физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-го года обучения по виду спорта «Плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м.	мин, с	не более	
			5,5	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3*10 м.	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг. за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4	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	8
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд – «третий юношеский спортивный разряд»			
4. Теоретическая часть				
4.1.	Тест по теоретической части	Кол-во вопросов	7 правильных ответов из 10 вопросов	

Таблица 12

Нормативы общей физической и специально физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2-го года обучения по виду спорта «Плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				

1.1.	Бег на 1000 м.	мин, с	не более	
			5,5	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3*10 м.	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг. за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4	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	8
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд – «второй юношеский спортивный разряд»			
4. Теоретическая часть				
4.1.	Тест по теоретической части	Кол-во вопросов	7 правильных ответов из 10 вопросов	

Таблица 13

Нормативы общей физической и специально физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-го года обучения по виду спорта «Плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м.	мин, с	не более	
			5,5	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3*10 м.	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг. за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее
			4 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 8
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивные разряды – «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		
4. Теоретическая часть			
4.1.	Тест по теоретической части	Кол-во вопросов	7 правильных ответов из 10 вопросов

Таблица 14

Нормативы общей физической и специально физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4-го года обучения по виду спорта «Плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м.	мин, с	не более	
			5,5 6,2	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			13 7	
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4 +5	
1.4.	Челночный бег 3*10 м.	с	не более	
			9,3 9,5	
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110 105	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг. за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4 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	8
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд – «второй спортивный разряд»			
4. Теоретическая часть				
4.1.	Тест по теоретической части	Кол-во вопросов	7 правильных ответов из 10 вопросов	

Таблица 15

Нормативы общей физической и специально физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5-го года обучения по виду спорта «Плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м.	мин, с	не более	
			5,5	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3*10 м.	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг. за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4	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	8
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивные разряды – «первый спортивный разряд»			
4. Теоретическая часть				
4.1.	Тест по теоретической части	Кол-во вопросов	7 правильных ответов из 10 вопросов	

Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Плавание» показаны в таблицах 16-18.

Таблица 16

Нормативы общей физической и специально физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения по виду спорта «Плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Юноши/ Мужчины	Девушки/ Женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м.	мин, с	не более	
			9,2	10,4
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*10 м.	с	не более	
			8	9
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 ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м.	м	не менее	
			6,7	7
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			
4. Теоретическая часть				
4.1.	Тест по теоретической части	Кол-во вопросов	9 правильных ответов из 10 вопросов	

Нормативы общей физической и специально физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства 2-го года обучения по виду спорта «Плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Юноши/ Мужчины	Девушки/ Женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м.	мин, с	не более	
			9,2	10,4
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*10 м.	с	не более	
			8	9
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 ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м.	м	не менее	
			6,7	7
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			
4. Теоретическая часть				
4.1.	Тест по теоретической части	Кол-во вопросов	9 правильных ответов из 10 вопросов	

Нормативы общей физической и специально физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства 3-го года обучения по виду спорта «Плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Юноши/ Мужчины	Девушки/ Женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м.	мин, с	не более	
			9,2	10,4
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*10 м.	с	не более	
			8	9
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 ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м.	м	не менее	
			6,7	7
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			
4. Теоретическая часть				
4.1.	Тест по теоретической части	Кол-во вопросов	9 правильных ответов из 10 вопросов	

Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «Плавание» показаны в таблице 19.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Юноши/ Мужчины	Девушки/ Женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м.	с	не более	
			4,7	5
1.2.	Бег на 2000 м.	мин, с	не более	
			8,1	10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	20
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг. за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			7,5	5,3
2.2.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			50	40
2.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	7
2.4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			
4. Теоретическая часть				
4.1.	Тест по теоретической части	Кол-во вопросов	10 правильных ответов из 10 вопросов	

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»

14. На основании годового учебно-тренировочного плана по виду спорта «Плавание», рекомендуемый программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки, представлен ниже:

1) Начальная подготовка. Преимущественной направленностью учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение и

совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

– Этап начальной подготовки (до года)

Год условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди и на спине. Занятия состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части сообщаются задачи занятия, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Заключительная часть направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма обучающегося в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение учебно-тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает занятие подведение итогов.

На первых занятиях проводится освоение с водой, изучение элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений. Дальше продолжается изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучения способов плавания кроль на груди и на спине. На контрольных занятиях выполняются следующие упражнения: 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине - 15 м; 2) плавание кролем на спине; 3) плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе; 4) спад в воду из положения согнувшись. Далее продолжается изучение элементов техники спортивных способов плавания, но преимущественное внимание уделяется упражнениям для изучения кроля на груди и на спине, стартам и поворотам при плавании. 36-й (итоговый) урок посвящается выполнению контрольных упражнений: 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине — 20-25 м; 2) плавание кролем на спине — 20-25 м; 5) плавание кролем на груди — 15-20 м.

До конца года продолжается параллельно-последовательное освоение техники всех спортивных способов плавания и совершенствование в ней.

В первом полугодии происходит углубленное разучивание техники плавания способами кроль на груди и на спине и ознакомление с элементами плавания способом дельфин.

Во втором полугодии отводятся на изучение способа дельфин. В этот период учебно-тренировочные занятия планируются таким образом, что 60% от общего объема учебно-тренировочной нагрузки проплывается кролем на груди и на спине. Остальные 40% общего объема плавания целиком посвящаются изучению техники плавания дельфином и совершенствованию в ней. Последние четыре недели отводятся для изучения техники плавания способом брасс и совершенствования в ней. Занятия планируются так, что 60-70% от общего объема нагрузки выполняются за счет плавания кролем на груди, на спине и дельфином. Оставшиеся 30-40% времени посвящаются изучению техники способа плавания брасс и совершенствованию в ней.

Все это время продолжается изучение техники стартов и поворотов при плавании разными способами.

– Этап начальной подготовки (свыше года)

Занятия на этапе начальной подготовки (свыше года) в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются учебно-тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду. Постепенно, ко второму полугодью, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки.

В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», открытый и закрытый на спине.

После второго года обучающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, проплывать всеми способами.

2) Учебно-тренировочный этап спортивной подготовки (этап спортивной специализации)

– Учебно-тренировочный этап спортивной подготовки (этап спортивной специализации) (до трех лет)

Основной особенностью занятий в первом (осенне-зимнем) макроцикле 1-го года учебно-тренировочного этапа является доступность программного материала для пловцов разного уровня подготовленности, приступивших к занятиям на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации). Учебно-тренировочные занятия на суше направлены на разностороннюю физическую подготовку. Занятия на воде направлены на совершенствование техники четырех

спортивных способов плавания, стартов и поворотов, постепенное увеличение длины дистанций, проплываемых каждым способом без ошибок. Это должно подвести всю группу к тому уровню подготовленности.

Во втором (зимне-весеннем) макроцикле спортивной подготовки постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых учебно-тренировочных дистанций и количество повторений в учебно-тренировочных сериях.

Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, повышение точности и экономичности движений, воспитания базовой выносливости. На суше доминируют упражнения на гибкость, имитационные упражнения для совершенствования элементов техники плавания, упражнения для укрепления основных звеньев опорно-двигательного аппарата, спортивные игры и эстафеты.

– Учебно-тренировочный этап спортивной подготовки (этап спортивной специализации) (свыше трех лет)

Год разбивается на два макроцикла. В связи с тем, что в современной системе соревнований в одну возрастную группу объединяются мальчики и девочки различного возраста, продолжительность макроциклов различается.

3) Этап совершенствования спортивного мастерства

Тренировка обучающихся на данном этапе должна обеспечить предпосылки для максимальной реализации их индивидуальных возможностей на следующем этапе спортивной подготовки. Это требует создания прочного фундамента специальной подготовленности и формирования устойчивой мотивации к достижению высокого мастерства. Для этого широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма пловцов без применения большого объема работы, приближенной по характеру к соревновательной деятельности.

На этом этапе происходит окончательный выбор спортивной специализации, подготовка обучающихся четко дифференцируется в зависимости от предрасположенности к спринту, средним или длинным дистанциям. Более того, планирование тренировки даже для обучающихся одной специализации начинает принимать все более индивидуализированный характер. Общий объем плавания нарастает.

Возраст обучающихся является оптимальным для развития максимальной силы. В тренировку включаются упражнения с максимальными отягощениями. В начале этапа должна начаться целенаправленная работа по развитию специальных силовых возможностей (скоростно-силовой и силовой выносливости), ближе к завершению увеличивается доля работы по развитию скоростно-силовых способностей.

С каждым годом все более дифференцируется структура нагрузок пловцов в зависимости от специализации.

4) Этап высшего спортивного мастерства

Основное содержание этого этапа - максимальное использование учебно-тренировочных средств, способных вызвать предельную мобилизацию функциональных возможностей организма обучающихся. Суммарные величины объема и интенсивности учебно-тренировочной работы достигают максимума, широко планируются занятия с большими нагрузками, расширяется соревновательная практика и объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки.

Возрастает доля средств специальной подготовки в общем объеме учебно-тренировочной работы и достигают максимума параметры учебно-тренировочной работы, соревновательной практики.

Еще более выражены различия в тренировке спринтеров и стайеров. На данном этапе завершается переход к узкоспециализированной подготовке.

Техническое совершенствование обучающихся на рассматриваемом этапе во многом связано с использованием средств объективной оценки структуры движений, в основе которых - применение кино- и видеотехники.

15. Учебно-тематический план представляет собой таблицу, в которой раскрывается технология изучения Программы, определяет разделы и темы с определением количества отведенных на них изучения часов. Учебно-тематический план по виду спорта «Плавание» приведен ниже в таблице 20.

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

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

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

	обучающегося			типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	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	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-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.
Этап высшего спортивного	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		

мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности

	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.</p>
--	-------------------------------------------------	--------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

16. Спортивные дисциплины по виду спорта «Плавание» указаны в Разделе 1, п.1. К особенностям осуществления спортивной подготовки относятся:

На этапе начальной подготовки зачисляются лица не моложе 7 лет (на момент зачисления календарного года), желающие заниматься плаванием. Данные обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на данный этап подготовки по виду спорта «Плавание» (раздел III, п. 13, таблицы 9-10).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) зачисляются (переводятся) обучающиеся не моложе 9-тилетнего возраста (на момент зачисления календарного года). Обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на данный этап подготовки по виду спорта «Плавание», а также иметь определенный уровень спортивной квалификации, а именно: до трех лет обучения на этапе спортивной подготовки – первый юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, третий юношеский спортивный разряд, свыше трех лет обучения на этапе спортивной подготовки – первый спортивный разряд, второй спортивный разряд, третий спортивный разряд (раздел III, п. 13, таблицы 11-15).

На этапе совершенствования спортивного мастерства зачисляются (переводятся) обучающиеся не моложе 12 лет (на момент зачисления календарного года). Возраст обучающихся на данном этапе 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. Обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на данный этап подготовки по виду спорта «Плавание», а также иметь определенный уровень спортивной квалификации, а именно: спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» (раздел III, п. 13, таблицы 16-18).

На этапе высшего спортивного мастерства зачисляются (переводятся) обучающиеся не моложе 14 лет (на момент зачисления календарного года). Возраст обучающихся на данном этапе 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. Обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на данный этап подготовки по виду спорта «Плавание», а также иметь определенный уровень спортивной квалификации, а именно: спортивное звание «мастер спорта России» (раздел III, п. 13, таблица 19).

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

17. Материально-технические условия реализации Программы

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

- 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» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020,

регистрационный № 61238)¹;

- Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 21);
- Обеспечение спортивной экипировкой (таблица 22);
- 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.

Таблица 21

«Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «Плавание»

№ 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.	Ласты тренировочные для плавания	штук	30
5.	Лопатка для плавания (большие, средние, кистевые)	штук	60
6.	Мат гимнастический	штук	15
7.	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	30
8.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	30
9.	Разделительные дорожки для бассейна (волногасатели)	комплект	1
10.	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	2
11.	Секундомер электронный	штук	8
12.	Скамейка гимнастическая	штук	6

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

«Обеспечение спортивной экипировкой по виду спорта «Плавание»

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица изменения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
2.	Гидрокостюм стартовый (мужской)	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3.	Костюм спортивный	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки спортивные	пар	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Купальник женский	штук	На обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6.	Носки	пар	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Очки для плавания	штук	На обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
8.	Плавок (мужские)	штук	На обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Полотенце	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
10.	Рюкзак	штук	На	-	-	-	-	1	1	1	1

	спортивный		обучающегося								
11.	Футболка с коротким рукавом	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
12.	Шапочка для плавания	штук	На обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1

18. Кадровые условия реализации Программы.

18.1. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего 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).

18.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «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).

18.3. Учреждение должно обеспечивать непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» (утверждено приказом Минспорта России от 16.11.2022 г. №1004);

2. Инновационные технологии в подготовке высококвалифицированных пловцов: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / В. И. Григорьев; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: 2014. - 104 с. - Библиогр.: с. 102-104.

3. Козлов А.В. Теория и методика плавания: ныряние, спасание утопающих и переправы вплавь: 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: 2014. – 82 с.: ил. - Библиогр. с. 82.

4. Козлов А.В. Технологии спортивной тренировки в ИВС плавании: совершенствование спортивных способов плавания: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: 2014. - 120 с.: ил. - Библиогр. с. 120.

5. Козлов А.В. Технологии спортивной тренировки в плавании: подготовка олимпийского резерва в спортивном плавании: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 134 с.: ил. - Библиогр. с. 132-134.

6. Крылов А.И. Тренерский практикум по избранному виду спорта со спортсменами различной квалификации (плавание): учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / А. И. Крылов, Е. В. Ивченко, А. А. Литвинов; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб, 2014. - 97 с.: ил. - Библиогр. с. 96-97.

7. Козлов А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов: 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: 2014. - 131 с.: ил. - Библиогр. с. 131.

8. Теория и методика спорта высших достижений (плавание): учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / В. И. Григорьев; Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб, 2014. - 103 с.: ил. - Библиогр. с. 99-103.

Перечень аудиовизуальных средств (видеоролики):

1. Комплексы специальных физических упражнений на суше.
2. Техника спортивных способов плавания, поворотов и стартов.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. [Http://www.fina.org](http://www.fina.org) - официальный сайт Международной федерации плавания;

2. [Http://www.russwimming.ru](http://www.russwimming.ru) – официальный сайт Всероссийской федерации плавания;

3. [Http://www.swim7.narod.ru](http://www.swim7.narod.ru)- сайт тренеров по плаванию (групповое, индивидуальное обучение, статьи, видео по технике плавания, фотоальбомы);
4. [Http://www.swimmer.ru](http://www.swimmer.ru)- центр обучения плавания взрослых;
5. [Http://www.swimsport.ru](http://www.swimsport.ru)- новости водных видов спорта.
6. [Http://www.virtual-swin.com](http://www.virtual-swin.com)- техника плавания;
7. [Http://www.swim-video.ru](http://www.swim-video.ru)- техника плавания известных пловцов;
8. [Http://www.len.eu](http://www.len.eu) – официальный сайт Европейской лиги плавания.