

АДМИНИСТРАЦИЯ СУОЯРВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Суоярвская спортивная школа

Принята
на заседании педагогического совета
Суоярвской спортивной школы

(протокол № 3 от 24.05.2023 года)

Утверждаю
директор Суоярвской спортивной
школы  Замореняк О.М.
приказ № 139 от 24.05.2023 года

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта – ПЛАВАНИЕ

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта плавание, утверждённого приказом Министерства
спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1004

Сроки реализации: 10-11 лет

Разработчики программы:

Пименова Марина Валентиновна – заместитель директора по УВР

Волк Василий Анатольевич – тренер

Векина Александра Викторовна - тренер

г. Суоярви

2023 г.

Оглавление

I. Общие положения	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	3
2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
4. Учебно-тренировочные мероприятия.....	4
5. Объем соревновательной деятельности по виду спорта плавание	5
6. Годовой учебно-тренировочный план	6
7. Календарный план воспитательной работы.....	8
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	10
9. Планы инструкторской и судейской практики.....	16
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	18
III. Система контроля	21
1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	24
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	27
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	41
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	42
1. Материально-технические условия реализации Программы.....	42
2. Кадровые условия реализации Программы:	43
3. Информационно-методические условия реализации Программы	44
4. Перечень Интернет-ресурсов	45

I. Общие положения

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

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебнотренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. А также воспитание и привитие навыков физической культуры занимающихся и, как следствие, формирование здорового образа жизни у будущего выпускника, а также убеждение в престижности занятий спортом, в возможности достичь успеха, ярко проявить себя на соревнованиях.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12	7
Этап Высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	14	4

2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
------------------	------------------------------------

		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
Количество недель	в	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

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

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся.

4. Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий)			
		Этап начальной подготовки	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	-	14	18	21

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

5. Объём соревновательной деятельности по виду спорта плавание

Виды соревнований	Этапы и года спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной)	Этап совершенств	Этап высшего

			специализации)		ования спортивного мастерства	спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	3	4	6	8	8
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	1	2	4	4	4

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта плавание;
 - соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта плавание;
 - выполнение плана спортивной подготовки;
 - прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях. Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели с 1 января по 31 декабря. Продолжительность 1 тренировочного занятия – 60 минут, в общее время занятия входит время на проход и выход из раздевалок.

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Плавание»

п/п	Вид подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы подготовки									
		Этап начальной подготовки			учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап спортивного совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства
		НП -1	НП -1	НП-2	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	СС1	ВСМ1
	Недельная нагрузка в часах	4,5	6	9	12	14	16	18	18	20	24
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
	Наполняемость групп (человек)	15	15	15	12	12	12	12	12	7	4
1	Общая физическая подготовка	34	52	83	94	95	109	139	139	149	169
2	Специальная физическая подготовка.	47	56	92	106	124	141	207	207	234	277
3	Участие в спортивных соревнованиях	14	14	18	31	50	58	24	24	24	28
4	Техническая подготовка	10	10	104	156	153	175	223	223	260	318
5	Тактическая подготовка	75	96	44	72	114	130	76	76	86	146
6	Теоретическая подготовка	23	35	14	20	22	25	15	15	20	24
7	Психологическая подготовка	12	14	11	15	17	20	43	43	43	64
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	9	11	4	4	4	5	8	8	10	8
9	Инструкторская практика	3	3	2	6	7	8	14	14	15	11
10	Судейская практика	-	-	2	6	7	8	14	14	15	11
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	5	4	4	5	10	10	10	8
12	Восстановительные мероприятия	3	3	5	4	5	6	21	21	22	22
	Интегральная подготовка	4	5	52	106	126	142	142	142	152	162
13	Общее количество часов	234	312	468	624	728	832	936	936	1040	1248

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	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

	спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г.

№329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

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

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

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятий и его форма	Сроки проведения	ответствен ный	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальная подготовка	Весёлые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	тренер	
	Теоретическое занятие «Ценности в спорте. Честная игра»	1 раз в год	Педагог-организатор/ тренер	
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	тренер	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке

				препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:
Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	Педагог- организато р/ тренер	Проведение викторины на спортивных мероприятиях	
Онлайн обучение на сайте РУСАДА1	1 раз в год	спортсмен	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс:	
Родительское собрание «Роль родителей в процессе формировани я антидопингов ой культуры»	1 раз в год	тренер	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.	
Семинар для тренеров «Виды	1 раз в год	Ответствен ны й за	Согласовать с ответственным за	

	нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Весёлые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	тренер	
	Теоретическое занятие «Ценности в спорте. Честная игра»	1 раз в год	Педагог-организатор/ тренер	
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	тренер	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	Педагог-организатор/ тренер	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА1	1 раз в год	спортсмен	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка

				на образовательный курс:
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	тренер	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	Семинар для тренеров и спортсменов «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этап спортивного совершенства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	спортсмен	Прохождение онлайнкурса — это неотъемлемая часть системы

вания				антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс:
Этап высшего спортивного мастерства	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допингконтроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Ответственны й за антидопин гов ое обеспечени е в регионе РУСАДА	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

9. Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятий и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальная подготовка	Практическое и теоретическое изучение правил соревнований	Сентябрь, январь	
	Умение проведения первой части занятия: разминка	май	
Учебно-тренировочный этап	Проведение части занятия: разминка, основная, заключительная части, исправление ошибок у других спортсменов	В течение года	
	Участие в составлении календаря соревнований	Согласно календарного плана мероприятий	
	Участие в	В течение года	

	составлении положения соревнований		
	Повторение правил соревнований, новое в правилах	В течение года	
Этап спортивного совершенствования	Проведение части занятия: разминка, основная, заключительная части, исправление ошибок у других спортсменов	В течение года	
	Повторение правил соревнований, новое в правилах	Сентябрь, январь	
	Участие в составлении положения соревнований	Согласно календарного плана мероприятий	
	Участие в составлении календаря соревнований	В течение года	
	Помощь тренеру-преподавателю в проведении соревнований	В течение года	
Этап высшего спортивного мастерства	Повторение правил соревнований, новое в правилах	Сентябрь, январь	
	Участие в составлении положения соревнований	Согласно календарного плана мероприятий	
	Участие в составлении календаря соревнований	май, декабрь	
	Помощь тренеру-преподавателю в проведении соревнований	В течение года	

	Проведение части занятия: разминка, основная, заключительная части, исправление ошибок у других спортсменов	В течение года	
	Участие в судействе соревнований	В течение года	

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятий и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальная подготовка	Плановый осмотр педиатора с допуском к занятиям спортом	Август-сентябрь	Детская поликлиника по месту жительства
	осмотр педиатора после болезни спортсмена с допуском к занятиям спортом	По мере необходимости	Детская поликлиника по месту жительства
	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневные водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	В течении года	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Учебно-тренировочный этап	Прохождение медицинской комиссии	Конец февраля	АуЗ РК Врачебно-физкультурный диспансер
	осмотр педиатора после болезни спортсмена с	По мере необходимости	Детская поликлиника по

	допуском к занятиям спортом		месту жительства
	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание,разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	Во время учебнотренировочного занятия соревнования	3-8 мин 3 мин. саморегуляция
	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/ прохладный	Сразу после учебнотренировочного занятия соревнования	8-10 мин
Этап спортивного совершенствования	Прохождение медицинской комиссии	Конец февраля	Ауз РК Врачебно-физкультурный диспансер
	осмотр педиатора после болезни спортсмена с допуском к занятиям спортом	По мере необходимости	Детская поликлиника по месту жительства
	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание,разминание). Психорегуляция мобилизующей	Во время учебнотренировочного занятия соревнования	3-8 мин 3 мин. саморегуляция

	направленности		
	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/ прохладный	Сразу после учебнотренировочного занятия, после соревнований	8-10 мин
	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений	В середине микроцикла, в соревнованиях, После микроцикла	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж-восстановительная тренировка.
Этап высшего спортивного мастерства	Прохождение медицинской комиссии	Конец февраля	Ауз РК Врачебно-физкультурный диспансер
	осмотр терапевта после болезни спортсмена с допуском к занятиям спортом	По мере необходимости	поликлиника по месту жительства
	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание,разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	Во время учебнотренировочного занятия соревнования	3-8 мин 3 мин. саморегуляция
	Комплекс восстановительных	Сразу после учебнотренировочн	8-10 мин

	упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/ прохладный	ого занятия, после соревнований	
	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений	В середине микроцикла, в соревнованиях, После микроцикла	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж- восстановительная тренировка.

Ш. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «плавание»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «плавание» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях 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.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- 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.

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 видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять 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.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее — тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации

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

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,9 7,1		не более 6,5 6,8	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7 4		не менее 10 5	
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1 +3		не менее +4 +5	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110 105		не менее 120 110	
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени		без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более 10,1 10,6		не более 9,8 10,3	
2.3.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее 3,5 3		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 1		не менее 3	

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	

			5.50	6.20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более 13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее 4,0	3,5
2.2.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее 3	
2.3.	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее 7,0	8,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.20	10.40
1.2.	Подтягивание из виса на	количество	не менее	

	высокой перекладине	раз	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 3x10 м	с	не более	
			8,0	9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	165
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5
2.2.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			45	35
2.4.	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м	с	не более	
			6,7	7,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "плавание"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в	количество	не менее	

	упоре лежа на полу	раз	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"			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Начальная подготовка первый год

Плавательная подготовка:

1. Упражнения по освоению воды:

- погружение под воду с открытыми глазами и задержкой дыхания;
- лежание на груди и на спине с размытым положением рук;
- скольжение на груди, на спине, на боку;
- упражнения «поплавок», «медуза», «звезда»;
- соскок в воду с низкого борта;
- подвижные игры в воде: «невод», «караси и утки», «лягушата», «буксир» и т.

д.

2. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания стартов и поворотов: Кроль на груди:

- у бортика (опоры);
- без опоры с различным положением рук;
- с доской.

Упражнения руками с дыханием:

- стоя на дне движения руками;
- с доской на задержке дыхания.

Упражнения для согласования рук и ног с дыханием кролем на груди:

- у опоры (бортика);
- без опоры попеременно;
- с доской сцепления.

Кроль на спине:

- упражнения движения ногами на спине:
 - а) у опоры (бортика);
 - б) без опоры с различным положением рук;
- упражнения движения руками на спине:
 - а) без опоры (без движения ногами, в скольжении);
 - б) с доской;
- упражнения для согласования рук и ног с дыханием:
 - а) попеременно движения рук и ног;
 - б) на сцепление;
 - в) одновременно движения рук и ног.

Брасс:

- упражнения движения ногами брассом:
 - а) у опоры;
 - б) с доской;
 - в) без опоры;
- упражнения движения руками брассом:
 - а) стоя на дне;
 - б) с доской;
 - в) без опоры (ногами кроль, дельфин);
- упражнения для согласования рук и ног с дыханием:
 - а) раздельно (руки с подхватом ног);
 - б) на наименьшее количество гребков.

Баттерфляй – дельфин:

- упражнения движения ногами – дельфин:
 - а) с опорой;
 - б) с доской;
 - в) без опоры (на боку, на спине, с размытым положением рук);
- упражнения движения руками – дельфин:
 - а) стоя на дне;
 - б) с доской;
 - в) с ногами кроль на груди, брасс;
- упражнения для согласования рук и ног способа дельфин:
 - а) раздельно (3-х ударный или многоударный дельфин).

Старты:

- на спине:
 - а) скольжение с ногами кроль, дельфин;
 - б) с движением руками под водой (одной или одновременно руками);
- старт на груди:
 - а) спад в воду из положения сидя на бортике;

- б) спад в воду из положения сидя на бортике;
- в) прыжок стартовый с тумбочки с различным положением рук, руки вверху (с махом рук);

Повороты:

- плоский открытый поворот при плавании кролем на груди, брассом, дельфином, на спине.

Общая физическая подготовка:

1. Строевые упражнения, ходьба, бег.

2. Общеразвивающие упражнения:

- маховые движения руками вперед, назад;
- попеременно движения руками вперед, назад;
- наклоны вперед, в сторону;
- движения ногами попеременно сидя на полу с опорой рук сзади;
- упражнение на расслабление;
- упражнение на координации

Начальная подготовка второй год

Плавательная подготовка.

1. Упражнения для освоения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов совершенствования в технике:

Кроль на груди:

- Плавание в полной координации.
- Плавание одними руками.
- Плавание с помощью одной руки и ногами, другая у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
- Тоже, но вдох выполняется в сторону гребущей руки.
- Плавание «на сцепление» исходное положение: одна рука вытянута, другая у бедра.
- Плавание с «обгоном».
- Плавание с «двухсторонним дыханием».
- Плавание попеременное движение руками кролем.
- Плавание двух -, четырех-, шести- ударным кролем.

Кроль на спине:

- Плавание кролем на спине в полной координации.
- Плавание попеременное движение руками на спине.
- Плавание с «подменой» и «обгоном».
- Плавание на «сцепление».
- Плавание попеременное движение рук и ног кролем на спине.

Дельфин:

- Плавание дельфином с помощью движений рук.
- Плавание дельфином с помощью движений ногами с различным положением рук.
- Плавание движения руками дельфином, ногами – кролем.
- Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

Брасс:

- Плавание движений руками – брасс, ногами – дельфин.

- Плавание движений руками – брасс, ногами – кроль.
- Плавание движения руками – брасс с доской.
- Плавание на спине ногами брассом.
- Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
- Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.
- Плавание брассом с наименьшим количеством гребков.

Старты и повороты:

- Старт со скольжением на дальность.
- Обычный открытый поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и дельфином.
- Поворот «кувырком вперед» при плавании кролем и на спине.
- Повороты, применяемые в комплексном плавании. Подвижные игры в воде и элемент водного поло:
- Пятнашки с нырянием.
- Салки с мячом.
- Игра «водное поло» с упрощенными правилами.
- Эстафеты.

Основные тренировочные упражнения:

1. Проплавание в умеренном темпе дельфином – до 600м, брассом, кролем на спине и комплексно (со сменой способов через 50, 100, 200м) до 1200м, кролем на груди до 1500м.
2. Повторное преодоление дистанций в умеренном темпе: п х 1000м или п х 800м (отз. 1-3), 4 х 600м и п х 400м (отз. 30-60 секунд).
3. Интервальная тренировка с короткими интервальными отдыхами: п (20) х 50 (отз. 15 сек.); п х 200 (30-60); п (15) х 100 (30 сек.); п х 400 (60 сек.)
4. Повторное плавание с уменьшением скорости плавания: п х 300 (отд. 1 мин.); п х 500 (1-2 мин.)(п)
5. Переменное плавание на длинные и средние дистанции: 1200м (2 х 200 н/сп, кролем в умеренном темпе и 800м к/пл с повышенной скоростью).
6. Прерывистое преодоление дистанций 500м, 800м, 100м в умеренном темпе (в виде п х 100м отд. 10 сек.), 800 кролем (в виде 8 х 100 отд. 10 сек.)

Тренировочные группы 1,2 годов

Общая физическая подготовка:

- Строевые упражнения, ходьба, бег, прыжки, метание.
- Одиночные упражнения без предметов для укрепления мышц туловища.
- Упражнения с партнером.
- Упражнения в упорах в висах.
- Упражнения на расслабление.

Специальная физическая подготовка:

- Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания.
- Упражнения на тренажерах для воспитания силы и силовой выносливости.
- Упражнения на растягивание и подвижность.

Контрольные испытания и соревнования суша:

- Подтягивания, отжимания.

- Прыжки в длину с места.
- Скакалка за 30 секунд.
- Бег 30м, 60м, 100м, 500м, 1000м, 3000м.
- Упражнения на пресс 20 секунд.
- Выкрут рук (наименьшее расстояние).

Плавание:

- Старт 50, 100, 200, 400, 800м – всеми видами плавания
- 1500м кролем.

Тренировочные группы 1 и 2 годов

Кроль на груди

- Плавание кролем на сцепления.
- Плавание с помощью движения ногами дельфином.
- Темповое плавание на коротких отрезках двухстандартным кролем с высоко поднятой головой.

Кроль на спине

- Плавание на спине с помощью движений одними ногами.
- Плавание на спине с помощью движений одними руками.
- Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки.
- Плавание на спине на сцепление.
- Плавание на спине с различными вариантами дыхания.

Дельфин

- Плавание дельфином с помощью движений одними руками.
- Плавание с помощью движений одними ногами дельфином.
- Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.
- Плавание с помощью движений руками дельфином, ногами кролем.

Брасс

- Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием движений руками и ногами и плоским положением тела.
- Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом.
- Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.

Старты и повороты

- Осваиваются рациональные варианты старта с тумбочки и из воды.
- Обычный открытый поворот и поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и дельфином.
- Поворот кувырком вперед при плавании кролем без касания стенки руками.

Тренировочные группы 3, 4 и 5 годов

Применяются технические упражнения, освоенные ранее, но выполняемые с большой амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и на более длинных дистанциях. Повышается устойчивость техники плавания, ее экономичность. С учетом выраженных индивидуальных особенностей пловцов. Начинается работа по формированию индивидуального стиля плавания.

Плавательная подготовка.

Упражнения для освоения техники спортивных способов плавания, стартов и

поворотов совершенствования в технике.

Кроль на груди:

- Плавание в полной координации.
- Плавание одними руками.
- Плавание с помощью одной руки и ногами, другая у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
- Тоже, но вдох выполняется в сторону гребущей руки.
- Плавание «на сцепление» исходное положение: одна рука вытянута, другая у бедра.
- Плавание с «обгоном».
- Плавание с «двухсторонним дыханием».
- Плавание попеременное движение руками кролем.
- Плавание двух -, четырех-, шести- ударным кролем.

Кроль на спине:

- Плавание кролем на спине в полной координации.
- Плавание попеременное движение руками на спине.
- Плавание с «подменой» и «обгоном».
- Плавание на «сцепление».
- Плавание попеременное движение рук и ног кролем на спине.

Дельфин:

- Плавание дельфином с помощью движений рук.
- Плавание дельфином с помощью движений ногами с различным положением рук.
- Плавание движения руками дельфином, ногами – кролем.
- Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

Брасс:

- Плавание движений руками – брасс, ногами – дельфин.
- Плавание движений руками – брасс, ногами – кроль.
- Плавание движения руками – брасс с доской.
- Плавание на спине ногами брассом.
- Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
- Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.
- Плавание брассом с наименьшим количеством гребков.

Старты и повороты:

- Старт со скольжением на дальность.
- Обычный открытый поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и дельфином.
- Поворот «кувырком вперед» при плавании кролем и на спине.
- Повороты, применяемые в комплексном плавании.

Подвижные игры в воде и элемент водного поло:

- Пятнашки с нырянием.
- Салки с мячом.
- Игра «водное поло» с упрощенными правилами.
- Эстафеты.

Основные тренировочные упражнения:

1. Проплавание в умеренном темпе дельфином – до 600м, брассом, кролем на

спине и комплексно (со сменой способов через 50, 100, 200м) до 1200м, кролем на груди до 1500м.

2. Повторное преодоление дистанций в умеренном темпе: п х 1000м или п х 800м (отз. 1-3), 4 х 600м и п х 400м (отз. 30-60 секунд).

3. Интервальная тренировка с короткими интервальными отдыхами: п (20) х 50 (отз. 15 сек.); п х 200 (30-60); п (15) х 100 (30 сек.); п х 400 (60 сек.)

4. Повторное плавание с уменьшением скорости плавания: п х 300 (отд. 1 мин.); п х 500 (1-2 мин.) (п)

5. Переменное плавание на длинные и средние дистанции: 1200м (2 х 200 н/сп, кролем в умеренном темпе и 800м к/пл с повышенной скоростью).

6. Прерывистое преодоление дистанций 500м, 800м, 100м в умеренном темпе (в виде п х 100м отд. 10 сек.), 800 кролем (в виде 8 х 100) отд. 10 сек.

Применяются технические упражнения, освоенные ранее, но выполняемые с большой амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и на более длинных дистанциях. Повышается устойчивость техники плавания, ее экономичность. С учетом выраженных индивидуальных особенностей пловцов. Начинается работа по формированию индивидуального стиля плавания.

Спортивное совершенствование мастерства и высшее спортивное мастерство.

Подготовительный период

Основные тренировочные упражнения:

- 1.Общеразвивающие упражнения, прыжковые упражнения.
- 2.Упражнения на гибкость, координацию.
- 3.Кроссовый бег
- 4.Спортивные игры
- 5.Упражнения с отягощениями, силовая подготовка.
- 6.Дистанционное плавание на длинных отрезках (2000м и 5000м)
- 7.Переменное плавание всеми способами на отрезках 800м, 1200м
- 8.Повторное плавание (пример серий: 4х800м; 10х400м; 10х300м; 10х200м.)
- 9.Технические упражнения в воде(с полной координацией, с помощью рук, с помощью ног, с отягощениями, плавание по элементам).

Соревновательный период

Основные тренировочные упражнения:

1. Переменное плавание на отрезках 1100-2000м с различной скоростью прохождения отрезков по 25-50м различными способами плавания
2. Проплывание в умеренном темпе дельфином – до 600м, брассом, кролем на спине и комплексно (со сменой способов через 50, 100, 200м) до 1200м, кролем на груди до 1500м.
3. Повторное преодоление дистанций в умеренном темпе: п х 1000м или п х 800м (отз. 1- 3), 4 х 600м и п х 400м (отз. 30-60 секунд).
4. Интервальная тренировка с короткими интервальными отдыха :п (20) х 50 (отз. 15 сек.); п х 200 (30-60);п (15) х 100 (30 сек.); п х 400 (60 сек.)
5. Повторное плавание с уменьшением скорости плавания: п х 300 (отд. 1 мин.); п х 500 (1- 2 мин.) (п)
6. Переменное плавание на длинные и средние дистанции:1200м (2 х 200 н/сп,

кролем в умеренном темпе и 800м к/пл с повышенной скоростью).

7. Прерывистое преодоление дистанций 500м, 800м, 100м в умеренном темпе (в виде п х 100м отд. 10 сек.), 800 кролем (в виде 8 х 100) отд. 10 сек.

8. Интенсивное плавание на отрезках с короткими, а также постепенно сокращающимися интервалами отдыха (5х200м;3х500м, 5х400м, 3х600мс)

9. Повторное плавание серий(пример серий: 2 (6х25м), 5(3х50м), 3(4х100м), 2(2х200м) и тд.

10. Скоростное плавание на отрезках 4х25м, 6х50м, 4х100м, 2х200м и т.д.

11. Совершенствование выполнения стартов, поворотов, передачи эстафеты.

12. Выступления на соревнованиях.

Учебно-тематический план

Этап спортивно й подготовк и	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовк и	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	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к

	при занятиях физической культурой и спортом			одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	$\approx 13/20$	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	$\approx 13/20$	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	$\approx 13/20$	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	$\approx 14/20$	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	$\approx 14/20$	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	$\approx 14/20$	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:	$\approx 600/960$		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	$\approx 70/107$	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	$\approx 70/107$	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 70/107$	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx 70/107$	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	$\approx 70/107$	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической	$\approx 70/107$	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления.

	подготовки. Основы техники вида спорта			Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 60/106$	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	$\approx 60/106$	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 / недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности,	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника

	самоанализ обучающегося			обучающегося. Классификация и 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 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 спортивно го мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	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
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно- тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико- биологические средства

			восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	---

страница 10

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

1. Особенности плавания

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

- составление планов спортивной подготовки;
- составление плана физкультурных и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по плаванию определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку в соответствии с нормативными требованиями настоящей Программы.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые данной Программой требования, предоставляется возможность продолжить свою спортивную подготовку на том же ее этапе (остаться на второй год).

С учетом специфики плавания определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными (половыми) и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по плаванию осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. Материально-технические условия реализации Программы

Обучающиеся на каждом из этапов спортивной подготовки проходят занятия в бассейне и спортивном зале, укомплектованном спортивным инвентарём и спортивным оборудованием, необходимым для занятий плаванием.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Весы медицинские	шт	2
2	Доска для плавания	шт	20
3	Доска информационная	шт	2
4	Колокольчик судейский	шт	10
5	Лопатки для плавания	шт	20
6	Мяч ватерпольный	шт	5
7	Поплавки-вставки для ног (колобашки)	шт	50
8	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	шт	20
9	Свисток	шт	4
10	Секундомер	шт	4
11	Скамейки гимнастические	шт	6
12	Термометр	шт	2

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/ п	Наименование спортивной экипировки индивидуальног о пользования	Единица измерени я	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Кол -во	Срок эксплуатаци и (лет)	Кол -во	Срок эксплуатаци и (лет)
1	Беруши	пар	На зани- мающего я	-	-	1	1
2	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	На зани- мающего я	-	-	-	-
3	Купальник (женский)	штук	На зани- мающего я	2	1	2	1
4	Обувь для бассейна	пар	На зани- мающего я	1	1	1	1
5	Очки для плавания	пар	На зани- мающего я	2	1	2	1
6	Плавки (мужские)	штук	На зани- мающего я	2	1	2	1
7	Полотенце	штук	На зани- мающего я	2	1	1	1
8	Халат	штук	На зани- мающего я	-	-	-	-
9	Шапочка для плавания	штук	На зани- мающего я	2	1	2	1

2. Кадровые условия реализации Программы:

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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 N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 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 «баскетбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

3. Информационно-методические условия реализации Программы

- Нормативные документы:

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.;
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам;
3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)
4. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта
5. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Москва, Советский спорт, 1987 г.
6. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, ДЮСШОР по плаванию. Москва, 2008 г.
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по плаванию. Москва, 2012 г.

• Методическая литература:

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. Москва: «Физкультура и спорт», 2000 г.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание Учебник для института физической культуры, Москва: «Физкультура и спорт», 1999 г.
3. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца. Москва, Физкультура и спорт, 1976 г.
4. Викулов А.Д. Плавание. Москва, Владос-пресс. 2003 г.
5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. Москва, Физкультура и спорт, 1986 г.
6. Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня. Москва, Шаг, 1993 г.
7. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. Москва, Физкультура и спорт, 1986 г.
8. Каунсилмен Джеймс Е. Спортивное плавание. Москва, Физкультура и спорт, 1982 г.
9. Макаренко Л.П. «Плавание. Сборник, Москва, «Физкультура и спорт», 1988 г.
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Москва, Астрель, 2003 г.
11. Плавание: Учебник /под ред. Платонова В.Н. Киев, Олимпийская литература, 2000 г.
спорт, 1987 г.
12. Система подготовки спортивного резерва /Под ред. Никитушкина В.Г. Москва, 1993 г.
Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. Москва, Физкультура и спорт, 1998 г.

4. Перечень Интернет-ресурсов

1. [www//russwimming.ru](http://www.russwimming.ru)
2. www//swimming.ru
3. www//swimmvideo.ru

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 659210494418358846796125042851991573012135821279
Владелец Германов Дмитрий Витальевич
Действителен с 13.11.2024 по 13.11.2025