

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ПРИМОРЕЦ»
НАХОДКИНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
(МАУ ДО «Приморец» НГО)**

ПРИКАЗ

г. Находка

28.04.2023

№ 24-СР

**Об утверждении
дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки по виду спорта «плавание»**

В соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543),

п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемую дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».
2. Признать утратившей силу программу по виду спорта «плавание» утвержденную приказом № 33 от 29 сентября 2020 года.
3. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор



О.А. Володина

УТВЕРЖДАЮ



Директор МАУ ДО «Приморец» НПО

О.А.Володина

Приказ № 24-СР от 28.04.2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «плавание» МАУ ДО «Приморец» НПО
2. Целью Программы является обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определяемых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденный приказом Минспорта России от 15.11.2022 № 987(далее - ФССП); достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся развитие совершенствование спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования; подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

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

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

5.1 **Учебно-тренировочные занятия:** групповые, индивидуальные, смешанные, иные;

5.2 Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по	-	14	18

	подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России			
1.3.	Учебно-	-	14	18
	тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям			
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		

	каникулярный период		
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

5.3 Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "плавание"; наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

МАУ ДО «Приморец» НГО направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Виды и объем соревновательной деятельности

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

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап(этап	Этап совершенствования спортивного

				спортивной специализации)		мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		4,5-6	6-9	12-14	16-18	20-28
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		15	15	12	12	7
		1.	Общая физическая подготовка (%)	55-57	50-53	43-46
2.	Специальная физическая подготовка(%)	18-21	23-25	26-29	30-34	40-45
3.	Участие в спортивных соревнованиях(%)	18-21	23-25	26-29	30-34	40-45
4.	Техническая подготовка (%)	16-19	16-19	16-20	18-22	18-22
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка(%)	3-6	3-6	3-9	3-12	3-13
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)(%)	1	3	4	6	8
8.	Инструкторская практика(%)	-	-	1-3	2-4	2-4
9.	Судейская практика(%)					
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия(%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6
Общее количество часов в год		234-312	312-468	624-728	832-936	1040-1456

5.4 Иные виды (формы)обучения-физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников

6.Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p style="text-align: center;">Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; <li style="text-align: center;">- ... 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; 	В течение года

		- формирование склонности к педагогической работе;	
1.3.
2.	Здоровьесберегающая деятельность		
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; - беседы	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	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

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

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ... 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	В течение года
1.3.
2.	Здоровьесберегающая деятельность		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - беседы 	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 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	В течение года

	спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
--	--	--

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа)	январь	Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта, а также о статусе спортсмена
Учебно-тренировочный этап	Деятельность Всемирного антидопингового агентства (ВАДА)(беседа) История допинга в спорте. Всемирная антидопинговая программа. Всемирный антидопинговый кодекс как основная составляющая Всемирного антидопингового кодекса и Российских антидопинговых правил. (беседа)	В течении года	Сдача теста «Русада» по теме «Антидопинг»

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Международные стандарты как неотъемлемые приложения к Всемирному антидопинговому кодексу. Основные положения Стандартов; тестированию и распределениям , для лабораторий и терапевтическому использованию по защите частной жизни и персональной информации . Запрещенный список. Классификация веществ и методов , запрещенных для использования в спорте. Характеристика распространенных запрещенных веществ (анаболических агентов, пептидных гормонов, стимуляторов, наркотиков, каннабиноидов) с позиции вредоносного воздействия на организм(лекция)	В течении года	Сдача теста «Русада» по теме «Антидопинг»
--	--	----------------	---

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня 1 спортивного разряда, КМС, МС, МСМК. Результатом

инструкторской и судейской практики должно являться присвоение званий судей по спорту и инструкторов по спорту.

Этап подготовки	Год обучения	Знания, умения и навыки
Учебно-тренировочный этап	1	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов вида спорта. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях в группах начальной подготовки.
	2	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект учебно-тренировочного занятия, провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе. Судейство: характеристика судейства в избранном виде спорта, основные обязанности судьи.
	3	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивании различных упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований в избранном виде спорта. Судейская документация.
	4	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими спортсменами. Судейство: знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.

	5	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. Судейство: знать правила соревнований, привлекать для проведения соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований.
--	---	--

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

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых 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). Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «плавание». Спортивная школа ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

III. Система контроля

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

1.2 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.

1.. 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.

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 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.

12. 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.

13. 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		не более	
			6,9	7,1	6,5	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110	не менее 105	не менее 120	не менее 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		не более	
			10,1	10,6	9,8	10,3
2.3.	Исходное положение - стоя держа мяч	м	не менее		не менее	
	весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед		3,5	3	4	3,5
2.4.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед- назад	количество раз	не менее		не менее	
			1		3	

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

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

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Начальная подготовка первый год . Плавательная подготовка:

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.

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) отдельно (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 вверх (с махом рук);

Повороты:

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

Общая физическая подготовка:

Строевые упражнения, ходьба, бег.

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.

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 x 1000м или п x 800м (отз. 1-3), 4 x 600м и п x 400м (отз. 30-60 секунд).
3. Интервальная тренировка с короткими интервальными отдыхами:
п (20) x 50 (отз. 15 сек.); п x 200 (30-60); п (15) x 100 (30 сек.); п x 400 (60 сек.)
4. Повторное плавание с уменьшением скорости плавания: п x 300 (отд. 1 мин.); п x 500 (1-2 мин.)(п)
5. Переменное плавание на длинные и средние дистанции: 1200м (2 x 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.)

Начальная подготовка свыше года 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.
- Подвижные и спортивные игры: баскетбол, футбол.

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.

- 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. 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.
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) x 50 (отз. 15 сек.); п x 200 (30-60); п (15) x 100 (30 сек.); п x 400 (60 сек.)
4. Повторное плавание с уменьшением скорости плавания: п x 300 (отд. 1 мин.); п x 500 (1-2 мин.) (п)
5. Переменное плавание на длинные и средние дистанции: 1200м (2 x 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 x 100м отд. 10 сек.), 800 кролем (в виде 8 x 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. Переменное плавание на отрезках 1100-2000м с различной скоростью прохождения отрезков по 25-50м различными способами плавания
2. 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.
3. Повторное преодоление дистанций в умеренном темпе: п x 1000м или п x 800м (отз. 1-3), 4 x 600м и п x 400м (отз. 30-60 секунд).
4. Интервальная тренировка с короткими интервальными отдыха :п (20) x 50 (отз. 15 сек.); п x 200 (30-60); п (15) x 100 (30 сек.); п x 400 (60 сек.)
5. Повторное плавание с уменьшением скорости плавания: п x 300 (отд. 1 мин.); п x 500 (1-2 мин.) (п)
6. Переменное плавание на длинные и средние дистанции: 1200м (2 x 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 x 100м отд. 10 сек.), 800 кролем (в виде 8 x 100) отд. 10 сек.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей,

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

- Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видом спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта»;
- Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности;
- Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь

основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности;

Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсменов в предсоревновательные дни;

Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период - как основы пост соревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

нравственных;

волевых;

интеллектуальных в решении задач связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных результатов.

Планы применения восстановительных средств

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности не возможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в

тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления: Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при темп. 36 – 38 градусов.
- и продолжительностью 12 – 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. И продолжительностью 2 – 3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани – 1 – 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж.

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапах спортивного совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона. Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса, которую необходимо планировать

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 культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь -май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
(этап спортивной специ	Роль и место физической культуры в формировании	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании

анализа -ции)	личностных качеств			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 обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника 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	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и

многочисленный процесс			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.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "плавание" основаны на особенностях вида спорта "плавание" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "плавание", по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "плавание" участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "плавание" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих 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 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти

спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238)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).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

18. Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками;

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

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации;

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020

№ 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 22.05.2022, 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).

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Для тренеров и спортсменов необходимый при прохождении спортивной подготовки:

1. Макаренко Л.П. Юный пловец –ФиС 1983 г.
2. Воронцов А.Р. Методика многолетней подготовки юных пловцов
Методические рекомендации/ / Воронцов А.Р.Чеботарева И.В., Соломатин В.Р.- Госкомспорт ССР,ВНИИФК, 1990.
3. Система подготовка спортивного резерва.- М., 1999.
4. Кашкин А.А., О.И.Попов ,В.В.Смирнов Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Советский спорт 2004 г. Москва /
5. Макаренко Л.П. Содержание и структура многолетней подготовки юных пловцов. Москва ГЦОЛИФК, 1985 г.
6. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор –Москва ФиС , 1983 г.
7. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца Москва ФиС 1976 г
8. Булгаков Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов -Москва ФиС , 1986 г.
9. Вайцеховский С.М. Тренировка пловцов высокого класса /Вайцеховский С.М.Платонов В.Н.-Москва ФиС, 1985г.
10. Система подготовка спортивного резерва.-М., 1999.
11. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П.Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина.-М., 1995.

12. Спортивная медицина: справочное издание.-М., 1999
13. Электронный ресурс <http://www.minsport.gov.ru> Министерство спорта Российской Федерации
14. Электронный ресурс <http://kfis.spb.ru> Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга
15. Электронный ресурс [http:// lesgaft-univer.ru\rulib\biblioteka](http://lesgaft-univer.ru\rulib\biblioteka) сайт Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта 4. Электронный ресурс <http://www.russwimming.ru> Всероссийская федерация плавания 5.
16. Электронный ресурс spbswim.ru федерация плавания Санкт-Петербурга