

Управление по развитию физической культуры, спорта и молодежной политики  
Администрации города Нижний Тагил

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Спутник»  
(МБУ ДО «СШОР «Спутник»)

---

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
МБУ ДО «СШОР «Спутник»  
от 11.10.2024 № 87-ОД

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

Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы  
спортивной подготовки по виду спорта «плавание»,  
утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации  
от 05.02.2024 № 106

Продолжительность этапов спортивной подготовки составляет:

- на этапе начальной подготовки – 2 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 3 года;
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

г. Нижний Тагил  
2024 г.

## Разработчики

Инструктор-методист муниципального  
бюджетного учреждения дополнительного  
образования «Спортивная школа  
олимпийского резерва «Спутник»

Миронова Наталья Юрьевна

Заместитель директора муниципального  
бюджетного учреждения дополнительного  
образования «Спортивная школа  
олимпийского резерва «Спутник»

Николашина Елена Анатольевна

Тренер-преподаватель муниципального  
бюджетного учреждения дополнительного  
образования «Спортивная школа  
олимпийского резерва «Спутник»

Медникова Виктория Сергеевна

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	1
I. Общие положения	2
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
2.2. Годовой учебно-тренировочный план	14
2.3. Календарный план воспитательной работы организации	26
2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	32
2.5. Планы инструкторской и судейской практики	42
2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	46
III. Система контроля	52
IV. Рабочая программа по виду спорта «плавание»	60
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание»	95
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	96
Перечень информационного обеспечения	103
Интернет-ресурсы	104
Нормативно-правовая база	105
Лист ознакомления	106

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее Программа) муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Спутник» (МБУ ДО «СШОР «Спутник») разработана с учетом требований к спортивной подготовке, определенных примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденную приказом Минспорта России от 05.02.2024 № 106 (далее – примерная программа), приказом МБУ ДО «СШОР «Спутник» «Об утверждении порядка разработки и утверждения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта МБУ ДО «СШОР «Спутник»».

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Задачи:

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по плаванию, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники вида спорта, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни;
- сохранение здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствования технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;
- привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющего войти в состав сборных команд региона и страны.

## **II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Данная программа является адаптированной к деятельности МБУ ДО «СШОР «Спутник» и предназначена для подготовки обучающихся на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства.

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «плавание», содержит рабочую программу для каждого этапа подготовки, определяет особенности осуществления спортивной подготовки, а также систему контроля и зачетные требования.

Учебный материал для теоретических и практических занятий дан для всех учебно-тренировочных групп. В связи с этим тренеру-преподавателю предоставляется возможность в зависимости от подготовленности учащихся самостоятельно, с учетом возраста воспитанников и целевой направленности занятий, подбирать необходимый материал. В зависимости от условий, периодов подготовки тренер может вносить необходимые коррективы в планирование учебно-тренировочных занятий.

Тренировочный процесс в спортивной школе рассчитан на 52 недели и ведется в соответствии с учебно-годовым планом спортивной подготовки (включая шесть недель летнего периода самостоятельной подготовки (тренировочный процесс во время отпуска тренера и праздничных дней) и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря или учебно-тренировочных сборов. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

*Характеристика вида спорта «плавание».*

Плавание (в соответствии с Всероссийским реестром номер-код 007 000 16 11Я) - как вид спорта включает в себя: собственно плавание, водное поло, прыжки в воду и синхронное плавание; в русскоязычной спортивной литературе в качестве синонима плавания в этом значении употребляется словосочетание «водные виды спорта». Координацией развития водных видов спорта в мире занимается Международная федерация плавания (ФИНА, фр. *FINA, Fédération*

*Internationale de Natation*, создана в 1908 году), проводящая чемпионаты мира (с 1973); в Европе — Лига европейского плавания (ЛЕН, фр. *LEN, Ligue Européenne de Natation*, создана в 1926 году), проводящая чемпионаты Европы (с 1926 года).

Согласно Всероссийскому реестру видов спорта все водные виды считаются различными видами спорта.

Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. Основная задача пловца в спортивном плавании – подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях.

Саму дистанцию преодолевают различными, строго регламентированными правилами соревнований, способами плавания (вольный стиль, брасс, баттерфляй, на спине).

Вид спорта плавание входит в программу олимпийских игр и включен во Всероссийский реестр видов спорта (далее – ВРВС) под номером - кодом 0070001611Я. На олимпийских играх разыгрывается 32 комплекта медалей в бассейнах и 2 – на открытой воде.

Официальные соревнования международного и всероссийского уровня проводятся в бассейнах стандартных размеров длиной 25 и 50 метров.

**Дисциплины вида спорта «плавание»**  
**(номер – код - 0070001611Я)**

Дисциплины	Номер-код	
	бассейн 50 м	бассейн 25 м
вольный стиль 50 м	0070011611Я	0070271811Я
вольный стиль 100 м	0070021611Я	0070281811Я
вольный стиль 200 м	0070031611Я	0070611811Я
вольный стиль 400 м	0070041611Я	0070301811Я
вольный стиль 800 м	0070051611Я	0070311811Я
вольный стиль 1500 м	0070061611Я	0070321811Я
на спине 50 м	0070071811Я	0070331811Я
на спине 100 м	0070081611Я	0070341811Я
на спине 200 м	0070091611Я	0070351811Я
брасс 50 м	0070101811Я	0070391811Я
брасс 100 м	0070111611Я	0070401811Я
брасс 200 м	0070121611Я	0070411811Я
баттерфляй 50 м	0070131811Я	0070361811Я
баттерфляй 100 м	0070141611Я	0070371811Я
баттерфляй 200 м	0070151611Я	0070381811Я
комплексное плавание 100 м		0070161811Я
комплексное плавание 200 м	0070171611Я	0070421811Я
комплексное плавание 400 м	0070181611Я	0070431811Я
эстафета 4x100 м - вольный стиль	0070191611Я	0070441811Я
эстафета 4x200 м - вольный стиль	0070201611Я	0070451811Я
эстафета 4x100 м - комбинированная	0070211611Я	0070461811Я
эстафета 4x100 м - вольный стиль - смешанная	0070551811Я	
эстафета 4x100 м - комбинированная - смешанная	0070561611Я	
эстафета 4x200 м - вольный стиль - смешанная	0070571811Н	
эстафета 4x 50 м - комбинированная		0070261811Я
эстафета 4x50 м - комбинированная - смешанная	0070631811Л	0070541811Л
эстафета 4x50 м - вольный стиль - смешанная	0070621811Л	0070291811Л
эстафета 4x 50 м - вольный стиль	0070481811Н	0070471811Л
эстафета 4x 50 м - на спине	0070491811Н	
эстафета 4x 50 м - брасс	0070501811Н	
эстафета 4x 50 м - баттерфляй	0070511811Н	



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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость (человек)	Максимальная наполняемость* (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	15	30
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	9	12	24
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12	4	с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации

- п.4.3. приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями)

**Объем дополнительной образовательной программы  
спортивной подготовки (час)**

Наименование этапа	Год обучения	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год
	2	3	4
Этап начальной подготовки	1	6	312
	2	6	416
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	12	624
	2	12	624
	3	14	728
	4	18	936
	5	18	936
Этап совершенствования спортивного мастерства	1	24	1248
	2	24	1248
	3	24	1248
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	28	1456

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

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

Для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки и обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса применяются следующие формы:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- работа по индивидуальным планам (на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства)
- спортивные и физкультурные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

#### *Учебно-тренировочные мероприятия*

Учебно – тренировочные мероприятия, это мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части и другие мероприятия при подготовке к соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся школой в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки указаны в таблице № 4.

## Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14

	Федерации				
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 учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса школа формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учётом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включённых в единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, а также в календарный план субъектов РФ и муниципальных образований в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

Календарный план физкультурных и спортивных мероприятий является документом, определяющим перечень муниципальных, региональных, межрегиональных и всероссийских официальных физкультурных мероприятий, а также перечень спортивных мероприятий в целях подготовки спортсменов к предстоящим спортивным мероприятиям.

Соревнования в плавании - часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах. В зависимости от места и задачи проведения соревновательные старты могут быть:

- контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки спортсмена и (или) его положения в рейтинге иных спортсменов группы);
- отборочными;
- основными (проходящими в рамках официальных соревнований).

Соревнования в плавании по своему характеру делятся на личные и лично-командные.

Соревнования в плавании проводятся в определенных возрастных группах:

- младшая группа: девушки 9-10 лет, юноши 9-10 лет, 11-12 лет;
- средняя группа: девушки 11-12 лет, юноши 13-14 лет;
- старшая группа: девушки 13-14 лет, юноши 15-16 лет;
- юниоры, юниорки: девушки 15-17 лет, юноши 17-18 лет;
- мужчины, женщины: без ограничения возраста.

Возраст участников определяется по состоянию на 31 декабря года проведения соревнований. Границы возрастных групп указываются в Положении о соревнованиях.

**Объем соревновательной деятельности**

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

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

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта;
- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется командировающей организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Свердловской области.

Обучающиеся во время участия в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Организация в своей работе использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные мероприятия.



## 2.2. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы подготовки								
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5		
		Недельная нагрузка в часах								
		6 (312)	8 (416)	12 (624)	12 (624)	14 (728)	18 (936)	18 (936)	24 (1248)	28 (1456)
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек) мин/макс								
		15/30	15/30	12/24	12/24	12/24	12/24	12/24	7 / с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации	4/ с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации
		1.	Общая физическая подготовка (час)	171-178	208-220	268-287	268-287	313-335	299-328	299-328
2.	Специальная физическая подготовка (час)	55-66	96-104	162-181	162-181	189-211	280-318	280-318	499-561	611-728

3.	Участие в спортивных соревнованиях (час)	-	4-8	12-25	12-25	14-29	84-112	84-112	149-174	203-232
4.	Техническая подготовка (час)	50-59	66-79	99-125	99-125	116-146	159-206	159-206	212-274	247-320
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	3-9	12-25	18-56	18-56	21-66	28-84	28-84	37-162	43-146
6.	Инструкторская и судейская практика (час)	-	-	6-18	6-18	7-22	9-37	9-37	24-50	29-58
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	3-9	4-12	12-25	12-25	14-29	18-37	18-37	25-74	58-87

**Примерный годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки первого года обучения (в часах)**

<i>Содержание подготовки</i>	<i>Количество часов в год</i>	<i>количество часов по месяцам</i>											
		<i>IX</i>	<i>X</i>	<i>XI</i>	<i>XII</i>	<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>IV</i>	<i>V</i>	<i>VI</i>	<i>VII</i>	<i>VIII</i>
Общая физическая подготовка	178	15	15	15	15	15	14	14	13	15	14	15	18
Специальная физическая подготовка	60	4	5	5	3	5	5	6	4	6	5	5	5
Техническая подготовка	58	4	5	4	4	6	4	6	5	6	5	5	3
Тактическая, теоретическая, психологическая	7	1	1	1		1			1	1	1		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	1			1						1		1
<b><i>Итого часов</i></b>	<b>312</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>27</b>

**Примерный годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки второго года обучения (в часах)**

<i>Содержание подготовки</i>	<i>Количество часов в год</i>	<i>количество часов по месяцам</i>											
		<i>IX</i>	<i>X</i>	<i>XI</i>	<i>XII</i>	<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>IV</i>	<i>V</i>	<i>VI</i>	<i>VII</i>	<i>VIII</i>
Общая физическая подготовка	180	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Специальная физическая подготовка	84	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Участие в спортивных соревнованиях	6					1	1	1	1	1	1		
Техническая подготовка	31	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2
Тактическая, теоретическая, психологическая	6					1	1	1	1	1	1		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	1			1	1		1				1	
<b><i>Итого часов</i></b>	<b>312</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>24</b>

Таблица № 9

**Примерный годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа (углубленной специализации) первого года обучения (в часах)**

<i>Содержание подготовки</i>	<i>Количество часов в год</i>	<i>количество часов по месяцам</i>											
		<i>IX</i>	<i>X</i>	<i>XI</i>	<i>XII</i>	<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>IV</i>	<i>V</i>	<i>VI</i>	<i>VII</i>	<i>VIII</i>
Общая физическая подготовка	252	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
Специальная физическая подготовка	187	16	16	15	16	16	15	16	15	16	16	15	15
Участие в спортивных соревнованиях	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Техническая подготовка	111	9	9	9	10	10	9	10	9	9	9	9	9
Тактическая, теоретическая, психологическая	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Инструкторская и судейская практика	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	14	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1
<b><i>Итого часов</i></b>	<b>624</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>51</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>51</b>	<b>51</b>

**Примерный годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа  
(углубленной специализации) второго года обучения (в часах)**

<i>Содержание подготовки</i>	<i>Количество часов в год</i>	<i>количество часов по месяцам</i>											
		<i>IX</i>	<i>X</i>	<i>XI</i>	<i>XII</i>	<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>IV</i>	<i>V</i>	<i>VI</i>	<i>VII</i>	<i>VIII</i>
Общая физическая подготовка	252	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
Специальная физическая подготовка	187	16	16	15	16	16	15	16	15	16	16	15	15
Участие в спортивных соревнованиях	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Техническая подготовка	111	9	9	9	10	10	9	10	9	9	9	9	9
Тактическая, теоретическая, психологическая	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Инструкторская и судейская практика	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	14	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1
<b><i>Итого часов</i></b>	<b>624</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>51</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>51</b>	<b>51</b>

**Примерный годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа  
(углубленной специализации) третьего года обучения (в часах)**

<i>Содержание подготовки</i>	<i>Количество часов в год</i>	<i>количество часов по месяцам</i>											
		<i>IX</i>	<i>X</i>	<i>XI</i>	<i>XII</i>	<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>IV</i>	<i>V</i>	<i>VI</i>	<i>VII</i>	<i>VIII</i>
Общая физическая подготовка	138	11	12	11	12	12	11	12	11	12	11	11	12
Специальная физическая подготовка	292	25	24	24	24	24	24	23	25	24	25	24	25
Участие в спортивных соревнованиях	87	7	7	8	8	7	6	9	7	8	7	7	9
Техническая подготовка	139	11	12	11	12	12	11	12	11	12	11	11	12
Тактическая, теоретическая, психологическая	29	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3
Инструкторская и судейская практика	14	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	29	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3
<b><i>Итого часов</i></b>	<b>728</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>56</b>	<b>64</b>	<b>58</b>	<b>63</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>65</b>

**Примерный годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа  
(углубленной специализации) четвертого года обучения (в часах)**

<i>Содержание подготовки</i>	<i>Количество часов в год</i>	<i>количество часов по месяцам</i>											
		<i>IX</i>	<i>X</i>	<i>XI</i>	<i>XII</i>	<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>IV</i>	<i>V</i>	<i>VI</i>	<i>VII</i>	<i>VIII</i>
Общая физическая подготовка	178	14	15	15	15	15	14	15	14	16	14	14	15
Специальная физическая подготовка	375	31	31	31	31	31	28	32	30	34	31	31	32
Участие в спортивных соревнованиях	113	9	9	9	10	10	9	10	9	10	9	9	10
Техническая подготовка	178	15	15	14	15	15	15	15	14	15	15	14	16
Тактическая, теоретическая, психологическая	37	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3
Инструкторская и судейская практика	18	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	37	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3
<b><i>Итого часов</i></b>	<b>936</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>75</b>	<b>81</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>81</b>



**Примерный годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа (углубленной специализации)  
пятого года обучения (в часах)**

<i>Содержание подготовки</i>	<i>Количество часов в год</i>	<i>количество часов по месяцам</i>											
		<i>IX</i>	<i>X</i>	<i>XI</i>	<i>XII</i>	<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>IV</i>	<i>V</i>	<i>VI</i>	<i>VII</i>	<i>VIII</i>
Общая физическая подготовка	178	14	15	15	15	15	14	15	14	16	14	14	15
Специальная физическая подготовка	375	31	31	31	31	31	28	32	30	34	31	31	32
Участие в спортивных соревнованиях	113	9	9	9	10	10	9	10	9	10	9	9	10
Техническая подготовка	178	15	15	14	15	15	15	15	14	15	15	14	16
Тактическая, теоретическая, психологическая	37	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3
Инструкторская и судейская практика	18	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	37	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3
<b><i>Итого часов</i></b>	<b>936</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>75</b>	<b>81</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>81</b>

**Примерный годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования спортивного мастерства (в часах)**

<i>Содержание подготовки</i>	<i>Количество часов в год</i>	<i>количество часов по месяцам</i>											
		<i>IX</i>	<i>X</i>	<i>XI</i>	<i>XII</i>	<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>IV</i>	<i>V</i>	<i>VI</i>	<i>VII</i>	<i>VIII</i>
Общая физическая подготовка	237	20	20	20	20	20	19	20	19	20	19	20	20
Специальная физическая подготовка	499	41	42	41	42	42	41	42	41	42	41	42	42
Участие в спортивных соревнованиях	150	12	13	12	13	13	12	13	12	13	12	12	13
Техническая подготовка	237	20	20	20	20	20	19	20	19	20	19	20	20
Тактическая, теоретическая, психологическая	50	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4
Инструкторская и судейская практика	25	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	50	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4
<b><i>Итого часов</i></b>	1248	105	107	101	103	105	96	108	99	108	105	103	108

**Примерный годовой учебно-тренировочный план этапа высшего спортивного мастерства (в часах)**

<i>Содержание подготовки</i>	<i>Количество часов в год</i>	<i>количество часов по месяцам</i>											
		<i>IX</i>	<i>X</i>	<i>XI</i>	<i>XII</i>	<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>IV</i>	<i>V</i>	<i>VI</i>	<i>VII</i>	<i>VIII</i>
Общая физическая подготовка	168	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Специальная физическая подготовка	624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52
Участие в спортивных соревнованиях	204	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
Техническая подготовка	272	23	23	22	22	22	22	23	23	23	23	23	23
Тактическая, теоретическая, психологическая	43	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4
Инструкторская и судейская практика	29	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	116	10	10	10	9	10	9	10	10	9	10	10	9
<b><i>Итого часов</i></b>	<b>1456</b>	<b>122</b>	<b>122</b>	<b>121</b>	<b>119</b>	<b>121</b>	<b>121</b>	<b>123</b>	<b>123</b>	<b>123</b>	<b>122</b>	<b>122</b>	<b>122</b>

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов. Для обучающихся старше 18 лет допускается начало занятий в 6:00, окончание в 22:00.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в школе:

- объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

- проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышении разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременно пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп в школе:

1. Учебно-тренировочные группы формируются по виду спорта и этапам спортивной подготовки, с учётом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (с выполнением разрядных нормативов);

- объёмов недельной тренировочной нагрузки;

- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- возраста обучающегося;

- спортивных результатов;

- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям.

2. Возможен перевод обучающихся из других организаций.

3. Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице № 2.

### **2.3. Календарный план воспитательной работы организации.**

Воспитательная работа представляет собой совокупность педагогических воздействий, направленных на решение задач патриотического, нравственного, трудового, социологического, художественно-эстетического, правового, физического воспитания.

Основная цель воспитательной работы - воспитание всесторонне развитой личности, формирование здорового образа жизни, активной жизненной позиции. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Успешность воспитания юного спортсмена во многом обусловлена способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, обеспечивая соответствие учебно-тренировочного процесса общей направленности воспитания. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения участников, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования являются средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения обучающихся во время их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

На тренировках тренер-преподаватель учит спортсменов:

- дисциплинированности;
- строгому соблюдению правил тренировки и участия в соревнованиях;
- четкому исполнению указаний тренера;
- поведению на тренировочных занятиях, в школе и дома;
- воспитывает спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе учебно-тренировочных занятий на конкретных примерах тренер убеждает обучающихся, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия.

Развитие нравственности достигается тренером путём поощрения юного спортсмена - выражение положительной оценки его действия и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. Всесторонне - нравственно, умственно и физическое развитие обучающихся осуществляется и через коллектив, в котором возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами.

Воспитание спортивного коллектива происходит через:

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- повышение знаний тренера о коллективе;
- формирование личности спортсмена;
- изучение спортсмена как члена коллектива;
- изучение учебной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение)
- межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;
- управление коллективом - изучение тренером личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

Цель воспитательной работы - формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством развития социальных компетенций, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи воспитательной работы:

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

Способы достижения цели:

- четкое планирование воспитательной работы в группах отделения плавания;
- прохождение воспитательной работы через все виды и формы деятельности тренера-преподавателя и обучающегося;
- сотрудничество с родителями.

Направления воспитательной работы:

- гражданско-патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству;
- профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки, профессиональная ориентация;
- нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру-преподавателю; приобщение к истории, традициям вида спорта плавание;
- правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни;
- социологическое: воспитание культуры взаимоотношений в коллективе обучающихся, в семье, в обществе.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профорientационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и	В течение года



		<p>спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</p> <p>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</p>	
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <p>- 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).</p>	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	В течение года
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <p>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</p>	В течение года

		- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - 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

План воспитательной работы разрабатывается и утверждается ежегодно, и содержит:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, в том числе и в летний период;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами Свердловской области и Российской Федерации;
- организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

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

*Допинг* - это совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним в МБУ ДО «СШОР «Спутник», включает следующие мероприятия:

- проведение с обучающимися, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- ежегодное прохождение обучающего онлайн-курса на платформе «Русада»;
- проведение разъяснительной работы с родителями несовершеннолетних спортсменов о вреде применения допинга.
- проведение мероприятий с приглашением специалистов ЦСП, сотрудников библиотек, медицинских работников.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной и профилактической работы по использованию допинга в спорте.

Мероприятия для групп начальной подготовки в основном организуются в игровых формах: весёлые старты, интеллектуальные игры, конкурсы рисунков, слоганов, с использованием иллюстративных материалов.

Занятия, в зависимости от формы проводятся в спортивных залах, методических кабинетах, или в помещениях, оборудованных стульями,

позволяющими рассаживать участников в различных конфигурациях (в общий круг, по микрогруппам).

Для обучающихся групп тренировочного этапа, групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства профилактическая работа и обучение проходит в форме лекций, дискуссий, семинаров, вебинаров.

Мероприятия направлены на обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

1. обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
2. увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, ежегодно разрабатывается и утверждается в соответствии с действующим законодательством. План обязателен для ознакомления всеми педагогическими работниками. Тренер-преподаватель руководствуется разработанным планом при организации работы с обучающимися.

## Тематический план, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятий и их форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Тема 1: Вводное занятие (в форме беседы).	сентябрь-октябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Для чего нужен человеку спорт?</li> <li>– Почему именно они занимаются спортом?</li> <li>– Что такое «чистый» спорт в понимании спортсменов?</li> <li>– Что в спорте главное победа или участие?</li> <li>– Смотрят ли они соревнования (по телевизору, на стадионе и т.д.)?</li> <li>– Кого из известных спортсменов они знают</li> <li>– Есть ли у них кумиры в спорте?</li> <li>– Известны ли им случаи нечестного поведения в спорте, каковы отношения спортсменов к таким ситуациям?</li> <li>– Чего спортсмены ждут от занятий спортом, к чему стремятся, какова их мечта в спорте и цель занятия спортом?</li> <li>– Можно ли ради победы обмануть соперника?</li> </ul> <p>В беседе не предполагается отнесение ответов к категориям «правильные» и «неправильные».</p>
	Конкурс рисунков «За здоровьем вместе со спортом»	сентябрь - октябрь	Обучающимся предлагается изобразить ЗОЖ с использованием призывов не использовать допинг в спорте.

<p>Тема 2: Понятие чистоты спорта Определение «допинга» (в форме лекции)</p>	<p>ноябрь- декабрь</p>	<p>Допинг – это стремление нечестным путем добиться победы. Другими словами допинг – это обман. Допинг-это не просто таблетка или что-то запрещенное, а более широкое понятие, включающее в себя следующее: обман, стремление нечестно победить, что – то использовать запрещенное ради победы на соревнованиях, неуважение соперника, обман себя, нанесение вреда здоровью. Допинг очень опасен для здоровья. Если спортсмен принимает лекарства или таблетки для того, что бы побежать быстрее или прыгнуть дальше то это может очень навредить здоровью - могут появиться прыщи, можно сломать ногу/руку. В итоге приём запрещенных лекарств может привести к инвалидности или даже смерти. Прием допинга – это проявление неуважения к соперникам. Соревнование-это честная борьба и равные условия для всех участников. Если кто то обманывает и принимает допинг, то это уже нечестная борьба, неуважение других спортсменов и даже себя. Поэтому лучше честно проиграть, чем нечестно выиграть. Применять допинг запрещено! За это спортсменов наказывают- им запрещают тренироваться, выступать на соревнованиях.</p>
<p>Прохождение дистанционных кратких курсов на сайте РУСАДА</p>	<p>январь - февраль</p>	<p>Обучающимся предлагается пройти дистанционное обучение на официальном сайте РУСАДА с получением сертификата.</p>
<p>Тема 3: Антидопинговые правила. (в форме беседы, лекции)</p>	<p>февраль - март</p>	<p>11 нарушений правил Наказание за нарушение антидопинговых правил: – спортсмену запрещают тренироваться (могут запретить на год, два, три, четыре и даже на всю жизнь!); – спортсмену запрещается участвовать в соревнованиях; спортсмена заставляют все награды: грамоты, медали, призовые деньги и т.д.</p>
<p>Конкурс знаков «Побеждай честно!»</p>	<p>апрель</p>	<p>Обучающимся предлагается разработать знак по профилактике использования допинга в спорте (запрещенных веществ)</p>

	Весёлые старты «Честно к победе»	июнь	Спортивное соревнование с элементами заданий по профилактике использования допинга в спорте.
	Библиотечные часы	в течение года	Обучающимся предлагается прослушать беседы по профилактике допинга.
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	Тема 1: Антидопинговые правила и документы. (форма проведения – лекция)	сентябрь - октябрь	<p>Антидопинговые правила — это такие же правила, как правила по виду спорта, спортивной дисциплине и т.д., в которых разбирается каждый спортсмен. Эти правила одинаковы для всех спортсменов во всем мире. Если спортсмен не знает антидопинговых правил, он может по незнанию их нарушить, но незнание не будет оправдывать такого спортсмена, и он будет наказан за несоблюдение антидопинговых правил.</p> <p>11 антидопинговых правил.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– запрет на применение допинга (допинг запрещен для всех спортсменов во всех видах спорта и во всех странах мира; запрещены не только прием допинга, но и даже попытки применить допинг);</li> </ul> <p>За нарушение антидопинговых правил наказывают не только спортсмена, но и тренера если он побуждает спортсмена принимать допинг. Подробное описание антидопинговые правил содержится в документе, который обязателен для исполнения всеми спортсменами, - Всемирном антидопинговом кодексе. В 1999 было создана первая в мире антидопинговая организация-Всемирное антидопинговое агентство, которое и разработало Кодекс.</p> <p>Существует еще один важный для спортсменов, тренеров и спортивных врачей документ — это Запрещенный список. Это список препаратов, лекарств, которые нельзя принимать спортсменам. Этот список обновляется 1 раз в год. Если медицинский препарат включен в такой список, то этот препарат нельзя применять спортсменам. Запрещенный список состоит из трех разделов.</p>

Конкурс рисунков «За здоровьем вместе со спортом»	сентябрь - октябрь	Обучающимся предлагается изобразить ЗОЖ с использованием призывов не использовать допинг в спорте.
Тема 2: Допинг-контроль	ноябрь - декабрь	<p>Любого спортсмена могут попросить сдать пробу для определения того, принимал он допинг или нет. Такая процедура называется допинг-контролем (или тестированием). Допинг-контроль проводят специальные люди-инспекторы допинг-контроля, у которых есть соответствующие документы. Каждый спортсмен должен помнить, что его в любое время могут протестировать-на тренировке, во время соревнований, даже дома.</p> <p>Соответственно есть два основных вида тестирования: Соревновательное (которое проводится во время соревнований) и внесоревновательное (которое проводится в любое другое время).</p> <p>Спортсмены для анализа обычно сдают мочу, но некоторых спортсменов просят предоставить кровь. А некоторых – и мочу, и кровь. Это зависит от вида спорта, спортивной дисциплины, а также от того, на присутствие каких веществ планируют анализировать пробу. Процедура тестирования.</p>
Прохождение дистанционных кратких курсов на сайте РУСАДА	январь - февраль	Обучающимся предлагается пройти дистанционное обучение на официальном сайте РУСАДА с получением сертификата.
Тема 3: Ответственность спортсмена:	март-апрель	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортсмен несёт ответственность за свое поведение. Спортсмен должен быть честным, уважать соперников и уважать себя. Он должен понимать, что только упорный труд, дисциплина, правильный распорядок дня, твердость характера, правильное питание, правильный режим тренировок, способствует прогрессу результативности, а не допинг.</li> <li>2. Допинг чрезвычайно опасен для здоровья.</li> <li>3. Допинг может сломать спортивную карьеру и испортить репутацию спортсмена навсегда.</li> <li>4. Антидопинговые правила должен знать каждый спортсмен.</li> </ol>



			<p>5. Спортсмен обязан сказать «нет» допингу. Если спортсмену кто-то предлагает принимать запрещенные препараты, ни в коем случае нельзя этого делать, а о таких случаях необходимо сообщать родителям и тренеру.</p> <p>6. Если спортсмен заболел, нельзя самому решать, какие лекарства принимать, даже если вам советуют принять лекарства близкие вам люди-мать, отец, бабушка и др. Спортсмен должен всегда помнить, что одни и те же лекарства для людей, не занимающихся спортом, разрешены, а для спортсменов-запрещены, потому что в них может содержаться допинг. Нельзя заниматься самолечением.</p> <p>7. Спортсмен должен внимательно следить за тем, что он принимает. Никогда не принимайте незнакомые лекарства или витамины-в них может быть допинг. Незнакомые витамины и добавки могут нанести серьезный, а иногда и неповторимый вред здоровью.</p> <p>8. Спортсмен должен помнить, что допинг-это обман. Когда спортсмен выступает на соревнованиях, он представляет себя, свою спортивную школу.</p> <p>9. Спортсмен должен уметь проигрывать. Это ценное свойство. Точно так же спортсмен должен уметь достойно и честно выигрывать, не унижая соперников своим превосходством. Потому что ситуация всегда может измениться-тот, кто сегодня проиграл, через год может победить, благодаря своему упорству, а тот, кто сегодня победил, завтра может проиграть, Тот, кто обманным путем достигает победы, будет лишен многого. Каждый спортсмен должен верить в собственные силы.</p>
	Викторины «Знать, чтобы не нарушать»	в течение года	Обучающимся предлагается ответить на вопросы о знаниях антидопинговых правил.
	Конкурс знаков «Побеждай честно!»	апрель	Обучающимся предлагается разработать знак по профилактике использования допинга в спорте (запрещенных веществ)
	Весёлые старты «Честно к победе»	июнь	Спортивное соревнование с элементами заданий по профилактике использования допинга в спорте.

	Библиотечные часы	в течение года	Обучающимся предлагается прослушать беседы по профилактике допинга.
<b>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</b>	Тема: 1 Тестирование (проба мочи, крови), (в форме беседы, лекции)	сентябрь-октябрь	Отказ от тестирования. Права и обязанности спортсмена во время тестирования. Оборудование для тестирования и требование к нему. Сроки и условия хранения проб.
	Тема 2: Санкции (в форме беседы, лекции)	ноябрь - декабрь	Санкции зависят: – От вида нарушения; – От класса и количества запрещенного вещества, обнаруженного в пробе; От того, в первый ли раз совершено нарушение. Виды санкций.
	Прохождение дистанционных кратких курсов на сайте РУСАДА	январь - февраль	Обучающимся предлагается пройти дистанционное обучение на официальном сайте РУСАДА с получением сертификата.
	Тема 3: Разрешение на ТИ. (в форме беседы, лекции)	февраль	Запрещенный список. Терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций (ТИ). Спортсмены входящие в регистрируемый пул тестирования ИААФ, получают разрешение на терапевтическое использование только в соответствии с Антидопинговыми регламентами ИААФ. Спортсмены, которые входят в регистрируемый пул тестирования национальной антидопинговой организации, подают запрос на ТИ в Российское антидопинговое агентство «РУСАДА». Спортсмен должен получить разрешение на использование запрещённого препарата обязательно до начала его использования.

	<p>Тема 4: Информация о местонахождении. (в форме беседы, лекции)</p>	<p>март-апрель</p>	<p>Информацию о местонахождении представляют спортсмены, входящие в пул тестирования международной федерации или национальной антидопинговой организации. Представление информации о местонахождении представляют спортсмены, входящие в пул тестирования международной федерации или национальной антидопинговой организации. Представление информации о местонахождении является обязательным требованием Всемирного антидопингового кодекса. Точная информация о местонахождении спортсмена необходима для эффективного проведения внесоревновательного допинг-контроля. Международные спортивные федерации формируют международный пул тестирования, а национальные антидопинговые организации формируют национальный пул тестирования. Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) не принимает решение о включении спортсмена в регистрируемый пул тестирования. При включении спортсмена в пул, ему направляют следующую информацию: именное уведомление, инструкцию по использованию системы для предоставления информации для местонахождения, логин и пароль для регистрации и входа в систему, в отдельных случаях-регистрационную форму. Спортсмен, включенный в пул, должен представлять информацию о своем местонахождении, а именно: адрес проживания и тренировок, места посещения и одночасовое окно на каждый день. Спортсмен несет полную ответственность за представленную информацию и должен всегда точно и своевременно ее обновлять.</p>
	<p>Тема 5: Система АДАМС.</p>	<p>май-июнь</p>	<p>Система АДАМС-это специальная программа, разработанная ВАДА для хранения данных о спортсменах всего мира, включенных в пулы тестирований. Другими словами, все спортсмены, неважно в каком пуле они состоят, вносят информацию о своем местонахождении в систему АДАМС. Система содержит все результаты тестирований каждого спортсмена с момента его включения в пул, а так же, в случае нарушений антидопинговых правил и отбывания дисквалификации, указанная информация отражается в профиле спортсмена. Доступ к системе ограничен числом участников: у</p>

			каждого включенного в пул спортсмена есть опекающая организация, которая имеет полный доступ к информации о спортсмене. Каждому спортсмену присваивается логин и пароль, который известен только ему.
--	--	--	---

## **2.5. План инструкторской и судейской практики**

9. Планы инструкторской и судейской практики разрабатывается с целью:

- освоения обязанностей судей при проведении спортивных;
- освоения методик проведения учебно-тренировочных занятий по виду спорта;
- организации судейства спортивно-массовых мероприятий и соревнований.

## План инструкторской и судейской практики

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

	проведении спортивных мероприятий	Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований	В течение года
2.2.	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
2.3.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по плаванию	Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
3. Этап высшего спортивного мастерства			
3.1.	Выполнение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологии	В течение года
		Применение знаний правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
3.2.	Судейство спортивно-массовых	Оказание помощи в организации и приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	В течение года

	мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде в избранном виде спорта	В течение года
3.3.	Проведение учебно-тренировочного занятия	Организация и проведение учебно-тренировочного занятия под руководством тренера	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсмена	В течение года
		Совершенствование технической подготовки	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года



## **2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

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

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям является у него наличия медицинского заключения:

- для вновь поступающих, согласно действующего законодательству в медицинских учреждениях по месту прописки (педиатр или терапевт (по возрасту) с установленной I или II группой здоровья).
- для обучающихся в МБУ ДО «СШОР «Спутник» на основании списков, сформированных ГАУЗ СО ВФД г. Нижний Тагил;
- для обучающихся, входящих в состав сборных команд Свердловской области по видам спорта, на основании списков сформированных региональными федерациями по видам спорта в ГАУЗ СО "Многопрофильный клинический медицинский центр «Бонум»;

План медицинских мероприятий разрабатывается ежегодно и утверждается медицинской организацией, где проходят осмотр обучающиеся.

В МБУ ДО «СШОР «Спутник» используется три основные формы медико-биологического сопровождения:

- этапный контроль, цель которого оценить этапное состояние;
- текущий контроль, основой которого является определение повседневных (текущих) колебаний состояния спортсмена;
- оперативный контроль, цель которого сводится к экспресс-оценке состояния спортсмена в данный момент выполнения тренировочной нагрузки.

Это позволяет определить уровень физической, технической и тактической подготовленности; оценить реакции организма на физические нагрузки, определить изменения в организме занимающихся под влиянием предельной физической нагрузки, выявить степень адаптации организма к ступенчато повышающимся нагрузкам и определение их целесообразности, оценить правильность выполнения технико-тактических действий; подбор физических нагрузок, наиболее пригодных для достигнутого функционального уровня спортсмена.

Для восстановления работоспособности учащихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после занятий и в дни отдыха. После дневной тренировки могут быть использованы вибромассаж, корригирующие упражнения, аутогенные упражнения.

В дни отдыха могут быть использованы более интенсивные формы восстановления – парная баня, сауна.

Во время интенсивных тренировок на учебно-тренировочных сборах может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- 1) непродолжительный (3-5 минут) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- 2) водные процедуры: душ Шарко, восходящий, циркулярный души (10-15 минут);
- 3) ультрафиолетовое облучение по схеме;
- 4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 минут);
- 5) дневной сон (1,5-2 часа).

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки.

В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления.

В соревновательном периоде возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование тренировочных нагрузок, т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсмена.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Субъективно пловец не желает выполнять задания, проявляются вялость, апатия, иногда раздражительность, возможны плохой аппетит и сон, нарушение психической деятельности.

Объективные симптомы – снижение работоспособности, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна). В таком состоянии тренировки с повышенными нагрузками должны быть прекращены и

должен быть проведен комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

### **Естественные и гигиенические средства восстановления**

К данным средствам восстановления относятся:

- 1) рациональный режим дня;
- 2) правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание;
- 3) естественные факторы природы.

Режим дня составляется с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебных и тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще шахматного спорта, так и непосредственно характера тренировочных нагрузок.

Питание спортсмена должно быть подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только калорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период интенсивных тренировочных нагрузок целесообразно многократное питание до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Большое значение имеет использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах – факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители.

Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только учебно-воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

### **Педагогические средства восстановления**

Под педагогическими средствами восстановления подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

- а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма спортсмена, рациональное сочетание общих и специальных средств тренировки, оптимальное построение тренировочных

микро- и макроциклов, волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание, широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому, введение специальных восстановительных циклов;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная подготовительная и заключительная части занятия, правильный подбор мест занятий, введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона.

Педагогические средства – основные, поскольку нерациональное планирование тренировочных нагрузок нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха и средство повышения функциональных возможностей организма шахматиста имеет общефизическая подготовка.

Общефизическая подготовка способствует ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяет функциональные возможности организма и позволяет выдерживать более высокие умственные и психические нагрузки. Среди средств общефизической подготовки очень важны бег, ходьба на лыжах, бег на коньках, которые расширяют возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, прыжковые упражнения и силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц.

### **Медико-биологические средства восстановления**

К данным средствам и методам восстановления относятся:

- 1) специальное питание и витаминизация;
- 2) фармакологические;
- 3) физиотерапевтические;
- 4) бальнеологические.

Среди медико-биологических средств большую значимость имеет специально подобранное питание, а также витамины.

## **Психологические средства восстановления**

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся многообразные средства восстановления: от психорегулирующих, аутогенных тренировок, индивидуальной работы с психологом до простых отвлекающих приемов. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в шахматах. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается умственное утомление.

В целом особое внимание уделяется чёткой организации и планированию восстановительных мероприятий.

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения  
восстановительных средств**

Этап спортивной подготовки	Мероприятие	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапный и текущий медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углублённой программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапный и текущий медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углублённой программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапный и текущий медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «плавание»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года.
- Получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

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

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

#### 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);
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

#### 11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнять нормы



или требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

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. По окончании каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают контрольно –переводные нормативы промежуточной аттестации. Промежуточная аттестация проводится организацией как правило по окончании спортивного сезона и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению школы в случае невозможности её проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности) , травмы.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,5	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	110
1.5.	Челночный бег 3 x10 м	с	не более		не более	
			10,1	10,6	9,8	10,2
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	-		без учета времени	
2.2.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	4	3,5

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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 в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			7,0	8,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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	
			8,5	8,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – стоя держи мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5
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	м	не менее	
			11	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	4,9
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	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	
			218	183
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			13	7
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – стоя держи 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
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы, оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

Факт возникновения обстоятельства непреодолимой силы должен быть документально удостоверен уполномоченным органом государственной власти или органом местного самоуправления.

#### **IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»**

*Общая физическая подготовка (ОФП)* - процесс развития двигательных способностей, неспецифических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. Например, к средствам ОФП на суше относят бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами; в воде - игры с мячом, прыжки в воду и т.п.

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

*Специальная техническая подготовка (СТП)* - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

*Тактическая подготовка* - это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

*Теоретическая подготовка* – процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

*Судейская практика* – привлечение к судейству соревнований внутри спортивной школы занимающихся. Занимающиеся должны знать правила вида спорта «плавание», уметь организовать и провести соревнования.

*Психологическая подготовка* — это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях. Психологическая подготовка способствует эффективному проведению других видов подготовки. Различают общую и специальную психологическую подготовку. Общая психологическая подготовка связана с ключевыми психическими качествами и свойствами личности спортсмена,

которые ценятся и во многих других видах деятельности человека. Она направлена в первую очередь на решение задач спортивного совершенствования. Специальная психологическая подготовка на этапе начальной подготовки не применяется.

Психологическая подготовка спортсмена к тренировочному процессу предусматривает два направления:

- 1) создание и совершенствование мотивов спортивной тренировки;
- 2) формирование благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса и в коллективе.

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса пловца любого уровня подготовленности является тренировочное занятие. Длительность тренировочного занятия составляет 2-4 часа. Каждое очередное занятие органически связано с предшествующим и последующими тренировочными занятиями, базируется на подготовке, полученной на предыдущем занятии и является основой для предстоящих занятий. Задачи, содержание и направленность тренировки определяется задачами этапа подготовки, программой спортивной подготовки. В плане тренировки уточняются конкретные задачи, подбор упражнений, последовательность их выполнения, дозировка, режим выполнения, методика проведения занятия.

Тренировочное занятие по плаванию условно делят на три части: подготовительную, основную, заключительную.

*Подготовительная часть* занятия включает организацию занимающихся (построение группы, расчет, учет посещаемости, объяснение задач тренировки) и подготовку их выполнению задач основной части тренировки. Подготовительная часть направлена на подъем общего функционального состояния организма спортсмена, на достижение им оптимального уровня работоспособности. В нее входит пробежка, общеразвивающие упражнения на гибкость, силу, гимнастика пловца, плавание определенной дистанции в свободном темпе одним способом или комплексно, плавание отрезков по элементам (с помощью ног, рук упражнения) и способом в целом.

*Основная часть* тренировки проводится в воде и направлена на решение основных задач конкретного занятия: освоение с водой, изучение и совершенствование техники спортивного плавания, стартов, поворотов, развитие общей выносливости, развитие специальной выносливости, развитие скорости и т.д. Построение основной части занятия в зависимости от воздействия может иметь комплексную и



избирательную направленность. Основная часть обычно занимает наибольшее время тренировки.

*В заключительной части* занятия предусматривает снижение физической нагрузки, повысив в тоже время эмоциональность занятия. Поэтому в конце тренировки проводятся игры, эстафеты. Занятие заканчивается организованным выходом группы из воды, построением расчетом, подведением итогов тренировки, сообщением домашнего занятия.

Продолжительность частей тренировочного занятия зависит от общей продолжительности занятия, подготовленности пловца, решаемых задач и характера привлекаемых средств.

Начиная с базового этапа многолетней спортивной подготовки, тренировочные нагрузки пловцов распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация пловцов, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются *подготовительный, соревновательный и переходный периоды*.

*В подготовительном периоде* тренировка строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к обще подготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм пловца. Подготовительный период принято делить на два этапа - обще подготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи обще подготовительного этапа - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе, прежде всего, закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе на суше.

*На специально-подготовительном этапе подготовительного периода* тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что

достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных. Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на обще-подготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности. Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах. Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта:

- 1) совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;
- 2) выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

*Основной задачей соревновательного периода* является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений. При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных. Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние пловца и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако,

несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

*Основная задача переходного периода* - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности пловца к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д. Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей пловца. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годичного цикла (водное поло, дальние проплывы по естественным водоемам, игры и эстафеты с применением неспортивных способов плавания и т.п.), со спортивными и подвижными играми. Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха. Правильное построение переходного периода позволяет пловцу не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

## Типы и задачи мезоциклов

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 Дней. Наиболее часто в тренировке юных пловцов применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки. Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: ***втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.***

*Основной задачей втягивающих мезоциклов* является постепенное подведение пловцов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

*В базовых мезоциклах* основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма пловца, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

*Соревновательные мезоциклы* строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности пловца, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению пловцов и созданию оптимальных

условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность пловцов.

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

### ***Программный материал и особенности организация учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки***

Основное содержание этапа начальной подготовки составляет обучение техникам спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Количество тренировочных занятий в воде может постепенно увеличиться с 3 до 5 раз в неделю, что автоматически ведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки. Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. в одиночном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним. Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

#### *1-й год обучения*

Учебный год условно разбивается на 2 полугодия. В первом полугодии проводятся занятия для освоения с водой и обучение технике плавания с помощью движений ногами кролем на груди и на спине, обучение технике учебных прыжков воду. В конце первого полугодия занимающиеся должны научиться:

- 1) плаванию с помощью движений ногами кролем на груди - 25 м;
- 2) плаванию с помощью движений ногами кролем на спине - 25 м;

Во втором полугодии продолжается параллельно-последовательное освоение и совершенствование техники плавания кролем на груди и кролем на спине в полной координации, разучивается основа техники старта, простых поворотов. В конце второго полугодия занимающиеся сдают контрольно-переводные нормативы по ОФП и плавательной подготовке:

#### *2-й год обучения.*

Занятия на 2-м году обучения в основном направлены на совершенствование техники плавания кролем на груди, кролем на спине, изучение и совершенствование техники плавания баттерфляем, брассом, стартов и поворотов. Среди средств подготовки широко используются общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше, упражнения для изучения и совершенствования техники спортивных способов плавания, игры, эстафеты, прыжки в воду. Постепенно, ко второму полугодью, все шире используются упражнения начальной спортивной тренировки. В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», открытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100 м. Типичные тренировочные серии: 3-4 x 200 м, 4-8 x 100 м, 6-10 x 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 x 25 м.

В конце второго года обучения занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, стартов, простых поворотов, проплыть со старта в полной координации всеми способами 50 м и 400 м любым способом, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики.

#### *Общая физическая подготовка*

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

обычная и на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук, чередование бега с ходьбой, челночный бег, бросание набивного мяча и т.д.

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координацию, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов

#### *Специальная физическая подготовка*

На суше используются упражнения на специальных тренажерах, в воде – подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки. Данное деление на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация, и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

На начальном этапе плавательной подготовки успешно используются следующие виды упражнений: передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т.д.); передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.). Движение руками и ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками. Погружение в воду на задержанном выдохе и открывание глаз под водой.

Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).

Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика. Скольжение с вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Брасс: движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками с дыханием, общее согласование движений.

Баттерфляй: движение ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине.

Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Старт из воды при плавании на спине. Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки. Игры: «Невод», «Байдарки», «Лягушата», «Поезд в тоннеле», «Буксиры», «Попади торпедой в цель», «Виет», «Дельфины», «Кто дальше проскользит?», «Прыжки в обруч» и т.д.

Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или седа на бортике; спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки, метрового трамплина, прыжки вниз ногами с метрового трамплина.

Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй: плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу (только для способов кроль на груди и кроль на спине); плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук; плавание с полной координацией движений; совершенствование техники дыхания. Совершенствование техники дыхания и поворотов.

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

Повторное проплывание на технику и с помощью движений руками или ногами (25, 50 и 100 м).

#### *Тактическая подготовка*

На этапе НП тактическая подготовка заключается в обучении начинающих спортсменов правильно распределять силы на тренировочной и соревновательной дистанциях, с установкой их равномерного проплывания.

#### *Психологическая подготовка*

На этом этапе используют интегральную подготовку, под которой подразумевают гармоничное объединение нескольких видов подготовки для максимальной реализации тренировочных эффектов отдельных видов подготовки.



На этапе НП интеграция видов подготовки осуществляется в следующих сочетаниях:

- 1) взаимосвязь воспитания физических качеств с эффективностью обучения двигательным действиям (технике плавания);
- 2) реализация психологической подготовки в процессе воспитания физических качеств.

В интегральной подготовке применяются методы сопряженного воздействия, игровой, соревновательный.

### ***Программный материал и особенности организации учебно- тренировочного процесса на учебно- тренировочном этапе***

Цель - на основе разносторонней базовой подготовки воспитание юных пловцов массовых спортивных разрядов, способных регулярно заниматься избранным видом спорта.

Задачи подготовки девочек и мальчиков (возраст 10 лет):

- совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов;
- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- развитие быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа движений ногами в кроле на груди и на спине при облегченных условиях их движений, развитие быстроты неспецифическими, неспециализированными упражнениями;
- развитие силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;
- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и др.;
- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей.

Задачи подготовки девочек (возраст 11 лет) и мальчиков (возраст 11 лет):

- совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов (в том числе с учетом индивидуальных особенностей);

- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);

- развитие скоростно-силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;

- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и др.;

- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей;

- выявление склонностей к спринтерскому плаванию.

Задачи подготовки девочек (возраст 12 лет) и мальчиков (возраст 12 лет):

- развитие аэробной выносливости и повышение уровня общей работоспособности посредством выполнения продолжительных плавательных упражнений во 2-й зоне интенсивности;

- развитие общей выносливости посредством спортивных игр, лыжной подготовки, бега, гребли и других средств, не связанных с плавательными движениями;

- воспитание экономичности, легкости и вариантности движений в основных способах плавания;

- формирование движений, свойственных пловцам высокого класса, не связанных с проявлением специфической силы;

- развитие силовой выносливости преимущественно средствами из других видов спорта;

- развитие подвижности в суставах и ротации позвоночника;

- выявление предрасположенности к спринтерской или стайерской специализации.

Задачи подготовки девочек (возраст 13 лет) и мальчиков (возраст 13 лет):

- развитие выносливости посредством плавательных упражнений во 2-й и 3-й зонах интенсивности, а также средствами других видов спорта;

- развитие силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести, специальной силы с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта;

- совершенствование техники избранного и дополнительного способа плавания, стартов и поворотов, отработка отдельных элементов движений (траекторий, углов сгибания в суставах, ускорений и других), свойственных взрослым квалифицированным пловцам;

- развитие подвижности суставов и ротации позвоночника;

- воспитание бойцовских качеств, умения тактически правильно проплывать различные дистанции; - развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м.

Основной направленностью тренировочного процесса на этом этапе являются:

- создание запаса подвижности в суставах с применением активных и активно-пассивных упражнений;

- развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП (бег, гребля, лыжные гонки и т.д.), постепенного увеличения объема плавания и длины тренировочных отрезков, большого объема плавания по элементам, так как в этом возрасте имеется положительный перенос тренированности в разных видах деятельности;

- постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания на тренировках с эпизодическим использованием в тренировочном процессе нагрузок анаэробногликолитической направленности;

- для развития силовых способностей применяются разнообразные упражнения с малыми и средними отягощениями с акцентом на темп движений с использованием разнообразных упражнений, круговая тренировка, наращивание объема нагрузок при фиксированном сопротивлении;

- для переноса силы с суши на воду применяются плавание по элементам, внесение «силовых добавок» в процессе выполнения гребковых движений, не нарушающих кинематику движений;

- обучение сознательному контролю за темпом и шагом гребковых движений.

В целом этот этап считается наиболее важным для развития аэробных потенциалов юных спортсменов. Для него характерно прогрессирующее увеличение общего объема плавательной подготовки, а также широкое использование средств ОФП.

Для первой половины данного этапа характерно отсутствие ударных микроциклов и специально-подготовительных мезоциклов, вводящих организм юного спортсмена в состояние глубокого утомления, и тренировки на фоне продолжительного неполного восстановления. Главными структурными блоками тренировки являются втягивающие и общеподготовительные мезоциклы. Рекомендуется применение соревновательных мезоциклов в свернутом виде - до 3-х недель в конце каждого большого цикла подготовки. Разносторонний характер физической подготовки юных пловцов на суше и плавательной подготовки стимулируется соответствующими контрольными нормативами, а также программой соревнований (желательны многоборный характер соревнований, включение стайерских дистанций от 800 до 3000 м - прежде всего на внутришкольных соревнованиях).

Для динамики нагрузок у девочек в целом характерны те же закономерности, что и у мальчиков. Однако они опережают мальчиков в темпах биологического созревания и должны несколько быстрее проходить этап базовой тренировки (в среднем за 4 года против 5 лет у мальчиков).

#### *1-й и 2-й годы обучения*

Тренировочные занятия составляют три макроцикла: в первом (осенне-зимнем) макроцикле 1-го года обучения является доступность учебного материала для пловцов разного уровня подготовленности, приступивших к занятиям в тренировочных группах. Тренировочные занятия на суше направлены на разностороннюю физическую подготовку. Занятия на воде направлены на совершенствование техники четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, постепенное увеличение длины дистанций, проплываемых каждым способом без ошибок. Это должно подвести всю группу к тому уровню подготовленности, который позволяет коллективно выполнять основные тренировочные серии в заданных временных режимах.

Во втором (зимне-весеннем) макроцикле подготовки постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых тренировочных дистанций и количество повторений в тренировочных сериях. Объем плавания за одно занятие - примерно 2000 м (широко используются элементы синхронного и прикладного плавания, игры с мячом и развлечения в воде, учебные прыжки в воду). Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой четырех

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

Новым разделом подготовки является судейская и инструкторская практика. Юные пловцы учатся наблюдать за техникой плавания товарищей, фиксировать и объяснять ошибки в технике; самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений для утренней зарядки, разминки на суше; выполнять отдельные функции помощников судьи при участниках и

секретаря на соревнованиях своей группы. Планирование подготовки для 1-го и 2-го годов обучения осуществляется с учетом годового тренировочных занятий.

### *3-й и последующие годы обучения*

Учебный год разбивается на два-три макроцикла. В связи с тем, что в современной системе соревнований в одну возрастную группу объединяются мальчики и девочки различного возраста, продолжительность макроциклов различается. Для мальчиков 3-го, 4-го и 5-го годов обучения и девочек 3-го года возможна следующая длительность макроциклов: осенне-зимний - 19 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере, зимне-весенний - 17 недель, весенне-летний - 10 недель. Для девочек 4-го года обучения: осенне-зимний (19 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере), зимне-весенний (20 недель) и весенне-летний (6 недель).

### *Общая физическая подготовка*

Ходьба и бег: ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, ходьба в приседе и полу-приседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления; бег в умеренном темпе по стадиону или на местности, бег на скорость на отрезках 15-30м.

Упражнения для рук плечевого пояса: из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно,

попеременно, поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же но в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

Упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении

поднимание прямых ног вверх; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п. Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием; прыжки вверх вперед из и.п. «старт пловца»; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине.

Упражнения с отягощениями (набивные мячи до 2-х кг, гантели до 1 кг и т.п.) из различных исходных положений поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; броски и ловля набивного мяча; передача мяча в шеренге, в колонне и по кругу, броски двумя руками от груди, из-за головы, снизу, от плеча, через голову назад и др.

Прыжки: прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку и др.

Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой): перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине, полушпагат, стойка на лопатках и др.

Подвижные и спортивные игры: игры и эстафеты с мячом, элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний; игры типа: «Бой петуха», «Тяни в круг», «Эстафета со скакалками», «Эстафета с мячом»; игра в мини-баскетбол, ручной мяч и др.

#### *Специальная физическая подготовка*

На данных этапах на практических занятиях используются упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов:

– Кроль на груди: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», плавание с двухсторонним дыханием, плавание на каждый третий и пятый гребок; плавание двух-, четырех- и шести ударным кролем; плавание кролем с задержкой дыхания и др.

– Кроль на спине: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки; плавание с «подменой», «обгоном», плавание на «сцепление», плавание с вдохом как под левую, так и под правую руку; плавание с помощью движений ногами кролем и одновременно движений руками и др.

– Баттерфляй: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами баттерфляем в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами баттерфляем и одновременных гребков руками; плавание двух- и многоударным баттерфляем с отдельным согласованием движений руками и ногами; плавание со слитным согласованием движений рук и ног; плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания; дыханием через два – три цикла; дыханием на каждый цикл движений руками.

– Брасс: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед; руки у бедер); плавание с отдельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; плавание с различным согласованием дыхания; плавание

брассом на спине с раздельным и слитным согласованием движений руками и ногами; плавание брассом с поздним вдохом и др.

– Повороты: поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и баттерфляем; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине; повороты при переходе со способа баттерфляй к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.

– Старты: варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем (с махом руками вперед, с круговым движением рук); старт с захватом; старт «пружиной»; старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

– Игры и развлечения на воде, учебные прыжки: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Плавание с препятствиями», «Эстафета с транспортировкой предмета», элементы водного пола; элементы синхронного плавания; соскок вниз ногами с одно- и трехметрового трамплина; спада из передней стойки с метрового трамплина и др.

Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов:

- плавание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100, 200, 400 м. способами кроль на груди, на спине и брассом. Плавание способом баттерфляй 100 м., плавание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 200 и 400 м комплексно (смена способов через 25, 50 и 100 м.);

- плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 200 до 400м;

- плавание в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений руками или ногами всеми способами упражнений типа: 5-6 x 100м, 2-3 по 200м, 400 + 200 м; плавание отрезков 25 и 50 с повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками и ногами в упражнениях типа: 4-6x25 со старта различными способами, 4-6x50м с помощью движений руками и ногами, чередуя способы и темп плавания, 4x50м каждым способом и др., эстафетное плавание по 10-15; 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.



### *Психологическая подготовка*

- Упражнения для развития волевых качеств средствами плавания
- Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов деятельности.
- Соблюдение режима дня.
- Уметь выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующих проявления волевых качеств.
- Уметь управлять и регулировать эмоциональные состояния, настраиваться на схватку с различными соперниками.

***Программный материал и особенности организация учебно-тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства***

Целями подготовки являются окончательный выбор специализации и создание фундамента специальной подготовленности.

*Задачи подготовки для девочек 14-летнего возраста.*

- развитие общей и скоростной выносливости на средних и длинных дистанциях посредством введения в тренировку в соревновательном периоде микроциклов с ударной нагрузкой, с жесткими режимами, вызывающими повышенную мобилизацию функций организма;

- развитие специальной силовой выносливости посредством преодолевающего усилия, равного 40- 50% от максимального, развитие максимальной силы с помощью прогрессивно возрастающего сопротивления, с помощью кратковременных максимальных напряжений, методом изометрических напряжений, развитие быстрой силы упражнениями на суше и в воде при уменьшенной силе сопротивления движению;

- изучение двигательных действий в спортивных способах плавания, стартах и поворотах, свойственных пловцам высшей квалификации;

- развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м;

- выбор узкой специализации;

- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на основной дистанции.

*Задачи подготовки для мальчиков 15-летнего возраста.*

- воспитание общей и специальной выносливости посредством плавательных упражнений в 3-4-й зонах интенсивности, а также средствами из других видов спорта;

- развитие силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести и быстрой силы с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта;

- изучение двигательных действий в спортивных способах плавания, стартах, поворотах, свойственных пловцам высшей квалификации;

- развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м; 25

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

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

*Задачи подготовки для девушек 15-летнего возраста.*

- развернутая узкая специализация в соответствии с проявляемыми способностями;

- развитие быстроты движений посредством упражнений специализированного и общего характера на суше и в воде;

- развитие скоростно-силовых качеств с помощью специальных упражнений на суше и в воде;

- развитие общей выносливости посредством плавания во 2-4-й зонах интенсивности;

- развитие скоростной выносливости на основной и дополнительных дистанциях;

- адаптация к нагрузкам высокой интенсивности.

*Задачи подготовки для юношей 16-летнего возраста.*

- развитие специальной силовой выносливости при работе с весом 60-80% от максимального усилия с помощью прогрессивно возрастающего сопротивления, кратковременных максимальных напряжений, методом изометрических напряжений, развитие быстрой силы при уменьшенной силе сопротивления движению упражнениями на суше и в воде;

- развитие адаптационных возможностей посредством занятий с жесткими тренировочными режимами, вызывающими глубокую мобилизацию функций организма; - выбор узкой специализации;

- развитие скоростной выносливости и анаэробных возможностей с помощью плавательных упражнений в 4-й зоне интенсивности;

- развитие общей выносливости посредством объемного плавания в 3-й зоне интенсивности;

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

*Задачи подготовки для девушек 16-летнего возраста и юношей 17-летнего возраста.*

- увеличение суммарного объема тренировочной работы по сравнению с предыдущим годом;

- увеличение тренировочных занятий с большими нагрузками;
- использование на занятиях в большом количестве жестких тренировочных режимов, вызывающих глубокую мобилизацию функций организма;
- расширение соревновательной практики;
- использование дополнительных средств, интенсифицирующих процессы восстановления после напряженных нагрузок;
- развитие адаптации к психической напряженности в тренировочном процессе путем создания на занятиях жесткой конкуренции и соревновательной обстановки.

На данном этапе широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма пловцов без применения большого объема работы, приближенной по характеру к соревновательной деятельности. На этом этапе происходит окончательный выбор спортивной специализации, подготовка пловцов четко дифференцируется в зависимости от предрасположенности к спринту, средним или длинным дистанциям. Планирование тренировки принимает все более индивидуализированный характер. Ведущей общей тенденцией является быстрый рост объемов тренировочной работы на уровне МПК (3-я зона, смешанная аэробно-анаэробная направленность работы).

Эффективность положительного переноса тренированности резко снижается, развитие выносливости происходит путем применения специфических плавательных нагрузок. Общий объем плавания стремительно нарастает и достигает до 75-85 % от того, что характерно для этапа высшего спортивного мастерства. К концу этапа значительно увеличиваются нагрузки в гликолитическом анаэробном режиме.

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

## *Программный материал и особенности организация учебно-тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства*

Основное содержание этого этапа – максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать предельную мобилизацию функциональных возможностей организма пловцов. Суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы достигают максимума, широко планируются занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах может достигнуть 14 и более, резко расширяется соревновательная практика и объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки. У большинства пловцов резко возрастает (до 70 % и более) доля средств специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы и достигают максимума параметры тренировочной работы, соревновательной практики. Максимальных величин достигают объемы работы на уровне МПК (3-я зона), максимальной мобилизации анаэробного гликолиза (4-я зона). Еще более выражены различия в тренировке спринтеров и стайеров. На данном этапе завершается переход к узкоспециализированной подготовке.

Количество макроциклов в течение года обычно увеличивается до 4-5, а в период непосредственной подготовки к главным соревнованиям года приобретает черты отдельного макроцикла. Существенно сокращаются подготовительные периоды (в особенности их общеподготовительные этапы) и возрастает продолжительность соревновательных. Причем даже на общеподготовительном этапе подготовительного периода основное место занимают средства вспомогательной и специальной подготовки.

В соревновательном периоде для подготовки к главному старту сезона используются серии соревновательных стартов (всего за год 27-32 соревнований, 90-120 стартов).

На этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей широко планируются ударные микроциклы с особенно большой нагрузкой на организм.

Распространенным вариантом планирования мезоциклов является чередование серий ударных или соревновательных микроциклов с восстановительными, в которых широко применяются средства восстановления и активного отдыха. На этом этапе широко реализуются всевозможные внутрине тренировочные и внесоревновательные

факторы, повышающие эффективность подготовки пловцов – различные средства восстановления и стимуляции работоспособности, в том числе горная подготовка и подготовка в условиях искусственной гипоксии.

Техническое совершенствование пловцов на этапе ВСМ во многом связано с использованием средств объективной оценки структуры движений, в основе которых – применение кино- и видеотехники. Значительные резервы дальнейшего совершенствования системы подготовки пловцов высокого класса – в управлении процессом их подготовки с тщательным учетом особенностей структуры соревновательной деятельности и подготовленности, индивидуальных особенностей, а также привлечении к этому процессу специалистов из смежных областей науки для обеспечения научно обоснованной системы подготовки к крупнейшим соревнованиям.

#### *Физическая подготовка*

К основным средствам общей физической подготовки относятся на данном этапе относятся общеразвивающие, лёгкоатлетические и акробатические упражнения, спортивные игры, кроссовая подготовка, лыжная подготовка, гребля.

В процессе физической подготовки в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства основной акцент делается на дальнейшее совершенствование скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

#### *Технико-тактическая подготовка*

Совершенствование технико-тактического мастерства в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства осуществляется преимущественно по индивидуальным планам.

При составлении индивидуальных планов основными критериями являются:

- оценка индивидуальных характеристик подготовленности конкретного спортсмена
- сопоставление его данных с параметрами модели чемпиона в данной категории и определение на этой основе сильных и слабых сторон подготовки пловца
- формулировка задач по дальнейшему совершенствованию сильных сторон и устранению

наиболее важных слабых звеньев подготовки

- выбор средств повышения специальной работоспособности пловца за счет преимущественного совершенствования скоростно-силовых качеств и специальной выносливости на каждом этапе подготовки.

### *Психологическая подготовка*

- Упражнения для развития волевых качеств средствами плавания
- Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов деятельности.
- Соблюдение режима дня.
- Уметь выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующих проявления волевых качеств.
- Уметь управлять и регулировать эмоциональные состояния, настраиваться на схватку с различными соперниками.

### 15. Учебно – тематический план.

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли. Теоретические занятия проводятся в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или во время отдыха.

## Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>Этап начальной подготовки</b>	Правила безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и во время соревнований	Сентябрь, март	Правила поведения в бассейне, тренажёрном и спортивном залах, душевых и раздевалках и на помосте. Порядок обращения с оборудованием. Правила переноса оборудования и обращения с ним. Меры обеспечения безопасности во время тренировок и соревнований.
	Режим дня и питание обучающихся	октябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	ноябрь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «плавание»	декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	январь	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	февраль	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Структура тренировочного занятия.	март	Основные части тренировочного занятия: разминка, основная часть, заминка и для чего они нужны. Структура основной части тренировочного занятия. Последовательность выполнения упражнений.



	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	апрель	ГТО – путь к здоровью. Как подготовиться к сдаче норм Комплекса ГТО. Виды испытаний и нормативы комплекса ГТО. Условия для получения отличительных знаков ГТО.
	История возникновения вида спорта «плавание» и его развитие	май	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	июнь	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.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	август	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Понятие о травматизме.
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	Правила безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и во время соревнований	сентябрь	Повторение ранее пройденного материала. Устное тестирование обучающихся.
	Режим дня и питание обучающихся	октябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Правила вида спорта «плавание»	ноябрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Роль и место культуры в формировании личностных качеств	декабрь	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	январь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	март	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники в избранных дисциплинах вида спорта «плавание»	апрель	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь- апрель (занятия перед соревновательными сезонами)	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Типы нервной деятельности человека. Психологическая подготовка перед соревнованиями. Психологическое воздействие на соперников. Управление психологическим состоянием во время соревнований.
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	май	История становления и развития комплекса ГТО. Ступени комплекса. Зачем нужно сдавать нормы ГТО? Виды испытаний и нормативы комплекса ГТО. Условия для получения отличительных знаков ГТО. Программа двигательной деятельности для успешного выполнения нормативов ГТО.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «плавание»	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «плавание», подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Ведение дневника спортсмена (спортивных тренировок) в расширенном формате	1 занятие в начале учебного года	Необходимость самостоятельного анализа выполнения учебно-тренировочного плана, выступления в соревнованиях, самочувствия, самоконтроля с обязательной фиксацией в дневнике спортивных тренировок, восстановительных процедур, физиотерапии. Примеры ведения дневника спортивных тренировок.

	Изучение антидопинговых правил. Профилактика допинговых нарушений.	В течение года	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним описан в таблице № 17
	Контроль за самочувствием и восстановлением после учебно-тренировочных занятий	сентябрь-ноябрь, апрель <i>(с 4-го года обучения, 3 занятия в начале подготовительного периода и перед периодом непосредственной подготовки к соревновательному периоду)</i>	Повторение пройденного материала. Методы контроля самочувствия. Методы контроля восстановления после физической нагрузки. Составление программы восстановления после физических нагрузок. Анализ полученных данных и внесение коррективов (при необходимости) в программу восстановления, учебно-тренировочный процесс и образ жизни. Онлайн-тестирование.
	Оказание первой доврачебной помощи при занятиях спортом	сентябрь <i>(с 4-го года обучения, 2 занятия перед началом учебного года)</i>	Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Определение наличия сознания у пострадавшего. Мероприятия по проведению сердечно-легочной реанимации до появления признаков жизни. Мероприятия по поддержанию проходимости дыхательных путей. Придание пострадавшему оптимального положения тела. Контроль состояния пострадавшего. Вызов скорой помощи.

<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	Правила безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и во время соревнований соревнованиях	сентябрь	Правила поведения в бассейне, тренажёрном и спортивном залах, душевых и раздевалках и на помосте. Порядок обращения с оборудованием. Правила переноса оборудования и обращения с ним. Меры обеспечения безопасности во время тренировок и соревнований. Лица, ответственные за соблюдение правил безопасности.
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	октябрь	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.
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	ноябрь	Возрождение комплекса ГТО в современной России. Значение ГТО во время Великой Отечественной войны.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	январь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	апрель	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	май	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	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Контроль за самочувствием и восстановлением после учебно-тренировочных занятий.	ноябрь-декабрь, апрель-май <i>(3 занятия в начале подготовительного периода и перед непосредственной подготовкой к соревновательному периоду)</i>	Повторение пройденного материала. Методы контроля самочувствия. Методы контроля восстановления после физической нагрузки. Составление программы восстановления после физических нагрузок. Анализ полученных данных и внесение коррективов (при необходимости) в программу восстановления, учебно-тренировочный процесс и образ жизни. Онлайн-тестирование.
	Оказание первой доврачебной помощи	Октябрь, июнь	Профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в спортивной деятельности. Особенности спортивного травматизма при занятиях плавания. Причины возникновения травм в процессе занятий и соревнований. Методы профилактики травм и сопутствующих заболеваний пловцов. Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием.

			Первая доврачебная помощь. Раны и их разновидности. Ушибы и ссадины. Повреждение связок, мышц, сухожилий. Повреждение кожных покровов пальцев, удерживающих тетиву. Кровотечения. Вывихи. Переломы костей. Действие высоких температур: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низких температур: озноб, обморожение, общее переохлаждение. Остановка кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, переноска и перевозка пострадавшего. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа - поглаживание, разминание, растирание, поколачивание, потряхивание. Разновидности массажа, их цель и задачи. Самомассаж. Противопоказания к массажу.
	Профилактика допинговых нарушений	в течение учебного года.	план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним описан в таблице № 17
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>	Предупреждение травматизма и ОРВИ.	1-2 занятия в каждом квартале в течение учебного года	Основные причины травматизма в виде спорта «плавание». Внешние травмирующие факторы. Перетренировка и неполное восстановление после физической нагрузки. Чрезмерные физические нагрузки. Плохая подготовка к учебно-тренировочному занятию. Недостаточная, неэффективная разминка перед основной частью учебно-тренировочного занятия. Физическая, психологическая и эмоциональная усталость. Углубление и расширение полученных знаний. .
	Правила безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и во время соревнований соревнованиях	сентябрь	Правила поведения в бассейне, тренажёрном и спортивном залах, душевых и раздевалках и на помосте. Порядок обращения с оборудованием. Правила переноса оборудования и обращения с ним. Меры обеспечения безопасности во время тренировок и соревнований. Лица, ответственные за соблюдение правил безопасности.
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и	октябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере

	эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности		физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	ноябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	декабрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки
	Физиологические основы развития физических качеств	<i>2 занятия в 3-4 квартале текущего года</i>	Физиологические основы развития основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости). Физиологические основы развития специальной скорости, силы, выносливости, ловкости для специализации в избранной дисциплине вида спорта «плавание». Углубление и расширение полученных знаний.
	Врачебный контроль, самоконтроль, доврачебная помощь, спортивный массаж	<i>март</i>	Объективные методы врачебного контроля: измерение веса, динамометрия, спирометрия, электрокардиография, измерение кровяного давления, биохимический анализ крови и мочи, рентгенография, функциональные пробы и т.д. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Дневник самоконтроля. Понятие о подготовленности, тренированности, спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении (перетренировке). Меры профилактики переутомления. Особенности спортивного травматизма при занятиях тяжелой атлетикой. Причины возникновения травм в процессе занятий и соревнований. Методы профилактики травм и сопутствующих заболеваний тяжелоатлетов. Первая доврачебная помощь. Раны и их разновидности. Ушибы и ссадины. Повреждение связок, мышц,

			сухожилий. Повреждение кожных покровов пальцев, удерживающих тетиву. Кровотечения. Вывихи. Переломы костей. Действие высоких температур: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низких температур: озноб, обморожение, общее переохлаждение. Остановка кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, переноска и перевозка пострадавшего. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа – поглаживание, разминание, растирание, поколачивание, потряхивание. Разновидности массажа, их цель и задачи. Самомассаж. Противопоказания к массажу.
	Влияние биоритмов на спортивный результат	март, август-сентябрь <i>(4-6 занятий в период после соревновательного периода)</i>	Определение «биологический ритм». Роль биологического ритма в тренировочном процессе. Параметры биоритма. Суточный ритм физиологических функций. Физиологический цикл. Эмоциональный цикл. Интеллектуальный цикл. Примеры суточного ритма. Колебание биоритма. Углубление и расширение полученных знаний.
	Индивидуальная психологическая самоподготовка обучающегося спортсмена к соревнованиям	декабрь - февраль, май - июль <i>(4 занятия перед началом и в 4 занятия течение соревновательного периода)</i>	Личностные свойства нервной системы. «Ключевые» слова и их роль в психологической самоподготовке к соревнованиям. Развитие способностей к саморегулированию психологический процессов. Психологическая максимальная мобилизация. Психологический контроль. Углубление и расширение полученных знаний (мотивация, доминантность, агрессивность, внутренняя дисциплина, исполнительность, эмоциональная уравновешенность, тревога, стрессоустойчивость, волевой самоконтроль и др.).
	Профилактика допинговых нарушений	в течение учебного года.	план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним описан в таблице № 17
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное



		периода спортивной подготовки	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
--	--	-------------------------------	--

## **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»**

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 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**

Учреждение, обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

### **17. Материально-технические условия реализации Программы.**

В соответствии с пунктом 6 статьи 34.3 Федерального закона от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями) школа осуществляет материально-техническое обеспечение обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, в том числе обеспечивает спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий, за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору об образовании по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Для организации учебно-тренировочного процесса имеется всё необходимое в соответствии с требованиями к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки:

- наличие плавательного бассейна (50 м)
- наличие тренировочного спортивного зала для занятий общефизической и специальной подготовки
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок – специальное помещение, оборудованное индивидуальными шкафчиками, предназначенными для хранения одежды во время тренировочного процесса, скамейками, устройствами для сушки волос, санитарными комнатами;
- наличие душевых – специальное помещение для соблюдения гигиены;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».
- Перечень мест проведения учебно-тренировочных занятий представлен в таблице № 24. Обучающиеся обеспечиваются оборудованием и спортивным инвентарем в соответствии с перечнем, представленным в таблице № 25, а также спортивной экипировкой, представленной в таблицах № 26.

**Места проведения учебно-тренировочных занятий**

<b>Наименование зала</b>	<b>Место нахождения</b>	<b>Принадлежность</b>
Плавательный бассейн (50 м) с раздевалками и душевыми	Бассейн АО «Научно-производственная корпорация «Уралвагонзавод», ул. Юности, 47	Договор аренды
Тренировочный спортивный зала для занятий общефизической и специальной подготовки	Бассейн АО «Научно-производственная корпорация «Уралвагонзавод», ул. Юности, 47	Договор аренды
Тренажерный зал	Бассейн АО «Научно-производственная корпорация «Уралвагонзавод», ул. Юности, 47	Договор аренды

**Оборудование и спортивный инвентарь, для прохождения спортивной  
подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	1
2.	Гантели массивные (0,5 до 5,0 кг)	комплект	2
3.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
4.	Доска для плавания	штук	30
5.	Доска информационная	штук	2
6.	Колокольчик судейский	штук	5
7.	Ласты тренировочные для плавания	штук	30
8.	Лопатка для плавания (большие, средние, кистевые)	штук	60
9.	Мат гимнастический	штук	15
10.	Мяч ватерпольный	штук	5
11.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
12.	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	30
13.	Пояс для плавания поддерживающий	штук	15
14.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	30
15.	Разделительные дорожки для бассейна (волногасители)	комплект	1
16.	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	2
17.	Секундомер электронный	штук	8
18.	Скамейка гимнастическая	штук	6
19.	Стартовый тренажер для заплыва на спине	На плавательную дорожку	1
20.	Эспандер резиновый	штук	20

**Перечень спортивной экипировки, используемый для организации учебно-тренировочного процесса**

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
2.	Гидрокостюм стартовый (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Купальник женский	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

8.	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
10	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
11	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
12	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1



## **Кадровые условия реализации Программы**

МБУ ДО СШОР «Спутник» укомплектована педагогическими, руководящими и иными кадрами. Уровень квалификации педагогических и иных работников школы для каждой занимаемой должности соответствует квалификационным характеристикам по соответствующей должности, педагогических работников - квалификационной категории, а также занимаемым ими должностям, установленным при их аттестации.

Основой для разработки должностных инструкций служат квалификационные характеристики, представленные в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих.

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, к организации учебно-тренировочного процесса 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, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 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

Непрерывность профессионального развития педагогических работников, реализующих Программу, обеспечивается в соответствии с Перспективным планом повышения квалификации посещая семинары, мастер-классы и др. мероприятия.

## Перечень информационного обеспечения

1. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных спортсменов М., 1986. – 191с..
2. Майкл Брукс. Подготовка юных пловцов. Москва: евро-Менеджмент, 2018.
3. Кашкин Д.А., Попов О.Н., Смирнов В.В. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных школ олимпийского резерва. Государственный комитет РФ по физической культуре и спорту. М.: Советский спорт, 2004. — 216 с.
4. Методическое пособие Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (этап начальной подготовки). Министерство спорта РФ, Общественная организация «Всероссийская федерация плавания». авторы-составители: Попов О.И., Смирнов В.В., Тарасевич Г.А., Казызаева А.С. – М.: ФГБУ ФЦПСП 2022. – 95 с. Москва, 2022.
5. Стрельченко В.Ф., Крахмалев Д.П., Ярошенко Е.В. Плавание. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура (элективный курс)» для студентов очной и заочной форм обучения всех направлений подготовки бакалавров. / В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев Е.В. Ярошенко. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 140 с..
6. Булгакова Н.Ж. Плавание М.: Физкультура и спорт, 2009. – 400с. «Федеральный центр подготовки спортивного резерва.
7. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва.- М.: Комитет Российской Федерации по физической культуре. Всероссийская федерация плавания, 1993.. Издательство «Спорт» . Москва 2016.
8. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ под общей ред. Л.П.Макаренко. - М., 1983.
9. Макаренко Л.П.- М.:Всероссийская федерация плавания, 2000. Техника спортивного плавания (пособие для тренеров).
10. Макаренко Л.П. Юный пловец. Физкультура и спорт, 2000 г.

## **Интернет-ресурсы:**

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>).
3. Всероссийская федерация плавания. <http://russwimming.ru/>.
4. Центр спортивной подготовки спортивных сборных команд Свердловской области (<http://cspso.ru/>).
5. Федеральный центр спортивной подготовки сборных команд <https://fcpsr.ru/docsm/npa.html>.
6. Библиотека Федерации спортивной медицины Ассоциация по содействию развитию физической культуры и спорта [https://fedsportmed.ru/biblioteka/#book\\_1003](https://fedsportmed.ru/biblioteka/#book_1003).
7. Система онлайн–обучения и тестирования тренеров НОТ <https://test-trener.ru/cabinet/educational-program>.

## **Нормативно-правовая база:**

1. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации", Минпросвещения России.
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (далее – Концепция детско-юношеского спорта до 2030 года).
3. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 4 сентября 17 2014 г. № 1726-р».
4. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Закона № 127).
5. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
6. Приказ Минспорта России от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утверждённый приказом Министерства спорта РФ № 1004 от 16.11.2022 г.
8. Устав МБУ ДО «СШОР «Спутник».

## ЛИСТ ОЗНАКОМЛЕНИЯ

с дополнительной образовательной программы  
спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденной  
приказом от 11.10.2024 № 87-ОД

<i>№ п/п</i>	<i>Фамилия И.О.</i>	<i>Должность</i>	<i>Дата</i>	<i>Подпись</i>
1.	Горева Анастасия Владимировна	тренер-преподаватель		
2.	Журавлев Роман Дмитриевич	тренер-преподаватель		
3.	Копко Олеся Александровна	инструктор-методист		
4.	Коновалова Алёна Николаевна	старший инструктор-методист		
5.	Медникова Виктория Сергеевна	тренер-преподаватель		
6.	Миронова Наталья Юрьевна	инструктор-методист		
7.	Николашина Елена Анатольевна	заместитель директора		
9.	Энгельгардт Наталья Сергеевна	тренер-преподаватель		

<i>№ п/п</i>	<i>Фамилия И.О.</i>	<i>Должность</i>	<i>Дата</i>	<i>Подпись</i>
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				