

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Североуральская спортивная школа»

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического
совета МАУ ДО «ССШ»
Протокол от «18» февраля 2026 г.
№ 1

УТВЕРЖДАЮ: 
Директор МАУ ДО «ССШ»
Ю.Е. Фролова
Приказ от «18» февраля 2026 г.
№ 12-Д



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

(Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 5 февраля 2024 №106, в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "плавание", утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 05.11.2025 г. № 907)

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 2 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5.

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 8 лет и старше.

Составители:

Рябченко Наталья Васильевна, заместитель директора по УВР;
Романюта Ольга Викторовна, тренер-преподаватель первой
квалификационной категории;

Североуральск
2026 год

Оглавление

| | | |
|--------|--|----|
| I. | Общие положения | 3 |
| II. | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 6 |
| 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. | Объем Программы по плаванию. | 7 |
| 2.3. | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. | 7 |
| 2.4. | Годовой учебно-тренировочный план | 11 |
| 2.5. | Воспитательная работа | 14 |
| 2.6. | Антидопинговые мероприятия | 18 |
| 2.7. | Планы инструкторской и судейской практики. | 20 |
| 2.8. | План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств..... | 22 |
| III. | Система контроля..... | 25 |
| 3.1. | Требования к результатам прохождения Программы..... | 25 |
| 3.1.1. | На этапе начальной подготовки: | 25 |
| 3.1.2. | На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): | 25 |
| 3.2. | Оценка результатов освоения Программы..... | 25 |
| 3.3. | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)..... | 26 |
| IV. | Рабочая программа по виду спорта..... | 32 |
| 4.1. | Программный материал по виду спорта..... | 32 |
| 4.1.1. | Начальная подготовка | 32 |
| 4.1.2. | Учебно-тренировочный этап. | 35 |
| V. | Особенности осуществления спортивной подготовки..... | 44 |
| | по отдельным спортивным дисциплинам. | 44 |
| VI. | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. | 46 |
| 6.1. | Материально-технические условия реализации Программы..... | 46 |
| 6.2. | Кадровые условия реализации Программы..... | 48 |
| 6.3. | Информационно-методические условия реализации Программы..... | 49 |

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «плавание» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 05.11.2025 № 907 (далее – ФССП).

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

1.3. Краткая характеристика вида спорта «плавание»

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 (вольный стиль, брасс, баттерфляй, на спине).

1.4. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «плавание».

Вид спорта плавание входит в программу олимпийских игр и включен во Всероссийский реестр видов спорта.

Официальные соревнования международного и всероссийского уровня проводятся в бассейнах стандартных размеров длиной 25 и 50 метров, в дисциплинах, представленных в таблице 1.

Таблица 1

Спортивные дисциплины вида спорта «плавание»

| Наименование спортивной дисциплины | Номер-код спортивной дисциплины | | | | | | |
|------------------------------------|---------------------------------|-----|---|---|---|---|---|
| | 007 | 001 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| Вольный стиль 50 м | 007 | 001 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| Вольный стиль 50 м (бассейн 25м) | 007 | 027 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| Вольный стиль 100 м | 007 | 002 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| Вольный стиль 100 м (бассейн 25м) | 007 | 028 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| Вольный стиль 200 м | 007 | 003 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| Вольный стиль 200 м (бассейн 25м) | 007 | 061 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| Вольный стиль 400 м | 007 | 004 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| Вольный стиль 400 м (бассейн 25 м) | 007 | 030 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| Вольный стиль 800 м | 007 | 005 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| Вольный стиль 800 м (бассейн 25 м) | 007 | 031 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| Вольный стиль 1500 м | 007 | 006 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| Вольный стиль 1500 (бассейн 25 м) | 007 | 032 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| На спине 50 м | 007 | 007 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| На спине 50 м (бассейн 25м) | 007 | 033 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| На спине 100 м | 007 | 008 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| На спине 100 м (бассейн 25 м) | 007 | 034 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| На спине 200 м | 007 | 009 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |

| | | | | | | | |
|---|-----|-----|---|---|---|---|---|
| На спине 200 м (бассейн 25 м) | 007 | 035 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| Баттерфляй 50 м | 007 | 013 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| Баттерфляй 50 м (бассейн 25 м) | 007 | 036 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| Баттерфляй 100 м | 007 | 014 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| Баттерфляй 100 м (бассейн 25 м) | 007 | 037 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| Баттерфляй 200 м | 007 | 015 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| Баттерфляй 200 м (бассейн 25 м) | 007 | 038 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| Брасс 50 м | 007 | 010 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| Брасс 50 м (бассейн 25 м) | 007 | 039 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| Брасс 100 м | 007 | 011 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| Брасс 100 м (бассейн 25 м) | 007 | 040 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| Брасс 200 м | 007 | 012 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| Брасс 200 м (бассейн 25 м) | 007 | 041 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| Комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м) | 007 | 016 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| Комплексное плавание 200 м | 007 | 017 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| Комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м) | 007 | 042 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| Комплексное плавание 400 м | 007 | 018 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| Комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м) | 007 | 043 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| Эстафета 4х100 м- вольный стиль | 007 | 019 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| Эстафета 4х100 м- вольный стиль (бассейн 25 м) | 007 | 044 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| Эстафета 4х100 м- вольный стиль- смешанная | 007 | 055 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| Эстафета 4х200 м- вольный стиль | 007 | 020 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| Эстафета 4х200 м- вольный стиль (бассейн 25м) | 007 | 045 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| Эстафета 4х200 м- вольный стиль- смешанная | 007 | 057 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| Эстафета 4х50 м- баттерфляй | 007 | 051 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| Эстафета 4х50 м- брасс | 007 | 050 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| Эстафета 4х50 м- вольный стиль | 007 | 048 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| Эстафета 4х50 м- вольный стиль (бассейн 25 м) | 007 | 047 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| Эстафета 4х50 м- вольный стиль- смешанная | 007 | 062 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| Эстафета 4х50 м- вольный стиль- смешанная (бассейн 25м) | 007 | 029 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| Эстафета 4х50 м- комбинированная (бассейн 25 м) | 007 | 026 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| Эстафета 4х50 м- комбинированная- смешанная | 007 | 063 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| Эстафета 4х50 м- комбинированная- смешанная (бассейн 25 м) | 007 | 054 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| Эстафета 4х50 м- на спине | 007 | 049 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| Эстафета 4х100 м- комбинированная | 007 | 021 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| Эстафета 4х100 м- комбинированная (бассейн 25 м) | 007 | 046 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| Эстафета 4х100 м- комбинированная- смешанная | 007 | 056 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| Открытая вода 3 км | 007 | 052 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| Открытая вода 3 км- группа | 007 | 058 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| Открытая вода 5 км | 007 | 022 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |

| | | | | | | | |
|---|-----|-----|---|---|---|---|---|
| Открытая вода 5 км- группа | 007 | 059 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| Открытая вода 7,5 км | 007 | 053 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| Открытая вода 10 км | 007 | 023 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| Открытая вода 16 км | 007 | 024 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| Открытая вода 25 км и более | 007 | 025 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| Открытая вода – эстафета 4x1250 м-смешанная | 007 | 060 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |

При составлении перечня спортивных дисциплин плавания в номере-коде дисциплины последняя буква отмечает пол и возрастную категорию занимающихся:

Л – мужчины, женщины;

Н – юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки);

Я – мужчины, юноши (мальчики, юниоры), женщины, девушки (девочки, юниорки).

Спортивное плавание является уникальным видом спорта. Существенными особенностями плавания, отличающими его от других видов физических упражнений и движений человека, являются:

- нахождение тела в воде;
- горизонтальное положение тела;
- тело находится во взвешенном состоянии, без твердой опоры, т. е. в условиях относительной невесомости;
- при дыхании выдох продолжительнее вдоха.

Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. К классическому виду спортивных соревнований относят состязания в бассейнах стандартных размеров (ванны длиной 25 м и 50 м) путем преодоления различных строго регламентированных расстояний (дистанции) за определенное время.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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 в соответствии с положением о комплектовании МАУ ДО «Североуральская СШ» представлены в таблице 2.

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (приложение 1 ФССП по виду спорта «плавание»)

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|--|--|-------------------------|
| Этап начальной подготовки | 2 | 8 | 15 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 10 | 12 |

Для зачисления на этап спортивной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «плавание» с учетом:

- сроков реализации этапов спортивной подготовки;
- возраста спортсмена;
- выполнения разрядных нормативов и нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов.

Наполняемость групп определяться Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

Максимальный состав групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

2.2. Объем Программы по плаванию.

Объем программы по плаванию представлен в таблице 3.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (приложение 2 ФССП по виду спорта «плавание»)

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 16 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 624 | 832 |

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия проводятся организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства и ведутся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели и (или) учебно-тренировочные мероприятия в каникулярное время с учетом видов подготовки и осуществляется в следующих формах:

- групповые практические и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов, кинограмм и спортивных соревнований.

2.3.2. Учебно-тренировочные занятия проводятся организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства и ведутся в соответствии с годовым учебно-тренировочным

планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели и (или) учебно-тренировочные мероприятия в каникулярное время с учетом видов подготовки и осуществляется в следующих формах:

- групповые практические и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающегося, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в федеральных стандартах спортивной подготовки. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения спортивного отбора, непрерывности учебно-тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия представлены в таблице 4.

Таблица 4

**Учебно-тренировочные мероприятия
(приложение 3 ФССП по виду спорта «плавание»)**

| № 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) |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 в месте проведения учебно-тренировочных сборов, организованных Федерацией плавания Свердловской области |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским | - | 14 в месте проведения учебно-тренировочных |

| | | | |
|---|--|--|---|
| | спортивным соревнованиям | | сборов, организованных Федерацией плавания Свердловской области |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус» | - | 14 на базе МАУ ДО «Североуральская СШ» |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 |
| 2.2. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период (июнь-август) | 21 в рамках работы ДОЛ «Спортивное лето» на базе МАУ ДО «Североуральская СШ» в летний период | |
| 2.3. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период (весна, осень) | 5 в рамках работы ДОЛ «Спортивное лето» на базе МАУ ДО «Североуральская СШ» в летний период | |

Количественный состав участников учебно-тренировочных мероприятий формируется с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в календарный план МАУ ДО «Североуральская СШ», календарный план СГО, календарный план Свердловской области, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 3-кратного численного состава команды.

2.3.3. Виды спортивных соревнований и объем соревновательной деятельности.

Система соревнований представляет собой ряд официальных соревнований и физкультурно-массовых мероприятий, включенных в единую систему подготовки пловцов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки. Наряду с этим соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие спортсменов в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки. Количество соревнований определяется утвержденными календарными планами.

Виды спортивных соревнований и объем соревновательной деятельности представлены в таблице 5.

**Объем соревновательной деятельности
(приложение 3 ФССП по виду спорта «плавание»)**

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Отборочные | - | - | 2 | 2 |
| Основные | - | 1 | 2 | 4 |

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольные соревнования помогут выявить возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией. Контрольные соревнования могут проводиться с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования, состязания проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

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 спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется Организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях. Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол, заверенный печатью организации, проводящей соревнования и (или) размещенный на официальном сайте

Всероссийской федерации плавания.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

План спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий формируется ежегодно организацией, реализующей настоящую программу, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Примерный календарный план спортивных и тренировочных мероприятий представлен в таблице 6.

Таблица 6

Календарный план спортивных и тренировочных мероприятий

| Наименование мероприятия | Сроки проведения | Место проведения |
|---|------------------|------------------|
| Первенства и Чемпионаты России и другие спортивные мероприятия по плаванию | В течении года | По назначению |
| Первенства и Чемпионаты УрФО и другие спортивные мероприятия по плаванию | В течении года | По назначению |
| Первенства и Чемпионаты Свердловской области и другие спортивные мероприятия по плаванию | В течении года | По назначению |
| Первенства и кубки Северного управленческого округа и другие спортивные мероприятия по плаванию | В течении года | По назначению |
| Первенства и кубки муниципального образования по плаванию | В течении года | По назначению |
| Первенства спортивных организаций по плаванию | В течении года | По назначению |
| Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным мероприятиям | В течении года | По назначению |

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения. Годовой учебный план составлен на основе Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации №907 от 05.11.2025 г.

Последовательность обучения. Годовой учебный план включает в себя этапы и годы подготовки: начальной подготовки (НП1,2) и учебно-тренировочный этап (УТ1,2,3,4,5).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего

количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия спортивных соревнований и самостоятельной подготовки.

На основании годового учебно-тренировочного утверждается расписание учебно-тренировочного процесса для каждой учебной группы. Расписание разрабатывается с учетом чередований учебно-тренировочной работы с отдыхом и восстановительными мероприятиями, согласовывается на тренерском совете.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице 7.

Таблица 7

Годовой учебно-тренировочный план

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | |
|-------|--|---|----------------|--|------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) | |
| | | До года НП1 | Свыше года НП2 | До двух лет УТ1,2 | Свыше двух лет УТ3,4,5 |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | |
| | | 6 | 8 | 12 | 16 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | |
| | | минимальная -15; максимальная - 30 | | минимальная -12; максимальная - 24 | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 176 | 214 | 270 | 266 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 62 | 96 | 180 | 250 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | 8 | 18 | 84 |
| 4. | Техническая подготовка | 56 | 74 | 100 | 150 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 12 | 16 | 32 | 50 |

| | | | | | |
|------------------------------|---|-----|-----|-----|-----|
| 6. | Инструкторская и судейская практика | - | - | 12 | 16 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 6 | 8 | 12 | 16 |
| Общее количество часов в год | | 312 | 416 | 624 | 832 |

Основные требования к видам подготовки и иным мероприятиям

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки пловца. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие пловца; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Основными средствами ОФП являются физические упражнения, которые выполняются на суше и в воде. Все упражнения, выполняемые в воде, включены в раздел ОФП, который получил название общей плавательной подготовки.

Специальная физическая подготовка (СФП) процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной плавательной дистанции. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Техническая подготовка направлена на непрерывное совершенствование движений пловца во время различных режимов работы, которые изменяются в зависимости от развития двигательных и волевых качеств, функциональной подготовленности спортсмена. Конечной целью этой подготовки является формирование и совершенствование стиля пловца.

Теоретическая подготовка. Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

Тактическая подготовка. Тактическая подготовленность пловца определяется уровнем знаний, умений и способностей спортсмена, обеспечивающих рациональное использование его всех видов подготовки для достижения цели, поставленной в соревновании.

Участие в спортивных соревнованиях. Система соревнований представляет собой ряд официальных соревнований и физкультурно-массовых мероприятий, включенных в единую систему подготовки пловцов. Достижение

высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки. Наряду с этим соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие спортсменов в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки. Количество соревнований определяется утвержденными календарными планами.

Главная задача **психологической подготовки** – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Инструкторская и судейская практика. Учащиеся учебно-тренировочных групп могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Учащимся, выполнившим необходимые требования могут присваиваться звания инструктора и судьи по спорту.

Отдых и восстановление являются важными факторами подготовки спортсменов, значение которых в современном спорте все время возрастает в связи с повышением уровня тренировочных и соревновательных нагрузок. Поэтому те спортсмены, которые умеют правильно отдыхать и быстро восстанавливаться, имеют больше шансов на спортивные успехи.

Особое место среди средств восстановления, способствующих повышению физической работоспособности, а также препятствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок, занимают **медико-биологические средства**. К числу медико-биологических средств относятся: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины, белковые препараты, спортивные напитки, кислородный коктейль, физиотерапия и гидротерапия, различные виды массажа, бальнеотерапия, баровоздействие, локальное отрицательное давление, бани (сауны), оксигенотерапия, адаптогены и препараты, влияющие на энергетические процессы, иглотерапия, электростимуляция, электросон, аэризация, музыка (цветомузыка).

2.5. Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма,

дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности, обучающихся должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Для таких видов спорта, как бокс, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь обучающийся, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преображается, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

В практике бокса задача мотивации решается двумя путями: отбором обучающихся с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором

мотивация обучающихся, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

Календарный план воспитательной работы формируется ежегодно организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по плаванию.

Примерный календарный план воспитательной работы представлен в таблице 8.

Таблица 8

Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|---|---|--|--|
| 1. Профориентационная деятельность | | | |
| 1.1. | Общая профориентационная деятельность | Просмотр фильмов спортивной тематики | сентябрь |
| | | Беседа о знаменитых спортсменах | ноябрь |
| 1.2. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года |
| 1.3. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам. | В течение года |
| 2. Здоровьесбережение | | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Турслет «Открытие сезона» | Сентябрь |
| | | Поход выходного дня | Октябрь/ май |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Беседа на тему «Правильное питание спортсменов». | согласно плану мероприятий по санитарно-просветительской работе МАУ ДО «ССШ» |
| | | Беседа на тему «О пользе витаминов. Содержание витаминов в продуктах». | |
| 2.3 | Профилактика | Международный день борьбы с наркоманией (тематические беседы). | |
| | | Беседа на тему «Личная гигиена спортсменов». | |

| | | | |
|-----------|---|---|----------------|
| | | Беседа на тему «Вакцинация от гриппа. Вред или польза?». | |
| | | Беседа на тему «Профилактика простудных заболеваний». | |
| | | Беседа на тему «Профилактика алкоголизма. О вреде детского алкоголизма и пьянства». | |
| | | Беседа на тему «Профилактика табакокурения. О вреде никотина на детский организм». | |
| | | Беседа на тему «Осторожно гололёд. Профилактика травм. Первая помощь». | |
| | | Беседа на тему «Первая помощь при обморожениях. Профилактика обморожений». | |
| | | Беседа на тему «ВИЧ-инфекция. День борьбы со СПИДом». | |
| | | Беседа на тему «Профилактика клещевого энцефалита». | |
| | | Беседа на тему «Ранняя диагностика заболевания туберкулёзом». | |
| | | Беседа на тему «Профилактика спортивного травматизма». | |
| | | Беседа на тему «Первая медицинская помощь при ушибах, переломах, вывихах, носовых кровотечениях». | |
| | | Беседа на тему «Солнечные ванны весной и летом». | |
| | | Беседа на тему «Профилактика ОКИ. Гигиена рук». | |
| | | Беседа на тему «Профилактика педикулёза». | |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в | Экскурсия «Улицы Североуральска» | октябрь |
| | | Посещение библиотеки, тема «Знаменитые спортсмены Североуральского городского округа» | ноябрь |
| | | Экскурсия в музей Североуральского городского округа «Город мой на Северном Урале» | Март |
| | | Прослушивание и исполнение государственного гимна РФ на спортивных мероприятиях. | В течение года |

| | | | |
|------|---|--|----------------|
| | Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | | |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях. | В течение года |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |
| | | Традиционный новогодний праздник «Чествование лучших спортсменов» | декабрь |
| | | Выпускной МАУ ДО «ДЮСШ» | май |

2.6. Антидопинговые мероприятия

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

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

– установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Основная цель этой работы направлена на борьбу с допингом в среде спортсменов и предотвращение использования ими запрещенных в спорте субстанций и методов. Предотвращению допинга в спорте обоснованно уделяется повышенное внимание. Эта проблема актуальна по многим причинам: угроза для здоровья спортсменов, разрушение представлений о спорте как области совершенствования человеческих возможностей и честной борьбы, риск формирования негативных социальных установок по отношению к спорту.

Кардинально проблему допинга в современном спорте может решать не только непосредственно допинг-контроль, но и информационно-образовательные мероприятия, направленные на оптимизацию отношений и знаний спортсменов и персонала спортсменов к проблемам допинга в спорте.

Представления о допинге формируются у молодых спортсменов в значительной степени под влиянием тренера. Но профессиональная компетентность и жизненный опыт тренерского состава лишь одни из множества факторов, под воздействием которых у спортсменов формируются представления о допинге и допустимости его использования в спорте.

Применение запрещенных фармакологических препаратов наиболее опасно для здоровья именно у спортсменов-подростков в возрасте от 14-23 лет. В этом возрасте активно идет формирование организма человека, его эндокринной системы, костной ткани, психического статуса. Применение же анаболических стероидов, гормонов, психотропных препаратов крайне негативно влияет на эти процессы.

Психолого-педагогическая составляющая антидопинговой работы направлена на решение следующих задач:

– формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

– опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в «большом спорте» и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

– раскрытие перед молодыми спортсменами тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

– формирование у спортсменов более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

– воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия;

– пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

– повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним формируется ежегодно организацией, реализующей настоящую программу. Примерный план представлен в Таблице 9.

Таблица 9

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|---|--|------------------|--|
| Этап начальной подготовки | Беседа «Мы за честный спорт» | 1-2 раза в год | Обязательное составление отчета о проведении мероприятия |
| | Беседа «Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список» | Январь | Обязательное составление отчета о проведении мероприятия |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | Январь-февраль | Прохождение онлайн-курса с обязательным получением сертификата |
| | Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Октябрь | Предоставление фотоотчета |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Мозгобойня «Честная игра» | март | Обязательное составление отчета о проведении мероприятия |
| | Круглый стол «Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список» | Январь | Обязательное составление отчета о проведении мероприятия |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | Январь-февраль | Прохождение онлайн-курса с обязательным получением сертификата |
| | Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Октябрь | Предоставление фотоотчета |

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач спортивной школы является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, изучения специальной литературы, просмотра видеозаписей. Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех этапов подготовки.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися звания инструктора, судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение: у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к тренерам и судьям.

Навыки организации и проведение занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи.

На тренировочном этапе спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований. В годовых планах тренировочных этапов УТ, определен объем инструкторской и судейской практики.

План инструкторской и судейской практики формируется ежегодно организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по плаванию.

Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице 10.

Таблица 10

План инструкторской и судейской практики

| Умения и навыки | Виды теоретических и практических занятий | Этап и год спортивной подготовки |
|------------------------|---|----------------------------------|
| Работа с документацией | Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями | УТ1-5 |
| | Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. | УТ1-5 |
| | Подбор упражнений для совершенствования техники конькового и классического хода. | УТ3-5 |
| | Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. | УТ1-5 |
| | Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения. | УТ3-4 |
| Работа с группой | Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. | УТ1-5 |
| | Самостоятельное проведение занятий по физической | УТ5 |

| | | |
|-----------|---|-------|
| | подготовке. | |
| | Провести тренировочное занятие в группах начальной подготовки под наблюдением тренера-преподавателя | УТ3-5 |
| | Обучение основным техническим элементам и приемам. | УТ3-5 |
| | Определить и исправить ошибку в выполнении двигательных действий у обучающихся групп начальной подготовки | УТ3-5 |
| | Провести подготовку групп начальной подготовки к соревнованиям | УТ3-5 |
| | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера | УТ5 |
| Судейство | Изучение правил соревнований | УТ1-5 |
| | Составление положения соревнований. Ведение протокола соревнований. | УТ5 |
| | Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря в рамках проведения соревнований на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях школьного уровня | УТ3-5 |

Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

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

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 03.12.2020 № 61238).

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Восстановительные мероприятия стали составной неотъемлемой частью системы подготовки взрослых и молодых спортсменов. Состав средств восстановления зависит от возраста и квалификации, а также от характера выполненной нагрузки в микроцикле.

Средства восстановления делят на три группы: педагогические, медико-биологические, психологические.

Медико-биологические средства восстановления. Они занимают особенное, специфическое место в системе реабилитации спортсменов на начальном этапе подготовки. К их числу относятся: рациональное питание, массаж, сауна.

К **психологическим** средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков (подробно о методах психологических воздействий смотри в предыдущем разделе).

Психологические средства восстановления на этапе начальной подготовки не применяются.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Суточный рацион должен быть разделен на несколько приемов для лучшего усвоения пищевых веществ, сохранения чувства сытости на протяжении дня и исключения чрезмерного наполнения желудочно-кишечного тракта большим количеством пищи. Нерегулярное питание ухудшает пищеварение и способствует развитию желудочно-кишечных заболеваний.

Важно соблюдать определенные интервалы между приемами пищи и тренировками. Нельзя приступать к тренировкам вскоре после еды, так как наполненный желудок ограничивает движения диафрагмы, что затрудняет работу сердца и легких, снижая тем самым деятельность спортсмена. С другой стороны, мышечная деятельность препятствует пищеварению, так как уменьшается секреция пищеварительных желез и происходит отток крови от внутренних органов к работающим мышцам.

После физической нагрузки основной прием пищи должен быть не ранее чем через 40-60 мин.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств формируется ежегодно организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по плаванию.

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 11.

Таблица 11

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

| Педагогические | Медико-биологические | Психологические |
|--|--|--|
| <p>Оптимальный план тренировочного процесса: - нагрузки, соответствующие функциональным возможностям; - оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки; - вариативность нагрузки; - рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения. Условия, способствующие ускорению восстановления: - рациональный режим дня; - средства переключения (кино, театр, литература и т. д.); - положительный психологический климат в группе; - умеренная мышечная деятельность; Рациональное планирование тренировочного занятия: - упражнения для быстрого снятия утомления; - специальные упражнения для расслабления; - выбор места тренировочного занятия; - рациональная разминка перед тренировкой; рациональная заминка после тренировки</p> | <p>Гигиенические: - рациональный и стабильный распорядок дня; - полноценный отдых и сон; - соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и - условиям тренировок и соревнований; - состояние и оборудование спортивных сооружений. Физические: - баня; - гидропроцедуры; - и др. Питание: - сбалансированность по энергетической ценности; - сбалансированность по составу; - соответствие характеру, величине и направленности нагрузок; - соответствие климатическим и погодным условиям. Фармакологические: - витамины и минеральные вещества.</p> | <p>- психологический климат в команде; - взаимопонимание с тренером; - хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими; - положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий; - интересный и разнообразный досуг; - комфортные условия для тренировки и отдыха; - и др.</p> |

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

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

3.1.1. 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;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

3.1.2. 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;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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.

Перевод на следующий год этапа подготовки осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей, обучающихся и способностей их к освоению программы соответствующего года и этапа подготовки.

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, не освоившие Программу предыдущего этапа, не допускаются к обучению на следующую ступень. Такие обучающиеся могут решением тренерского совета школы продолжить обучение повторно.

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, не явившиеся на контрольные испытания без уважительных причин, получившие неудовлетворительные оценки при выполнении контрольных нормативов в школу на следующий этап подготовки не переводятся.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в Таблицах 12-18.

Критерии для зачисления: если экзаменуемый укладывается в диапазон норматива, то его результат оценивается в 1 балл; если экзаменуемый показал результат лучше норматива – оценивается в 2 балла; если экзаменуемый не выполнил упражнение, либо выполнил с результатом ниже норматива, то его действие оценивается в 0 баллов.

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «плавание» (8 лет)

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив для зачисления | |
|--|---|-------------------|-------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 7 | 4 |
| 1.2. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +1 | +3 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 110 | 105 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее | |
| | | | 3,5 | 3 |

Таблица 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «плавание» (возрастная группа 9 лет)

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|-------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | 5 |
| 1.2. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +4 | +5 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 120 | 110 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Плавание (вольный стиль) 50 м | - | без учета времени | |
| 2.2. | Плавание (на спине) 50 м | - | без учета времени | |
| 2.3. | Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее | |
| | | | 4 | 3,5 |

Критерии оценивания

Для зачисления и перевода в группы на начальном этапе подготовки необходимо в сумме набрать за все тесты (контрольные упражнения) не менее 6 баллов. При выполнении норматива по плаванию (вольный стиль, на спине) выставляется оценка: техника соблюдена и дистанция пройдена - 1 балл, техника нарушена или дистанция не пройдена — 0 баллов.

Таблица 14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание» (возрастная группа 9 лет)

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | количество раз | не менее | |
| | | | 11 | 7 |
| 1.2. | Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье (от скамьи) | см | не менее | |
| | | | +3 | +5 |
| 1.3. | Челночный бег 3*10 м | с | не более | |
| | | | 9,8 | 10,2 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 122 | 117 |
| Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Бросок мяча вперед. | м | не менее | |

| | | | | |
|--|---|--|-----|-----|
| | Исходное положение стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. | | 4,0 | 3,5 |
| Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | | | |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки | | Спортивные разряды | | |
| До трех лет | | «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |

Таблица 15

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание»
Возрастная группа 10-11 лет

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|--|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | количество раз | не менее | |
| | | | 13 | 7 |
| 1.2. | Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье (от скамьи) | см | не менее | |
| | | | +4 | +5 |
| 1.3. | Челночный бег 3*10 м | с | не более | |
| | | | 9,2 | 9,4 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 142 | 132 |
| Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Бросок мяча вперед. Исходное положение стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. | м | не более | |
| | | | 4,5 | 4 |
| Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | | | |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки | | Спортивные разряды | | |
| До трех лет | | «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |

Таблица 16

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание»
Возрастная группа 12-13 лет

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---------------------------------------|--|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | количество раз | не менее | |
| | | | 18 | 9 |
| 1.2. | Наклон вперед, из положения | см | Не менее | |

| | | | | |
|--|---|--|----------|-----|
| | стоя на гимнастической скамье (от скамьи) | | +5 | +6 |
| 1.3. | Челночный бег 3*10 м | с | не более | |
| | | | 8,5 | 8,9 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее | |
| | | | 162 | 147 |
| Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Бросок мяча вперед. Исходное положение стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. | м | не более | |
| | | | 5 | 4,5 |
| Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | | | |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки | | Спортивные разряды | | |
| До трех лет | | «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |
| Свыше трех лет | | «третий спортивный разряд» «второй спортивный разряд» «первый спортивный разряд» | | |

Таблица 17

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровня спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание»
Возрастная группа 14-15 лет

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|--|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | количество раз | Не менее | |
| | | | 25 | 11 |
| 1.2. | Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье (от скамьи) | см | Не менее | |
| | | | +6 | +8 |
| 1.3. | Челночный бег 3*10 м | с | Не более | |
| | | | 7,7 | 8,7 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее | |
| | | | 193 | 162 |
| Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Бросок мяча вперед. Исходное положение стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. | м | Не менее | |
| | | | 5,5 | 5,0 |
| Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | | | |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки | | Спортивные разряды | | |
| До трех лет | | «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |

| | |
|----------------|--|
| Свыше трех лет | «третий спортивный разряд» «второй спортивный разряд» «первый спортивный разряд» |
|----------------|--|

Таблица 18

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание»
Возрастная группа 16-17 лет**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|--|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | количество раз | не менее | |
| | | | 32 | 12 |
| 1.2. | Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье (от скамьи) | см | Не менее | |
| | | | +8 | +9 |
| 1.3. | Челночный бег 3*10 м | с | не более | |
| | | | 7,7 | 8,7 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее | |
| | | | 213 | 173 |
| Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Бросок мяча вперед. Исходное положение стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. | м | не менее | |
| | | | 6,0 | 5,5 |
| Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | | | |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки | | Спортивные разряды | | |
| Свыше трех лет | | «третий спортивный разряд» «второй спортивный разряд» «первый спортивный разряд» | | |

Критерии оценивания

Для зачисления или перевода в учебно-тренировочную группу необходимо в сумме набрать за все тесты (контрольные упражнения) не менее 5 баллов, при этом иметь спортивный разряд в соответствии с требованиями к уровню спортивной квалификации:

УТ1, УТ2, УТ3 - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд».

УТ4, УТ5 - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

Тестирование по общей физической подготовке осуществляется один раз в год (в июне). Тестирование по специальной подготовке один раз в год (февраль-март).

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Методические указания по проведению тестирования.

Бег 1000 метров. Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. Критерием, служит минимальное время.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры, сгибая руки, надо коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Из исходного положения стоя на гимнастической скамейке выполнить наклон вперед с выпрямленными в коленях ногами, пальцами рук потянуться как можно ниже и сохранить позу в течении 2 секунд. Измеряется расстояние от кончиков пальцев до края скамейки. Выполняется три попытки, засчитывается лучшая.

Челночный бег 3x10 м. Проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м наносятся две параллельные линии. По команде участник бежит до линии, касается ее рукой, возвращается обратно и так 3 раза. Фиксируется время преодоления всех отрезков в секундах.

Прыжок в длину с места. Из положения стоя обеими ногами за линией старта, выполняется прыжок вперед с махом руками. Допускается выполнение предпрыжковых движений руками и корпусом без отрыва ног от пола. Измеряется расстояние в сантиметрах от линии старта до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела с полом. Дается три попытки, засчитывается лучшая.

Бросок набивного мяча 1 кг. Из положения, стоя за линией броска, держа набивной мяч двумя руками за головой, выполняется бросок вперед-вверх. Измеряется расстояние в метрах от линии броска до точки приземления мяча. Дается три попытки, лучшая - засчитывается.

Выкручивание прямых рук вперед-назад. Из исходного положения стоя, взявшись за концы гимнастической палки (веревки) на фиксированном расстоянии между кистями рук, выполняются 3 попытки выкрута прямых рук назад, а затем вперед.

Скольжение в воде. Расположитесь в конце дорожки бассейна, спиной к бортику. Руками держитесь за уступ по краю бассейна, ноги в положении готовности к толчку. Глубоко вдохните и задержите дыхание. Оттолкнитесь ногами от стенки и примите обтекаемое положение. Не делая движений руками и ногами, скользите как можно дальше по воде.

IV. Рабочая программа по виду спорта

4.1. Программный материал по виду спорта

4.1.1. Начальная подготовка

Теоретическая подготовка.

История возникновения вида спорта и его развитие. Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. 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. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта. Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Общая физическая подготовка.

На этапе начальной плавательной подготовки используются следующие виды упражнений. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два.

Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по стою, повороты на месте. 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. Остановка. Изменение скорости движения строя.

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 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 вдохе 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. Проплыwanie 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 100м).

Участие в спортивных соревнованиях

На этапе НП соревнования являются способом демонстрации сформированных умений и навыков. Поводятся соревнования по плаванию у мальчиков и девочек на дистанциях в диапазоне 50 – 100 метров (для НП1 – 1 контрольное соревнование, НП2 – 2 – контрольных, 1 основное соревнование)).

Техническая подготовка

Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке: положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, общее согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном без опорного положения, являющемся рабочей позой пловца. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди и на спине.

Тактическая подготовка

Анализ и разбор деятельности спортсмена: отдельных тренировочных занятий и циклов, участия в соревнованиях. Привлечение спортсмена к планированию тренировочного процесса, разработка недельных, месячных, годовых и многолетних циклов подготовки.

Психологическая подготовка

Устранение инстинктивного страха перед водой - как основа психологической подготовки к обучению плаванию. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) начальной подготовки включают в себя: бег 1000 метров; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; челночный бег 3x10 м.; прыжок в длину с места; бросок набивного мяча 1 кг.; выкручивание прямых рук вперед-назад; скольжение в воде.

Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия

Для лиц, занимающихся плаванием, на этапе НП при необходимости по медицинским показаниям, проводятся дополнительно к ежегодным плановым осмотрам консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования, а также обследования, определяющие наличие или отсутствие психофизических отклонений, не позволяющих детям заниматься физической культурой и спортом. По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья спортсмена через оценивание его физиологических, психофизиологических, психологических и поведенческих показателей принимается решение о допуске к тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по тренировочному процессу.

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

4.1.2. Учебно-тренировочный этап.

Теоретическая подготовка.

История возникновения вида спорта и его развитие. Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.

Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. 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. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта. Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. 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. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта,

подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических 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. К средствам ОФП на суше относятся бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами, в воде игры с мячом, прыжки в воду и т.д.

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

Для реализации этой цели необходимо:

- определить целевые показатели - итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Многолетняя подготовка - единый педагогический процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- своевременное начало спортивной специализации;

- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды).
- учет закономерностей возрастного и полового развития;
- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет. Стремление у юных спортсменов любыми путями (копированием методики тренировки сильнейших спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) добиться высоких результатов приводит к бурному росту результатов.

Начиная с учебно-тренировочного 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.

ОФП

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по стою, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи, третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки; гантели, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и

повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевероты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

СФП

Специальная физическая подготовка включает в себя подготовку на суше и в воде. Специальные физические упражнения для развития - координации, максимальной силы, силовой выносливости, прыгучести; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

Плавательная подготовка включает в себя: упражнения для развития аэробной и аэробно- анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозами. Упражнения для развития общей выносливости. Равномерное плавание на 400, 800, 1000, 1500 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени.

Техническая подготовка

Достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий пловца, совершенствование координационной и ритмической структуры при плавании разными стилями.

Совершенствование отдельных деталей, отработка четкого выполнения работы ног и рук, стартов и поворотов, эффективного отталкивания и скольжения.

Тактическая подготовка

Умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Анализ и разбор деятельности спортсмена: отдельных тренировочных занятий и циклов, участия в соревнованиях. Привлечение спортсмена к планированию тренировочного процесса, разработка недельных, месячных, годичных и многолетних циклов подготовки.

Психологическая подготовка

Процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) учебно-тренировочного этапа включают в себя: бег 1000 метров; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; челночный бег 3x10 м.; прыжок в длину с места; бросок набивного мяча 1 кг.; выкручивание прямых рук вперед-назад; скольжение в воде.

Инструкторская практика

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения спортсменами звания судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение у спортсменов, воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Судейская практика

Привлечение к судейству соревнований внутри спортивной школы. Спортсмены должны знать правила вида спорта «плавание», уметь организовать и провести соревнования.

Психологическая подготовка и восстановительные мероприятия

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия; специальные приемы мышечной релаксации и др.).

Участие в спортивных соревнованиях

Обучающиеся 1-3 года обучения на учебно-тренировочном этапе в течение учебного года должны принять участие в 6 соревнованиях.

Обучающиеся 4-5 года обучения на учебно-тренировочном этапе в течение учебного года должны принять участие в 9 соревнованиях.

Если по мнению тренера юные волейболисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психологической подготовленности, количество соревнований можно увеличить.

4.2 Учебно-тематический план представлен в таблице 19.

Таблица 19

Теоретическая подготовка

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|--|------------------|---|
| Этап начальной подготовки | История возникновения вида спорта и его развитие | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| | Закаливание организма | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и |

| | | | |
|----------------------------------|---|-------------------|--|
| | | | права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| | Режим дня и питание обучающихся | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный этап (этап) | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая подготовка | сентябрь - апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в |

| | | | |
|--|--|--|---------------------------|
| | | | спортивных соревнованиях. |
|--|--|--|---------------------------|

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

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

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

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».

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс при реализации Программы должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

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

В соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» учебно-тренировочные занятия осуществляются с 8 до 20

часов, и проводятся в соответствии с учебным/тренировочным планом и расписанием, утвержденным директором ДЮСШ. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов. Продолжительность занятия (академический час) не должна превышать 45 минут.

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

При формировании групп учитывается:

- минимальный возраст для зачисления в группы по виду спорта;
- результаты переводных (приемных) нормативов по общей и специальной физической подготовке обучающегося (поступившего);
- наполняемость групп по виду спорта и этапу подготовки.

Максимальный количественный состав учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двухкратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные занятия при необходимости допускается проводить одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Сформированным группам устанавливается норматив максимального объема тренировочной нагрузки - количество часов в неделю в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию.

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

- наличие плавательного бассейна (25 м или 50 м);

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 20);

- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 21);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 20

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Расчетная единица | Количество изделий |
|-------|---|-------------------|---------------------------------|--------------------|
| 1. | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) | комплект | на тренировочный спортивный зал | |
| 2. | Доска для плавания | штук | на тренера-преподавателя | |
| 3. | Лопатки для плавания большие | пар | на тренера-преподавателя | |
| 4. | Лопатки для плавания средние | пар | на тренера-преподавателя | |
| 5. | Лопатки для плавания кистевые | пар | на тренера-преподавателя | |
| 6. | Коврик гимнастический | штук | на тренировочный спортивный зал | |
| 7. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | на тренировочный спортивный зал | |
| 8. | Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением | штук | на тренера-преподавателя | |
| 9. | Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна | штук | на плавательный бассейн | |
| 10. | Секундомер электронный | штук | на тренера-преподавателя | |
| 11. | Стартовый тренажер для заплыва на спине | штук | на плавательную дорожку | |
| 12. | Эспандер резиновый | штук | на тренировочный спортивный зал | |

Таблица 21

Обеспечение спортивной экипировкой

| 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) | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Гидрокостюм стартовый | штук | на обучающегося | - | - | - | - |
| 2. | Костюм спортивный | штук | на обучающегося | - | - | - | - |
| 3. | Кроссовки спортивные | пар | на обучающегося | - | - | - | - |

| | | | | | | | | |
|---|--|--|---|--|--|--|-------------|---|
| | | | | | | | специальное | |
| 1 | | | 1 | | | | | 1 |

Методическое обеспечение осуществляется специалистом по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта.

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Авдиенко В.Б., Солопов И.Н. Искусство тренировки пловца. Книга тренера.: "ИТРК", 2019;1
2. Булгакова Н.Ж. Плавание.: Просвещение, 2001.
3. Гаврилова Е.А., Безопасность в детско-юношеском спорте. Методические рекомендации. - – М.: «ООО» Принтлето», 2022. – 63 с.
4. Гузман Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей.: "Попурри", 2013. – 288 с;
5. Министерство Спорта РФ <https://minsport.gov.ru/>
6. Министерство Спорта РФ <https://minsport.gov.ru/>
7. Мишин Б.И. Настольная книга тренера физкультуры/ Составитель - М.: АСТ Астрель, 2003.
8. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов. – М. – 2009. –112 с.
9. Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «плавание». Разработчики: ФГБУ ФЦПСР, 2023. – 84 с.
10. Плавание: 100 лучших упражнений. Блатт Люсеро,-М., Эксмо 2011-280с.
11. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. - М.: ООО «Принтлето», 2021.
12. Пол Ньюсом, Адам Янг, перевод с англ. Под ред. С.Ленивкина. Эффективное плавание.: М.,2013-389с.
13. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
14. Спортивный резерв <https://спортивныйрезерв.рф/>
15. Тарасова Л.В., Научно-методическое обеспечение спортивного резерва.

Методическое пособие. - М.: ООО «Принтлето», 2021. – 39 с.

16. Тарасова Л.В., Формирование системы комплексного контроля подготовки спортивного резерва. Методическое пособие. - М.: ООО «Принтлето», 2022. – 47 с.

17. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации №907 от 05.11.2025г.

18. Чумаков Е.М.. Физическая подготовка борца: Учебное пособие/ - М.: ГЦОЛИФК, 1996.

19. Официальное опубликование правовых актов
<http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202512090009>.

20. Министерство Спорта РФ <https://minsport.gov.ru/>

21. Спортивный резерв России <https://спортивныйрезерв.рф/>.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 471092413905542759889334510250069883863198699204

Владелец Фролова Юлия Евгеньевна

Действителен с 12.01.2026 по 12.01.2027