

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
КОМИТЕТ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

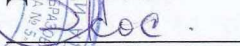
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»
(МБОУ ДО г. Иркутска ДЮСШ № 5)

664082, г.Иркутск, м-н Университетский, 2. Тел. 465-983 E-mail: dyusha5irk@yandex.ru



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО г. Иркутска
ДЮСШ № 5

 Е.С. Костяева
30 декабря 2022 г.

Приказ директора МБОУ ДО
г. Иркутска ДЮСШ № 5
от 30.12.2022 № 01-07-123/1

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «плавание»**

В соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта
«плавание», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 16 ноября 2022 года № 1004

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 10 лет

Направленность: физкультурно-спортивная

Разработчики:

- методист

Молчанова Анна Вадимовна

- тренер-преподаватель

Медведева Юлия Владимировна

Иркутск 2022

Содержание

I. Общие положения	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих	3
Объем Программы	3
Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
Годовой учебно-тренировочный план	6
Календарный план воспитательной работы	7
План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	10
Планы инструкторской и судейской практики	15
Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
III. Система контроля	20
Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	22
IV. Рабочая программа по виду спорта	24
Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	24
Учебно-тематический план	36
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	39
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	39
Материально-технические условия реализации Программы	40
Кадровые условия реализации Программы	42
Информационно-методические условия реализации Программы	44

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в МБОУ ДО г. Иркутска ДЮСШ № 5 с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 № 1004 (далее – ФССП) (зарегистрирован Минюстом России 16 декабря 2022, регистрационный № 71597).

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.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

4. Объем Программы

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки			Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
Общее количество часов в год	234	312	416	520	624	728	832	936	1040	1144	1248

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

5.1. Учебно-тренировочные занятия. Формы учебно-тренировочных занятий групповые, индивидуальные, смешанные;

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

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

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

5.3. Спортивные соревнования

Объем соревновательной деятельности

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

5.4. Самостоятельная подготовка

6. Годовой учебно-тренировочный план

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	55-57	50-53	43-46	32-35	18-22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-21	23-25	26-29	30-34	40-45
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	10-12	12-14
4.	Техническая подготовка (%)	16-19	16-19	16-20	18-22	18-22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	3-6	3-9	3-12	3-13
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начально подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3
1	Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3
2	Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
3	Продолжительность занятия	Не более 2 часов			Не более 3 часов					Не более 4 часов		
4	Наполняемость групп минимальная(человек)	15	15	15	12	12	12	12	12	7	7	7
5	Общая физическая подготовка	110	130	172	194	232	271	240	272	155	170	186
6	Специальная физическая подготовка	37	59	79	112	134	157	206	232	344	378	413
7	Участие в спортивных соревнованиях	0	3	3	9	10	12	69	77	104	114	124
8	Техническая подготовка	35	46	62	68	83	96	124	139	155	170	186
9	Тактическая,,теоретическая, психологическая подготовка	10	15	21	30	36	42	21	24	34	38	41
10	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	4	5	6	14	15	34	38	41
11	Медицинские, медико- биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	5	7	13	16	18	14	15	34	38	41
12	Итого в условиях ДЮСШ	194	258	344	430	516	602	688	774	860	946	1 032
13	Самостоятельная работа	40	54	72	90	108	126	144	162	180	198	216
14	Всего	234	312	416	520	624	728	832	936	1 040	1 144	1 248

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;	В течение года

		- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
2.3	Участие в долгосрочном педагогическом проекте МБОУ ДО г. Иркутска ДЮСШ № 5 «Выбираем спорт и здоровье»	Выбираем спорт и здоровье» - проект профилактической направленности, мероприятия: тематические беседы с представителями силовых структур, медицины и МЧС о социально-негативных явлениях, экскурсии в пожарные части, семинары о недопустимости использования допинга, изучение правил безопасности	В течении года

		движения.	
2.4.	Участие в долгосрочном педагогическом проекте МБОУ ДО г. Иркутска ДЮСШ № 5 «Главный рекорд – здоровье»	«Главный рекорд – здоровье» - проект здоровьесберегающей направленности. Организуются спортивно-массовые мероприятия, дни здоровья, выезды на природу, учебно - тренировочные занятия на открытой местности.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
3.3.	Участие в долгосрочном педагогическом проекте МБОУ ДО г. Иркутска ДЮСШ № 5 «Будущее России – мое будущее»	Проект гражданско-патриотической направленности «Будущее России – мое будущее» направлен на патриотическое воспитание, формирование сопричастности к событиям в стране и регионе. Проводятся соревнования, показательные выступления, онлайн-мероприятия патриотической направленности, организуются походы и поездки по памятным местам (музеи, монументы), просмотры кино и спектаклей патриотической направленности.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:	В течение года

	достижению спортивных результатов)	- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора обучающихся;	
4.2.	Участие в долгосрочном педагогическом проекте МБОУ ДО г. Иркутска ДЮСШ № 5 «Вырази себе в спорте»	«Вырази себе в спорте» - проект поддержки одаренных обучающихся. Мероприятия проекта: мастер-классы спортсменов высокого уровня, чествование победителей и призеров соревнований, показательные выступления, спортивные сборы с представителями сборных команд Иркутской области и СФО.	В течение года
5.	Участие в долгосрочном педагогическом проекте МБОУ ДО г. Иркутска ДЮСШ № 5 «Точка опоры»	«Точка опоры» - проект, направленный на расширение социального и образовательного партнерства и поиск новых партнеров. Мероприятия: помощь средним школам в проведении соревнований и праздников, социально-значимые мероприятия, взаимопомощь в проведении турниров с федерациями по видам спорта.	В течение года
6	Участие в долгосрочном педагогическом проекте МБОУ ДО г. Иркутска ДЮСШ № 5 «Сибирский характер»	«Сибирский характер» - проект региональной направленности. Мероприятия: изучение традиций родного края, проведение турниров, туристические походы, поездки к памятникам природы Прибайкалья, участие в экологических акциях.	В течение года

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

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

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

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

- 1) Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- 2) Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- 3) Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- 4) Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
- 5) Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- 6) Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- 7) Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
- 8) Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
- 9) Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
- 10) Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
- 11) Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

Этап начальной подготовки

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
«Ценности спорта. Честная игра» Теоретическое занятие	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в месяц	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по

¹ Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для обучающихся 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

антидопингов ой культуры»		антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопингов ой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Онлайн обучение на сайте РУСАДА ²	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
Антидопинговая викторин «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.

² Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с **возраста не менее 7 лет**. Для обучающихся 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы с обучающимися и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом обучающегося, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер-преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, родитель или любое иное лицо, работающие с обучающимся, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие обучающимся при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшей стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

9. Планы инструкторской и судейской практики

Обучающиеся тренировочных групп и групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых

тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. На этапе спортивного совершенствования обучающиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту

План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Виды практических заданий	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	1.Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2.Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3.Обучение основным техническим элементам и приемам. 4.Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5.Подбор упражнений для совершенствования техники. 6.Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливается в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в образовательном учреждении	Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий	Не менее 1 в год в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1.Освоение методики судейства соревнования по избранному виду спорта в различных судейских должностях. 2.Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	Устанавливается в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки
4.	<u>Стажирование</u>	Практическое судейство непосредственно на соревнованиях по плаванию в качестве судьи-стажера. Оценка	Не менее трех соревнований

		рабочей бригады. Подведение итогов соревнований.	
--	--	--	--

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

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП)
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к учебно-тренировочным занятиям и спортивным мероприятиям здоровых обучающихся.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами областного врачебно-физкультурного диспансера по договору.

Восстановительно - профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.

1. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности.

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целом

тренировочном процессе;

- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование

восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для учебно – **тренировочных занятий**.

2.Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация;
- физиотерапия;
- гидротерапия;
- все виды массажа;
- русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3.Психологические методы восстановления. 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 тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных соревнований.

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

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие учебно – тренировочного занятия на организм.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем -локального.

К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

Для групп ССМ между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

1) непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;

2) водные процедуры: душ (10-12 мин);

3) ультрафиолетовое облучение, в том числе солнечные ванны

4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);

5) обед;

6) послеобеденный сон (1,5-2 ч).

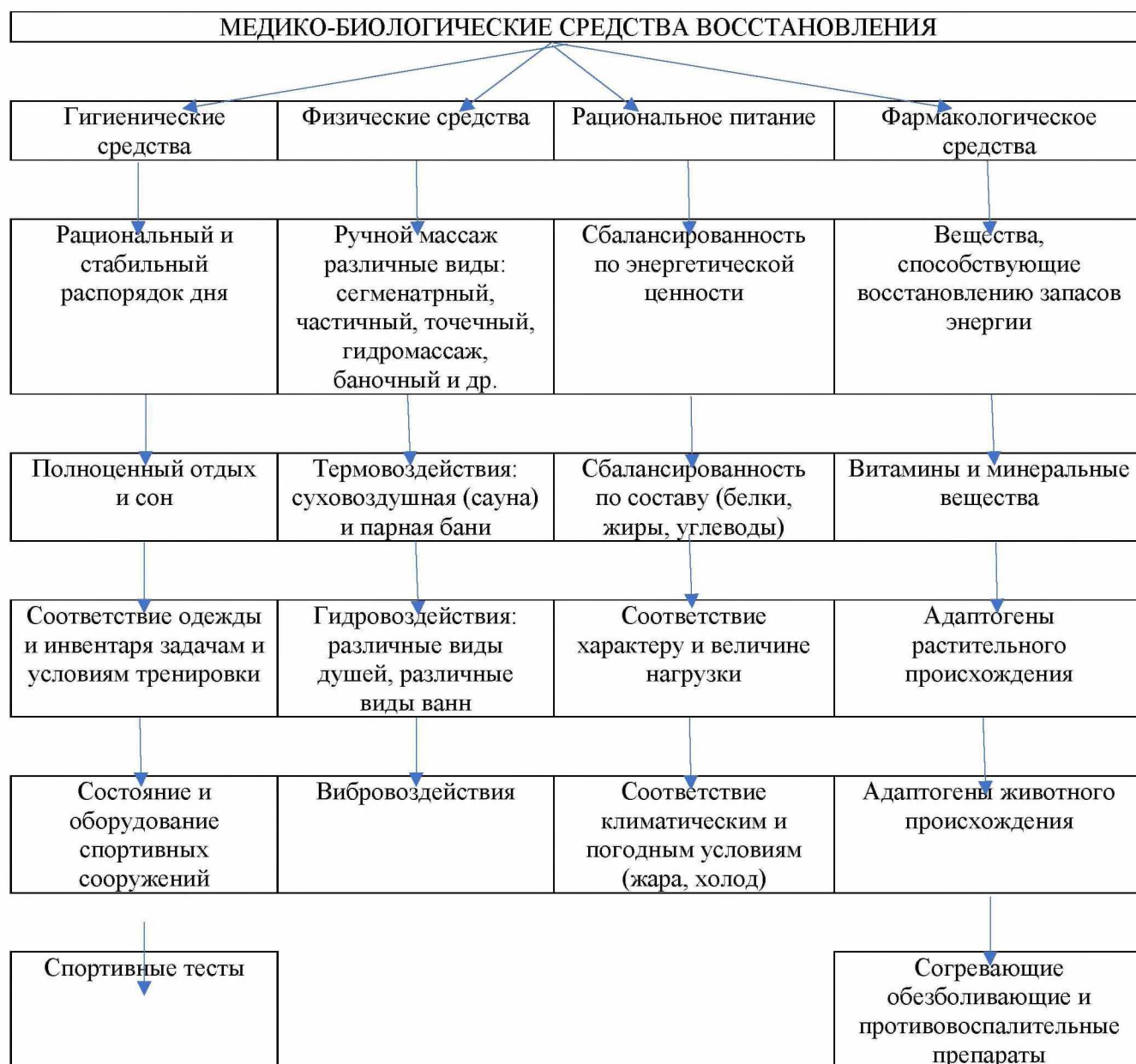
Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч.

Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить до 10 ч.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Объем восстановления в месячных циклах максимально может составлять до 14 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8 до 100 ч.

Восстановительные мероприятия в годовом плане в отдельный раздел не выделяются, осуществляются за счет часов, отведенных на общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и техническую подготовку.



III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «плавание»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года.

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «плавание» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание).

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,5	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени		без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3х10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			10,1	10,6	9,8	10,3
2.3.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	4	3,5
2.4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее		не менее	
			1		3	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления

и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта «плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4,0	3,5
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			3	
2.3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			7,0	8,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

№	Упражнения	Единица	Норматив
---	------------	---------	----------

п/п		измерения	юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.20	10.40
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	165
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			45	35
2.4.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м	с	не более	
			6,7	7,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Основное содержание в группах начальной подготовки составляет обучение технике водных видов спорта с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация учебно-тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах

начальной подготовки являются обучение и совершенствование навыков водных видов спорта, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

Основные задачи на этапах начальной подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение жизненно необходимых навыков плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Программный материал для групп начальной подготовки

Общая физическая подготовка (на суше): Общеразвивающие физические упражнения: легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания; строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения

Освоение комплексов физических упражнений.

Освоение комплексов ОРУ с предметами, без предметов, с отягощениями. Подготовительные и имитационные упражнения на суше: одновременные и попеременные гребковые движения рук на груди, спине, способом дельфин, брасс одновременные и попеременные движения ног на груди, спине, способом дельфин, брасс

Специальная физическая подготовка и спортивно-техническая подготовка (на суше, в воде):

специальные физические упражнения:

упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей, Быстроты реакции на стартовый сигнал.

Учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; старты из различных положений.

упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней: имитационные упражнения; упражнения для изучения движений при плавании брассом; упражнения для изучения движений при плавании

баттерфляем; упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, поворотов.

Развитие основных физических качеств:

Гибкости: вис сзади на гимнастической стенке, максимальный наклон вперед, фиксация отдельных положений шпагат, полушпагат, упражнения у гимнастической стенки: с резиной и т.д., работа рук – выкруты, наклоны в стороны, вперед, назад в упоре стоя, из положения сидя, вращение тазом, лягушка.

Координации: прыжковые упражнения, прыжковые упражнения с ноги на ногу и на одной ноге, бег с высоким подниманием бедер при незначительном продвижении вперед.

Быстроты: различные прыжки (в длину, высоту и глубину, опорных прыжков), бег от одного ориентира к другому с остановкой у каждого бег 30,60,100м повторный бег на отрезках 150м,200м,300м.,

силы: упражнения с резиной Висы и упоры Отжимания из различных исходных положений

выносливости: равномерный бег в невысоком темпе, бег на дистанции 1500, 2000, 3000м

Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию

Общеразвивающие и укрепляющие упражнения:

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

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания.

Упражнения на тренажерах для воспитания силы и силовой выносливости.

Техническая подготовка

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование в ней:

- имитационные упражнения;
- упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники;
- упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц

Техника плавания.

Кроль на груди:

1. Плавание в полной координации.
2. Плавание одними руками.
3. Плавание с помощью одной руки и ногами, другая у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
4. Тоже, но вдох выполняется в сторону гребущей руки.

5. Плавание «на сцепление» исходное положение: одна рука вытянута, другая у бедра.

6. Плавание с «обгоном».

7. Плавание с «двухсторонним дыханием».

8. Плавание попеременное движение руками кролем.

9. Плавание двух -, четырех-, шести- ударным кролем.

Кроль на спине:

1. Плавание кролем на спине в полной координации.

2. Плавание попеременное движение руками на спине.

3. Плавание с «подменой» и «обгоном».

4. Плавание на «сцепление».

5. Плавание попеременное движение рук и ног кролем на спине.

Дельфин:

1. Плавание дельфином с помощью движений рук.

2. Плавание дельфином с помощью движений ногами с различным положением рук.

3. Плавание движения руками дельфином, ногами – кролем.

4. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

Брасс:

1. Плавание движений руками – брасс, ногами – дельфин.

2. Плавание движений руками – брасс, ногами – кроль.

3. Плавание движения руками – брасс с доской.

4. Плавание на спине ногами брассом.

5. Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.

6. Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.

7. Плавание брассом с наименьшим количеством гребков.

Старты и повороты:

1. Старт со скольжением на дальность.

2. Обычный открытый поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и дельфином.

3. Поворот «кувырком вперед» при плавании кролем и на спине.

4. Повороты, применяемые в комплексном плавании.

Подвижные игры в воде и элемент водного поло:

Овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта

1. Проплывание в умеренном темпе дельфином – до 600м, брассом, кролем на спине и комплексно (со сменой способов через 50, 100, 200м) до 1200м, кролем на груди до 1500м.

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

3. Интервальная тренировка с короткими интервальными отдыхами:

п (20) х 50 (отз. 15 сек.); п х 200 (30-60);

п (15) х 100 (30 сек.); п х 400 (60 сек.)

4. Повторное плавание с уменьшением скорости плавания:

п х 300 (отд. 1 мин.); п х 500 (1-2 мин.) (п)

5. Переменное плавание на длинные и средние дистанции:
1200м (2 x 200 н/сп, кролем в умеренном темпе и 800м к/пл с повышенной скоростью).
6. Прерывистое преодоление дистанций 500м, 800м, 100м в умеренном темпе
(в виде п x 100м отд. 10 сек.), 800 кролем (в виде 8 x 100 отд. 10 сек.)

Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях равномерное преодоление дистанции, при котором скорость практически неизменна от старта до финиша.

Проплывание дистанции со скоростью постоянной в начале и середине дистанции и ее увеличением на финише.

Скорость в начале дистанции превышает среднедистанционную, затем снижается и остается неизменной до финиша.

Скорость выше средней в начале и в конце дистанции и ниже средней в ее середине. Равномерное или скачкообразное снижение скорости от начала дистанции к ее окончанию.

Развитие специальных физических (двигательных) качеств

- Развитие скоростно-силовых качеств: силы тяги при плавании с отягощением на ногах, руках
- Развитие скоростной выносливости: старт, финиш 25, 50м
- В анаэробной зоне 4x50м
- В смешанной зоне 10x100м
- Развитие скоростных качеств

Развитие силовой выносливости

- Развитие скоростно-силовых качеств: силы тяги при плавании с отягощением на ногах, руках
- Развитие скоростной выносливости: старт, финиш 25, 50м
- В анаэробной зоне 4x50м
- В смешанной зоне 10x100м
- Развитие скоростных качеств

Тактическая подготовка: упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью); упражнения для развития активной и пассивной тактики;

Психологическая подготовка: задание на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике

Тестирование, участие в соревнованиях: тестирование по учебным контрольным нормативам (осеннее, весеннее); Контрольные старты (все по календарю спортивно-массовых мероприятий на учебный год). Медицинское обслуживание

Игры и развлечения на воде: водное поло; эстафетное плавание.

Другие виды спорта и подвижные игры

- Подвижные игры Игра «Морской бой «Кто выше прыгнет»», «Эстафета с мячиком», «Искатели сокровищ», «Карлики и великаны», «Водный баскетбол»,

«Мячик в домике» «Пятнашки с нырянием», «Салки с мячом», «Водное поло» с упрощенными правилами, Эстафеты. и т.д.

Другие виды спорта

футбол Ведение мяча, обыгрыш, финты.

Удары: Удары по мячу ногами, по воротам. Жанглирование мячом

Легкая атлетика специальные беговые упражнения, выполняемые на отрезках 30-40 м: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, наклон туловища вперед на 20-30°, многоскоки или бег прыжками, бег на прямых ногах, отталкиваясь точно под собой; семенящий бег, акцентированная постановка стопы с передней части, руки расслаблены, выпрямлены; бег с ускорением баскетбол Ведение мяча левой, правой, обводка стоек, остановка с мячом. Броски и передачи мяча с места и в движении: двумя от груди, одной от плеча

Самостоятельная работа

-Круговая тренировка по два упражнения для развития мышц ног, рук и плечевого пояса, брюшного пресса, спины и два упражнения общего воздействия.

- Повторение ранее изученных элементов подготовительные и специальные имитационные упражнения, упражнения на гибкость, растяжку, подтягивания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, на коленях

По окончании курса на этапах начальной подготовки производится отбор одарённых детей по результатам соревнований и тестирования в группы тренировочных этапов, а дети, которые прошли курс начальной подготовки, но по каким-то причинам не хотят дальнейшей специализации в данном виде спорта могут считаться выпускниками.

Программный материал для учебно-тренировочного этапа

Основными задачами при работе с учебно-тренировочными группами должны быть:

- Совершенствование техники всех спортивных способов плавания, стартов и поворотов с учётом индивидуальных особенностей спортсмена;
- Развитие скоростно-силовых возможностей;
- Воспитание общей выносливости;
- Развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей с помощью упражнений на суше и в воде;
- Выбор узкой специализации;
- Воспитание бойцовских качеств и умение тактической борьбы на основной дистанции;
- Развитие адаптации к психологической напряжённости в тренировочном процессе путём создания на занятиях жёсткой конкуренции и соревновательной обстановки;
- Расширение соревновательной практики.

При планировании подготовки пловцов в учебно-тренировочных группах основное внимание уделяется:

- разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств, укреплению здоровья и значительное повышение функциональных

возможностей организма.

- приобретению соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоению необходимого уровня специальных физических (двигательных) и психофизиологических качеств, соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочные и соревновательные нагрузки;
- повышению уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- выполнению требований, норм и условий для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка (на суше):

Общеразвивающие физические упражнения:

легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания;

строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения;

спортивные и подвижные игры;

акробатические упражнения.

Освоение комплексов физических упражнений. Освоение комплексов ОРУ с предметами, без предметов, с отягощениями.

Подготовительные и имитационные упражнения на суше: одновременные и попеременные гребковые движения рук на груди, спине, способом дельфин, брасс

Специальная физическая подготовка и спортивно-техническая подготовка (на суше, в воде):

Специальные физические упражнения: координации, максимальной сил, 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;

плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозами.

Развитие основных физических качеств

Гибкости: вис сзади на гимнастической стенке, максимальный наклон вперед, фиксация отдельных положений шпагат, полушпагат, упражнения у гимнастической стенки: с резиной и т.д., работа рук – выкруты наклоны в стороны, вперед, назад в упоре стоя, из положения сидя, вращение тазом, лягушка.

Координации прыжковые упражнения,

прыжковые упражнения с ноги на ногу и на одной ноге, бег с высоким подниманием бедер при незначительном продвижении вперед. различные прыжки (в длину, высоту и глубину, опорных прыжков), бег от одного ориентира к другому с остановкой у каждого

Быстроты бег 30,60,100м

повторный бег на отрезках 150м,200м,300м.,

Силы упражнения с резиной: Висы и упоры.Отжимания из различных исходных положений.

Выносливости равномерный бег в невысоком темпе, бег на дистанции 1500, 2000,

3000м

Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию

Общеразвивающие упражнения:

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

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания.

Упражнения на тренажерах для воспитания силы и силовой выносливости.

Техническая подготовка

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование в ней:

- имитационные упражнения;
- упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники;
- упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.

Учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз и спады в воду из различных исходных положений и с различными движениями рук; прыжки с вышки; старты из различных исходных положений.

Игры и развлечения на воде: водное поло; эстафетное плавание

Техника плавания:

1. Кроль на груди.

Плавание кролем на сцепление.

Плавание с помощью движения ногами дельфином.

Темповое плавание на коротких отрезках кролем с высоко поднятой головой.

2. Кроль на спине.

Плавание на спине с помощью движений одними ногами.

Плавание на спине с помощью движений одними руками.

Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки.

Плавание на спине на сцепление.

Плавание на спине с различными вариантами дыхания.

3. Дельфин. Плавание дельфином с помощью движений одними руками.

Плавание с помощью движений одними ногами дельфином.

Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

Плавание с помощью движений руками дельфином, ногами кролем.

4. Брасс. Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием движений руками и ногами и плоским положением тела.

Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом.

Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.

5. Старты и повороты. Осваиваются рациональные варианты старта с тумбочки и из воды.

Обычный открытый поворот и поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и дельфином.

Поворот кувырком вперед при плавании кролем без касания стенки руками.

Овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта

1. Проплавание в умеренном темпе дельфином – до 600м, брассом, кролем на спине и комплексно (со сменой способов через 50, 100, 200м) до 1200м, кролем на груди до 1500м.

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

3. Интервальная тренировка с короткими интервальными отдыхами:

п (20) х 50 (отз. 15 сек.); п х 200 (30-60);

п (15) х 100 (30 сек.); п х 400 (60 сек.)

4. Повторное плавание с уменьшением скорости плавания:

п х 300 (отд. 1 мин.); п х 500 (1-2 мин.) (п)

5. Переменное плавание на длинные и средние дистанции:

1200м (2 х 200 н/сп, кролем в умеренном темпе и 800м к/пл с повышенной скоростью).

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

Тактическая, теоретическая подготовка, психологическая подготовка

Психологическая подготовка: задание на развитие «чувства воды»;

психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий.

Тактическая подготовка: упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью); упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период; Упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей; Упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании (конкретная задача каждого.

Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание:

-диспансерное обследование учащихся у спортивного врача (осеннее, весеннее) - восстановительные мероприятия:

Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях равномерное преодоление дистанции, при котором скорость практически неизменна от старта до финиша.

проплывание дистанции со скоростью постоянной в начале и середине дистанции и ее увеличением на финише.

скорость в начале дистанции превышает средне дистанционную, затем снижается и остается неизменной до финиша.

скорость выше средней в начале и в конце дистанции и ниже средней в ее середине. равномерное или скачкообразное снижение скорости от начала дистанции к ее окончанию

Развитие специальных физических (двигательных) качеств

- Развитие скоростно-силовых качеств: силы тяги при плавании с отягощением на ногах, руках

- Развитие скоростной выносливости: старт, финиш 25, 50м
- В анаэробной зоне 4х50м Iз
- В смешанной зоне 10х100м IIз
- Развитие скоростных качеств IIIз
- Развитие силовой выносливости IVз

Другие виды спорта и подвижные игры

Подвижные игры

Игра «Морской бой «Кто выше прыгнет»», «Эстафета с мячиком», «Искатели сокровищ», «Карлики и великаны», «Водный баскетбол», «Мячик в домике» «Пятнашки с нырянием», «Салки с мячом», «Водное поло» с упрощенными правилами, Эстафеты. и т.д.

Футбол

- Ведение мяча, обыгрыш, финты,
- Удары: Удары по мячу ногами, по воротам
- Жонглирование мячом

Легкая атлетика: специальные беговые упражнения, выполняемые на отрезках 30-40 м: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, наклон туловища вперед на 20-30°, многоскоки или бег прыжками, бег на прямых ногах, отталкиваясь точно под собой; семенящий бег, акцентированная постановка стопы с передней части, руки расслаблены, выпрямлены; бег с ускорением.

Баскетбол

- Ведение мяча левой, правой, обводка стоек, остановка с мячом
- Броски и передачи мяча с места и в движении: двумя от груди, одной от плеча
- Броски мяча в кольцо в движении: с двух шагов, из под кольца - Самостоятельная работа

Круговая тренировка по два упражнения для развития мышц ног, рук и плечевого пояса, брюшного пресса, спины и два упражнения общего воздействия.

Повторение ранее изученных элементов подготовительные и специальные имитационные упражнения,

- упражнения на гибкость, растяжку,
- подтягивания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, на коленях из различных исходных положений

В данной предметной области акцентируется внимание на овладение обучающимися основами техники и тактики, приобретение соревновательного опыта.

В процессе многолетнего учебно-тренировочного процесса предусматривается поступательное и постепенное увеличение соревнований по объему и интенсивности. Каждый период начинается и завершается на более высоком уровне, чем соответствующий период предыдущего года, что обеспечивает преемственность нагрузок из года в год и их повышение на протяжении ряда лет.

Учебно-тренировочные занятия должны быть предназначены для повышения уровня специальной подготовленности юного пловца, включая разнообразные тренировочные упражнения, близкие по интенсивности и структуре выполнения движений к нагрузкам соревновательного упражнения.

Рост функциональных способностей организма в ходе тренировочного процесса приводит к сдвигу вверх порога адаптации: для дальнейшего повышения физической работоспособности нужны все большие нагрузки. Без ощутимого утомления невозможно добиться каких-либо изменений уровня физической подготовленности. Известно, что чем выше величина нагрузки, тем сильнее ответная реакция организма.

В соревновательном спорте, в соответствии с закономерностью «доза-эффект», для получения максимальных адаптационных сдвигов серия тренировок проводится на фоне нарастающего утомления (недовосстановления) после предшествующих тренировок. В процессе учебно-тренировочных нагрузок необходим постоянный самоконтроль за состоянием обучающегося, дополняемый регулярным врачебным контролем. Кроме того, обязательно развести во времени приросты объема и интенсивности нагрузки.

Каждое учебно-тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи, отражать место комплекса упражнений в многолетнем тренировочном процессе (год обучения, этап подготовки). При составлении блоков учебно-тренировочных заданий, особенно для групп начальной подготовки, следует широко использовать спортивные и подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты.

Совершенствование техники плавания рекомендуется начинать, как правило, с постановки гребка руками и дыхания, а затем переходить к общему согласованию движений. Заниматься следует в неразрывной связи с совершенствованием обтекаемого и уравновешенного положения тела, а также техники движений ногами. Когда тот или иной элемент техники освоен, необходимо проверить и закрепить его при плавании с полной координацией движений.

Совершенствование технического мастерства должно быть неразрывно связано с вариативностью техники плавания. Излишне жестко и прочно закрепленный навык становится препятствием для дальнейшего роста. Обучающиеся должны обладать большим арсеналом специфических плавательных движений, поэтому совершенствование техники должно представлять собой непрекращающийся процесс решения все новых двигательных задач в постепенно усложняемых и вариативных условиях.

Технические упражнения объединяют, как правило, в определенные комплексы, в которых плавание по элементам или со связками элементов чередуется с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на

различных скоростях, с разными темпом и ритмом.

Основными ошибками при обучении плаванию. Это главным образом ошибки в технике гребка руками, согласовании движений рук с дыханием, согласовании движений рук и ног при плавании любым из четырех спортивных способов, а также в технике движений ногами при плавании брассом. Подобные ошибки исправляются одновременно с улучшением положения тела и техники движений ногами.

В случае трудностей при исправлении ошибок полезно применять метод контрастных заданий. Он состоит в том, что учащемуся предлагают выполнить движения (зафиксировать позу или исходное положение), по своему характеру противоположные допускаемой ошибке.

В процессе технической подготовки применяется комплекс средств и методов тренировочного процесса, подразделяют их на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия, к ним относятся беседы, объяснения, рассказ, описание, показ техники изучаемого движения, демонстрация плакатов, схем, видеоманитонфонный записей, тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Фундаментом роста технического мастерства являются общеподготовительные, специально-подготовительные, соревновательные упражнения. Методы целостного и расчлененного упражнений, которые направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов. Равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой методы способствующие совершенствованию и стабилизации техники движений.

Тактическая подготовленность пловца определяется уровнем знаний, умений и способностей учащегося, обеспечивающих рациональное использование его физической, технической и психологической подготовленности для достижения цели, поставленной в соревновании. Сильнейшие пловцы преодолевают дистанцию с относительно быстрым стартом (на 2-3% выше средне дистанционной скорости) и бурным финишем (на 1,5-2,5% выше средне дистанционной скорости). Однако для юных и слабо подготовленных обучающихся лучше использовать равномерное прохождение дистанции (с учетом того, что первый отрезок дистанции, проплываемый после старта с тумбочки, должен быть преодолен примерно на 2 секунды быстрее последующих).

Лучшие уроки тактики обучающиеся получают в процессе самого соревнования. Поэтому совместно с тренером-преподавателем они должны тщательно изучать и анализировать тактику соперников, ход любого соревнования, определять, какие факторы способствуют успеху, какие приводят к неудаче.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметной области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в виде спорта плавание
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях
- повышение уровня функциональной подготовленности
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта плавание

14. Учебно-тематический план

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

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

	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
--	--	---	---

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

15. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» относятся.

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

16.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» учитываются МБОУ ДО г. Иркутска ДЮСШ № 5, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

16.5. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

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

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

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)³;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

- обеспечение спортивной экипировкой

- 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.

17.2. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится 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.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения

³ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

17.4. 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;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

17.5. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	1
2.	Доска для плавания	штук	30
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Колокольчик судейский	штук	10
5.	Ласты тренировочные для плавания	штук	30
6.	Лопатка для плавания (большие, средние, кистевые)	штук	60
7.	Мат гимнастический	штук	15
8.	Мяч ватерпольный	штук	5
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
10.	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	30
11.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	30
12.	Разделительные дорожки для бассейна (волногасители)	комплект	1
13.	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	2

14.	Секундомер электронный	штук	8
15.	Скамейка гимнастическая	штук	6

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)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
2.	Гидрокостюм стартовый (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
3.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
4.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
5.	Купальник женский	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
7.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
8.	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
9.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
10.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
11.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
12.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1

18. Кадровые условия реализации Программы

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

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

руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Бабушкин Г.Д. Успешность соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации // Бизнес. Образование. Право. - 2020. - № 4.
2. Бондарчук, А.П. Основы силовой подготовки в спорте / А.П. Бондарчук.— М.: Спорт, 2019 .— 224 с.
3. Виноградов Е.О. Траектории движений гребка руками пловцов-кролистов различной дистанционной специализации / Е.О. Виноградов, А.И. Крылов, Е.И. Айзетулов // Спорт, человек, здоровье: материалы 10 Междунар. конгресса, посвящ. 125-летию со дня создания НГУ им. П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2021.
4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский .— 2-е изд. — М.: Спорт, 2021 .— 332 с.
5. Громиш В. Влияние силовой тренировки на суше с использованием эластичных лент на скорость и параметры плавания //Теория и практика физической культуры. - 2020. - № 7
6. Дрокова В.А. Теория и методика обучения плаванию: курс лекций. _Хабаровск: ДГАФК, 2014. -189 с.
7. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский.— 5-е изд., стер. — М.: Спорт, 2020. - 201 с.
8. Люсерио Б. (перевод с английского Т. Платоновой) Плавание. 100 лучших упражнений. _М.: Эксмо. 2011.-280 с.
9. Максименко, И.Г. упражнения в системе спортивной подготовки. настольная книга тренера / сост. и.Г. Максименко.- М.:ООО "ПРИНТЛЕТО", 2022. - 512 с.: ил.
- Нижник Г.Н., Столярова Е.Н. Характеристика различных направлений и видов плавания: учебно-методическое пособие. _Елей: ЕГУ. 2017.-33 с.
10. Никитушкина, Н.Н. Организация методической работы в спортивной школе: Учебно-методич. пособие / Н.Н. Никитушкина. — М.: Спорт, 2019. – 320 с.
11. Нечунаев И.П. Плавание. Книга – тренер. –М: Эксмо, 2012.272 с.
12. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: [монография] / В.Н. Платонов.— М.: Спорт, 2019 .— 656 с..
13. Платонов, В.Н. Спортивное плавание: Путь к успеху: в 2 книгах –М.: Советский спорт, 2012. К. 1 – 480с. К.2-544с.
14. Сало Д., Риуолд С. Совершенная подготовка для плавания (перевод с английского И.Ю.Марченко). –Москва: Евро-Менеджмент, 2015.-268с.
15. Современные мировые тенденции подготовки в спортивном плавании (обзор зарубежной литературы) / А.И. Погребной и др. // Физическая культура, спорт-наука и практика. - 2021. - № 3.

Интернет ресурсы:

- 1 www.minsport.gov.ru Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации:

- 2 www.roc.ru Официальный сайт Олимпийского комитета России
- 3 <https://russwimming.ru/> Официальный сайт Всероссийской федерации плавания
- 4 <https://rusada.ru/> Официальный сайт независимой антидопинговой организации РУСАДА
- 5 www.wada-ama.org Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства
- 6 Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: www.lib.sportedu.ru
- 7 Плавание: методика преподавания, автор Ганчар: И.Л. <http://www.plavaniemetod.ru>