

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 2
ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ**

Согласовано
Руководитель
КФК и С администрации
города Ставрополя


В.В. Бельчиков

« 14 » 02 2023 г.



Утверждаю
Директор
МБУ ДО СШОР № 2
г. Ставрополя


Ю.С. Исаев

« 14 » 02 2023 г.



**ПРОГРАММА
спортивной подготовки
по виду спорта
«ПЛАВАНИЕ»**

(разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание, утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1004 от 16 ноября 2022 г.)

Срок реализации Программы:

- этап начальной подготовки - 2 года
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства – 3
- этап высшего спортивного мастерства- не ограничивается

Разработчики:

Зам. директора:

Беликова Л.В.

Рецензенты

I. Общие положения

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

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 (Таблица 1).

Таблица 1

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	21
Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	5	9	15
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12	10
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	14	4

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (Таблица 2).

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	18	20	22
Общее количество часов в год	312	416	625	936	1017	1131

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

учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные и смешанные занятия в том числе с использованием дистанционных технологий;

учебно-тренировочные мероприятия (Таблица 3).

Таблица 3

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

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

Спортивные соревнования:

6. Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Участвуя в соревнованиях различного ранга, обучающиеся приобретают соревновательный опыт, учатся концентрировать внимание, управлять своими эмоциями, преодолевать волнение и напряжение, которыми сопровождается соревновательная деятельность (Таблица 4).

Таблица 4

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

7. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До трех лет	Свыше трех лет	До трех лет	Свыше трех лет	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах									
		6	8	12	18	20	24				
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		1	1	3	2	3	не ограничивается				
Наполняемость групп (человек)											
		21									
1.	Общая физическая подготовка	145	150	175	247	278	278	10	4		
2.	Специальная физическая подготовка	70	133	192	228	282	282				
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	7	12	9	10	10				
4.	Техническая подготовка	44	63	130	300	300	400				
5.	Тактическая подготовка	17	20	61	57	57	71				
6.	Теоретическая подготовка	22	24	35	43	43	43				
7.	Психологическая подготовка	9	12	9	12	20	20				
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	6	8	12	8	8				
9.	Инструкторская практика	-	-	-	3	4	4				
10.	Судейская практика	-	-	-	3	4	4				
11.	Медицинские, медико-	1	1	1	1	1	1				

	биологические мероприятия											
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	8	10	10	10	10	10	10	10	10
	Общее количество часов в год	312	416	625	936	1017	1131					

8. Календарный план воспитательной работы

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

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры	В течение года

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

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Что такое допинг и допинг - контроль? 2. Исторический обзор проблемы допинга (как появился?) 3. Последствия допинга для здоровья 4. Допинг и зависимое поведение 5. Профилактика допинга 6. Как повысить результаты без допинга? 7. Причины борьбы с допингом 	<p>Февраль Март Апрель Май Июнь Июль сентябрь</p>	<p>беседы на темы проводят тренеры- преподаватели и инструктор методист</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Что такое допинг и допинг - контроль? 2. Исторический обзор проблемы допинга (как появился?) 3. Последствия допинга для здоровья 4. Допинг и зависимое поведение 5. Профилактика допинга 6. Как повысить результаты без допинга? 7. Причины борьбы с допингом 	<p>Февраль Март Апрель Май Июнь Июль сентябрь</p>	<p>беседы на темы проводят тренеры- преподаватели и инструктор методист</p>
Этапы совершенствования спортивного мастерства и	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проведение профилактической работы, направленной на формирование культуры нулевой терпимости к допингу, актуальности проблемы допинга и борьбы с ним. 	<p>Февраль Март</p>	<p>беседы на темы проводят тренеры- преподаватели и инструктор методист</p>

<p>высшего спортивного мастерства</p>	<p>2.Проведение беседы на тему: «Запрещенный список 2023».</p> <p>3.Проведение беседы на тему: «Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу».</p> <p>4.Проведение беседы на тему: «Административная и уголовная ответственность за нарушение антидопинговых правил»</p> <p>5.Проведение беседы на тему: «Последствия допинга для здоровья»</p> <p>6.Проведение беседы на тему: «Риски и последствия использования биологически активных добавок»</p> <p>7.Проведение беседы на тему: «Пропаганда принципов фэйр плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств».</p>	<p>Апрель Май Июнь Июль сентябрь</p>	
---	--	--	--

10. План инструкторской и судейской практики для спортсмена

Содержание	Сроки исполнения
Изучение основных положений и правил соревнований различного уровня, ведения тренировочного процесса.	В течение года на всех этапах спортивной подготовки
Составление положения о соревновании (спортивном мероприятии) в спортивной школе.	Согласно календарю соревнований на этапе ССМ
Составление рабочих планов по микроциклам, конспектов занятий.	В течение года на этапе ССМ
Подготовка мест занятия и инвентаря для проведения тренировочного занятия.	В течение года на этапах ТГ и ССМ
Подготовка мест и инвентаря для проведения соревнования.	Согласно календарю соревнований на этапе ССМ
Проведение подготовительной и заключительной частей занятий.	В течение года на этапе ССМ
Проведение тренировочных занятий тренировочных группах.	В течение года на этапе ССМ
Организация и проведение соревнований муниципального уровня. Практика судейства городских соревнований.	Согласно календарю соревнований на этапах ТГ и ССМ
Участие в судействе соревнований в должности секретаря. Ведение документации соревнований.	Согласно календарю соревнований на этапе ССМ
Выполнение функции заместителя главного судьи муниципальных соревнований.	Согласно календарю соревнований на этапе ССМ

11 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по плаванию, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Начиная с этапа начальной подготовки второго года, обучающиеся проходят углубленный медицинский осмотр в краевом врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование обучающихся не менее одного раза в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения учебно- тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

контроль за питанием обучающихся и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства:

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;

- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;

- «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;

- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

- рациональная организация режима дня.

Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;
- гипероксия.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с учебно- тренировочного этапа вопросам восстановления

должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

III. Система контроля

12. 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:

12.1 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.

12.2. 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.

12.3. 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;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

12.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

13. 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.

14. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (Таблицы 5-8)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «Плавание»

Таблица 5

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив до года		Норматив свыше года	
			Мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 30 м	с	6,9	7,1	6,5	6,8
1.2	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более		не более	
			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	Прыжки 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 3*10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			10,1	10,6	9,8	10,3
2.3	И.П.- стоя держа мяч весом 1 кг. за головой, бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	4	3,5
2.4	И.п.- ст. гимнастическая палка внизу хват 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»

Таблица 6

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив до года	
			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	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.5	Бег челночный 3*10 м с высокого старта	с	не более	
			9,3	9,5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	И.П.- стоя держа мяч весом 1 кг. за головой, бросок мяча вперед	м	не менее	
			4,0	3,5
2.2	И.п.- ст. гимнастическая палка внизу хват 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			1	
2.3	И.п.- ст. 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 трёх лет)		Спортивные разряды-«третий юношеский спортивный разряд, «второй юношеский спортивный разряд» «первый юношеский спортивный разряд»	

3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх 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»**

Таблица 7

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив до года	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,20	10,40
1.2	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.4	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	165
1.5	Бег челночный 3*10 м с высокого старта	с	не более	
			8,0	9,0
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	И.п.- стоя держа мяч весом 1 кг. за головой, бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5
2.2	И.п.- ст. гимнастическая палка внизу хват 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	И.п.- ст. 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	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**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»**

Таблица 8

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив до года	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,20	10,40
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	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	165
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	И.П.- стоя держа мяч весом 1 кг. за головой, бросок мяча вперед	м	не менее	
			7,5	5,3
2.2	И.п.- ст. гимнастическая палка внизу хват 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	
			50	40
2.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	м	не менее	
			12	7
3 Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта плавание

15. Учебно- тренировочный процесс в спортивной школе осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Включает учебно- тренировочные и спортивно- массовые мероприятия, в условиях спортивной школы и на выезде, а также предусматривает работу обучающихся по индивидуальным планам, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебно- тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Реализация Программы спортивной школой осуществляется на этапах спортивной подготовки. Учебно- тренировочные занятия проводятся в группах, сформированных с учетом возраста, количественного состава занимающихся, становления их спортивного мастерства. Учебно- тренировочный процесс в спортивной школе проводится в соответствии с расписанием учебно- тренировочных занятий, в котором указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки. Расписание утверждается руководителем и согласовывается с тренерско- преподавательским советом в целях установления наиболее благоприятного режима учебно- тренировочного процесса, отдыха обучающихся.

При составлении расписания учебно- тренировочных занятий продолжительность одного учебно- тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей, этапа спортивной подготовки, и объемов учебно- тренировочного процесса.

В спортивной школе применяются основные формы осуществления учебно- тренировочного процесса:

1. Учебно-тренировочные занятия:

- групповые, индивидуальные учебно- тренировочные и смешанные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий.
- работа по индивидуальным планам;
- 2. Учебно- тренировочные мероприятия
- учебно- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно- тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, включает в себя самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам учебно- тренировочного процесса. Работа по индивидуальным планам учебно- тренировочного процесса осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Объем работы по индивидуальным планам учебно- тренировочного процесса на указанных этапах составляет 100% от общего утвержденного объема учебно- тренировочной нагрузки в год.

В соответствии с закономерностями развития спортивной формы, годичный цикл учебно- тренировочного процесса подразделяется на три периода: подготовительный (период развития спортивной формы), соревновательный

(период поддержания спортивной формы на оптимальном уровне и реализации ее в спортивных достижениях), переходный (период относительной стабилизации спортивной формы).

Продолжительность каждого периода годового цикла учебно- тренировочного занятия зависит от возраста, квалификации и календаря спортивно- массовых мероприятий. Режим учебно-тренировочной работы ежегодно устанавливается и утверждается образовательной организацией.

Примерный план тренировочного занятия на этапе НП до 1 года

Основные задачи занятия:

1. Обучать технике плавания кролем на груди.
2. Воспитывать физические качества.

Части занятия	Частные задачи занятия	Средства тренировки	Методы тренировки	Время выполнения, мин
Подготовительная	Сообщить цели и задачи занятия. Настроить на выполнение работы.	-	Словесные	2
	Подготовить организм к предстоящей работе	ОРУ СУ (имитационные)	Строго-регламентированного упражнения	10
Основная	Обучить технике плавания кролем на груди	СПУ СУ (подводящие)	Строго-регламентированного упражнения, частично-регламентированного	15
	Комплексно воспитать физические качества	СУ СПУ ОПУ (игровые)	упражнения, стандартного упражнения, переменного упражнения	20
Заключительная	Восстановить силы после проделанной работы. Подвести итоги.	ОРУ ОПУ (игровые)	Стандартного упражнения, частично-регламентированного упражнения	3

Примерный план тренировочного занятия по плаванию для НП свыше 1 года
 Основные задачи занятия:

1. Учить движениям ног в кроле на груди и на спине.
2. Закреплять упражнения по освоению с водой.

Частные задачи	Содержание программного материала	Дозировка	Организационно-методические указания		
Подготовительная часть, 15 мин.					
Подготовить организм к предстоящей работе	Построение. Приветствие.	2 мин.	Выполнить на суше движения ногами кролем		
	Сообщение задач занятия.	5 мин.			
	Разминка на суше: ОРУ, имитационные упражнения на суше, сидя на скамейке.	3 мин.			
	Разминка в воде. Произвольное плавание	5 мин.			
Основная часть, 25 мин.					
Закреплять упражнения по освоению с водой Учить движениям ног в кроле на груди и на спине.	Упражнения по освоению с водой: - выдохи в воду; звезда на груди; поплавок; звезда на спине;	10 раз 5 раз 5 раз 5 раз	Выдох выполняем ртом и носом. На задержке, подбородок прижат к груди. На задержке, голову прижать к коленям. На задержке, смотрим в потолок. Лицо опущено в воду, таз поднять, ногами бить по воде. Удерживать живот у поверхности воды, колени не сгибать, смотреть в потолок. Смотреть вниз, колени не сгибать. Лицо опущено в воду, подбородок прижат к груди. На задержке дыхания. Смотреть в потолок, таз удерживать у поверхности воды		
	работа ногами кролем у неподвижной опоры: на груди; - на спине.	4×10 с.			
	Плавание на спине с помощью ног.	4×10 с. 4×25 м.			
	Плавание на груди с движениями ногами.	4×25 м.			
	Плавание на груди при помощи ног «торпеда».	4×15 м. 4×15 м.			
	Плавание на спине при помощи движений ног «торпеда».	4×15 м.			
	Плавание на спине при помощи движений ног, руки вдоль туловища	4×15 м.			
	Заключительная часть, 5 мин.				

Восстановить силы после проделанной работы. Подвести итоги	Выдохи в воду.	10 раз	Глубокий вдох, продолжительный выдох под воду.
	Доставание предметов со дна.	10 раз	
	Организованный выход из воды.	2 мин.	Указать на ошибки. Выделить ребят, которые хорошо справлялись с заданиями. Похвалить всех за работу.
	Подведение итогов		

Примерный недельный микроцикл для УТЭ до 3 лет

день	Упражнение	Дозировка
Понедельник	1) Разминка, 4×50 м произвольное плавание	200 м
	2) 200 м плавание кролем на спине на технику	200 м
	3) 200 м упражнение в сочетании способов при помощи ног кролем, рук брассом	200 м
	4) 8×50 м плавание кролем на груди на технику	400 м
	5) 200 м кроль, акцент на технику движений и дыхание	200 м
	6) изучение поворотов при плавании способом кроль на спине	5 мин
	7) выполнение скольжения на дальность в положении на спине	5 мин
	Всего 1200 м	
Среда	1) Разминка, 6×50 м кролем на спине	300 м
	2) Плавание кролем на груди, акцент на технику движений и дыхание	300 м
	3) 6×50 м (25 м н/сп + 25 м брасс)	300 м
	4) 6×50 м при помощи ног кролем на груди	300 м
	5) эстафета по 15 м	300 м
	6) освоение правил прохождения эстафеты, 6×50 м	100 м
	Всего 1300 м	
Пятница	1) Разминка, 3× 100 м кроль на груди	300 м
	2) 12 х 25 м совершенствование обтекаемого положения тела с гребковыми движениями кролем на груди, на спине	300 м
	3) 8 х 25 м плавание способом баттерфляй на технику	400 м
	4) 200 м плавание при помощи ног	200 м
	5) Выполнение стартов с низкого бортика, тумбочки	5 мин
	Всего примерно 1400 м	

Примерный недельный микроцикл для УТЭ свыше 3 лет по плаванию

День	Упражнение	Дозировка
Понедельник	Разминка, 3× 100 м комплексное плавание 300 м плавание кролем на спине на «сцепление» 200 м брасс, акцент на длинный гребок 8×50 м плавание кролем на груди на технику 300 м упражнение: ног баттерфляй, руки кроль, акцент на правильное дыхание б) совершенствование поворотов при плавании способом кроль на спине Всего примерно 1500 м	300 м 300 м 200 м 400 м 300 м 5 мин
Вторник	1) Разминка, 3× 100 м комплексное плавание в обратной последовательности способов 2) 8 × 25 м упражнения для освоения способа баттерфляй 3) 10 × 50 м (25 м баттерфляй + 25 м на спине) акцент на технику движений и дыхание 4) 300 м кроль, акцент на технику движений руками и дыхание 5) 8 × 50 м при помощи ног кролем 6) Освоение стартов с тумбочки Всего примерно 1700 м	300 м 200 м 500 м 300 м 400 м
Четверг	1) Разминка, 3×100 м (кроль на груди, на спине, брасс) 2) 12 × 25 м освоение техники способа брасс 3) 200 м брасс, на скольжение 4) 6× 50 м (25 м кроль на спине + 25 м брасс) 5) 8 × 50 м брасс с наименьшим количеством гребков 6) эстафета по 25 м при помощи ног (с доской в руках) 7) Всего примерно 1600 м	300 м 300 м 200 м 300 м 400 м 5 мин
Пятница	1) Разминка 300 м кроль на груди, акцент на правильное дыхание 2) 8 × 50 м, совершенствование техники способами кроль, 3) 200 м брасс, длинный гребок 4) 4 × 75 м кроль, брасс, на спине, на технику 5) 400 м к/пл (50 м при помощи ног + 50 м в полной координации) б) игра водное поло Всего примерно 1600 м	300 м 400 м 200 м 300 м 400 м 15 мин

Примерный недельный микроцикл для этапа ССМ по плаванию

День	Упражнение	Дозировка
Понедельник	Разминка, 4× 100 м комплексное плавание 1000 м плавание кролем на спине на «сцепление» 1000 м брасс, акцент на длинный гребок 10×50 м плавание кролем на груди на технику 400 м упражнение: ног баттерфляй, руки кроль, акцент на правильное дыхание совершенствование поворотов при плавании способом кроль на спине Дистанционное плавание Всего примерно 6000 м	400 м 1000 м 1000 м 500 м 400 м 10 мин 3000 м
Вторник	Разминка, 5× 100 м комплексное плавание в обратной последовательности способов 10 × 50 м упражнения для усовершенствования способа баттерфляй 10 × 50 м (25 м баттерфляй + 25 м на спине) акцент на технику движений и дыхание 500 м кроль, акцент на технику движений руками и дыхание 10 × 50 м при помощи ног кролем Освоение стартов с тумбочки Дистанционное плавание Всего примерно 6500м	500 м 500 м 500 м 500 м 500 м 15 мин 4000
Четверг	Разминка, 5×100 м (кроль на груди, на спине, брасс) 12 × 25 м усовершенствования техники способа брасс 500 м брасс, на скольжение 10× 50 м (25 м кроль на спине + 25 м брасс) 10× 50 м брасс с наименьшим количеством гребков эстафета по 25 м при помощи ног (с доской в руках) Всего примерно 1600 м	500 м 300 м 500 м 500 м 500 м 5 мин
Пятница	Разминка 500 м кроль на груди, акцент на правильное дыхание 10× 50 м, совершенствование техники способами кроль, 500 м брасс, длинный гребок 5× 50 м кроль, брасс, на спине, на технику 400 м к/пл (50 м при помощи ног + 50 м в полной координации) игра водное поло Всего примерно 7000 м	500 м 500 м 500 м 250 м 400 м 15 мин

Одной из важных форм организации учебно- тренировочного процесса является проведение учебно- тренировочных сборов. Учебно- тренировочные сборы проводятся спортивной школой в целях качественной подготовки обучаемых и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно- тренировочных сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно- тренировочных сборов (согласно федеральному стандарту по плаванию).

Процесс спортивной подготовки обучающегося выстраивается в соответствии с планируемой соревновательной деятельностью и направлен на обеспечение эффективного выступления обучающегося на соревнованиях соответствующего уровня.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях обучающиеся спортивной школы осуществляется в соответствии с утвержденным Единым календарным планом спортивно-массовых мероприятий Минспорта СК, сформированного на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий.

Условия для участия в соревнованиях определяются Правилами вида спорта и Положениями о соревнованиях, разработанными и утвержденными организаторами спортивно- массовых мероприятий.

Обучающийся, проходящий спортивную подготовку в спортивной школе, направленный на спортивные соревнования в соответствии с Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий города Ставрополя и положениями о спортивных мероприятиях, обеспечивается:

- проездом к месту проведения спортивно- массовых мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивно- массовых мероприятий;
- спортивной соревновательной формой и инвентарем.

16. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (час)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 22/24		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 3/3	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 2/2	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	≈ 4/4	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Этап начальной подготовки	Закаливание организма	≈ 4/4	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	4/4	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	≈ 1/2	февраль	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	<p>элементам техники и тактики вида спорта</p>					<p>Понятливость. 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.</p>
	<p>Теоретические основы судейства. Правила вида спорта</p>	<p>≈ 1/2</p>	<p>март</p>			<p>Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.</p>
	<p>Режим дня и питание обучающихся</p>	<p>≈ 2/2</p>	<p>апрель</p>			<p>Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.</p>
	<p>Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта</p>	<p>≈ 1/1</p>	<p>май</p>			
	<p>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</p>	<p>≈ 41/43</p>				
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>	<p>Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств</p>	<p>4/5</p>	<p>сентябрь</p>			<p>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.</p>
	<p>История возникновения олимпийского движения</p>	<p>4/5</p>	<p>октябрь</p>			<p>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</p>
	<p>Режим дня и питание обучающихся</p>	<p>4/4</p>	<p>ноябрь</p>			<p>Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.</p>
	<p>Физиологические основы физической культуры</p>	<p>4/4</p>	<p>декабрь</p>			<p>Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.</p>
	<p>Учет соревновательной деятельности,</p>	<p>4/4</p>	<p>январь</p>			<p>Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.</p>

	самоанализ обучающегося					<p>Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.</p> <p>Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности</p> <p>Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.</p> <p>Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.</p>
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	5/5	февраль			
	Психологическая подготовка	6/6	март-апрель			
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	5/5	май			
	Правила вида спорта	5/5	июнь- июль			
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 43				
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение.					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.
	Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	7	сентябрь			
	Профилактика травматизма.	7	октябрь			Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Перетренированность/не до тренированности	7				Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Психологическая подготовка	7	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	7	Январь-март	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	8	апрель-июль	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 43		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	9	сентябрь-октябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	9	ноябрь-декабрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта

				(воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	9	январь-март		Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	8	Апрель-май		Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	8	Июнь-июль		Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки			Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

17. Особенности и специфика тренировочного процесса в плавании — это организация основного объема учебно- тренировочного процесса спортивной подготовки в плавательных бассейнах 25 метров или 50 метров.

С учетом специфики вида спорта «плавание» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

-комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

-в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта плавание осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

18. Материально-технические условия реализации Программы Материально-техническая база, используемая для осуществления спортивной подготовки.

Для проведения учебно- тренировочного и соревновательного процессов спортивной школой используется (на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которого является право пользования соответствующей материально-технической базой, включающей:

- наличие плавательного бассейна (25 и 50 м)
- тренировочного спортивного зала;
- раздевалки (кол-во:2), душевые (кол-во:2);

Также для проведения учебно-тренировочного и соревновательного процессов спортивная школа располагает необходимым оборудованием и инвентарем

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	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.	Лопатки для плавания (большие, средние, кистевые)	штук	60
6.	Ласты тренировочные для плавания	штук	30
7.	Мяч ватерпольный	штук	5
8.	Мат гимнастический	штук	15
9.	Разделительные дорожки для бассейна(волногасители)	комплект	1
10.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
11.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	30
12.	Поплавки- вставки для ног (колобашка)	штук	30
13.	Секундомер электронный	штук	8
14.	Скамейка гимнастическая	штук	6
15.	Секундомер настенный четырёхстрелочный для бассейна	штук	2

19. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на УТЭ, ЭССМ и ВСМ, кроме основного тренера- преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учётом специфики вида спорта «плавание), а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с обучающимися.

Допускается одновременное проведение учебно- тренировочных занятий с обучающимися в группах на разных этапах спортивной подготовки если:

-объединенная группа состоит из обучающихся на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

-объединенная группа состоит из обучающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

-объединенная группа состоит из обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей, осуществляющих спортивную подготовку в спортивной школе должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 24.12.2020, № 952н), (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021 регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н(зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

20. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. Физкультура и спорт, 1999г.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой, 2000г.
3. Викулов А.Д. Плавание. Владос-пресс, 2003г.
4. Макаренко Л.П. Юный пловец. Физкультура и спорт, 2000г.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, изд. «Апрель», 2003г.
6. Зенов Б.Д. , Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. Физкультура и спорт, 1999г.
7. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. Минск. Высшая школа, 1980г.
8. Дубровский В.И. Спортивная медицина. Учебник для вузов.
9. Бауэр В.Г., Гончаров Е.П. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ 1995г.
10. Плавание. Программа для спортивных школ Л.П.Макаренко, 1993г.
11. Плавание. Методические рекомендации для тренеров А.В.Козлова 1993г.
12. Семенов Ю.А. Навык плавания каждому. Москва «ФиС» , 1983г.
12. Планирование и построение спортивной тренировки. Москва, 1972г.

13. Карпман В.Л., Хрущев С.В., Борисов Ю.А. Сердце и работоспособность спортсмена.

Москва «ФиС», 1978г.

14. Каунсилмен Москва «ФиС», 1972г.

15. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.

16. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

17. Федеральный стандарт спортивной подготовки по дзюдо, разработанный на основании Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607, утверждённый приказом Министерства спорта России 03.04.2013 г. № 164.

Электронный ресурс

<http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации

<http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России

<http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет

www.wada-ama.org/ - Всемирное антидопинговое агентство

www.rusada.ru/ - Российское антидопинговое агентство

http://www.russwimmirg.ru - Всероссийской федерации плавания