



Муниципальное автономное учреждение дополнительного  
образования города Дубны Московской области  
«Спортивная школа «Дубна»

141980, Московская область, г. Дубна, ул. Макаренко, д. 46  
Тел./факс: 8(496)219-21-00  
ИНН/ КПП 5010035273/ 501001001  
E-mail: [info@radugasport.ru](mailto:info@radugasport.ru)

СОГЛАСОВАНО:

На заседании педагогического совета

« 24 » апреля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАУ ДО  
«Спортивная школа «Дубна»  
П.А. Насонов  
« 24 » 2023 г.

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

Срок реализации Программы:

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

ДУБНА 2023 год

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «плавание» 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).

Настоящая программа предназначена для подготовки пловцов в группах начальной подготовки (НП), учебно-тренировочных группах (ТЭ) и группах совершенствования спортивного мастерства (СС).

Главная задача учебно-тренировочного процесса-формирование и развитие творческих и спортивных способностей занимающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании, формирование культуры здорового образа жизни.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

3. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Плавание».

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (лет)	Минимальный возраст для зачисления на этап (лет)	Минимальная/максимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	15/30
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	12/24
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12	7/14

#### 4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Этапы и годы спортивной подготовки	Период подготовки	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год
Этап начальной подготовки	до года	4,5	234
	свыше года	6	312
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до 3 лет	12	624
	свыше 3 лет	16	832
Этап совершенствования спортивного мастерства	до года	20	1040
	свыше года	20	1040

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

#### Учебно-тренировочные занятия:

- групповые;
- индивидуальные;
- смешанные.

#### 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 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, 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 субъекта РФ	-	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
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 2 раза 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:**

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

Контрольные соревнования — проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности занимающегося. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей занимающегося, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть

составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В отборочных соревнованиях перед занимающимся ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

Основные соревнования — целью этих соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них занимающийся ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

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

Соревнования в плавании проводятся в определенных возрастных группах:

- Младшая группа: девушки 9-10 лет, юноши 9-10 лет, 11-12 лет;
- Средняя группа: девушки 11-12 лет, юноши 13-14 лет;
- Старшая группа: девушки 13-14 лет, юноши 15-16 лет;
- Юниоры, юниорки: девушки 15-17 лет, юноши 17-18 лет;
- Женщины и мужчины без ограничения возраста.

Требования к участию в спортивных соревнованиях занимающимся:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам плавания.
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Занимающиеся направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

### Требования к объему соревновательной деятельности по виду спорта «Плавание».

Виды 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

#### 6. Годовой учебно-тренировочный план.

Основной формой организации обучения и тренировок пловцов является учебно-тренировочное занятие. Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивного лагеря и по индивидуальным планам спортивной подготовки. Проведение спортивных соревнований осуществляется в соответствии с календарным планом массовых физкультурно-оздоровительных, спортивных и туристических мероприятий городского округа Дубна.

**Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Плавание».**

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
Общая физическая подготовка (%)	55-57	50-53	43-46	32-35	18-22
Специальная физическая подготовка (%)	18-21	23-25	26-29	30-34	40-45
Техническая подготовка (%)	16-19	16-19	16-20	18-22	18-22
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	10-12	12-14
Тактическая теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	3-6	3-9	3-12	3-13
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

### Годовой учебно-тренировочный план

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	
	Недельная нагрузка в часах				
	4,5	6	12	16	20
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
	2	2	3	3	4
	Наполняемость групп (человек)				
	15	15	12	12	7
	Общая физическая подготовка	129	156	287	290
Специальная физическая подготовка	49	72	162	250	416
Участие в спортивных соревнованиях	-	6	12	83	125
Техническая подготовка	42	56	126	150	187
Тактическая, подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	7	19	19	25	31
Медицинские, медико- биологические мероприятия восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	3	12	17	42
Инструкторская практика Судейская практика	-	-	6	17	42
Общее количество часов в год.	234	312	624	832	1040



## 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 правил и терминологии. -приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований. -приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований. -формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	в течение года.
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: -освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя. -формирование навыков наставничества. -формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессу. -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);	в течение года.

		- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2	Режим питания и отдыха	- формирование навыков правильного режима дня с учётом 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		
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 развитие вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях.	Беседы, встречи, мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта. с занимающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	в течение года.
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных	Участие в : - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях в том числе в парадах,	в течение года.

	соревнованиях и иных мероприятиях).	церемониях открытия закрытия, награждениях, на указанных мероприятиях, тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых МАУ ДО «Спортивная школа Дубна».	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для занимающихся направленные на: -формирование умений и навыков способствующих достижению спортивных результатов; -развитие навыков занимающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения; -правомерное поведение болельщиков; -расширение общего кругозора занимающихся.	

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

### **Теоретическая часть**

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, а также для родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- 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:

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
- Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
- 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 внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
- Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
- Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
- 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

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	2. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе  РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>1</sup>		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

<sup>1</sup> Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 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.

					Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagona1.net">https://newrusada.triagona1.net</a>
	4.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	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»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2).  Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
<b>Учебно-Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>2</sup>		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagona1.net">https://newrusada.triagona1.net</a>

<sup>2</sup> Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с **возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 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.

	2. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b> <b>РУСАДА</b>	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	3. Семинар для спортсменов и тренеров преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b> <b>РУСАДА</b>	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	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»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2).  Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №5 и №6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.

<b>Этап совершенствования спортивного мастерства,</b>	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagona1.net">https://newrusada.triagona1.net</a>
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил»  «Процедура допинг-контроля»  «Подача запроса на ТИ»  «Система АДАМС»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b>  <b>РУСАДА</b>	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 со спортсменами 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 спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, 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, медицинский, пара медицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену 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 Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

## **9. Планы инструкторской и судейской практики**

Навыки работы инструктора осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапе совершенствования спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются занимающиеся начиная с группы начальной подготовки 2 года в качестве помощников тренера-преподавателя. Во время занятий у занимающихся вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими занимающимися, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Занимающиеся, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах учебно-тренировочного и спортивного совершенствования мастерства занимающиеся привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных занимающимися.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение занимающимся групп совершенствования спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

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

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе учебно-тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения учебно-тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности занимающихся;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей занимающихся, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность занимающихся изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность занимающихся предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

### **10.1 Психологические средства восстановления**

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у занимающихся, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

При этом широко применяются психологические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке занимающихся зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния занимающихся; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

## 10.2 Применение восстановительных средств

Для восстановления работоспособности занимающихся необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей занимающегося.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма занимающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния занимающихся при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма занимающихся. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм занимающегося.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

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

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок занимающимися. Для этой цели могут служить субъективные ощущения занимающихся, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

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

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	ответственный
1.	Прохождение УМО	август, март	тренер-преподаватель
2.	Медицинский осмотр перед участием в спортивных соревнованиях	в течении года	Тренер-преподаватель
3.	Прохождение восстановительных мероприятий: <u>После утренней тренировки</u> - гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем. <u>После тренировочных нагрузок:</u> - гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж	в течение года	Тренер-преподаватель
4.	Прохождение восстановительных мероприятий.	в течение года	Тренер-преподаватель

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «плавание»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «плавание»;
- 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 виду спорта «плавание»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3 На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией занимающихся, 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 занимающихся в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления  
и перевода в группы на этапе начальной подготовки**

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	до года	до года	свыше года	свыше года
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1.Нормативы общей физической подготовки</b>					
1.1	Бег на 30 м (сек)	6,9	7,1	6,5	6,8
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	4	10	5
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+1	+3	+4	+5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	105	120	110
<b>2.Нормативы специальной физической подготовки</b>					
2.1	Плавание 50 м (вольный стиль)	Без учёта времени		+	+
2.2	Челночный бег 3*10м с высокого старта	10,1	10,6	9,8	10,3
2.3	Бросок набивного мяча вперед стоя из-за головы 1 кг (м)	3,5	3,0	4,0	3,5
2.4	Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед- назад, ширина хвата 50 см (кол- во раз)	Не менее 1		Не менее 2	
	Спортивный разряд (для зачисления)	25м в/с и 25м н/с не более 30сек.	25м в/с и 25м н/с не более 30сек.	3 юн. раз. технически правильно	3 юн. раз. технически правильно

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	1	1 год	2 год	2 год	3	3	4	4	5	5
		год				год	год	год	год	год	год
		Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Ю н.	Де в.
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>											
1.1	Бег на 1000 м (мин, сек)	5.50	6.20	5.50	6.20	5.50	6.20	5.50	6.20	5.5	6.2
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	7	13	7	13	7	13	7	13	7
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+4	+5	+4	+5	+4	+5	+4	+5	+4	+5
1.4	Челночный бег 3 x 10м с высокого старта (сек)	9,3	9,5	9,3	9,5	9,3	9,5	9,3	9,5	9,3	9,5
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	130	140	130	140	130	140	130	140	130
<b>2.Нормативы специальной физической подготовки</b>											
2.1	Бросок набивного мяча вперед стоя из-за головы 1 кг (м)	4,0	3,5	4,4	3,5	4,0	3,5	4,0	3,5	4,0	3,5
2.2	Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад,	Не менее 3					Не менее 3				

	ширина хвата 60 см (кол-во раз)										
2.3	Скольжение в воде лёжа на груди, руки вперед. Исходное положение – стоя в воде у бортика бассейна (м)	7,0	8,0	7,0	8,0	8,0	9,0	8,0	9,0	9,0	10,0
<b>3.Уровень спортивной квалификации.</b>											
3.1	Плавание 100 (200,800) м к/п - техника выполнения старта с тумбочки; - техника выполнения старта из воды	100м к/п				200м к/п; 800м в/с					
3.2	Спортивный разряд (для зачисления)	2 юн.		1 юн.		III раз.		II раз.		I раз.	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	1 год	1 год	2 год	2 год	3 год	3 год
		Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>							
1.1	Бег на 2000 м (мин, сек)	9.20,0	10.40,0	9.20,0	10.40,0	9.20,0	10.40,0
1.2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). (кол-во раз)	8		8		8	
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки). (кол-во раз)		15		15		15

1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) от уровня скамьи	+9	+13	+9	+13	+9	+13
1.5	Челночный бег 3 x 10м с высокого старта (сек)	8,0	9,0	8,0	9,0	8,0	9,0
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	190	165	190	165	190	165
Нормативы специальной физической подготовки							
2.1	Бросок набивного мяча вперед стоя из-за головы 1 кг (м)	5,3	4,5	5,3	4,5	5,3	4,5
2.2	Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад, ширина хвата 50 см (кол-во раз)	Не менее 5					
2.3	Скольжение в воде лёжа на груди, руки вперед. Исходное положение – стоя в воде у бортика бассейна. Дистанция 11м (сек)	6,7	7,0	6,7	7,0	6,7	7,0
10	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	45	35	45	35	45	35
Обязательная техническая программа							
11	Спортивный разряд (для зачисления)	КМС		КМС		КМС	

**Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические**

## **указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования**

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности оценке целесообразности действий занимающихся, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности занимающегося проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Оценка результатов упражнений по ОФП и СФП проводится по системе: «зачёт» - «не зачет». Итоговая оценка «зачет» выводится при зачете всех упражнений.

Для определения уровня общей физической подготовленности пловцов используются следующие упражнения:

бег на 30 м (оценка скоростных качеств);

бег на 1000. 2000 м (оценка скоростно-выносливых качеств);

сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (оценка силовых качеств); подтягивание из виса на высокой перекладине (оценка силовых качеств); наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (оценка гибкости);

прыжок в длину с места толчком двумя ногами (оценка скоростно-силовых качеств); челночный бег 3 x 10 м (оценка скорости и координации движений);

Для определения уровня специальной физической подготовленности пловцов используются следующие упражнения:

бросок набивного мяча вперед из-за головы 1 кг (оценка скоростно-силовых качеств);

выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (оценка гибкости).

прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (оценка скоростно-силовых качеств);

плавание 50 метров вольный стиль (для ЭНП)

Скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Исходное положение — стоя в воде у бортика бассейна (для ТЭ и ЭССМ).

Для определения уровня технической подготовленности пловцов используются следующие упражнения:

Учебно-тренировочный этап 1, 2 года:

100 м комплексное плавание;

техника выполнения старта с тумбочки; техника выполнения старта из воды.

Учебно-тренировочный этап 3, 4, 5 года:

200 м комплексное плавание; плавание на 800 м в/стиль.

Этап спортивного совершенствования мастерства 1, 2, 3 года:

200 м комплексное плавание.

Для определения уровня тактической подготовленности используются выполнение массовых и спортивных разрядов.

Бег на 30 м.

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 30 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 30 метров.

Упражнение выполняется с «высокого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией. По команде «Внимание!» прекращают. По команде «Марш!» начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания линии финиша какой-либо частью туловища.

Измерение производится с точностью до 0,1 с.

Бег на 1000 и 2000 м.

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта-финиша.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000 — 2 000 метров составляет не более 15 человек.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Оборудование: ровная поверхность.

Исходное положение - упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

Подтягивание из виса на высокой перекладине. Оборудование: материя для протирки грифа перекладины, разновысокие банкетки (стремьянка) для подготовки перекладины и принятия участником исходного положения, гимнастический мат под перекладиной для обеспечения безопасности испытуемых.

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.

Техника выполнения испытания: подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное испытуемому. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки, в результате которых упражнение не засчитывается:

нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);

нарушение техники выполнения испытания;

подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины; фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;

подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);

- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка.

Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки — со знаком «—». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

Прыжок в длину с места.

Оборудование: мел, ровная площадка с разметкой или измерительная лента.

Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела испытуемого. Испытуемому предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат.

Испытуемый имеет право:

при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; использовать все время (30 секунд), отведенное на подготовку и выполнение прыжка. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

заступ за линию отталкивания или касание ее; отталкивание с предварительного подскока; поочередное отталкивание ногами;

уход с места приземления назад по направлению прыжка.

#### Челночный бег 3 x 10 м.

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 10 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) испытуемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта и снова касается линии рукой, затем преодолевает последний отрезок пересекая линию (финиширует).

Секундомер выключается в тот момент, когда испытуемый, пересекая линию «Финиш» любой частью тела. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);

- во время бега участник помешал рядом бегущему; испытуемый не коснулся линии во время разворота рукой.

#### Бросок набивного мяча вперед из-за головы 1 кг.

Оборудование: набивной мяч (вес 1 кг.), мел, измерительная лента.

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 метров. Испытуемый встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Делается две попытки. Засчитывается лучший результат.

Оценка результата. Оценивается дальность броска мяча. Измерение проводится рулеткой с точностью до 1 см.



Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад.

Оборудование: гимнастическая палка с разметкой или сантиметровая лента (рулетка).

Испытуемый выполняет выкруты прямых рук вперед-назад, держа в руках гимнастическую палку. Далее ширина хвата уменьшается, лучший результат фиксируется в протокол.

Оценка результата. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра.

Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами. с приземлением на обе ноги.

Оборудование: вертикальная поверхность (стена) с разметкой или измерительная лента.

Испытуемый принимает исходное положение: стоя боком к стене вытягивает руку вверх и фиксирует положение для замера (метки). Далее приняв исходное положение - ноги на ширине плеч, ступни параллельно, одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вверх и вытягивает руку касаясь выше первого замера (метки).

Измерение производится по вертикальной прямой от места первого замера (метки) до второго замера (метки). Испытуемому предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат.

Испытуемый имеет право:

при выполнении прыжка производить маховые движения руками;

использовать все время (30 секунд), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: отталкивание с предварительного подскока;

поочередное отталкивание ногами.

Плавание 50 метров вольный стиль (для ЭНП).

Оборудование: дорожка в плавательном бассейне длиной 25, 50 м.

Упражнение выполняется со стартовой тумбочки или старта из воды. По команде свистком «На тумбочку!» участники занимают стартовое положение. По команде «На старт!» прекращают движения. По команде «Марш!» начинают заплыв. Дистанция преодолевается по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания бортика-финиша рукой. Измерение производится без учета времени

Скольжение в воде лежа на груди. руки вперед (для ТЭ и ЭССМ).

Оборудование: секундомер, измерительная лента.

Исходное положение — стоя в воде у бортика бассейна. Отталкиванием двух ног испытуемый выполняет скольжение на груди.

Измерение производится в метрах, секундах.

Техника плавания и стартового прыжка оценивается визуально на заданной дистанции и стартового прыжка.

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта**

14. Программный материал для занимающихся этапа начальной подготовки. Основными задачами при работе с группами начальной подготовки должны быть:

- укрепление здоровья;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- овладение элементами четырех способов плавания;
- привитие интереса к занятиям спортом.

#### **Планы-конспекты учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки**

##### **План-конспект этапа начальной подготовки**

Задачи:

- совершенствование движений при плавании брассом;
- формирование правильной техники движений при выполнении поворотов способом брасс;
- развитие координационных и силовых способностей;
- воспитание трудолюбия, стремления к достижению цели, настойчивости.

Инвентарь: ноутбук, скакалки, гимнастические скамейки, набивные мячи, плавательные доски, ручной секундомер, стационарный секундомер, свисток.

### 1 часть занятия (на суше)

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания	Методы тренировки
Подготовительная часть	1) Вводная часть: а) построение; б) объяснение задач урока.	2 мин.	Проверка готовности к занятиям: наличие формы, самочувствие, переключка.	Словесный
	2) Ходьба: а) с изменением темпа и длины шага, б) на носках, пятках, на внешнем и внутреннем своде стопы, в) с высоким подниманием бедра, г) с различным положением рук и одновременными вращениями в кистевых, локтевых и плечевых суставах без подъёма рук, д) с круговыми движениями рук в плечевых суставах вперёд и назад попеременно и одновременно.	3 мин.	Обратит внимание на осанку Бедро поднимается на 90° Руки прямые, кисть развёрнута наружу	Словесный, наглядный, практический

Основная часть	1)Бег: а) слабой и средней интенсивности (без задания); б) спиной вперёд; в) приставными шагами правым и левым боком; г) с крестными шагами правым и левы боком; д) с подскоками; е) семенящий бег.	5 мин.	Соблюдать интервал, правильное положение стоп и туловища, шаги с носка	Словесный, наглядный, практический
	2)Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалками.	6 мин	Правильно выполнять упражнения, сохраняя амплитуду движений	Словесный, наглядный, практический
	3)Упражнения с набивными мячами в парах: И.П. стоя: а) бросок мяча от груди двумя руками; б) бросок мяча двумя руками из-за головы И.П. сидя ноги врозь: а) бросок мяча от груди двумя руками; б) бросок мяча двумя руками из-за головы. И.П. стоя: а) бросок правой от плеча; б) бросок левой от плеча;	8 мин.	Правильное И.П., бросок за счёт рук, правильное положение рук при приёме мяча	Словесный, наглядный, практический
	4) Упражнения с гимнастической скамейкой: а) подтягивание вдоль скамейки в положении лёжа; б) прыжки через скамейку	7 мин.	Локти смотрят в Стороны.Выполнять без доскока Руки скрещены на груди, без пауз	Словесный, наглядный, практический

	<p>правым и левым боком;</p> <p>с) сгибание и разгибание туловища сидя на скамейке в парах;</p> <p>d) отжимание от скамейки;</p> <p>e) наскок на скамейку двумя.</p>			
Заключительная часть	<p>1) Упражнения на восстановление, расслабление и растягивание: а) спокойная ходьба,</p> <p>b) восстановление дыхания,</p> <p>с) сидя на пятках, потянуться вперёд;</p> <p>d) свободные махи ногами;</p> <p>e) растягивание с опорой на стенку в наклоне.</p>	4 мин.	Выполнять свободно, расслабленно, на большой амплитуде	Словесный, наглядный, практический

## 2 часть занятия (в воде)

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания	Методы тренировки
Подготовительная часть 7 мин	<p>Проход в раздевалки и душевые, гигиенический душ, подготовка инвентаря, сообщение плана тренировки.</p> <p>Разминка в воде:</p> <p>a) проливание кролем на груди;</p> <p>b) комплексное плавание</p>	<p>100 м</p> <p>2x100 м</p>	<p>Вдох на 3 гребок, повороты "сальто", высокий локоть</p> <p>Отдых между отрезками 1 мин., интенсивность средняя</p>	<p>Словесный</p> <p>Равномерный</p> <p>Повторный</p>

Основная часть 28 мин.	1) Упражнения для совершенствования техники способа брасс: - плавание с помощью ног способом брасс с колобашкой между колен; - плавание с помощью рук брассом; - плавание руки брасс - ноги дельфин; - брасс с полной координацией с акцентированной фазой скольжения.	100 м 100 м 100 м 100 м	Лицо не опускать в воду Гребок короткий Следить за правильным согласованием Потянуться вперед во время скольжения, не разводите колени Средняя интенсивность, контроль пульса	Равномерно-дистанционный Анализ выполнения упражнений
	2)Равномерное проплывание брассом на технику	200 м	Отдых между сериями 1 мин., 30 сек.	Самоконтроля, (пульсометрия).
	3)плавание брассом отрезков 25 м с наращиванием скорости к финишу	2серии 4x25 м	Акцент на длинное скольжение	Интервальный, пульсометрия.
	4)Плавание брассом на минимальное количество гребков	100 м	Контролировать пульс за 10 сек. Гребок до бедра, голова опущена Касание двумя руками, выполнять один длинный гребок под водой	Равномерный Повторный
	5)Повторное проплывание отрезков 25 м брассом максимально быстро	4x25		
	6) Проплывание любым способом спокойно	100 м		
	7)"подводный цикл" при повороте брассом	5-6 раз		Визуальный контроль
	8)выполнение поворота в целостном виде	5-6 раз		Словесный, наглядный, практический
Заключительная часть 7 мин.	Компенсаторное плавание	200 м	Выполнить любым способом в медленном темпе	Равномерный
	Выход из воды, построение, подведение итогов	5 мин.	Обсудить занятие, отметить лучших, обратить внимание на сложные моменты	Анализ

## План-конспект учебно-тренировочного этапа

Задачи:

- Совершенствовать согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом «баттерфляй»;
- Повторить технику поворота в «баттерфляй», скольжение после толчка от бортика и первые плавательные движения;
- развитие координационных и силовых способностей;
- воспитывать настойчивость, волю и трудолюбие.

Инвентарь: плавательные доски, ласты, колобашки, ручной секундомер, стационарный секундомер, свисток.

№	Содержание занятия	Время	Методические указания	Методы тренировки
I	Подготовительная часть.	16 мин.		
	- Построение, приветствие. Проверка присутствующих по журналу. - Краткий инструктаж по технике безопасности. Краткое сообщение задач урока. - Вход в воду. - Плавание кролем на груди 800м - Упражнение на дыхание — 10 раз.	4 мин.   12 мин.	Правила поведения на воде, в душе и на бортике. Инструктаж перед входом в раздевалку. Организованный выход пловцов из душевых в бассейн. Надеть ласты. Дыхание через 3 гребка, гребок заканчивается у бедра Выдохи под воду. Глубокий вдох приседание под воду с головой, продолжительный выдох.	Словесный, наблюдение, опрос.  Словесный, наблюдение.  Равномерный
	Основная часть:	69 мин		

II	1. Плавание ноги «дельфин» руки в вперед с одним вдохом на каждые 2—4 удара ногами (в ластах) — 4раза по 100 м. R=2мин.	8 мин	-Носки ног оттянуты, а стопы повернуты вовнутрь, чтобы сгибание ног в коленных суставах было умеренным и движение начиналось бы «от бедра». Плечи удерживать на уровне воды, во время удара ногами вниз давить ладонями на доску.	Интервальный
	2. Плавание ноги «дельфин» руки «басс» (в ластах) — 4 раза по 100 м. R=2 мин Повторяем поворот.	8 мин	-Плечи удерживать на уровне воды, во время удара ногами вниз тянуться за руками вперед.	Интервальный
	3. Плавание на руках дельфином с дыханием с колобашкой между ног — 4 раза по 100 м. R=2 мин. Повторяем поворот.	8 мин	-Не раскачивать плечевой пояс вверх и в низ. Вдох через 2 гребка. Голову убираем в воду.	Интервальный
	4. Плавание брассом 200 м	3.30 Мин.	-Плываем на скольжение на 4 шагах, сильный толчок ногами	Равномерный
	5. Упражнение на дыхание	30 сек	-Выдохи под воду. Глубокий вдох приседание под воду с	Интервальный



	<p>6. Плавание упражнением для баттерфляя: 12 раз по 50 м R=1.15 левая рука 2 гребка + правая рука 2 гребка + в корд 2 гребка гребок правой — гребок левой Руки внизу руки на плечи, в координации баттерфляй: - пронос вперед-назад. гребок двумя, пронос попеременно над водой ныряние под воду с рук на ноги, с ног на руки. Повторяем поворот.</p> <p>7. Упражнение на дыхание</p> <p>8. Плавание способом «дельфин» на согласование движений ногами, руками и плавания (в ластах) — 8 раз по 100 м. R=2 мин Повторяем поворот.</p> <p>Плавание кролем на спине 600м.</p>	<p>15 мин</p> <p>1 мин</p> <p>16 мин</p> <p>9 мин</p>	<p>головой продолжительный выдох. -Без дых 1 гребок тазом движение вперед амплитуда больше руки назад-вдох. даёт силовую нагрузку окончание у бедра во время пролета над водой, руки зафиксированы в положении «стрелочка» и успеть взять вдох.</p> <p>-Выдохи под воду. Глубокий вдох, -Приседание под воду с головой продолжительный выдох. Прямые руки проносятся через стороны вперед, лицо опущено в воду. Выполнять «гребок» до бедер.. -Следим за положением головы</p>	<p>Интервальный</p> <p>Равномерный</p>
III	Заключительная часть	5 мин.		

	Упражнение на дыхание — 10 раз. Подведение итогов Домашнее задание: Имитация техники плавания баттерфляем перед зеркалом 30 раз		Выдохи под воду. Глубокий вдох приседание под воду с головой, продолжительный выдох. Группа строится. Тренер-преподавателя подводит итоги: указывает на достижения и ошибки отдельно каждого занимающегося.	Анализ
--	---	--	---	--------

#### План-конспект этапа спортивного совершенствования мастерства

Цель тренировочного занятия: Улучшение техники основного стиля плавания, мощности гребка и повышение аэробной выносливости.

Задачи:

1. Совершенствование мощности гребка, устойчивости положения тела в воде, скольжения;
2. Совершенствование техники поворотов, скольжения и выхода после толчка от бортика;
3. Развитие общей выносливости, скоростных качеств;
4. Воспитание настойчивости, воли, трудолюбия, ответственности за выполняемую деятельность, формирование осмысленного отношения к тренировочной деятельности.

**Инвентарь:** плавательные доски, ласты, трубки, лопатки, ручной секундомер, стационарный секундомер, свисток.

№	Содержание занятия	Время	Методические указания	Методы тренировки
I	Подготовительная часть	5 мин.	Постановка цели и задач тренировочного занятия	Словесный, наблюдение, опрос.
	Вход, проверка присутствующих по журналу	5 мин.		
II	Основная часть	140 мин.		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Комплексное плавание в среднем темпе 800 м</li> <li>-Работа на ногах комплексным плаванием в ластах 400 м</li> <li>-Работа на ногах основным стилем — 10 раз по 50 м R=1 мин.</li> <li>-Упражнения основным стилем - 16 раз по 50 м</li> <li>-Раскупаться 200 м любым способом</li> <li>-Плавание вольным стилем в полной координации в лопатках в режиме — 3 раза по 400 м R= 5.30 мин</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>12 мин</li> <li>7 мин</li> <li>10 мин</li> <li>20 мин</li> <li>5 мин</li> <li>17 мин</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Разогреть и размять все группы мышц и сухожилий</li> <li>Хорошо размять и растянуть голеностоп</li> <li>5x50 ускорение на первых 25 метрах</li> <li>5x50 ускорение на последних 25 метрах</li> <li>Отработка техники плавания основным стилем. Контроль за правильностью выполнения упражнений</li> <li>Восстанавливаем дыхание</li> <li>Используем повторный метод тренировки. Нарабатываем общую выносливость, правильностью резкого гребка и хорошего скольжения после него.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Равномерный</li> <li>Равномерный</li> <li>Переменный</li> <li>Равномерный</li> <li>Интервальный</li> <li>Равномерный</li> <li>Интервальный</li> <li>Равномерный</li> <li>Интервальный</li> <li>Равномерный</li> <li>Интервальный</li> <li>Равномерный</li> <li>Равномерный</li> </ul>

-Раскупаться 200 м любым способом	5 мин	Восстанавливаем дыхание, спускаем пульс	Равномерный Повторный
-Плавание основным стилем, с уменьшением количества гребков на каждые 25 метров — 8 раз по 100 м R= 2.00 мин	16 мин	Полный контроль за техникой плавания, положением тела, мощностью и резкостью гребка, скольжения по воде	
-Раскупаться 200 м любым способом	5 мин	Восстанавливаем дыхание, спускаем пульс	
-Плавание основным стилем на развитие скоростных качеств — 4 раза по 50 м R= 1.00 мин	4 мин	Основная задача — развить и удержать максимальную скорость с интервалом отдыха 20-30 секунд	
-Раскупаться 200 м любым способом	5 мин	Восстанавливаем дыхание, спускаем пульс	
-Плавание основным стилем на развитие скоростных качеств - 4 раза по 50 м R= 1.15 мин	5 мин	Основная задача — развить и удержать максимальную скорость с интервалом отдыха 35-45 секунд	
-Раскупаться 200 м любым способом	5 мин	Восстанавливаем дыхание, спускаем пульс	
-Плавание основным стилем на развитие скоростных качеств - 4 раза по 50 м R= 1.30 мин	5 мин	Основная задача — развить и удержать максимальную скорость с интервалом отдыха 50-60 секунд	
-Раскупаться 200 м любым способом	5 мин	Восстанавливаем дыхание, спускаем пульс	
-Упражнение вольным стилем на дыхание 3/3 + 5/5 + 7/7 + 9/9 — 400 м	8 мин	Выдержать дыхание	
-Раскупаться 75 м любым способом	1 мин	Восстанавливаем дыхание	
Плавание основным стилем старта — 2 раза по 25 м.	5 мин	Развить максимальную скорость со старта	

III	Заключительная	5 мин		
	Выход из воды. Подведение итогов	5 мин	Анализ тренировки	

### 15. Учебно-тематический план

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения о истории развития вида спорта, воспоминания известных занимающихся, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по плаванию, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:</b>	<b>120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призёры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления	13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры.

	здоровья.			
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена занимающихся при занятиях физкультурой и спортом.	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде.
	Закаливание организма.	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания.
	Самоконтроль в процессе занятий физкультурой и спортом.	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физкультурой и спортом.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	14/20	июнь	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований.
	Режим дня и питание занимающихся.	14/20	август	Расписание учебно – тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
<b>Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	<b>Всего на учебно – тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>600/900</b>		
	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.
	История возникновения олимпийского	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.

	движения.			Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание занимающихся.	70/107	ноябрь	Расписание учебно – тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке занимающихся к спортивным соревнованиям.
	Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ занимающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника занимающихся. 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.
	Психологическая подготовка.	60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.	60/106	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировка для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.
	Правила вида спорта.	60/106	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований.
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства</b>	<b>1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе.	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей.
	Профилактика травматизма.	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности».
	Учет соревновательной деятельности.	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки.
	Психологическая подготовка.	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки.

				Общая психологическая подготовка.
	Подготовка занимающихся как многокомпонентный процесс.	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	Февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований.
	Восстановительные средства и мероприятия.	В переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления. Психологические средства восстановления.
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>600</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте.	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта.
	Социальные функции спорта.	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта. Общие социальные функции спорта.
	Учет соревновательной деятельности.	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки.
	Подготовка занимающихся как многокомпонентный процесс.	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований.
	Восстановительные средства и мероприятия.	В переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления. Психологические средства восстановления.



**V. Особенности осуществления спортивной подготовки  
по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «плавание»**

16. Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта плавание, содержащих в своем наименовании словосочетания "вольный" стиль", "на спине", "комплексное плавание", "открытая вода", слова "брасс", и "баттерфляй" определяются в программе при:

- составлении планов спортивной подготовки;
- составлении плана физкультурных мероприятий;

Порядок приема, зачисления, отчисления, перевода и т.п. осуществляется на основании локальных нормативных документов МАУ ДО «Спортивная школа «Дубна».

**VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

17. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки.

№ п/ п	Наименование спортивной экипировки индивидуальн ого пользования	Един ица измер ения	Расчетная единица	Этапы подготовки					
				Начально й подготовк и		Тренировочны й (этап спортивной специализации)		Совершенствовани я спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатац ии	количество	Срок эксплуатац ии (лет)	количество	Срок эксплуатац ии (лет)
1	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	на занимаю щегося	-	-	-	-	1	1
2	Гидрокостюм стартовый (мужской)	штук	на занимаю щегося	-	-	-	-	1	1

3	Костюм спортивный	штук	на занимаю щегося	-	-	-	-	1	1
4	Кроссовки спортивные	штук	на занимаю щегося	-	-	-	-	1	1
5	Купальник (женский)	штук	на занимаю щегося	-	-	2	1	2	1
6	Носки	штук	на занимаю щегося	-	-	-		1	1
7	Очки для плавания	штук	на занимаю щегося	-	-	2	1	2	1
8	Плавки (мужские)	штук	на занимаю щегося	-	-	2	1	2	1
9	Полотенце	штук	на занимаю щегося	-	-	-		1	1
10	Рюкзак спортивный	штук	на занимаю щегося	-	-	-		1	1
11	Футболка с коротким рукавом	штук	на занимаю щегося	-	-	-		1	1
12	Шапочка для плавания	штук	на занимаю щегося	-	-	2	1	3	1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
<b>Основное оборудование и инвентарь</b>			
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	пар	30
6	Лопатки для плавания (большие, средние, кистевые)	пар	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 с пластиной 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 ручной	штук	8
15	Скамейка гимнастическая	штук	6

#### 18. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

- Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

- 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 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным [стандартом](#) "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным [стандартом](#) "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, [раздел](#) "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

18.2. 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 занимающимися).

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) 1;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение занимающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение занимающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий
- медицинское обеспечение занимающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

18.3 Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки по виду спорта плавание предусматривают материально-техническую базу и инфраструктуру:

- наличие плавательного бассейна;
- 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).

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной

подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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 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.

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.

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.

## **19. Информационно-методические условия реализации Программы.**

### **Список литературы:**

Федеральный закон "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 30.04.2021 N 127-ФЗ (последняя редакция).

Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание (приказ Минспорта России № 1004 от 16.11.2022г.)

«Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 12.05.2014г.)

Приказ Минспорта России от 02.10.2012г. № 267 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил"

Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов, «Советский спорт», 2009г.

Плавание. - Булгакова Н.Ж. М.: Физкультура и спорт, 1999г.

Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. - М.: Физкультура и спорт, 1986.

Спортивная медицина: Дубровский В. Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002г.

Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования / Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. - М.: ФиС, 1983г.

Плавание: Учебник / Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000г.

Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. — М.: Советский спорт, 2005г.

Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. — Киев: Олимпийская литература, 2005г.

Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. — М.: Советский спорт, 2005г.

Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Ки.1. / под общ. ред. В.Н. Платонова. - М.: Советский спорт, 2012г.

Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Ки.2. / под общ. ред. В.Н. Платонова. - М.: Советский спорт, 2012г.

Макаренко Л.П. Содержание и структура многолетней подготовки юных пловцов. Москва ГЦОЛИФК, 1985 г.

#### **Интернет-ресурсы:**

[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru),

[www.russwimming.ru](http://www.russwimming.ru),

[www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)

[www.sportvisor.ru](http://www.sportvisor.ru),

[www.schoolswimten.ru](http://www.schoolswimten.ru).