

Рассмотрена и согласована
на заседании педагогического совета
МБУ ДО «СШ № 4»
Протокол № 1
от «31» 07. 2023 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «СШ № 4»
Приказ № 27 от 08.08. 2023 года
О.М. Щепанская



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа №4 муниципального образования городской округ Симферополь
Республики Крым»
(МБУ ДО «СШ № 4»)

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1004)

Этапы подготовки:

Этап начальной подготовки – 2 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной дисциплины «плавание» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России 16 ноября 2022г. № 1004 (далее – ФССП). В МБУ ДО «СШ №4» проводится обучение по следующим спортивным дисциплинам, согласно Всероссийскому реестру видов спорта:

- Плавание – 0070001611Я
 - вольный стиль 50 м – 007 001 1 6 1 1 Я
 - вольный стиль 50 м (бассейн 25 м) – 007 027 1 8 1 1 Я
 - вольный стиль 100 м – 007 002 1 6 1 1 Я
 - вольный стиль 100 м (бассейн 25 м) – 007 028 1 8 1 1 Я
 - вольный стиль 200 м – 007 003 1 6 1 1 Я
 - вольный стиль 200 м (бассейн 25 м) – 007 061 1 8 1 1 Я
 - вольный стиль 400 м – 007 004 1 6 1 1 Я
 - вольный стиль 400 м (бассейн 25 м) – 007 030 1 8 1 1 Я
 - вольный стиль 800 м – 007 005 1 6 1 1 Я
 - вольный стиль 800 м (бассейн 25 м) – 007 031 1 8 1 1 Я
 - вольный стиль 1500 м – 007 006 1 6 1 1 Я
 - вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м) – 007 032 1 8 1 1 Я
 - на спине 50 м – 007 007 1 8 1 1 Я
 - на спине 50 м (бассейн 25 м) – 007 033 1 8 1 1 Я
 - на спине 100 м – 007 008 1 6 1 1 Я
 - на спине 100 м (бассейн 25 м) – 007 034 1 8 1 1 Я
 - на спине 200 м – 007 009 1 6 1 1 Я
 - на спине 200 м (бассейн 25 м) – 007 035 1 8 1 1 Я
 - баттерфляй 50 м – 007 013 1 8 1 1 Я
 - баттерфляй 50 м (бассейн 25 м) – 007 036 1 8 1 1 Я
 - баттерфляй 100 м – 007 014 1 6 1 1 Я
 - баттерфляй 100 м (бассейн 25 м) – 007 037 1 8 1 1 Я
 - баттерфляй 200 м – 007 015 1 6 1 1 Я
 - баттерфляй 200 м (бассейн 25 м) – 007 038 1 8 1 1 Я
 - брасс 50 м – 007 010 1 8 1 1 Я
 - брасс 50 м (бассейн 25 м) – 007 039 1 8 1 1 Я
 - брасс 100 м – 007 011 1 6 1 1 Я
 - брасс 100 м (бассейн 25 м) – 007 040 1 8 1 1 Я
 - брасс 200 м – 007 012 1 6 1 1 Я
 - брасс 200 м (бассейн 25 м) – 007 041 1 8 1 1 Я
 - комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м) – 007 016 1 8 1 1 Я
 - комплексное плавание 200 м – 007 017 1 6 1 1 Я

- комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м) – 007 042 1 8 1 1 Я
- комплексное плавание 400 м – 007 018 1 6 1 1 Я
- комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м) – 007 043 1 8 1 1 Я
- эстафета 4 х 100 м - вольный стиль – 007 019 1 6 1 1 Я
- эстафета 4 х 100 м - вольный стиль (бассейн 25 м) – 0070441811Я
- эстафета 4 х 100 м - вольный стиль - смешанная – 0070551811Я
- эстафета 4 х 200 м - вольный стиль – 007 020 1 6 1 1 Я
- эстафета 4 х 200 м - вольный стиль (бассейн 25 м) – 0070451811Я
- эстафета 4 х 200 м - вольный стиль - смешанная – 0070571811Я
- эстафета 4 х 50 м - баттерфляй – 007 051 1 8 1 1 Н
- эстафета 4 х 50 м - брасс – 007 050 1 8 1 1 Н
- эстафета 4 х 50 м - вольный стиль – 007 048 1 8 1 1 Н
- эстафета 4 х 50 м - вольный стиль (бассейн 25 м) – 0070471811Л
- эстафета 4 х 50 м - на спине – 007 049 1 8 1 1 Н

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, а так же для достижения ими максимально высоких результатов соревновательной деятельности, включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации.

2. Характеристика программы

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

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	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	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	12-14	16-18	20-28
Общее количество часов в год	234-312	312-468	624-728	832-936	1040-1456

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- учебно-тренировочные занятия:
 - групповые учебно-тренировочные занятия,
 - индивидуальные учебно-тренировочные занятия,
 - смешанные учебно-тренировочные занятия,
 - учебно-тренировочные занятия в дистанционном формате;
- учебно-тренировочные мероприятия:

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

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

- спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «плавание»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "плавание";
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Соревновательная деятельность является неотъемлемой частью спортивной подготовки пловцов. Соревнования представляют собой объективный способ демонстрации спортивного результата, служат критерием оценки отдельных спортсменов и команд и являются инструментом отбора и подготовки. С помощью соревнований происходит познание резервных и адаптационных возможностей человека, формирование и преобразование личности.

Годовой учебно-тренировочный план

К иным условиям Программы относится трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении 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 учреждения.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не превышает:

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.

Минимальная наполняемость учебно-тренировочных групп согласно приложению № 1 к ФССП по виду спорта «плавание»:

На этапе начальной подготовки – 15 человек;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 12 человек;

На этапе совершенствования спортивного мастерства – 7 человек.

В часовую 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, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

№п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трехлет	Свыше трех лет	
	Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	12-18	16-18	20-28
1	Общая физическая подготовка	133	156-234	270-320	270-295	210-276
2	Специальная физическая подготовка	42	78-117	170-200	252-290	430-624
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	3	4	6	6

4	Техническая подготовка	45	58-83	121-130	180-190	220-300
5	Тактическая подготовка	4	5-11	13-16	40-46	40-50
6	Теоретическая подготовка	4	5-11	13-16	32	40-50
7	Психологическая подготовка	1	2	5-10	10-15	24-40
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	4	6	8
9	Инструкторская практика	-	-	6	10-14	16-21
10	Судейская практика	-	-	6	10-14	16-21
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2-4	4	4
12	Восстановительные мероприятия	2	2	10-12	12-24	26-56
13	Общее количество часов в год	234	312-468	624-728	832-936	1040-1456

Календарный учебно-тренировочный график

Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки первого года обучения (4,5 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее количество часов	Недельная нагрузка в часах											
			4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
			1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	133	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	12
2.	Специальная физическая подготовка	42	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3
3.	Участие в спортивных соревнованиях													
4.	Техническая подготовка	45	4	5	5	4	2	2	4	4	3	4	6	4
5.	Тактическая подготовка	4		1		1			1			1		
6.	Теоретическая подготовка	4	1		1			1		1				
7.	Психологическая подготовка	1				1								
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1									1			
9.	Инструкторская практика	-												
10.	Судейская практика	-												
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	1				1							
12.	Восстановительные мероприятия	2											1	1
Общее количество часов в год		234	20	20	20	20	18	18	20	20	18	20	20	20

[illegible]

Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки второго года обучения (6 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее количество часов	Недельная нагрузка в часах											
			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	156	13	12	13	12	15	12	14	13	13	13	13	13
2.	Специальная физическая подготовка	78	6	7	6	7	7	7	7	6	6	6	6	7
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3				1		1			1			
4.	Техническая подготовка	58	5	6	6	4	2	3	7	6	3	6	5	5
5.	Тактическая подготовка	5		1		1		1			1		1	
6.	Теоретическая подготовка	5	1		1		1			1		1		
7.	Психологическая подготовка	2				1					1			
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1									1			
9.	Инструкторская практика	-												
10.	Судейская практика	-												
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	1				1							
12.	Восстановительные мероприятия	2											1	1
Общее количество часов в год			26	26	26	26	26	24	28	26	26	26	26	26

Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки второго года обучения (8 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее количество часов	Недельная нагрузка в часах											
			8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	208	17	17	17	17	19	14	17	17	18	19	18	18
2.	Специальная физическая подготовка	104	9	9	9	9	8	9	9	9	9	8	8	8
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3				1		1			1			
4.	Техническая подготовка	74	7	8	7	5	5	5	9	7	3	6	5	7
5.	Тактическая подготовка	9		1		2		2			2		2	
6.	Теоретическая подготовка	9	1		2		2			2		2		
7.	Психологическая подготовка	2				1					1			
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1									1			
9.	Инструкторская практика													
10.	Судейская практика													
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	1				1							
12.	Восстановительные мероприятия	4											2	2
Общее количество часов в год		416	35	35	35	35	35	31	35	35	35	35	35	35

[illegible]

[illegible]

Объем учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочных групп до трёх лет (14 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее количество часов	Недельная нагрузка в часах											
			14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
			3 сентябрь	3 октябрь	3 ноябрь	3 декабрь	3 январь	3 февраль	3 март	3 апрель	3 май	3 июнь	3 июль	3 август
1.	Общая физическая подготовка	320	27	27	27	27	26	26	26	26	27	27	27	27
2.	Специальная физическая подготовка	200	17	17	17	17	16	16	16	16	17	17	17	17
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4		1		1		1		1				
4.	Техническая подготовка	130	11	11	11	12	9	9	13	13	12	11	11	7
5.	Тактическая подготовка	16	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1		2
6.	Теоретическая подготовка	16		2	2		2		2	2		2	2	2
7.	Психологическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	1			1		1			1			
9.	Инструкторская практика	6			1				1	1		2		1
10.	Судейская практика	6	1	1		1		2			1			
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	1				1				1			1
12.	Восстановительные мероприятия	12					4						4	4
Общее количество часов в год		728	61	61	61	61	61	57	61	61	61	61	61	61

Объем учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочных групп свыше трёх лет (16 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее количество часов	Недельная нагрузка в часах											
			16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	270	23	23	23	23	22	22	22	22	22	22	23	23
2.	Специальная физическая подготовка	252	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6		1	1	1		1		1		1		
4.	Техническая подготовка	180	16	14	14	12	14	7	19	16	14	17	22	15
5.	Тактическая подготовка	40	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4		2
6.	Теоретическая подготовка	32	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2		4
7.	Психологическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	1			1		1		1	2			
9.	Инструкторская практика	10		1	1	1	1	1	1	1	1	2		
10.	Судейская практика	10	1	1	1	2		2		1	2			
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	1				1				1			1
12.	Восстановительные мероприятия	12					4						4	4
Общее количество часов в год		832	70	70	70	70	70	62	70	70	70	70	70	70

Объем учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочных групп свыше трёх лет (18 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее количество часов	Недельная нагрузка в часах											
			18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	295	25	25	25	25	24	20	28	24	24	25	25	25
2.	Специальная физическая подготовка	290	24	24	24	24	27	23	24	24	24	24	24	24
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6		1	1	1		1		1		1		
4.	Техническая подготовка	190	17	17	14	13	14	11	19	14	14	16	14	15
5.	Тактическая подготовка	46	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4
6.	Теоретическая подготовка	32	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2		4
7.	Психологическая подготовка	15	1	2	2	2		2		2	2	2		
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	1			1		1		1	2			
9.	Инструкторская практика	14		1	1	1	2	2	2	2	2	1		
10.	Судейская практика	14	1	1	1	2		2		2	2	1		2
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	1				1				1			1
12.	Восстановительные мероприятия	24			2	2	4	2		2	2	2	4	4
Общее количество часов в год		936	78	79	78	79	78	72	79	78	79	78	79	79

Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп спортивного совершенствования (20 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее количество часов	Недельная нагрузка в часах											
			20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
			4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	210	17	17	17	17	17	17	18	18	18	18	18	18
2.	Специальная физическая подготовка	430	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	35	35
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6		1	1	1	1	1		1		1		
4.	Техническая подготовка	220	15	17	17	15	16	8	16	15	16	20	25	24
5.	Тактическая подготовка	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
6.	Теоретическая подготовка	40	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3
7.	Психологическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8	1			1	1	1	1	1	2			
9.	Инструкторская практика	16	2	2	2	2	2	2	2	2				
10.	Судейская практика	16	2	1	1	2	2	2	2	2	2			
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	1				1				1			1
12.	Восстановительные мероприятия	26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3
Общее количество часов в год		1040	86	86	86	86	86	78	86	86	86	86	86	86

Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп спортивного совершенствования (24 часа)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее количество часов	Недельная нагрузка в часах											
			24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	252	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
2.	Специальная физическая подготовка	504	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6		1	1	1		1		1		1		
4.	Техническая подготовка	260	23	24	23	20	22	22	21	22	21	21	29	21
5.	Тактическая подготовка	50	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6
6.	Теоретическая подготовка	50	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6
7.	Психологическая подготовка	28	2	2	2	4	2	2	4	2	2	4	1	1
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8	1			1	1	1	1	1	2			
9.	Инструкторская практика	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
10.	Судейская практика	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	1				1				1			1
12.	Восстановительные мероприятия	46	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Общее количество часов в год		1248	105	105	105	105	105	93	105	105	105	105	105	105

Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп спортивного совершенствования (28 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее количество часов	Недельная нагрузка в часах											
			28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
			4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	276	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
2.	Специальная физическая подготовка	624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6		1	1	1	1	1		1		1		
4.	Техническая подготовка	300	24	27	25	26	25	13	26	23	26	24	34	27
5.	Тактическая подготовка	50	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6
6.	Теоретическая подготовка	50	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6
7.	Психологическая подготовка	40	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	1	1
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8	1			1	1	1	1	1	2			
9.	Инструкторская практика	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		1
10.	Судейская практика	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		1
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	1				1				1			1
12.	Восстановительные мероприятия	56	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5
Общее количество часов в год		1456	121	123	121	123	123	111	123	121	123	121	123	123

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - 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, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии споставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
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 учреждением	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 учреждением	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года
4.2.	Теоретическая подготовка (формирование умений и коммуникативных навыков)	Семинары для обучающихся: - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

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	Почему спортивные соревнования интересны участникам и зрителям?	В течение года	Занятия могут проводиться либо в учебном классе, либо в спортивных залах, оборудованных стульями, позволяющими рассаживать участников в различных конфигурациях (в общий круг, по микрогруппам). Второй вариант предпочтительнее, т.к. облегчает организацию групповых дискуссий; при его реализации следует предусмотреть возможность удобного ведения записей (наличие твердых папок или специальных стульев с откидными министопками). Используются
	Зачем в спорте нужны правила, как следят за их выполнением?		
	Что бывает с нарушителями правил?		
	Как появился допинг?		
	Этическая сторона проблемы: допинг как обман.		
	Как допинг влияет на здоровье?		
	Влияние допинга на отношение к спорту и на психологию спортсмена.		
	Как выявляют допинг и наказывают нарушителей?		
	Честный спорт как результат договоренности		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Что такое допинг?	В течение года	
	Исторический обзор проблемы допинга		
	Мотивация нарушений антидопинговых правил		
	Запрещенные субстанции		
	Запрещенные методы		
	Последствия допинга для здоровья		
	Допинг и спортивная медицина		
	Психологические и имиджевые последствия допинга		
	Допинг и зависимое поведение		

Этап совершенствования спортивного мастерства	Нормативно-правовая база антидопинговой работы	В течение года	иллюстративные материалы и мультимедиапрезентации. Домашние задания даются в устной форме
	Организация антидопинговой работы		
	Процедура допинг-контроля		
	Наказания за нарушение антидопинговых правил		
	Профилактика допинга		
	Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности		

План инструкторской и судейской практики

Для успешной оценочной работы (судейства) требуется знание правил судейства соревнований и предварительная подготовка к конкретному соревнованию.

Подготовка судей по плаванию осуществляется через теоретические занятия, судейские семинары, которые включают анализ действующих классификационных программ, сведения об организации, проведении и правилах соревнований, а также практическое судейство физкультурных мероприятий. Спортивный судья должен осуществлять судейство квалифицированно и беспристрастно, предотвращать ситуации, которые могут повлечь искажение результатов соревнований, принимать меры по предотвращению противоправного влияния на результаты соревнований и борьбе с ним, исполнять обязанности в опрятной судейской форме, установленной правилами вида спорта.

На этапе начальной подготовки судейская и инструкторская практика не предусмотрены.

План инструкторской и судейской практики на учебно-тренировочном этапе(этапе спортивной специализации) до трех лет

№ п/п	Содержание	Количество часов
1.	Методика судейства физкультурных состязаний и соревнований по плаванию на различных должностях	1
2.	Должностные обязанности спортивного судьи	1
3.	Этика поведения спортивных судей	1
4.	Проведение отдельных частей учебно-тренировочного занятия	1
Итого часов:		4

План инструкторской и судейской практики на учебно-тренировочном этапе(этапе спортивной специализации) свыше трех лет

№ п/п	Содержание	Количество часов
1.	Методика судейства физкультурных состязаний и соревнований по плаванию на различных должностях	2
2.	Должностные обязанности спортивного судьи	2
3.	Этика поведения спортивных судей	2
4.	Практическое применение методики судейства в качестве помощника судьи	2

5.	Проведение отдельных частей учебно-тренировочного занятия	2
Итого часов:		10

План инструкторской и судейской практики на этапе совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Содержание	Количество часов
1.	Методика судейства физкультурных состязаний и соревнований по плаванию на должностях главной судейской коллегии	2
2.	Изучение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемые к квалификационной категории «Юный спортивный судья»	2
3.	Изучение компьютерной программы FINA по судейству соревнований для спортсменов массовых разрядов	2
4.	Судейство соревнований в качестве судьи при участниках, судьи на поворотах	2
5.	Проведение учебно-тренировочного занятия	2
Итого часов:		10

План медицинских, медико-биологических мероприятий

Этап начальной подготовки 1-2 годов обучения:

№ п/п	Мероприятия	Количество часов
1.	Прохождение медицинского осмотра у педиатра в поликлинике по месту прикрепления с предоставлением медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий плаванием	один раз в год
2.	Предоставление справки о результатах анализа на энтеробиоз/я/г из поликлиники	один раз в год
3.	Санитарно-гигиенический контроль за местами проведения занятий	систематически
4.	Диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям плаванием	1-2
5.	Оценка перспективности занятий ребенка плаванием	1-2
6.	Оценка функционального состояния обучающегося	1-2
7.	Контроль переносимости нагрузок в занятии	1-2
8.	Беседа по гигиене	1-2
Итого часов:		6

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

№ п/п	Мероприятия	Количество часов
1.	Контроль врача по спортивной медицине в Иркутском областном врачебно-физкультурном диспансере «Здоровье»	2 раза в год
2.	Углубленный медицинский осмотр в Иркутском областном врачебно-физкультурном диспансере «Здоровье»	1 раз в год
3.	Санитарно-гигиенический контроль за местами проведения занятий	систематически

4.	Оперативный контроль за функциональным состоянием обучающегося	2-3
5.	Оценка адекватности средств и методов, применяемых в учебно-тренировочном процессе.	2-3
6.	Оценка переносимости нагрузок, рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок	2-3
7.	Проведение лечебных и профилактических мероприятий	2-3
8.	Беседы по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию	2-3
Итого часов:		10-12

Этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Мероприятия	Количество часов
1.	Контроль врача по спортивной медицине в Иркутском областном врачебно-физкультурном диспансере «Здоровье»	2 раза в год
2.	Углубленный медицинский осмотр в Иркутском областном врачебно-физкультурном диспансере «Здоровье»	1 раз в год
3.	Санитарно-гигиенический контроль за местами проведения занятий	систематически
4.	Оперативный контроль за функциональным состоянием обучающегося	2-4
5.	Оценка переносимости нагрузок, рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки	2-4
6.	Выявление отклонений в состоянии здоровья и своевременное назначение лечебно-профилактических мероприятий	2-4
7.	Беседы по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию, профилактике травматизма	2-4
8.	Изучение и применение средств и методов восстановления	2-4
9.	Анализ объективных данных медицинского контроля в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений и данных самоконтроля обучающихся в сопоставлении с соревновательными результатами	2-4
10.	Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию учебно-тренировочного процесса	2-4
11.	Организация лечения обучающегося	по необходимости
12.	Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний	2-4
Итого часов:		16-24

План применения восстановительных средств

Восстановительные средства применяются в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, тренировочных мероприятий, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных занятиях.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства педагогического, гигиенического, психологического, фармакологического, физиотерапевтического воздействия.

Суммарный объем учебных часов на восстановительные мероприятия по годам этапов подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
	20-32	32-40	20-28	28-30	42-50

Педагогические средства восстановления

№ п/п	Средства восстановления	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1.	Рациональное распределение нагрузок на учебно-тренировочном занятии	+	+	+
2.	Создание четкого ритма учебно-тренировочного занятия	+	+	+
3.	Создание оптимального режима учебно-тренировочного процесса	+	+	+
4.	Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе нетрадиционных	+	+	+
5.	Соблюдение рациональной последовательности упражнений. Чередование нагрузок по направленности	+	+	+
6.	Использование упражнений для активного отдыха	+	+	+
7.	Использование упражнений на расслабление и восстановление дыхания	+	+	+
8.	Использование корригирующих упражнений для позвоночника и стоп.	+	+	+

Гигиенические средства восстановления

№ п/п	Средства восстановления	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1.	Рациональный и стабильный распорядок дня	+	+	+
2.	Ночной полноценный сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям	+	+	+

3.	Сбалансированное 3-4х разовое рациональное питание по схеме: завтрак – 20-25%, обед – 40-45%, полдник – 10%, ужин – 20-30% суточного рациона	+	+	+
4.	Гигиенические процедуры	+	+	+
5.	Соответствие спортивной одежды и спортивного инвентаря условиям учебно-тренировочного режима	+	+	+

Психологические средства восстановления

№ п/п	Средства восстановления	Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1.	Создание положительного эмоционального фона учебно-тренировочного занятия	+	+	+
2.	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к учебно-тренировочному процессу	+	+	+
3.	Организация внешних условий и факторов учебно-тренировочного занятия	+	+	+
4.	Переключение внимания, мыслей	+	+	+
5.	Самоуспокоение, самоодобрение, самоприказы	+	+	+
6.	Идеомоторная тренировка		+	+
7.	Психорегулирующая тренировка		+	+
8.	Отвлекающие мероприятия: чтение книг, прослушивание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров		+	+

Фармакологические средства восстановления

№ п/п	Средства восстановления	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1.	Вещества, способствующие восстановлению запасов энергии	+	+
2.	Специализированное питание: питательные смеси, соки, спортивные напитки	+	+
3.	Витамины и минеральные вещества	+	+
4.	Адаптогены растительного происхождения	+	+

5.	Адаптогены животного происхождения	+	+
6.	Согревающие обезболивающие и противовоспалительные препараты	+	+

Физиотерапевтические средства восстановления

№ п/п	Средства восстановления	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1.	Душ: теплый (успокаивающий), контрастный и вибрационный (возбуждающий)	+	+
2.	Ванны: хвойная, жемчужная, солевая	+	+
3.	Баня 1-2 раза в неделю, парная или суховоздушная: при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 минут, не позднее, чем за 5 дней до соревнований	+	+
4.	Массаж: ручной, вибрационный, точечный, сегментарный	+	+
5.	Гидромассаж, гидропроцедуры	+	+
6.	Спортивные растирки	+	+
7.	Аэризация, кислородотерапия, баротерапия	+	+
8.	Электросветотерапия: динамические токи, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение	+	+

Планирование восстановительных мероприятий

Уровень специализированного восстановления	Напряженность восстановительных Мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу	Общий ручной массаж, гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны, комплексы сочетания этих средств.
Текущий	Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учетом специфики последующей нагрузки.	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, тонизирующее растирание, вибромассаж, локальный массаж в сочетании с сауной.
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учетом последующей нагрузки.	Восстановительные ванны, гидромасса, душ, локальное тонизирующее растирание, локальное восстановление и предварительный массаж.

Система контроля

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:

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.

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»;

по видам спортивной подготовки;

- 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.

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.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов 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.

Теоретические вопросы по виду спорта «плавание» для перевода на этапы подготовки, по темам:

- Техника выполнения разворотов в разных дисциплинах;
- Техника выполнения стартового прыжка;
- Техника работы рук и ног в спортивных дисциплинах «плавание»;
- Олимпийские призеры и чемпионы по виду спорта «плавание»;
- Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена;
- Техника передачи эстафеты;
- Психологическая подготовка спортсмена;
- Правила, организация и проведение соревнований по плаванию;
- Понятие о технике плавания, вариативность и изменчивость техники;
- Влияние физических упражнений и плавания на организм.
- Спортивный инвентарь, оборудование и его применение в процессе учебно-тренировочного занятия;
- Врачебный контроль, самоконтроль;
- Общая физическая подготовка на суше;
- Планирование и учёт спортивной тренировки

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

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

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

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

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	165
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			45	35
2.4.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м	с	не более	
			6,7	7,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Рабочая программа по виду спорта «плавание»

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

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является учебно-тренировочное занятие. Длительность учебно-тренировочного занятия составляет 2-4 часа. Каждое очередное занятие органически связано с предшествующим и последующими учебно-тренировочными занятиями, базируется на подготовке, полученной на предыдущем занятии, и является основой для предстоящих занятий. Задачи, содержание и направленность занятия определяется задачами этапа подготовки

и настоящей Программой. В плане занятия уточняются конкретные задачи, подбор упражнений, последовательность их выполнения, дозировка, режим выполнения, методика проведения.

Учебно-тренировочное занятие по плаванию условно делят на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия включает организацию обучающихся (построение группы, расчет, учет посещаемости, объяснение задач) и их подготовку к выполнению задач основной части. Подготовительная часть направлена на подъем общего функционального состояния организма обучающегося, на достижение им оптимального уровня работоспособности. В нее входят различные виды ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения на гибкость, силу, гимнастика, проплывание определенной дистанции в свободном темпе одним способом или комплексно, проплывание отрезков по элементам (с помощью ног, рук упражнения) и способом в целом.

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

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

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

Этап начальной подготовки

Основное содержание этапа начальной подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Преимущественной направленностью учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

Средства обучения плаванию.

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- учебные прыжки в воду;

- игры на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания;
- упражнения для изучения техники стартов, поворотов.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- организации внимания обучающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

Общая физическая подготовка при обучении плаванию направлена главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки у обучающихся.

Специальная физическая подготовка направлена на имитацию на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания.

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

Подготовительные упражнения для освоения с водой помогают решать следующие задачи:

- формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;
- освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде – как подготовка к изучению техники спортивного плавания;
- устранение инстинктивного страха перед водой – как основа психологической подготовки к обучению.
- Подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

Игры в воде проводятся в заключительной части занятия. Они улучшают эмоциональное состояние обучающихся, позволяют закрепить изученный материал, повышают интерес к занятиям. На этапе начальной подготовки первого года обучения игра является основным методом обучения наряду с упражнением:

- игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды;
- игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде;
- игры с всплыванием и лежанием на воде;
- игры с выдохами в воду;
- игры со скольжением и плаванием;
- игры с прыжками в воду;
- игры с мячом.

Подготовительные упражнения для освоения с водой

- Ходьба по дну в разных позициях;
- Прыжки по дну;
- Поочередные движения руками стоя на дне;
- Бег с гребковыми движениями руками;
- Упражнения на чувство воды (упр. восьмёрка и т.п.);
- Выдохи в воду;
- Приседания с погружением;
- Упражнения «поплавок», «звездочка», «медуза»;
- Скольжения в разных позициях;
- Прыжки в воду из различных положений сидя, стоя;
- Упражнения, направленные на обучение техники плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй.

Техническая подготовка состоит из упражнений для изучения техники спортивных способов плавания являются ведущим средством обучения на этапе начальной подготовки, их изучению отводится основная часть тренировки на воде:

- упражнения для изучения техники кроля на груди;
- упражнения для изучения техники кроля на спине;
- упражнения для изучения техники брасса;
- упражнения для изучения техники дельфина (баттерфляя).

Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке:

- 1) положение тела,
- 2) дыхание,
- 3) движения ногами,
- 4) движения руками,
- 5) общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющимся рабочей позой пловца. Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1) ознакомление с движением на суше – проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и воде различны;

2) изучение движений в воде с неподвижной опорой – при изучении движений ногами в качестве опоры используется бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

3) изучение движений в воде с подвижной опорой – при изучении движений ногами и руками применяются плавательные доски, колобашки; в особых случаях движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером.

4) изучение движений в воде без опоры – все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование различных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- 1) движения ногами с дыханием;
- 2) движения руками с дыханием;
- 3) движения ногами и руками с дыханием;
- 4) плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом – насколько позволяет уровень подготовленности обучающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Упражнения для изучения техники стартов и поворотов:

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине. Ко времени изучения стартового прыжка с тумбочки обучающиеся должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду. Сначала разучивают спад в воду с отталкиванием в конце падения, затем – разучивают стартовый прыжок с бортика бассейна и только после этого приступают к изучению стартового прыжка с тумбочки.

Занятия на втором году обучения в основном направлены на совершенствование техники плавания кролем на груди, кролем на спине, изучение и совершенствование техники плавания баттерфляем, брассом, стартов и поворотов. Среди средств подготовки широко используются общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше, упражнения для изучения и совершенствования техники спортивных способов плавания, игры, эстафеты, прыжки в воду.

В содержание занятий входят:

- плавание всеми способами;
- упражнения, направленные на обучение техники плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй.
- упражнения в парах с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п.

Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», отрытый и закрытый на спине.

Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100 м.

Типичные тренировочные серии: 3-4 x 200 м, 4-8 x 100 м, 6-10 x 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 x 25 м.

В конце второго года обучения обучающийся должны освоить технику всех спортивных способов плавания, стартов, простых поворотов, проплыть со старта в полной координации 25 м баттерфляй, 50 м на спине, 25 м брасс, 50 м кроль на груди, 100 м комплексное плавание, 100 м вольный стиль.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка направлена на подготовку спортсменов к участию в соревнованиях, поведение на соревнованиях, обучение спортсменов с тактикой поведения в стрессовых ситуациях. Рассказывается об успешных спортсменах школы, Республики Крым, России и мира.

Участие в спортивных соревнованиях предполагается со второго года обучения. В соревновательную практику входят контрольные «старты», соревнования внутришкольного и городского уровня. Первостепенными задачами становятся не столько занятые места спортсменами, сколько правильное выполнение всех технических элементов, подготовка к дальнейшим стартам более высокого уровня.

Учебно-тренировочный этап

Основной направленностью учебно-тренировочного процесса на этом этапе являются:

- создание запаса подвижности в суставах с применением активных и активно-пассивных упражнений;
- развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП, постепенного увеличения объема плавания и длины тренировочных отрезков, большого объема плавания по элементам, так как в этом возрасте имеется положительный перенос тренированности в разных видах деятельности;
- постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания на тренировках с эпизодическим использованием в учебно-тренировочном процессе нагрузок анаэробногликолитической направленности;
- для развития силовых способностей применяются разнообразные упражнения с малыми и средними отягощениями с акцентом на темп движений с использованием разнообразных упражнений, круговая тренировка, наращивание объема нагрузок при фиксированном сопротивлении;
- для переноса силы с суши на воду применяются плавание по элементам, внесение «силовых добавок» в процессе выполнения гребковых движений, не нарушающих кинематику движений;
- обучение сознательному контролю за темпом и шагом гребковых движений.

Основной особенностью занятий является доступность учебного материала для обучающихся разного уровня подготовленности, приступивших к занятиям в учебно-тренировочных группах. Учебно-тренировочные занятия на суше направлены на разностороннюю физическую подготовку. Занятия на воде направлены на совершенствование техники четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, постепенное увеличение длины дистанций, проплываемых каждым способом без ошибок. Это должно подвести всю группу к тому уровню подготовленности, который позволяет коллективно выполнять основные тренировочные серии в заданных временных режимах.

Повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых

тренировочных дистанций и количество повторений в тренировочных сериях. Объем плавания за одно занятие – от 2000 м до 4000 м

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

В содержание занятий входят:

Плавание всеми способами;

Типичные тренировочные серии: 6-8 x 200 м, 8-12 x 100 м, 12-16 x 50 м, чередуя способы и темп; 4-8 x 25 м., 4-8 x 12,5 м.

Общefизическая подготовка направлена на формирование мышечного корсета, совершенствование общей выносливости, ловкости, гибкости.

Специальная физическая подготовка направлена на совершенствование техники плавания путем имитационных упражнений на суше, также на совершенствование специальной выносливости и гибкости.

Техническая подготовка в первую очередь направлена на:

- Совершенствование упражнений, направленные на обучение техники плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй.
- Совершенствование упражнений в парах с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п.
- Совершенствуются повороты «кувырок» и «маятник», отрытый и закрытый на спине.
- Изучается и совершенствуется техника эстафетного плавания

По окончанию учебно-тренировочного этапа обучающийся должен владеть техникой проплывание всех официальных дистанций, стартов, поворотов, а также определиться со специализацией по основному стилю плавания.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка направлена на подготовку спортсменов к участию в соревнованиях, поведение на соревнованиях, обучение спортсменов с тактикой поведения в стрессовых ситуациях. Доводится информация касательно гигиены, закаливания, режима и питание спортсмена, техника передачи эстафеты, психологическая подготовка спортсмена,

Инструкторская и судейская практика. На учебно-тренировочном этапе подготовки изучаются правила, организация и проведение соревнований по плаванию. Также ученики под руководством тренера-преподавателя проводят учебно-тренировочные занятия.

Участие в спортивных соревнованиях. В соревновательную практику входят контрольные «старты», соревнования внутришкольного, городского, республиканского и межреспубликанского уровней. Первостепенными задачами становятся правильное выполнение всех технических элементов, стремление к призовым местам, подготовка к дальнейшим стартам более высокого уровня.

Этап совершенствования спортивного мастерства

На данном этапе учебно-тренировочного процесса стоит задача обеспечить предпосылки для максимальной реализации индивидуальных возможностей каждого обучающегося. Это требует создания прочного фундамента специальной подготовленности и формирования устойчивой мотивации к достижению высокого мастерства. Для этого широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма без применения большого объема работы, приближенной по характеру к соревновательной деятельности.

Общефизическая подготовка направлена на совершенствование общей выносливости, ловкости, гибкости.

Специальная физическая подготовка направлена на совершенствование техники плавания путем имитационных упражнений на суше и в воде, также на совершенствование специальной выносливости, ловкости и гибкости.

Техническая подготовка в первую очередь направлена на совершенствование упражнений, направленные на обучение техники избранной дисциплины плавания, а также всех официальных дисциплин, совершенствуется техника эстафетного плавания

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка направлена на подготовку спортсменов к участию в соревнованиях, поведение на соревнованиях, совершенствование тактики поведения в стрессовых ситуациях. Доводится информация касательно гигиены, закаливания, режима и питания спортсмена, техника передачи эстафеты, психологическая подготовка спортсмена, влияние физических упражнений и плавания на организм, спортивный инвентарь, оборудование и его применение в процессе учебно-тренировочного занятия; врачебный контроль, самоконтроль; планирование и учёт спортивной тренировки

Инструкторская и судейская практика. На этапе совершенствования спортивного мастерства, ученики участвуют в организации и проведении соревнований по плаванию под руководством тренера-преподавателя. Также ученики под руководством тренера-преподавателя самостоятельно проводят учебно-тренировочные занятия.

Участие в спортивных соревнованиях. В соревновательную практику входят контрольные «старты», соревнования внутришкольного, городского, республиканского и всероссийского уровней. Первостепенными задачами становятся правильное выполнение всех технических элементов, стремление к призовым местам, подготовка к дальнейшим стартам более высокого уровня.

Учебно-тематический план

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

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

	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники видаспорта	≈ 70/107	сентябрь-май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-май	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	сентябрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	сентябрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь-май	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 200	сентябрь-май	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	сентябрь-май	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка	≈ 200	сентябрь-май	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	сентябрь-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	≈ 200	сентябрь-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	сентябрь-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	≈ 120	сентябрь-май	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
--	--	---	---

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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».

Условия реализации Программы

Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования

соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие плавательного бассейна (25 м или 50 м);
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
2.	Гидрокостюм стартовый (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
3.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
4.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
5.	Купальник женский	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
7.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
8.	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
9.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
10.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
11.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
12.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной

специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «плавание», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников учреждения

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный №68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054). Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей учреждения.

Непрерывность профессионального развития тренеров преподавателей.

Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников, необходимый для использования в работелицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. Инновационные технологии в подготовке высококвалифицированных пловцов [Текст]: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / В. И. Григорьев [и др.]; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б. и.], 2014. - 104 с. - Библиогр. с. 102-104.

2. Козлов А.В. Теория и методика плавания: ныряние, спасание утопающих и переправы вплавь [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 82 с.: ил. - Библиогр. с. 82.

3. Козлов А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени

П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 131 с.: ил. - Библиогр. с. 131.

4. Козлов А.В. Технологии спортивной тренировки в ИВС плавании: совершенствование спортивных способов плавания [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 120 с.: ил. - Библиогр. с. 120.

5. Козлов А.В. Технологии спортивной тренировки в плавании: подготовка олимпийского резерва в спортивном плавании [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 134 с.: ил. - Библиогр. с. 132-134.

6. Крылов А.И. Тренерский практикум по избранному виду спорта со спортсменами различной квалификации (плавание) [Текст]: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / А. И. Крылов, Е. В. Ивченко, А. А. Литвинов; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. [б. и.], 2014. - 97 с.: ил. - Библиогр. с. 96-97.

7. Теория и методика спорта высших достижений (плавание) [Текст]: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / В. И. Григорьев [и др.]; Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени

П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. [б. и.], 2014. - 103 с.: ил. - Библиогр. с. 99-103.

Перечень аудиовизуальных средств, необходимый для использования в работелицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. Видеоролик «Комплексы специальных физических упражнений на суше».
2. Видеоролик «Техника спортивных способов плавания, поворотов и стартов».

Перечень интернет-ресурсов, необходимый для использования в работелицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. [Http://www.fina.org](http://www.fina.org) - официальный сайт Международной федерации плавания.
2. [Http://www.russwimming.ru](http://www.russwimming.ru) - официальный сайт Всероссийской федерации плавания.
- [Http://www.swim7.narod.ru](http://www.swim7.narod.ru) - сайт тренеров по плаванию (групповое, индивидуальное обучение, статьи, видео по технике плавания, фотоальбомы).
3. [Http://www.swimmer.ru](http://www.swimmer.ru) - центр обучения плавания взрослых.
4. [Http://www.swimsport.ru](http://www.swimsport.ru) - новости водных видов спорта.
5. [Http://www.virtual-swin.com](http://www.virtual-swin.com) - техника плавания.
6. [Http://www.swim-video.ru](http://www.swim-video.ru) - техника плавания известных пловцов.
7. [Http://www.len.eu](http://www.len.eu) - официальный сайт Европейской лиги плавания.