

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
Кушвинского городского округа  
«Спортивная школа «Синегорец»

624315, п. Баранчинский г. Кушва Свердловской области, ул. Коммуны, 18  
тел., факс (34344) 5-22-49

СОГЛАСОВАНО  
на заседании тренерского совета  
Протокол № 1 от 31.03.2023г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАУ ДО КГО «СШ «Синегорец»  
Зульхиджина О.А.  
Приказ № 173/б от 31.03. 2023 г.

Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
по виду спорта «ПЛАВАНИЕ»

Срок реализации программы: 9 лет

п. Баранчинский  
2023 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ .....	3
II.	ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.....	4
	2.1. Сроки реализации этапов и возрастные границы, и количество лиц занимающихся в группах на этапах подготовки.....	4
	2.2. Объем Программы.....	6
	2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.....	7
	2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	9
	2.5. Календарный план воспитательной работы.....	10
	2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	13
	2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	20
	2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	23
III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	28
	3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе участие в соревнованиях.....	28
	3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	29
	3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) и уровень спортивной квалификации по годам и этапам подготовки...	31
IV.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ».....	34
	4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу подготовки .....	34
	4.2. Учебно-тематический план теоретической подготовки.....	40
V.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.....	50
VI.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	52
	6.1. Материально-техническим условиям реализации Программы.....	52
	6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	53
	6.3. Информационно-методические условия реализации Программы...	54

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по (далее – Программа) предназначена для организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «плавание».

Программа разработана в соответствии Федеральным законом РФ от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон « Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федерального закона РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Целью Программы является вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими знаний о физической культуре и спорте, а также достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса подготовки

Реализация Программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма.

Программа предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

- повышение уровня физического развития и уровня физической подготовленности;

- получение спортсменами спортивных разрядов;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов и судей по избранному виду спорта.

Выполнение поставленных задач обеспечиваются:

1. Систематической круглогодичной работой;
2. Построением учебно-тренировочных занятий с учетом состояния здоровья обучающихся, их возраста и подготовленности;
3. Систематическим медицинским контролем обучающихся;
4. Повышением ответственности тренерско-преподавательского состава за качество проведения учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Основной формой подведения итогов реализации данной программы являются соревнования. Вид спорта *плавание* выделяет свои спортивные дисциплины.

Программа соревнований включает плавание данными способами в бассейне 25 м и 50 м на различные дистанции:

- вольный стиль (50, 100, 200, 400, 800 м для женщин и 50, 100, 200, 400 и 1500 м для мужчин);
- кроль на спине (100, 200 м);
- брасс (100, 200 м), баттерфляй (100, 200 м);
- комплексное плавание (200 и 400 м), включающее в себя преодоление, равных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности (сначала баттерфляй, потом кроль на спине, брасс, вольный стиль);
- эстафетное плавание.

В эстафетном плавании 4x100 метров, 4x200 метров вольным стилем принимают участие четыре пловца, которые плывут поочередно вольным стилем одинаковый отрезок 100 м (200 м), в комбинированной же эстафете 4x100 метров каждый из пловцов плывет одним из четырех способов, которые также идут друг за другом в четкой последовательности (первый этап в комбинированном плавании начинается со способа кроль на спине, потом брасс, баттерфляй и вольный стиль).

## **II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Сроки реализации этапов и возрастные границы, и количество лиц занимающихся в группах на этапах подготовки**

Подготовка лиц, занимающихся по Программе осуществляется на следующих этапах:

- начальная подготовка;
- тренировочный этап;

- этап спортивного мастерства.

При определении обучающихся на этап подготовки учитываются:

- оптимальный возраст для прохождения этапа;
- переводные нормативы;
- выступление на соревнованиях;
- выполнение разрядов.

Задачи реализации Программы на этапе начальной подготовки:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта;
- участие в спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья.

Задачи реализации Программы на учебно-тренировочном этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта;
- повышение уровня общей физической и специально физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста;
- соблюдение учебно-тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта;
- знание антидопинговых правил.

Задачи реализации Программы на этапе спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специально физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- соблюдение учебно-тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- участие в спортивных соревнованиях;
- судейская практика по виду спорта;
- знание антидопинговых правил.

Таблица № 1

Этапы подготовки	Срок реализации этапов подготовки (лет)	Возрастные границы (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	15
Учебно-тренировочный этап	5	9	12
Этап спортивного мастерства	не ограничивается	12	7

На этап подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном допускается зачисление лиц, проходивших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в общеразвивающей программе по виду спорта с учетом сроков реализации этапов подготовки и возрастных границ. Также в группы обучающихся по общеразвивающим программам зачисляются лица, занимающиеся по программе спортивной подготовки и не справившиеся с переводными нормативами и другими требованиями программы спортивной подготовки. Данные занимающиеся зачисляются на этап подготовки общеразвивающей программы *в соответствии с возрастом.*

## 2.2. Объем Программы

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

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

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, указан в Таблице № 2.

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Весь период обучения
Кол-во часов в неделю	4,5-6	6	6-12	6-16	6-20
Общее количество часов в год	234-312	312	312-624	312-832	312-1040

## **2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы**

### **2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.**

Основными формами обучения являются:

- групповые тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочная работа проводится круглогодично (52 недели) на основе данной Программы.

Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является занятие продолжительностью от 2 до 4 часов. Кроме занятий по расписанию, обучающимся следует выполнять домашние индивидуальные задания, по улучшению общей и специальной физической подготовленности, специализированную утреннюю зарядку, осваивать отдельные элементы техники. При организации и проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися и участии их в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю за занимающимися, меры профилактики спортивного травматизма, обеспечиваться должное санитарно-гигиеническое состояние мест занятий и оборудования.

В процессе работы с обучающимися в целях закаливания организма необходимо широко использовать естественные силы природы (солнце, воздух, воду), повседневно воспитывать навыки в соблюдении гигиенического режима на тренировках, во время учебы, работы и в быту.

Каждой учебно-тренировочной группой руководит тренер-преподаватель на протяжении всего периода подготовки в спортивной школе.

### **2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия.**

Для обеспечения непрерывности подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса. Учебно-тренировочный сбор - это система организации тренеров-преподавателей и спортсменов в целях совместного решения соревновательных и оздоровительных задач.

В целях общей физической подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства учреждением, реализующим Программу, могут

проводиться учебно-тренировочные сборы по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и с учетом финансирования в рамках утвержденного муниципального задания, за счет средств от приносящей доход деятельности или иных средств.

Учебно-тренировочные сборы являются неотъемлемой частью в одногодичном цикле; они могут проводиться как по его завершению (чаще всего в заключительный период), так и в подготовительном периоде.

### 2.3.3. Спортивные соревнования.

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от Учреждения, необходимо руководствоваться следующими подходами к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня подготовки участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- выполнение плана подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований является основанием для направления спортсмена на спортивные соревнования. Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Объем соревновательной деятельности (Таблица 3).

Таблица № 3

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап спортивного мастерства



	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Весь период
Контрольные	1	3	4	6	8
Отборочные	-	-	2	2	2
Основные	-	1	2	4	4

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам.

Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, такие официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды спортивной школы. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря соревнований.

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации, 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.

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

- на этапе начальной подготовки - *двух часов*;
- на учебно-тренировочном этапе - *трех часов*;
- на этапе спортивного мастерства - *четырёх часов*;

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

Годовой учебно-тренировочный план (Таблица 4).

Таблица № 4

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
	Количество часов в неделю (час)	4,5-6	6	6-12	6-16	6-20
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	2	2	3	3	4
	Наполняемость групп (человек)	15		12		7
1.	Общая физическая подготовка	178	174	268	266	187
2.	Специальная физическая подготовка	59	59	175	250	416
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	25	83	125
4.	Техническая подготовка	59	59	100	150	187
5.	Тактическая, подготовка	3	3	10	13	21
6.	Теоретическая подготовка	3	3	12	17	10
7.	Психологическая подготовка	3	3	10	13	21
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	6	8	16
9.	Инструкторская практика	-	-	3	8	10
10.	Судейская практика	-	-	3	8	10
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	6	8	21
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	6	8	16
	<b>Всего:</b>	<b>234-312</b>	<b>312</b>	<b>312-624</b>	<b>312-832</b>	<b>312-1040</b>

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы учреждения составлен с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых тренерами-преподавателями. Календарный план воспитательной работы

разделен на модули, которые отражают направления воспитательной работы учреждения, представлен в Таблице № 5.

Таблица №5

№ 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 -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 с поставленной задачей; -формирование навыков наставничества; -формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; -формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: -формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание	В течение года

	здорового образа жизни.	положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); -подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни.	
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		
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	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией.	В течение года

	поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: -физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; -тематических физкультурно-спортивных праздниках.	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

## 2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

2.6.1. 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 занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить под роспись с локальными нормативными актами с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

-проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

-ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организация;

- 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.

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

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

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

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

## 2.6.2. План антидопинговых мероприятий (Таблица 6).

### План антидопинговых мероприятий

Таблица № 6

Спортсмены	Вид программы	Тема	Сроки проведения мероприятия	Ответственный за проведение
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие	Определение и содержание понятия «допинг»	Тренер-преподаватель	Январь
		Распространенность допинга в разных видах спорта.		Февраль
		Последствия применения допинга		Март
		Знакомство с международными стандартами	Инструктор-методист	Апрель-май
		Виды нарушений антидопинговых правил	Тренер-преподаватель	Июнь-июль
		Запрещенные субстанции и методы		
		Права и обязанности		

		спортсменов		
		Социальные и психологические последствия применения допинга		Сентябрь-октябрь
		Современное устройство системы борьбы с допингом в спорте		Ноябрь-декабрь
	Веселые старты	«Равенство и справедливость»	Тренер преподаватель	1-2 раза в год
		«Роль правил в спорте»		
		«Честная игра»		
		«Ценность спорта»		
	Родительские собрания	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
		Знакомство с онлайн-курсом <a href="http://rusada.triagonal.net">rusada.triagonal.net</a>	Инструктор-методист	
		Как пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>		
	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	<a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>	Обучающийся	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов на сайте РАА «РУСАДА»	<a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	Контроль за прохождением тренерами онлайн-обучения на сайте РАА «РУСАДА»	<a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>	Инструктор-методист	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	Семинар для тренеров-	Виды нарушений антидопинговых правил	Ответственный за	По назначению



	преподавател ей	Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	антидопингово е обеспечение в регионе	ю
Учебно- тренировочн ый этап	Веселые старты	«Равенство и справедливость»	Тренер преподаватель	1-2 раза в год
		«Роль правил в спорте»		
		«Честная игра»		
		«Ценность спорта»		
	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	<a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>	Обучающийся	1 раз в год
	Проверка лекарственны х препаратов на сайте РАА «РУСАДА»	<a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>	Тренер- преподаватель	1 раз в месяц
	Антидопинго вая викторина	«Играй честно»	Ответственны й за антидопингово е обеспечение в регионе	По назначени ю
	Семинар для спортсменов и тренеров- преподавател ей	Виды нарушений антидопинговых правил	Ответственны й за антидопингово е обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
Проверка лекарственных средств				
Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренер- преподаватель	1-2 раза в год	
	Знакомство с онлайн- курсом rusada.triagonal.net	Инструктор- методист		
	Как пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>			
Этап спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	<a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>	Обучающийся	1 раз в год
	Семинар	«Виды нарушение антидопинговых правил»	Ответственны й за антидопингово	1-2 раза в год



	борьбы с допингом в спорте												
10.	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	Онлайн обучение	1 раз в год	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3
11.	Антидопинговая викторина	Викторина	По назначению	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
12.	Семинар	Семинар	1-2 раза в год	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1
<b>Итого часов:</b>				<b>12</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>17</b>

### 2.6.3. 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 параолимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Вне соревновательный 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, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский 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.

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

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе первого года обучения. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся, наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться, вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать детям младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов, составлять конспекты занятий, комплексы учебно-тренировочных упражнений, проводить учебно-тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Спортсмены 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 спортсменами. Результатом инструкторской и судейской практики должно являться приобретение навыка инструкторской работы и работы судей в своем виде спорта. Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

План инструкторской и судейской практики (Таблица 8).

Таблица № 8

Этап подготовки	Год обучения	Знания, умения и навыки обучающихся
-----------------	--------------	-------------------------------------

Учебно-тренировочный этап	1	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов вида спорта. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях в группах начальной подготовки.
	2	Способ наблюдения за выполнением упражнений другими спортсменами и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект учебно-тренировочных занятий, провести вместе тренером-преподавателем разминку в группе. <i>Судейство:</i> характеристика судейства в избранном виде спорта, основные обязанности судей.
	3	Привлечение в качестве помощника тренера преподавателя при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов в упражнении. <i>Судейство:</i> знать основные правила судейства соревнований в избранном виде спорта. Судейская документация.
	4	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими спортсменами. <i>Судейство:</i> знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.
	5	Привлечение в качестве тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. <i>Судейство:</i> знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований.
Этап спортивного мастерства	Не ограничивается	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять

		<p>комплексы упражнений учебно-тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных учебно-тренировочных нагрузок.</p> <p><i>Судейство:</i> Знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах, судейство городских соревнований.</p>
--	--	---

Примерный план мероприятий по инструкторской и судейской практики  
(Таблица 9).

Таблица № 9

№	Темы бесед и теоретических занятия
1.	<p>Для спортсменов учебно-тренировочного этапа:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.«Основные правила соревнований»,</li> <li>2.«Обязанности судьи по виду спорта»</li> <li>3.«Развитие физических качеств»,</li> <li>4.«Значение ЧСС в тренировочном процессе»,</li> <li>5.«Структура тренировочного занятия»,</li> <li>6.«Этапы спортивной подготовки»,</li> <li>7.«Виды соревнований»,</li> <li>8.«Основные правила соревнований»,</li> <li>9.«Основы разминки»,</li> <li>10.«Классификация физических упражнений»</li> </ol>
2.	<p>Задача: Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий для спортсменов.</p> <p>Виды практической деятельности:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.</li> <li>2.Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</li> <li>3.Тренировка основных технических элементов и приемов.</li> <li>4.Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</li> <li>5.Подбор упражнений для совершенствования техники.</li> <li>6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий</li> </ol>

## **2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Медицинские требования к Программам устанавливаются на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 №

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

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта.

Спортивная школа ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

В рамках плана медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, спортсмены проходят систематический медицинский контроль.

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год.
- этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном учебно-тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.
- текущее обследование проводится в дни больших учебно-тренировочных нагрузок для получения о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств (Таблица 10).



№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
	Педагогические	
1.	<p>Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; «компенсаторное» плавание-упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце учебно тренировочного занятия, между учебно тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин; учебно-тренировочных занятий с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; рациональная организация режима дня.</p>	<p>В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптивных процессов</p>
2.	Психологические	
	<p>Аутогенная и психорегулирующая тренировка; средства внушения (внушенный сон-отдых); гипнотическое внушение; приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; интересный и разнообразный досуг; условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.</p>	<p>В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена</p>
3.	Естественные и гигиенические средства восстановления. рациональный режим дня.	
	<p>Рациональный режим дня, правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание: естественные факторы природы.</p>	<p>В течение всего периода реализации программы</p>
4.	Медико-биологические	
	<p><i>Рациональное питание:</i> -сбалансировано по энергетической ценности; -сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);</p>	<p>В течение всего периода реализации программы</p>

	-соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; -соответствует климатическим и погодным условиям. <i>Физиотерапевтические методы:</i> -массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); -гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); -аппаратная физиотерапия; бани.	
5.	Физические факторы	
	Гидропроцедуры; -кратковременные холодные водные процедуры; суховоздушные бани; сауны; теплые ванны различного состава; массаж.	В течение всего периода реализации программы
6.	Фармакологические средства восстановления и витамины	
	Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.	В течение всего периода реализации программы

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

На этапе начальной подготовки достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в организациях, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Тренировочный этап (до 3-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.

Тренировочный этап (свыше 3-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа. На этапе спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов.

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 спортсмена. 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 спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

#### 3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе участие в соревнованиях

По итогам освоения программы обучающимся, 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 избранного вида спорта;
- 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:*

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях избранным видом спорта 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 избранного вида спорта;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования;
- получить уровень спортивного разряда.

*На этапе 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 избранного вида спорта;

- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);
- демонстрировать спортивные результаты в спортивных соревнованиях;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации.

### **3.2. Оценка результатов освоения Программы**

Качество подготовки обучающихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя. Программа предусматривает организацию и проведение текущего (в течение занятия), промежуточного и итогового контроля качества обучения и уровня усвоения Программы. Текущий контроль освоения Программы осуществляется на практических занятиях в процессе выполнения обучающимися заданий, предлагаемых тренером-преподавателем.

Педагогический контроль осуществляется в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и включает в себя контроль над учебно-тренировочными и соревновательными нагрузками, контроль над физической подготовленностью, контроль над технической подготовленностью. Показателями оценки являются специализированная нагрузка, координационная сложность нагрузки, направленность нагрузки, величина нагрузки, уровень развития физических способностей, объем техники, разносторонность техники, эффективность техники, освоенность. Применяется комплексный контроль, в ходе которого сопоставляются и анализируются значения показателей всех вышеназванных направлений и устанавливается связь между параметрами тренировочной и соревновательной деятельности обучающегося и показателями его физического состояния, зарегистрированными в стандартных условиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Особенности осуществления подготовки по отдельным спортивным дисциплинам избранного вида спорта основаны на особенностях вида спорта и его спортивных дисциплин. Реализация Программ проводится с учетом этапов подготовки по годам обучения. Особенности осуществления подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта учитываются

организациями, при формировании Программ, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап подготовки спортсменов, должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап подготовки. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности вида спорта.

Уровень физической подготовленности и двигательных способностей оценивается по 3-уровневой шкале: «3» - зачетный уровень, «4» - хороший уровень, успешная степень развития физических качеств и специальных двигательных действий, «5» - высокий уровень развития данных параметров. Подсчитывается средний балл испытуемого за выполнение всех заданий до сотых долей, что дает возможность дифференцировать индивидуальный уровень и динамику развития физических качеств занимающихся. Основным условием перевода учащихся на следующий год обучения является: выполнение требований контрольно-переводных нормативов (КПН) не ниже «3» баллов, выполнение спортивных разрядов и возраст спортсмена.

Оценка результатов освоения Программы оценивается по следующим критериям:

-выполнение спортивных разрядов по окончании учебного года (Таблица 11).

Таблица № 11

НП 1	НП 2	УТ 1	УТ 2	УТ 3	УТ 4	УТ 5	СМ
Без разряда	Без разряда	3 юношеский спортивный разряд	2 юношеский спортивный разряд	1 юношеский спортивный разряд	3 спортивный разряд	2 спортивный разряд	1 спортивный разряд

- на начало учебного года сдача контрольных нормативов с переходом в следующий год;

-участие в спортивных соревнованиях в течение учебного года, в соответствии объемом соревновательной деятельности (Таблица 5);

- выполнение запланированных объемов тренировочной работы (оценивать по посещаемости занятий) не менее 80%.

При не выполнении необходимых требований обучающийся имеет возможность повторно пройти обучение на данном этапе, в случае не выполнения требований в очередной раз, по решению педагогического совета,

обучающийся переводится в группу СОГ или отчисляется из спортивной школы.

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) и уровень спортивной квалификации по годам и этапам подготовки**

Комплексные контрольно-переводные нормативы по видам спорта разработаны на весь период обучения в учреждении с учетом возрастных и половых особенностей и спортивного стажа обучающихся.

#### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапах начальной подготовки 1, 2 годов обучения**

Таблица № 12

№ п/п	Упражнения	Ед. изм-я	Норматив			
			м	д	м	д
			1 год		2 год	
1.	Нормативы общей физической подготовки					
1.1	Бег 30 м	с	6,9	7,1	6,5	6,8
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол\р	7	3	10	5
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки)	см	+1	+3	+4	+5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	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 с высокого старта	с	10,1	10,6	9,8	10,3
2.3	И.П.- стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед.	м	3,5	3	4	3,5
2.4	И.П.- стоя держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад.	Кол-во раз	1	1	3	3

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

Таблица № 13

№ п\п	Упражнения	Ед. изм-я	Норматив									
			м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
			1 год (9 лет)		2 год (10 лет)		3 год (11 лет)		4 год (12 лет)		5 год (13 лет)	
1.	Нормативы общей физической подготовки											
1.1	Бег 1000 м	Мин, с	5,50	6,20	5,3	6,0	5,1	5,5	5,0	5,4	4,5	5,3
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	13	7	14	8	15	9	17	11	19	13
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки)	см	+4	+6	+8	+5	+6	+10	+7	+11	+8	+12
1.4	Челночный бег 3x10	с	9,3	9,5	9,1	9,4	8,8	9,3	8,6	9,2	8,3	9,1
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	140	130	145	135	155	145	170	155	180	160
2.	Нормативы специальной физической подготовки											
2.1	И.П.- стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед.	м	4	3,5	4,2	3,7	4,4	3,9	4,7	4,1	5,0	4,2
2.2	И.П.- стоя держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад.	Кол-во раз	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5
2.3	И.П. – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием ног скольжение по воде лежа на груди, руки вперед	м	7,0	8,0	8,0	9,0	9,0	10	10	11	11	12
3.	Уровень спортивной квалификации											
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки		3 ю.р.		2 ю.р.		1 ю.р.		3 с.р.		2 с.р.	



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода этап спортивного мастерства  
по виду спорта «плавание»**

Таблица № 14

№ п\п	Упражнения	Ед. изм-я	Норматив					
			ю	д	ю	д	ю	д
			1 год (16лет)		2 год (17лет)		3 год (18 лет)	
1.	Нормативы общей физической подготовки							
1.1	Бег 2000 м	Мин, с	9,20	10,4				
1.2	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	8	-				
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	-	15				
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки)	см	+9	+3	+	+	+	+
1.4	Челночный бег 3x10	с	8,0	9,0				
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	190	165				
2.	Нормативы специальной физической подготовки							
2.1	И.П.- стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед.	м	5,3	4,5				
2.2	И.П.- стоя держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад.	Кол-во раз	5	5				
2.3	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	45	35				
2.4	И.П. – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием ног скольжение по воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м	с	6,7	7,0				
3.	Уровень спортивной квалификации							
3.1			1 с.р.		КМС			

#### IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»

##### 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу подготовки

Этап начальной подготовки (НП) направлен на привлечение к занятиям плаванием большого количества занимающихся.

Основными задачами этого этапа являются:

- всесторонняя физическая подготовка;
- обучение спортивному плаванию;
- развитие координации движений;
- выявление задатков способностей у детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

В соответствии с поставленными задачами на этапе начальной подготовки применяются средства ОФП и СФП:

- имитационные упражнения;
- упражнения по освоению техники;
- игры и развлечения на воде.

Средствами наземной подготовки служат:

- общеразвивающие упражнения (ОРУ);
- акробатические упражнения (кувырки, перекаты);
- гимнастические упражнения (мост, складки, выкруты);
- упражнения на укрепление мышц спины и пресса;
- прыжки в длину с места;
- прыжки в длину с разбега;
- прыжки в высоту;
- упражнения на развитие плечевого пояса;
- упражнения на развитие силы; имитационные упражнения;
- элементы лёгкой атлетики;
- кроссы;
- спортивные и подвижные игры.

При проведении занятий с детьми следует помнить, что *двигательные навыки у детей младшего возраста формируются очень медленно, внимание их неустойчиво, поэтому следует давать разнообразные подготовительные упражнения.*

Учебно-тренировочный этап характеризуется повышением объёмов упражнений специальной подготовки.

Основными задачами учебно-тренировочного этапа (до трёх лет) являются:

- всесторонняя физическая и специальная скоростно-силовая подготовка;

- укрепление здоровья;
- овладение основами техники физических упражнений;
- дальнейшее развитие координации движений;
- обучение основам техники плавания;
- создание запаса подвижности в суставах;
- развитие силовых способностей;
- развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП;
- увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания;
- совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений);
- выработка экономичной и варибельной техники движений как основы повышения специальной выносливости;
- совершенствование соревновательной техники;
- повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

На учебно-тренировочном этапе (свыше трёх лет) преимущественная направленность на:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- приобретение соревновательного опыта путём участия в различных видах соревнований;
- уточнение спортивной специализации.

Наибольшие объёмы тренировочной работы выполняются в специализированном зале.

Основными средствами наземной подготовки остаются:

- общеразвивающие упражнения (ОРУ);
- акробатические упражнения (кувырки, перекаты);
- гимнастические упражнения (мост, складки, выкруты);
- упражнения на укрепление мышц спины и пресса;
- прыжки в длину с места;
- прыжки в длину с разбега;
- прыжки в высоту;
- упражнения на развитие плечевого пояса;
- упражнения на развитие силы;
- имитационные упражнения;
- элементы плавания;
- кроссы;
- спортивные и подвижные игры.

На этом этапе совершенствуются функции быстроты движений и координации движений. Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности; упражнения для развития гибкости акцентированы на повышение подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

#### Этап спортивного мастерства:

Основными задачами этапа можно определить как:

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение высокого уровня общей и специальной физической подготовленности, овладение приёмами саморегуляции психических состояний на тренировке и соревнованиях;
- дальнейшее совершенствование координации движений, приобретение соревновательного опыта и навыков управления психическим состоянием в условиях соревнований;
- достижение спортивных результатов.

#### **Программный материал для практических занятий**

##### Этап начальной подготовки

Преимущественной направленностью 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.

##### 1-й год обучения

Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания с помощью движений ногами кролем на груди и на спине, обучение технике учебных прыжков в воду. Продолжается параллельно-последовательное освоение и совершенствование техники плавания кролем на груди и кролем на спине в полной координации, разучивается основа техники старта, простых поворотов.

*В конце второго полугодия (декабрь) занимающиеся сдают контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП.*

Занятие по плаванию состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. В подготовительной части сообщаются задачи осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока.

В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части урока решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Заключительная часть урока направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов.

Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояния юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям.

Завершает урок плавания подведение итогов.

В течение года на место выбывших детей (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички. Дети, успешно освоившие программу первого года этапа начального обучения, переводятся в группы начальной подготовки 2-го года обучения.

2-й год обучения.

Занятия на 2-м 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, разнообразные упражнения, 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 39 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 должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями этапа начальной подготовки, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики, проплыть со старта в полной координации всеми способами 4 x 100 м, 200 м комплексное плавание, 200 м вольный стиль.

### 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 учебно-тренировочных отрезков, большого объема плавания по элементам, так как в этом возрасте имеется положительный перенос тренированности в разных вида деятельности;
- постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания на тренировках с эпизодическим использованием в тренировочном процессе нагрузок анаэробно-гликолитической 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.

В целом этот этап считается наиболее важным для развития аэробных потенций юных спортсменов. Для него характерно прогрессирующее увеличение общего объема плавательной подготовки, а также широкое использование средств ОФП. Для первой половины данного этапа характерно отсутствие ударных микроциклов и специально-подготовительных мезоциклов, вводящих организм юного спортсмена в состояние глубокого утомления, и тренировки на фоне продолжительного неполного восстановления.

Главными структурными блоками тренировки являются втягивающие и общеподготовительные мезоциклы.

Рекомендуется применение соревновательных мезоциклов в свернутом виде - до 3-х недель в конце каждого большого цикла подготовки.

Разносторонний характер физической подготовки юных пловцов на суше и плавательной подготовки стимулируется соответствующими контрольными нормативами, а также программой соревнований (желательны многоборный характер соревнований, включение стайерских дистанций от 800 до 3000 м - прежде всего на внутришкольных соревнованиях).

Для динамики нагрузок у девочек в целом характерны те же закономерности, что и у мальчиков. Однако они опережают мальчиков в темпах биологического созревания и должны несколько быстрее проходить этап базовой тренировки (в среднем за 4 года против 5 лет у мальчиков). 1-й и 2-й

годы обучения учебно- тренировочные занятия охватывают 52 недели, которые составляют три макроцикла: осенне-зимний (20 недель), зимне-весенний (13 недель) и весеннее - летний (13 недель).

Основной особенностью занятий в первом (осенне-зимнем) макроцикле 1-го года обучения является доступность учебного материала для пловцов разного уровня подготовленности, приступивших к занятиям в 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 учебно-тренировочные серии в заданных временных режимах.

Во втором (зимне-весеннем) макроцикле подготовки постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых тренировочных дистанций и количество повторений в тренировочных сериях. Объем плавания за одно занятие - примерно 2000 м (широко используются элементы синхронного и прикладного плавания, игры с мячом и развлечения в воде, учебные прыжки в воду). 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.

Новым разделом подготовки является судейская и инструкторская практика. Юные пловцы учатся наблюдать за техникой плавания товарищей, фиксировать и объяснять ошибки в технике; самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений для утренней зарядки, разминки на суше; выполнять отдельные функции помощников судьи при участниках и секретаря на соревнованиях своей группы.

#### Этап спортивного мастерства.

Тренировка пловцов на данном этапе должна обеспечить предпосылки для максимальной реализации их индивидуальных возможностей на следующем этапе многолетней подготовки. 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 пловцов без применения большого объема работы, приближенной по характеру к соревновательной деятельности.

На этом этапе происходит окончательный выбор спортивной специализации, подготовка пловцов четко дифференцируется в зависимости от предрасположенности к спринту, средним или длинным дистанциям. Планирование тренировки принимает все более индивидуализированный характер.

Ведущей общей тенденцией является быстрый рост объемов тренировочной работы на уровне МПК (3-я зона, смешанная аэробно-анаэробная направленность работы). Эффективность положительного переноса тренированности резко снижается, развитие выносливости происходит путем применения специфических плавательных нагрузок.

Общий объем плавания стремительно нарастает и доходит до 75-85 % от того, что характерно для этапа высшего спортивного мастерства. К концу этапа значительно увеличиваются нагрузки в гликолитическом анаэробном режиме.

Возраст занимающихся является оптимальным для развития максимальной силы. В тренировку включаются упражнения с максимальными отягощениями.

В начале этапа должна начаться целенаправленная работа по развитию специальных силовых возможностей (скоростно-силовой и силовой выносливости), ближе к завершению увеличивается доля работы по развитию скоростно-силовых способностей.

#### 4.2 Учебно-тематический план теоретической подготовки

Таблица № 15

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем часов в год (мин)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения\ свыше одного года обучения	180\540		
	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.	26\77	Январь\ февраль	Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение



				плавание как вида спорта. Российские спортсмены – герои Олимпийских игр, чемпионатов Мира и Европы.
Правила поведения в бассейне	26\78	Март\апрель		Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при плавании.
Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.	26\77	Май\июнь		Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом и учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий плавание на организм человека.
Влияние физических упражнений на организм человека.	26\77	Июль\август		Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательных систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.
Техника и терминология плавания	26\77	Август\сентябрь		Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.
Оборудование и спортивный инвентарь.	25\77	Сентябрь\октябрь		Правила эксплуатации и безопасности использования

				оборудования и спортивного инвентаря.
	Режим дня и питания	25\77	Ноябрь\декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процессов. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап	<b>Всего на учебно-тренировочный этап (до 3-х лет \свыше 3-х лет)</b>	<b>УТ1,2-720 УТ 3-900 УТ 4-1020 УТ 5-540</b>		
	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.	66\82\92\ 49	Январь	История зарождения плавания как вида физических упражнений и спорта от древнейших времен до современности. Первые спортивные соревнования пловцов. Система международных и российских соревнований по плаванию. Достижения сильнейших российских и зарубежных пловцов.
	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	66\82\92\ 49	Февраль	Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивным плаванием в бассейне. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдых при регулярных тренировочных занятиях спортивным плаванием
	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца. Личная гигиена юного пловца.	66\82\92\ 49	Март	Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнце, воздух

				и вода), водные процедуры. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.
Влияние физических упражнений на организм человека.	66\82\92\50	Апрель\май	Общее понятие о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков. Изменение состояния организма человека под влияние физической нагрузки. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).	
Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.	66\82\93\49	Июнь	Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным плаванием. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям спортивным плаванием. Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.). Причины возникновения травм и их предупреждение во	

				<p>время занятий на суше и в воде. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием.</p>
	Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передача эстафеты	66\82\93\49	Июль	<p>Понятие о современной технике спортивных способов плавания. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, обтекаемое положение тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук пловца, рациональное дыхание, согласование движений и т.д.). Техника кроля на груди и на спине, батерфляя, браса. Рациональные варианты старта и поворотов. Техника передачи эстафеты.</p>
	Основы методики тренировки.	65\82\93\49	Август	<p>Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки пловца: техническая, физическая, тактическая, морально-волевая и т.д. Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль за развитием</p>

				<p>физических качеств. Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировке, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных пловцов. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).</p>
	<p>Морально-волевая и интеллектуальная подготовка</p>	<p>65\82\93\49</p>	<p>Сентябрь</p>	<p>Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции спортивной школы. Задачи пловцов сборной команды на итоговых соревнованиях. Психологическая подготовка юного пловца. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств пловца. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту. Необходимость сознательного отношения пловца к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и</p>

				преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях. Понятие о чувстве воды, дистанции, темпа и т.п..
Правила организации и проведения соревнований.	65\82\93\49	Октябрь	Виды и программа соревнований для детей и подростков. Календарь соревнований. Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Правила проведения соревнований: старт и финиш; прохождение дистанции и выполнение поворотов различными спортивными способами; передача эстафет; распределение дорожек; переплывы; определение результатов; регистрация рекордов. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования.	
Психологическая подготовка	65\82\93\49	Ноябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качество личности.	
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	65\81\93\49	Декабрь	Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для	

				тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.
Этап спортивно го мастерства	<b>Всего на этапе спортивного мастерства:</b>	<b>СМ 1-600</b> <b>СМ 2-660</b> <b>СМ 3-720</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	86\95\103	Январь\ февраль	Олимпизм как методика 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	86\95\103	Март\ апрель	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	86\94\103	Май\ июнь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятие анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	86\94\103	Июнь\ сентябрь	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	86\94\103	Октябрь\ ноябрь	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.	85\94\103	Декабрь		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)	85\94\102	Август		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

## V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ



Особенности осуществления подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "плавание" основаны на особенностях вида спорта "плавание" и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапов подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "плавание", по которым осуществляется подготовка обучающихся.

Особенности осуществления подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "плавание" учитываются организациями, при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап подготовки обучающийся должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап подготовки.

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

Организация и осуществление образовательной деятельности по Программе проводится с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным *исходя из астрономического часа (60 минут)*;
- формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план физкультурных и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

Учреждение объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском. Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп учреждение:

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах подготовки, *не превышающую двукратного количества обучающихся*, рассчитанного с учетом Программы.

Промежуточная аттестация проводится учреждением не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

## VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 6.1. Материально техническое условие реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов подготовки предусматривают:

- 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 N 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";

При наличии финансирования:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

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

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

В соответствии с лицензией на осуществление образовательной деятельности реализация Программы по виду спорта проводится на спортивных объектах, закрепленных за Организацией на праве оперативного управления по адресу: Свердловская обл., г. Кушва, пос. Баранчинский, ул. Коммуны, 18.

### Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

Таблица № 16

№ 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.	Лопатки 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 четырехстрельчатый для бассейна	штук	2
14.	Секундомер электронный	штук	8
15.	Скамейка гимнастическая	штук	6

### 6.2. Кадровые условия реализации программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе, этапах кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам подготовки, с учетом специфики вида спорта.

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих подготовку обучающихся, 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», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) 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).

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

Список литературных источников:

- 1 Плавание – Булгакова Н.Ж.; М: ФиС 1999.2 Плавание – Булгакова Н.Ж.; М: ФиС 2001.
- 3 .Игры у воды, на воде, под водой – Булгакова Н.Ж.; М: ФиС 2000.
- 4 Плавание – Викулов А.Д.; Владос-пресс 2003.
- 5 Восстановление работоспособности в спорте – Золотов В.П.; Киев Здоровье 1999.
- 6 Физическая культура «Силовая подготовка для детей школьного возраста», Методическое пособие – Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.; М, изд НЦ ЭНАС 2003.
- 7 Молодому коллеге – Озолин Н.Г. ФиС 1998.
- 8 Настольная книга тренера – Озолин Н.Г., М: Астрель 2003.
- 9 Тренировка пловцов высокого класса – Вайцеховский С.М.; Платонов В.Н., ФиС 1985.
- 10 Биомеханика плавания – под общей редакцией профессора Зацирского В.М., М: ФиС 1981.
- 11 Спортсменам о восстановлении – Готовцев П.И., Дубровский В.И., М: ФиС 1981.

12 Гигиенический массаж и русская баня – Дубровский В.И., М: Шаг, 1993.

13 Психопедагогика спорта – Горбунов Г.Л., М: ФиС 1986г.

14 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки – Гуревич И.А., 2-е изд., перераб. и доп. Минск; высшая школа, 1980.

15 Спортивная медицина – Дубровский В.И., М: Владос, 2002.

16 Специальная и физическая подготовка пловца на суше и в воде – Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М., М: ФиС, 1986.

17 Юный пловец – Макаренко Л.П., М: ФиС, 1983

18 Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-Биологические исследования – Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой, М: ФиС, 1983.

19 Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров ДЮСШ и УОР – под общей редакцией Козлова А.В.; М., 1993.

20 Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физкультуры, Матвеев Л.П. – М: Физкультура и спорт, 1991.

21 Плавание, Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ) под редакцией Л.П.Макаренко и Т.М. Абсалямова – М , 1977.

22 Приказ Минспорта России No 1004 от 16.11.2022 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание" (Зарегистрировано в Минюсте России 16.12.2022 No 71597)

23 Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014г. Министерство спорта Российской Федерации.

Перечень интернет-ресурсов.

1 [minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru);

2 [russwimming.ru](http://russwimming.ru);

3 [fina.org](http://fina.org);

4 [rsport.ria.ru](http://rsport.ria.ru);

5 [FINA-sport](http://FINA-sport);

6 [plavaem.info](http://plavaem.info);

7 [plavanieinfo](http://plavanieinfo).

8 [www.russada.ru](http://www.russada.ru)

9 [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861693

Владелец Зульхиджина Ольга Александровна

Действителен с 19.03.2024 по 19.03.2025