

**Управление образования, молодежной политики и спорта
Администрации Амурского муниципального района
Хабаровского края
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа г. Амурска
Амурского муниципального района Хабаровского края**



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ СШ г. Амурска
В.В. Колганов
«15» декабря 2025 г.

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

Возраст обучающихся – с 7 лет
Срок реализации – НП – 2 года, УТ – 5 лет

Программу разработали:
Старший тренер-преподаватель
Панова В.М.
Тренеры-преподаватели:
Пуртова О.В., Гордиенко В.В.
Методист
Китова Е.В.

**Амурск
2025 г.**

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Программа), предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 1004 ¹ (далее – ФССП).

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
плавание	0070001611Я

Программа разработана Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования спортивной школой г. Амурска Амурского муниципального района Хабаровского края (далее Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «плавание», утвержденной приказом Минспорта России №106 от 05.02.2024, а также следующих нормативных правовых актов:

❖ Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);

❖ Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

❖ Приказ Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);

❖ Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 « Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

❖ Приказ Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания первой медицинской помощи, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинских осмотров 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» (с изменениями и дополнениями);

❖ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а так же на подготовку кадров в области физической культуры и спорта (ч. 1 ст. 84 Федерального закона №273-ФЗ).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки (далее НП);
2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее УТ);

Целью Программы является:

- ❖ достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- ❖ отбор одаренных детей;
- ❖ создание условий для физического воспитания и физического развития обучающихся;
- ❖ формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе по лыжным гонкам;
- ❖ подготовка одаренных обучающихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- ❖ организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Плавание - вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее количество время различных дистанций.

В плавании проводятся соревнования:

В бассейне на 25 метров, 50 метров, а также на открытой воде.

❖ На данных соревнованиях регистрируются рекорды мира, Европы и России (женщины и мужчины) по следующим способами плавания и дистанциям:

- ❖ вольный стиль - 50,100,200,400,800, 1500м;
- ❖ на спине - 50,100,200м;
- ❖ брасс - 50,100,200м;
- ❖ баттерфляй - 50,100,200м;
- ❖ комплексное плавание 100м (только в бассейне 25 м),200, 400м;
- ❖ эстафета вольным стилем - 4х100,4х200м;
- ❖ комбинированная эстафета - 4х100м.

Участники соревнования делятся на следующие возрастные группы:

- ❖ младшая - девушки 11-12 лет и юноши 13-14 лет;
- ❖ средняя - девушки 13-14 лет и юноши 15-16 лет;
- ❖ старшая - юниоры (девушки 15-16 лет и юноши 17-18 лет);
- ❖ взрослая - женщины (старше 16 лет) и мужчины (старше 18 лет).

Вид плавания - одно из направлений (так называемая разновидность) активной физической деятельности человека в воде. Каждый из видов плавания характеризуется особыми движениями или способами передвижения в водной среде. А способ передвижения в воде определяет технику плавания.

Виды плавания:

- ❖ спортивное;
- ❖ оздоровительное;
- ❖ игровое;
- ❖ фигурное (художественное, синхронное);
- ❖ прикладное;
- ❖ подводное.

Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которое проходят по определенным правилам. К классическому виду соревнований относят состязание в бассейне стандартных размеров (ванны длиной 25 м и 50 м) путем преодоления различных строго регламентированных расстояний (дистанции) за определенное время. Основная задача пловца в спортивном плавании подготовиться к скоростному преодолению дистанций и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными строго регламентированными правилами соревнований способами.

Способы спортивного плавания:

- ❖ кроль на груди;
- ❖ кроль на спине;
- ❖ брасс;
- ❖ баттерфляй.

До сих пор во всех классификациях и правилах вместо кроля на груди упоминается способ вольный стиль, т.е. пловец может плыть любым способом без ограничений и даже менять по ходу дистанции. Но так, как способ кроль на груди является самым быстрым из существующих на сегодня, то пловцы используют именно его.

По скорости самым быстрым является кроль на груди, затем баттерфляй, кроль на спине и брасс.

Программа соревнований на олимпийских играх включает плавание данными способами в бассейне 50 м на различные дистанции: (50, 100, 200, 400, 800 м для женщин и 50, 100, 200, 400, 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) и эстафетное плавание.

В эстафетном плавании 4x100 м, 4x200 м вольным стилем принимают участие четыре пловца, которые плывут поочередно вольным стилем одинаковый отрезок

100 м (200 м). В комбинированной же эстафете 4х100 м 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).

В настоящий момент олимпийская программа по плаванию включает 32 номера (16 дистанций у мужчин и 16 - у женщин).

Программа чемпионата мира и других международных соревнований несколько отличается от олимпийской, более того, в настоящее время проводятся отдельно соревнования в бассейнах 50 м и 25 м (на короткой воде), в связи с чем и мировые достижения регистрируются отдельно.

Спортивное плавание имеет свои разновидности. Например, марафонское проводится на открытой воде - дистанции 5, 10, 25 км. Существует зимнее плавание (в холодной воде) - объединившее в себе элементы закаливания (моржевания) и плавания на скорость. Плавание как один из видов входит в программу триатлона, не так давно включенного в олимпийскую программу. Также плавание на различные дистанции входит как обязательное упражнение в различные виды многоборья, например современное пятиборье (олимпийский вид), морское многоборье и др.

Оздоровительное плавание - использование особенностей плавательного движений и нахождения тела в воде в лечебных, профилактических, гигиенических, восстановительных, тонизирующих и др. целях. Способы плавания могут использоваться самые разнообразные - спортивные и самобытные. Плавание рекомендуется людям всех возрастов, за исключением случаев ограничения состояния здоровья. Однако именно плавание имеет минимум ограничений для людей с различными отклонениями в здоровье, по сравнению с другими видами физических упражнений. Это связано со специфическими особенностями самого плавания, которое рекомендовано врачами и специалистами в качестве восстановительно-реабилитационных мероприятий, коррекции и т.д.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	наполняемость
Начальной подготовки	2	7	15-25
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	12-20

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- ❖ возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- ❖ объемов недельной тренировочной нагрузки;

- ❖ выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- ❖ спортивных результатов;

- ❖ возраста обучающегося (*пп. 4.1 Приказа №634*);

- ❖ наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «плавание» (*п. 36 и п. 42 Приказа №1144н*).

2) возможен перевод обучающихся из других организаций (*пп 4.2. Приказа №634*);

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 1 (*пп 4.3. Приказа №634*).

Этапы спортивной подготовки для планирования в Учреждении и осуществления спортивной подготовки разбиты на периоды, ступени, года, циклы подготовки, что отражается в программе спортивной подготовки.

Задачи реализации программы спортивной подготовки:

На этапе начальной подготовки:

- ❖ формирование интереса к занятиям спортом;

- ❖ освоение основных двигательных умений и навыков;

- ❖ освоение основ техники вида спорта «плавание»;

- ❖ участие в официальных спортивных соревнованиях (не ранее второго года спортивной подготовки на этапе);

- ❖ общие знания об антидопинговых правилах в спорте;

- ❖ укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На тренировочном этапе:

- ❖ формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «плавание»;

- ❖ повышение уровня общей физической и специально физической, технической, тактической и теоретической подготовки;

- ❖ воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

- ❖ соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;

- ❖ овладение навыками самоконтроля;

- ❖ приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;

- ❖ овладение общими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;

- ❖ знание антидопинговых правил;

- ❖ укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

2.1.Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной Специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	12-14	16-18
Общее количество часов в год	234-312	312-468	624-728	832-936

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки (*п. 46 Приказа №999*).

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

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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 (этапе спортивной специализации) — трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (*пн. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта плавание*).

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00 (*п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20*).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) учебно-тренировочные группы объединяются (при необходимости) на временной основе для проведения учебно-тренировочных занятий в связи выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском (*п.. 3.7. Приказа № 634*);

2) учебно-тренировочные занятия проводятся (при необходимости) одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- ❖ не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- ❖ не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- ❖ обеспечения требований по соблюдению техники безопасности (*пн. 3.8 Приказ № 634*).

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям (*п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ*).

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов) (*п. 39 Приказа № 999*).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки.

п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация 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 межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (п. 3.5 Приказа № 634).

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту) (п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- ❖ соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- ❖ наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- ❖ соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. (п. 4 главы III ФССП по виду спорта плавание).

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. (п. 5 главы III ФССП по виду спорта плавание).

Объем соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки
-------------------	------------------------------------

	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	3	4	6
Отборочные	-	-	2	2
Основные	-	1	2	4

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании (*п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ*).

Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях (*пн. 15.3 главы VI ФССП по виду спорта плавание*).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации (*пн. 3.4 Приказа № 634*).

2.3. Годовой учебно-тренировочный план.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) (*пн. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта плавание*).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план составляется с учетом пункта 15 ФССП по виду спорта «плавание».

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	3	3	3	
1.	Общая физическая подготовка (%)	55-57	50-53	43-46	32-35	
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-21	23-25	26-29	30-34	
3.	Спортивные соревнования (%)	-	1-2	2-4	10-12	
4.	Техническая подготовка (%)	16-19	16-19	16-20	18-22	
5.	Тактическая теоретическая психологическая (%)	3-6	3-6	3-9	3-12	
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	832-936	

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации (указывается при включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки) (пн. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта плавание).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся (пн. 3.1 Приказа № 634);

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из академического часа (45 минут);

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- ❖ перспективное - позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ❖ ежегодное - позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
- ❖ ежеквартальное - позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ❖ ежемесячное - составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия (п. 3.3 Приказа № 634).

2.1. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- ❖ личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- ❖ высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- ❖ атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- ❖ дружный коллектив;
- ❖ система морального стимулирования;
- ❖ наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- ❖ торжественный прием вновь поступивших в школу;
- ❖ проводы выпускников;
- ❖ просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- ❖ регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- ❖ проведение тематических праздников;
- ❖ встречи со знаменитыми спортсменами;
- ❖ экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- ❖ тематические диспуты и беседы;
- ❖ трудовые сборы и субботники;
- ❖ оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в избранном виде спорта (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения участников, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями обучающихся во время соревнований, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

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

		<p>проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - ... 	
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ... 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ... 	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура 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, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (*ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ*).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (*ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ*).

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия,

на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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 организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ❖ ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

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 допингконтроля 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 внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный 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».

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назнач.	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации

	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/ программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назнач.	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Участие в региональных анти допинговых мероприятиях	по назнач.	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «пауэрлифтинг» (п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

2.3. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе (п. 41 Приказа №999).

Программа имеет целью подготовить не только пловцов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила плавания, правила поведения на соревнованиях, а также начинающих судей. Данный раздел программы спортивной подготовки представляет собой список тем, позволяющих ознакомить занимающихся:

- ❖ с основами организации и проведения тренировочных занятий;
- ❖ с основами организации и проведения официальных соревнований по плаванию;

- ❖ особенностями работы тренера-преподавателя по плаванию;
- ❖ особенностями работы судей по плаванию.

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- ❖ Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- ❖ Составить конспект и провести разминку в группе.
- ❖ Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений у товарища по команде.

❖ Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.

- ❖ Составить конспект и провести занятие с командой.
- ❖ Провести подготовку команды своей группы к соревнованиям.
- ❖ Руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- ❖ Составить положение о проведении первенства школы по плаванию.
- ❖ Вести протокол соревнований.
- ❖ Участвовать в судействе учебных соревнований совместно с тренером-преподавателем.

❖ Провести судейство учебных соревнований (самостоятельно).

❖ Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата.

❖ Судить соревнования в качестве судьи.

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика		

	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение) (п. 42 Приказа № 999).

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам и годам спортивной подготовки.

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям

Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в год
Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
Применение медико-биологических средств	В течение года
Применение педагогических средств	В течение года
Применение психологических средств	В течение года
Применение гигиенических средств	В течение года

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля (*п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ*).

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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» СТО» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает:

- ❖ предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);
- ❖ этапные и текущие медицинские обследования;
- ❖ врачебно-педагогические наблюдения (*п. 8 Приказа № 1144н*).

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям **на этапе начальной подготовки** является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России (*п. 36 Приказа № 1144-н*).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям, начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации), является наличие медицинского заключения о допуске к

тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях (п. 42 Приказа № 1144н).

3. Система контроля

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

1) На этапе начальной подготовки:

- ❖ изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- ❖ повысить уровень физической подготовленности;
- ❖ овладеть основами техники вида спорта «плавание»;
- ❖ получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ❖ соблюдать антидопинговые правила;
- ❖ принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

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

❖ получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

2) На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

❖ соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

❖ изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

❖ овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пауэрлифтинг»;

❖ изучить антидопинговые правила;

❖ соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой 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.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год (*п. 5 Приказа № 634*).

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки, в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы (*п. 5 Приказа № 634*).

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

Контроль в процессе подготовки (методические указания)

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с пловцами на всех этапах многолетней подготовки.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- ❖ текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- ❖ оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- ❖ выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

В группы начальной подготовки детей принимают с 7-летнего возраста. Зачислять в эти группы можно и более старших детей, которые хотят заниматься плаванием. Для этого предлагаются нормативные требования для разного возраста.

Контроль подготовленности лыжников учебно-тренировочных групп необходимо вести с учетом их биологического возраста. А это значит, что важно учитывать не только год обучения в спортивной школе (СШ), а фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их физического развития. Даже по паспортному возрасту учащиеся в одной группе отличаются на целый год, а по биологическому это отличие может быть еще больше.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
----------	------------	----------------------	------------------------------	---------------------------------

			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
			6,9	7,1	6,5	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее		Не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			110	105	150	135
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+1	+3	+4	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	Без учета времени		Без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3х10 м с высокого старта	с	Не более		Не более	
			10,1	10,6	9,8	10,3
2.3.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	Не менее		Не менее	
			3,5	3	4	3,5
2.4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	Количество раз	Не менее		Не менее	
			1		3	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	Не более	
			5,50	6,20
1.2.	Сгибание и разгибание в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			140	130
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			9,3	9,5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	Не менее	
			4,0	3,5
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	Количество раз	Не менее	
			3	
2.3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	Не менее	
			7,0	8,0

3. Уровень спортивной квалификации		
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», первый спортивный разряд»

Рабочая программа по виду спорта «плавание»

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Этап начальной подготовки

Оптимальный возраст для начала предварительной подготовки в плавании составляет для девочек и мальчиков 7-8 лет. Продолжительность этапа – 2 года. Занятия проходят в группах начальной подготовки.

У детей в возрасте 7-8 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения урока, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения.

Для детей 6-8-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

Оптимальный возраст для начала этапа базовой подготовки начальной спортивной специализации для девочек и мальчиков составляет 9-11 лет.

Возраст начала этапа углубленной специализации 12-14 лет. Продолжительность этапа 5 лет. Занятия проходят в УТГ. На возраст начала и завершения этапа существенно влияют индивидуальные темпы биологического развития.

Средства обучения плаванию

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- ❖ общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- ❖ подготовительные упражнения для освоения воды;
- ❖ учебные прыжки в воду;
- ❖ игры и развлечения на воде;
- ❖ упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

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

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:

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

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды

Задачи:

- ❖ быстрое освоение с водой, ликвидация чувства страха перед новой, непривычной средой;
- ❖ ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды;
- ❖ формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью (это необходимо в дальнейшем для овладения гребковыми движениями руками и ногами).

Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде.

Задачи:

- ❖ устранение инстинктивного страха перед погружением в воду;
- ❖ ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;
- ❖ обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

Всплывания и лежания на воде.

Задачи:

- ❖ ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;
- ❖ освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;
- ❖ освоение возможного изменения положения тела в воде.

Выдохи в воду.

Задачи:

- ❖ освоение навыка задержки дыхания на вдохе;
- ❖ умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;
- ❖ освоение выдохов в воду.

Скольжения.

Задачи:

- ❖ освоение равновесия и обтекаемого положения тела;
- ❖ умения вытягиваться вперед в направлении движения;
- ❖ освоение рабочей позы пловца и дыхания.

Учебные прыжки в воду.

Задачи:

- ❖ устранения инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой;
- ❖ подготовки к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания

Игры на воде

1. Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.
2. Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде.
3. Игры с всплыванием и лежанием на воде.
4. Игры с выдохами в воду.
5. Игры со скольжением и плаванием.
6. Игры с прыжками в воду.
7. Игры с мячом.

Первый год обучения НП

Плавательная подготовка

1. Упражнения по освоению воды:

- ❖ - погружение под воду с открытыми глазами и задержкой дыхания;
- ❖ - лежание на груди и на спине с размытым положением рук;
- ❖ - скольжение на груди, на спине, на боку;
- ❖ - упражнения «поплавок», «медуза», «звезда»;
- ❖ - соскок в воду с низкого борта;
- ❖ - подвижные игры в воде: «невод», «караси и утки», «лягушата», «буксир» и т.

д.

2. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания стартов и поворотов:

2.1. Кроль на груди:

- ❖ у бортика (опоры);
- ❖ без опоры с различным положением рук;
- ❖ с доской.

2.2. Упражнения руками с дыханием:

- ❖ стоя на дне движения руками;
- ❖ с доской на задержке дыхания.

2.3. Упражнения для согласования рук и ног с дыханием кролем на груди:

- ❖ у опоры (бортика);
- ❖ без опоры попеременно;
- ❖ с доской сцепления.

2.4. Кроль на спине:

- ❖ упражнения движения ногами на спине:
 - у опоры (бортика);
 - без опоры с различным положением рук;
- ❖ упражнения движения руками на спине:
 - без опоры (без движения ногами, в скольжении);
 - с доской;
- ❖ упражнения для согласования рук и ног с дыханием:
 - попеременно движения рук и ног;
 - на сцепление;
 - одновременно движения рук и ног.

2.5. Брасс:

- ❖ упражнения движения ногами брассом:
 - у опоры;
 - с доской;
 - без опоры;
- ❖ упражнения движения руками брассом:
 - стоя на дне;
 - с доской;
 - без опоры (ногами кроль, дельфин);
- ❖ упражнения для согласования рук и ног с дыханием:
 - раздельно (руки с подхватом ног);
 - на наименьшее количество гребков.

2.6. Баттерфляй – дельфин:

- ❖ упражнения движения ногами – дельфин:

- с опорой;
- с доской;
- без опоры (на боку, на спине, с размытым положением рук);

❖ упражнения движения руками – дельфин:

- стоя на дне;
- с доской;
- с ногами кроль на груди, брасс;

❖ упражнения для согласования рук и ног способа дельфин:

- раздельно (3-х ударный или многоударный дельфин).

2.7. Старты:

❖ на спине:

- скольжение с ногами кроль, дельфин;
- с движением руками под водой (одной или одновременно руками);

❖ старт на груди:

- спад в воду из положения сидя на бортике;
- спад в воду из положения сидя на стартовой тумбочке;
- прыжок стартовый с тумбочки с различным положением рук, руки вверх (с махом рук);

2.8. Повороты:

- плоский открытый поворот при плавании кролем на груди, брассом, дельфином, на спине.

Общая физическая подготовка.

1. Строевые упражнения, ходьба, бег.
2. Общеразвивающие упражнения:
 - ❖ маховые движения руками вперед, назад;
 - ❖ попеременно движения руками вперед, назад;
 - ❖ наклоны вперед, в сторону;
 - ❖ движения ногами попеременно сидя на полу с опорой рук сзади;
 - ❖ упражнение на расслабление;
 - ❖ упражнение на координации.

Второй год обучения

Плавательная подготовка.

Упражнения для освоения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов совершенствования в технике.

Кроль на груди:

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

4. Тоже, но вдох выполняется в сторону гребущей руки.

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

6. Плавание с «обгоном».

7. Плавание с «двухсторонним дыханием».

8. Плавание попеременное движение руками кролем.

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

Кроль на спине:

1. Плавание кролем на спине в полной координации.

2. Плавание попеременное движение руками на спине.

3. Плавание с «подменой» и «обгоном».

4. Плавание на «сцепление».

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

Дельфин:

1. Плавание дельфином с помощью движений рук.

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

3. Плавание движения руками дельфином, ногами – кролем.

4. Плавание двух ударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

Брасс:

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

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

3. Плавание движения руками – брасс с доской.

4. Плавание на спине ногами брассом.

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

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

7. Плавание брассом с наименьшим количеством гребков.

Старты и повороты:

1. Старт со скольжением на дальность.

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

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

4. Повороты, применяемые в комплексном плавании.

Подвижные игры в воде и элемент водного поло:

1. Пятнашки с нырянием.

2. Салки с мячом.

3. Игра «водное поло» с упрощенными правилами.

4. Эстафеты.

Основные тренировочные упражнения.

1. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах.

2. Дельфином – не более 100 м

3. Типичные тренировочные серии: 3- 4 x 200 м, 4 – 8 x 10 0м, 6 – 10 x 50 м чередуя способы и темп, 4 – 6 x 25 м.

После второго года обучения занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, проплыть всеми способами 50м со старта в полной координации движений и 400м любым способом.

Тренировочный этап

Основной направленностью тренировочного процесса на этом этапе является:

1. Создание запаса подвижности в суставах с применением активных и активно-пассивных упражнений;

2. Развитие аэробных возможностей, постепенное увеличение объемов плавания и длины тренировочных отрезков, большего объема плавания по элементам;

3. Постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания;

4. Для развития силовых способностей применяются разнообразные упражнения с малыми и средними отягощениями;

5. Обучение сознательному контролю за темпом и шагом гребковых движений.

Тренировочный этап 1 и 2 годов обучения

Плавательная подготовка

1. Кроль на груди.
2. Плавание кролем на сцепления.
3. Плавание с помощью движения ногами дельфином.
4. Темповое плавание на коротких отрезках двухстандартным кролем с высоко поднятой головой.
5. Кроль на спине.
6. Плавание на спине с помощью движений одними ногами.
7. Плавание на спине с помощью движений одними руками.
8. Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки.
9. Плавание на спине на сцепление.
10. Плавание на спине с различными вариантами дыхания.
11. Дельфин. Плавание дельфином с помощью движений одними руками.
12. Плавание с помощью движений одними ногами дельфином.
13. Плавание двух ударным слитным дельфином с задержкой дыхания.
14. Плавание с помощью движений руками дельфином, ногами кролем.
15. Брасс. Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием движений руками и ногами и плоским положением тела.
16. Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом.
17. Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.

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

19. Обычный открытый поворот и поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и дельфином. Поворот кувырком вперед при плавании кролем без касания стенки руками.

Общая физическая подготовка.

1. Развитие мышц живота, косых мышц туловища, задней поверхности бедра и плечевого пояса.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов, с партнером, с отягощениями и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, эспандеры).

3. Упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина)

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения с резиновыми амортизаторами, блочные тренажеры.

2. Тренировка проводится интервальным, повторно-интервальным и повторным методами. Специфический адаптационный момент тренировки на развитие силовых способностей определяется величиной отягощения, темпом движений, длительностью однократной работы и интервалов отдыха.

Контрольные испытания и соревнования на суше и в воде.

1. Прыжок в длину с места

2. Подтягивание на перекладине

3. Бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя (1кг.)

4. Выкрут прямых рук

5. Челночный бег 3 x 10 м

6. 200 м комплексное плавание на время

Тренировочный этап 3 – 5 годов обучения

Плавательная подготовка

Применяются технические упражнения, освоенные ранее, но выполняемые с большой амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и на более длинных дистанциях. Повышается устойчивость техники плавания, ее экономичность, с учетом выраженных индивидуальных особенностей пловцов.

Начинается работа по зонам. Нагрузки 2 зоны носят преимущественно аэробную направленность. Средняя продолжительность предельной непрерывной работы находится в пределах от 15 до 30 мин, используют равномерно-дистанционный и переменнo-дистанционный методы на дистанциях от 800 до 2000

м, низкоинтенсивную интервальную тренировку как на средних, так и на коротких отрезках (50-600 м) в пульсовых режимах 1 и 2. 4 – 5 год обучения интервалы отдыха постепенно сокращаются.

Нагрузки зоны 3(смешанная аэробно-анаэробная направленность воздействия) продолжительностью от 4 до 15 мин., вырабатывают выносливость сердечной мышцы и аппарата внешнего дыхания. Это работа в 3 пульсовом режиме. Для развития максимальных аэробных возможностей характерно применение коротких и средних отрезков (25-100 м), так как на более длинных отрезках дети еще не в состоянии удерживать стабильную технику плавания. Упражнения в 3-ем пульсовом режиме в определенной степени способствует повышению у юных спортсменов и анаэробно - гликолитической производительности.

Упражнения с длительностью работы от 0,5 до 4,5 мин. являются анаэробно-гликолитической направленностью и выполняются в 4-ом пульсовом режиме. Основой для развития анаэробно – гликолитической выносливости является плавание избранным способом с полной координацией движений на коротких и средних отрезках (75 – 400 м) в условиях соревнований, а также методами высокоинтенсивной интервальной тренировки на коротких (50 – 100 м) отрезках с интервалами отдыха, в 1,5 – 3 раза превышающими время преодоления рабочих отрезков.

Общая физическая подготовка.

1. Общеразвивающие упражнения без предметов, с партнером, с отягощениями и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, эспандеры).
2. Упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина), прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, упражнения на неспецифических для плавания силовых тренажерах.

Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения с резиновыми амортизаторами, блочные тренажеры.
2. Тренировка проводится интервальным, повторно-интервальным и повторным методами. Специфический адаптационный момент тренировки на развитие силовых способностей определяется величиной отягощения, темпом движений, длительностью однократной работы и интервалов отдыха.

Группы 3-5 годов обучения выполняют упражнения с максимальной частотой движения, с более тяжелыми отягощениями и с сокращенными интервалами отдыха.

Контрольные испытания и соревнования на суше и в воде.

1. Прыжок в длину с места
2. Подтягивание на перекладине
3. Бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя (1кг.)
4. Выкрут прямых рук
5. Челночный бег 3 x 10 м

6. 200 м комплексное плавание на время

7. 800 м кроль на груди

5. Кадровые условия реализации Программы:

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

5.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей:

➤ Соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

