

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ»**

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 21.08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
АНО ДО-СПШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ»
Пермяков В.Е.
«21» августа 2023 г.



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

*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание»,
утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 1004)
(ФССП вступил в силу с 1 января 2023 года, срок действия ФССП не превышает четырех лет)*

Срок реализации программы:

на этапе начальной подготовки – 2 года

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет

на этапе совершенствования спортивного мастерства – 3 года

на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – с 7 лет

Разработчик: начальник отдела реализации программ дополнительного образования, организации и проведения мероприятий Совмиз Джульетта Адамовна

Краснодар, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№	Раздел	Стр.
1	Общие положения	3
1.1	Название, цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
2	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
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	4
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	9
2.5	Календарный план воспитательной работы	12
2.6	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	13
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	13
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	16
3	Система контроля	18
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	18
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	20
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	20
3.4	Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками	27
4	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	30
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	30
4.2	Учебно-тематический план	36
5	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	36
6	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	39
6.1	Материально-технические условия реализации Программы	39
6.2	Кадровые условия реализации Программы	42
6.3	Информационно-методические условия реализации Программы	43
	ПРИЛОЖЕНИЯ	46

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Название, цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 1004 (далее – ФССП).

Программа составлена на основе примерной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 декабря 2022 г. № 1284 и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «плавание» в АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки по плаванию, входящей в него дисциплине (плавание в бассейне) и предполагает достижение следующих целей:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

При разработке Программы использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность образовательного процесса;
- единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;

- единство и взаимосвязь учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности с тренировочными факторами.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «плавание» на различных этапах многолетней подготовки.

Спортивная подготовка по виду спорта «плавание» осуществляется на следующих этапах:

- этап начальной подготовки (далее - НП)
- учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) (далее - УТ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Плавание — олимпийский вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь определенным стилем соревновательной дистанции от 50 до 1500 м в бассейне или на открытой воде.

В АНО ДО СШ «СЬАНЬ ЧЕМПИОНОМ» обучение осуществляется по спортивной дисциплине «плавание» (крытый бассейн, длина дорожек - 25 и 50 м).

Стили (способы) плавания:

- вольный стиль;
- брасс;
- баттерфляй;
- плавание на спине;
- комплексное плавание.

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

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «плавание», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Формирование учебно-тренировочных групп осуществляется с учетом особенностей осуществления спортивной подготовки по отдельными спортивным дисциплинам вида спорта «плавание».

Требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки, минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в Таблице 1.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации (лет)	Минимальный возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
НП	2	7	15
УТ	5	9	12
ССМ	не менее 3	12	7
ВСМ	не ограничивается	14	4

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти обучение по Программе, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки в АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» не превышает двухкратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом требований ФССП (Таблица 2).

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Максимальная наполняемость групп (человек)	
НП	до года	30
	свыше года	
УТ	до трех лет	24
	свыше трех лет	
ССМ	весь период	14
ВСМ	весь период	8

При необходимости допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском.

Также при необходимости допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышена разница в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечены требования по соблюдению техники безопасности.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс в АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным на 52 недели в астрономических часах.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах ССМ и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Объем Программы представлен в Таблице 3.

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		УТ		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	12-14	16-18	20-28	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-468	624-728	832-936	1040-1456	1248-1664

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

Вся система спортивной подготовки в АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» предусматривает определенную последовательность в нарастании объема и интенсивности нагрузок, сложности и трудности обучения.

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные (в т.ч. теоретические) занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Учебно-тренировочные занятия могут быть групповые, индивидуальные, смешанные, самостоятельные.

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

- на этапе НП – двух часов;
- на УТ этапе – трех часов;
- на этапе ССМ – четырех часов;
- на этапе ВСМ – четырех часов.

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

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

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса (Таблица 4).

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) разделяют на следующие виды:

- учебно-тренировочные мероприятия (сборы) по подготовке к спортивным соревнованиям;
- специальные учебно-тренировочные мероприятия (сборы).

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		НП	УТ	ССМ	ВСМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18

1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	6
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Соревновательная деятельность - составная часть спортивной подготовки обучающихся, которая планируется таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности она соответствовала задачам, поставленным обучающимся на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

В процессе спортивной подготовки различают:

- контрольные соревнования;
- отборочные соревнования;
- основные соревнования.

Цель *контрольных* соревнований - выявление возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом результатов таких соревнований разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные (внутри организации) контрольные соревнования.

Отборочные соревнования – соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

Основные соревнования – соревнования, целью которых является достижение победы или завоевание наиболее высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Минимальные требования к годовому объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание» представлены в Таблице 5.

Таблица 5

Минимальный годовой объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					ССМ	ВСМ
	НП		УТ				
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
Контрольные	1	3	4	6	8		
Отборочные	-	-	2	2	2	2	
Основные	-	1	2	4	4	4	

Участие лиц, проходящих обучение в АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ», в спортивных соревнованиях осуществляется с учетом выполнения следующих требований:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «плавание»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Краснодарского края, Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс по виду спорта «плавание» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным в соответствии с требованиями ФССП к соотношению видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (Таблица 6).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, её продолжительность составляет не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Этапы и годы подготовки							
		НП		УТ		ССМ	ВСМ	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5-6	6-9	12-14	16-18	20-28	24-32	
Виды подготовки и иные мероприятия	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
	2	2	3	3	4	4		
	Наполняемость групп (человек)							
	15-30	15-30	12-24	12-24	7-14	4-8		
	Соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки							
1.	Общая физическая подготовка (%)	55-57	50-53	43-46	32-35	18-22	11-15	
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-21	23-25	26-29	30-34	40-45	42-50	
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-2	2-4	10-12	12-14	14-16	
4.	Техническая подготовка (%)	16-19	16-19	16-20	18-22	18-22	18-22	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	3-6	3-9	3-12	3-13	3-14	
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10	
Общее количество астрономических часов в год:		234-312	312-468	624-728	832-936	1040-1456	1248-1664	

Для каждой группы спортивной подготовки в АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» ответственным специалистом совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в неё обучающихся, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки *может изменяться*. При этом объем нагрузки рассчитывается с учетом требований, указанных в Таблице 6 Программы.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается директором Организации до начала учебно-тренировочного года.

В Таблице 7 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на *минимально* допустимое общее количество часов в год.

Таблица 7

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		НП		УТ		ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (час.)	129-133	156-165	269-287	267-291	188-228	137-187
2.	Специальная физическая подготовка (час.)	43-49	72-78	163-180	250-282	416-468	524-624
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час.)	3-4	4-6	13-24	84-99	125-145	175-200
4.	Техническая подготовка (час.)	38-44	50-59	100-124	150-183	188-228	225-278
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	8-14	10-18	19-56	25-99	32-135	37-175
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	7-18	17-33	21-41	25-50
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.)	3-7	4-9	13-24	17-33	42-62	100-125
Общее количество часов в год:		234	312	624	832	1040	1248

В Таблице 8 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на *максимально* допустимое общее количество часов в год.

Таблица 8

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		НП		УТ		ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (час.)	172-177	234-248	313-334	300-327	262-320	183-250
2.	Специальная физическая подготовка (час.)	57-65	108-117	190-211	281-318	583-655	699-832
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час.)	4-6	5-9	15-29	94-112	175-203	233-266
4.	Техническая подготовка (час.)	50-59	75-88	117-145	169-205	262-320	300-366
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	10-18	14-28	22-65	28-112	44-189	50-233
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	8-21	19-37	30-58	33-67
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.)	4-9	5-14	15-29	19-37	59-87	133-166
Общее количество часов в год:		312	468	728	936	1456	1664

2.5. Календарный план воспитательной работы

В АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» с обучающимися проводится воспитательная работа, направленная на:

- гармоничное развитие личности обучающегося;
- формирование и укрепление спортивных традиций;
- сохранение и укрепление здоровья;
- формирование культуры здорового образа жизни;
- создание обучающимся условий для полной самореализации и достижения спортивных успехов сообразно способностям.

Календарный план воспитательной работы в АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» представлен в Приложении № 1 к Программе.

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

В АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» антидопинговая деятельность ведется по двум направлениям:

- первичная профилактика применения допинга в спорте среди обучающихся;
 - информационная работа с администрацией учреждения и тренерско-преподавательским составом.
- В результате работы с обучающимися в этом направлении формируются:
- представление о допинге в спорте и последствиях его применения для спортсменов, общества и спорта высших достижений;
 - представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте (российских и международных);
 - четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам здоровой конкуренции в спорте;
 - резко негативное отношение к допингу в спорте.

План мероприятий АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ», направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, указан в Приложении № 2 к Программе.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика - часть учебно-тренировочного процесса, которая готовит обучающихся АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора, а также к участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторско-судейская практика в АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» начинается на первом году учебно-тренировочного этапа и продолжается на последующих годах, этапах многолетней подготовки.

Обучение по данному направлению проводится в форме теоретических и практических занятий, самостоятельного изучения тематической литературы. Обучающимся создаются условия не только для получения знания правил вида спорта «плавание», но и приобретения опыта судейства.

В результате обучения занимающиеся при накоплении знаний правил вида спорта, опыта судейства соревнований по достижении 16-летнего возраста могут претендовать на получение квалификационной категории «Спортивный судья третьей категории».

Планы инструкторской и судейской практики обучающихся представлены в Таблице 9.

Этап спортивной подготовки	Мероприятие
УТ до трех лет	Изучение основной терминологии, используемой в плавании, в том числе при проведении учебно-тренировочных занятий. Овладение навыками помощника тренера-преподавателя, «дежурного по группе» (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Овладение навыками самостоятельного ведения спортивного дневника (учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, анализ выступления на спортивных соревнованиях, регистрация спортивных результатов). Конспектирование отдельных частей учебно-тренировочного занятия.
УТ свыше трех лет	Изучение составляющих частей учебно-тренировочных занятий: разминка, основная и заключительная части. Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки. Наблюдение и анализ выполнения другими обучающимися упражнений, выявление ошибок и нахождение способов их устранения. Изучение правил вида спорта «плавание», основ судейства, работы секретариата, судейской терминологии и документации. Привлечение к выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении спортивных соревнований в АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ», в том числе к формированию протоколов соревнований: стартовых и итоговых. Самостоятельное ведение спортивного дневника (дневника пловца) (учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, анализ выступления на спортивных соревнованиях, регистрация спортивных результатов).
ССМ весь период	Привлечение к проведению учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Овладение навыками разработки и корректировки совместно с тренером-преподавателем годового плана индивидуальной подготовки. Самостоятельное ведение спортивного дневника (дневника пловца) (учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, анализ выступления на спортивных соревнованиях, регистрация спортивных результатов). Привлечение к судейству спортивных соревнований, в том

	числе муниципального уровня. При возможности - выполнение требований по присвоению квалификационной категории «Спортивный судья третьей категории».
ВСМ весь период	Привлечение к проведению учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Овладение навыками разработки и корректировки совместно с тренером-преподавателем годового плана индивидуальной подготовки. Самостоятельное ведение спортивного дневника (дневника пловца) (учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, анализ выступления на спортивных соревнованиях, регистрация спортивных результатов). Привлечение к судейству спортивных соревнований, в том числе муниципального и регионального уровней. При возможности - выполнение требований по присвоению квалификационной категории «Спортивный судья второй категории».

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

В целях повышения качества спортивной подготовки, профилактики травм и роста спортивных результатов в АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» осуществляется медицинское, медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса, применяется комплекс восстановительных средств.

К медицинскому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся медицинские осмотры, в том числе:

- углубленное медицинское обследование;
- дополнительные медицинские осмотры в течение года, перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

Ответственные специалисты АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» обеспечивают контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра в специализированных медицинских учреждениях.

Для прохождения спортивной подготовки в АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «плавание».

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера или иными медицинскими организациями, имеющими лицензию для оказания услуг углубленного медицинского обследования. Порядок, условия, нормы

обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены действующим законодательством.

Медицинские обследования проводятся в целях:

- осуществления спортивного отбора, а именно определения общего уровня состояния здоровья будущего обучающегося АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ», возможности допуска его к спортивной подготовке, отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям видом спорта «плавание» (*первичное медицинское обследование до начала занятий спортом*);
- оценки состояния здоровья, физического развития, уровня функциональных и резервных возможностей организма обучающихся, внесения корректив в индивидуальные планы подготовки, уточнения объемов и интенсивности нагрузок, получения рекомендаций по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, отсутствию медицинских противопоказаний к занятию плаванием (*углубленное медицинское обследование (УМО)*);
- допуска обучающихся к занятиям после заболеваний, травм; допуска к участию в спортивных соревнованиях (*дополнительные медицинские обследования*).

К медико-биологическому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием обучающихся (возмещение энергозатрат) и использованием ими восстановительных средств, выполнением рекомендаций медицинских работников.

В целях физического и психологического восстановления после соревновательного цикла, подготовки организма обучающегося к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактики перенапряжений в АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» применяется комплекс восстановительных средств, которые подразделяются на три основные группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования учебно-тренировочного процесса, включающего оптимальное сочетание нагрузки и отдыха в микро-, мезо- и макроциклах, волнообразность и вариативность нагрузок, широкое использование переключений на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки и многое другое.

Медико-биологические средства восстановления включают рациональное и дополнительное питание, витаминизацию (прием витаминов назначается врачом), массаж, водные процедуры (души, серные ванны и другие физиотерапевтические процедуры, физические факторы природы и др.). При необходимости в качестве восстановления и лечения травм применяют электростимуляцию, гальванизацию, соллюкс, ионофорез и т.д.

Психологические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировки в ответственных соревнованиях и включают приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как: аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации, дыхательная гимнастика и пр.

Восстановительные средства используются в комплексе (при этом воздействия глобального характера должны предшествовать локальным) как в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление специальной работоспособности, так и в повседневном учебно-тренировочном процессе в целях совершенствования общей и специальной выносливости (в соответствующий период тренировки), повышения эффективности учебно-тренировочной работы.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, применяемых в АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» представлены в Таблице 10.

Таблица 10

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП, УТ, ССМ, ВСМ	Первичное медицинское обследование	При отборе, до начала занятий спортом (обучения)
	НП, УТ, ССМ, ВСМ	Углубленные медицинские обследования	Ежегодно. Периодичность прохождения для каждого этапа спортивной подготовки устанавливается действующим законодательством
	НП, УТ, ССМ, ВСМ	Дополнительные медицинские обследования	В течение года (по необходимости): после заболеваний, травм; перед спортивными соревнованиями

Медико-биологические мероприятия	НП, УТ, ССМ, ВСМ	Комплексное исследование функционального состояния организма обучающегося; мониторинг функционального состояния организма обучающегося в учебно-тренировочном и соревновательном цикле; своевременная коррекция учебно-тренировочного и восстановительного процесса	Постоянно
Восстановительные мероприятия	НП, УТ, ССМ, ВСМ	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления	В повседневном учебно-тренировочном процессе; в соревновательном цикле (быстрое восстановление)

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить нижеуказанные требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях, овладеть нижеуказанными знаниями, приобрести описанные умения и навыки.

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «плавание»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "плавание";

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "плавание";

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, которая проводится:

- в течение года, по завершении учебно-тренировочного года;
- по завершении обучения на этапе спортивной подготовки.

Аттестация проводится на основе:

- разработанных комплексов контрольных упражнений (Таблицы 11-14);
- перечня вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) (Таблицы 15-17);
- результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации (учет результатов осуществляется тренером-преподавателем и(или) ответственным специалистом, форма ведения учета устанавливается индивидуально и может изменяться).

Порядок проведения аттестаций обучающихся АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» закреплен в соответствующих локальных актах.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Для зачисления лиц, желающих пройти обучение по Программе в АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ», и перевода обучающихся в группы на этапах спортивной подготовки проводится оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков (прием контрольных и контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки), а также уровня спортивной квалификации.

При приеме контрольных и контрольно-переводных нормативов в АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» используется балльная система, при которой выполнение каждого контрольного упражнения (теста) оценивается следующим образом:

- «0 баллов» - тест не выполнен;

«1-3 балла» - тест выполнен.

Кандидаты для поступления и лица, обучающиеся в АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ», получившее 0 баллов за выполнение контрольного теста (одного или нескольких), не могут быть зачислены или переведены в группы на этапах спортивной подготовки.

При ограниченном количестве вакантных мест для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки преимущество отдается кандидатам, набравшим наибольшее количество баллов.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, уровень квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки, а также система начисления баллов за выполнение нормативов представлены в Таблицах 11-14:

- для этапа НП – Таблица 11;
- для этапа УТ – Таблица 12;
- для этапа ССМ – Таблица 13;
- для этапа ВСМ – Таблица 14.

Таблица 11

Контрольные упражнения (тесты)	Балл	НП-1		НП-2	
		М*	Д*	М*	Д*
1. Нормативы общей физической подготовки					
Бег на 30 м (сек)	3	менее 6,4	менее 6,6	менее 6,2	менее 6,5
	2	6,4-6,6	6,6- 6,8	6,2-6,3	6,5-6,5
	1	6,7- 6,9	6,9- 7,1	6,4-6,5	6,7-6,8
	0	более 6,9	более 7,1	более 6,5	более 6,8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	более 10	более 7	более 13	более 8
	2	10-9	7-6	13-12	8-7
	1	8-7	5-4	11-10	6-5
	0	менее 7	менее 4	менее 10	менее 5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	3	более +3	более +5	более +6	более +7
	2	+3 –+2	+5 –	+6 –+5	+7 –+6
	1	+1,9 –+1	+3,9 –+3	+4,9 –+4	+5,9 –+5
	0	менее +1	менее +3	менее +4	менее +5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	более 120	более 115	более 135	более 120
	2	120-115	115-110	135 – 131	120-115
	1	114-110	109-105	130 – 120	114-110
	0	менее 110	менее 105	менее 120	менее 110
2. Нормативы специальной физической подготовки					
Плавание (вольный стиль) 50 м (без учета времени)	3	более 55 м	более 53 м	более 57 м	более 55 м
	2	54-53 м	53-52 м	57-55 м	55-54 м
	1	52-50 м	51-50 м	54-52 м	53-52 м
	0	менее 50 м	менее 50 м	менее 52 м	менее 52 м
Челночный бег 3x10 м (сек)	3	менее 9,90	менее 10,40	менее 9,60	менее 10,10
	2	9,90 – 9,99	10,40 – 10,49	9,60 – 9,69	10,10 – 10,19
	1	10,00 – 10,10	10,50 – 10,60	9,70 – 9,80	10,20 – 10,30
	0	более 10,10	более 10,60	более 9,80	более 10,30
Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	3	более 3,8	более 3,3	более 4,3	более 3,8
	2	3,8 – 3,7	3,3 – 3,2	4,3 – 4,2	3,8 – 3,7
	1	3,6 – 3,5	3,1 – 3,0	4,1 – 4,0	3,6 – 3,5
	0	менее 3,5	менее 3,0	менее 4,0	менее 3,5
Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых руку в плечевых суставах вперед-назад (количество раз)	3	более 4		более 6	
	2	4 - 3		6 - 5	
	1	2 - 1		4 - 3	
	0	менее 1		менее 3	

*М-мальчики, Д-девочки

Таблица 12

		УТ-1		УТ-2		УТ-3		УТ-4		УТ-5	
Контрольные упражнения (тесты)	Балл	Ю*	Д*	Ю*	Д*	Ю*	Д*	Ю*	Д*	Ю*	Д*
1. Нормативы общей физической подготовки											
Бег на 1000 м (мин, сек)	3	менее 5,45	менее 6,15	менее 5,40	менее 6,10	менее 5,35	менее 6,05	менее 5,30	менее 6,00	менее 5,25	менее 5,55
	2	5,45 – 5,47	6,15 – 6,17	5,40 – 5,42	6,10 – 6,12	5,35 – 5,37	6,05 – 6,07	5,30 – 5,32	6,00 – 6,02	5,25 – 5,27	5,55 – 5,57
	1	5,48 – 5,50	6,18 – 6,20	5,43 – 5,45	6,13 – 6,15	5,38 – 5,40	6,08 – 6,10	5,33 – 5,35	6,03 – 6,05	5,28 – 5,30	5,58 – 6,00
	0	более 5,50	более 6,20	более 5,45	более 6,15	более 5,40	более 6,10	более 5,35	более 6,05	более 5,30	более 6,00
	3	более 16	более 10	более 17	более 11	более 18	более 12	более 19	более 13	более 20	более 14
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	2	16 – 15	10 – 9	17 – 16	11 – 10	18 – 17	12 – 11	19 – 18	13 – 12	20 – 19	14 – 13
	1	14 – 13	8 – 7	15 – 14	9 – 8	16 – 15	10 – 9	17 – 16	11 – 10	18 – 17	12 – 11
	0	менее 13	менее 7	менее 14	менее 8	менее 15	менее 9	менее 16	менее 10	менее 17	менее 11
	3	более +5	более +6	более +6	более +7	более +7	более +8	более +8	более +9	более +9	более +10
	2	+5 – +4,6	+6 – +5,6	+6 – +5,6	+7 – +6,6	+7 – +6,6	+8 – +7,6	+8 – +7,6	+9 – +8,6	+9 – +8,6	+10 – +9,6
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	1	+4,5 – +4	+5,5 – +5	+5,5 – +5	+6,5 – +6	+6,5 – +6	+7,5 – +7	+7,5 – +7	+8,5 – +8	+8,5 – +8	+9,5 – +9
	0	менее +4	менее +5	менее +5	менее +6	менее +6	менее +7	менее +7	менее +8	менее +8	менее +9
	3	менее 9,20	менее 9,40	менее 9,10	менее 9,30	менее 9,00	менее 9,20	менее 8,90	менее 9,10	менее 8,80	менее 9,00
	2	9,20 – 9,24	9,40 – 9,44	9,10 – 9,14	9,30 – 9,34	9,00 – 9,04	9,20 – 9,24	8,90 – 8,94	9,10 – 9,14	8,80 – 8,84	9,00 – 9,04
	1	9,25 – 9,30	9,45 – 9,50	9,15 – 9,20	9,35 – 9,40	9,05 – 9,10	9,25 – 9,30	8,95 – 9,00	9,15 – 9,20	8,85 – 8,90	9,05 – 9,10
Челночный бег 3х10 м (сек)	0	более 9,30	более 9,50	более 9,20	более 9,40	более 9,10	более 9,30	более 9,00	более 9,20	более 8,90	более 9,10
	3	более 145	более 135	более 150	более 140	более 155	более 145	более 160	более 150	более 165	более 155
	2	145 – 143	135 – 133	150 – 148	140 – 138	155 – 153	145 – 143	160 – 158	150 – 148	165 – 163	155 – 153
	1	142 – 140	132 – 130	147 – 145	137 – 135	152 – 150	142 – 140	157 – 155	147 – 145	162 – 160	152 – 150
	0	менее 140	менее 130	менее 145	менее 135	менее 150	менее 140	менее 155	менее 145	менее 160	менее 150
2. Нормативы специальной физической подготовки											
Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	3	более 4,05	более 3,55	более 4,10	более 3,60	более 4,15	более 3,65	более 4,20	более 3,70	более 4,25	более 3,75
	2	4,05 – 4,03	3,55 – 3,53	4,10 – 4,08	3,60 – 3,58	4,15 – 4,13	3,65 – 3,63	4,20 – 4,18	3,70 – 3,68	4,25 – 4,23	3,75 – 3,73
	1	4,02 – 4,00	3,52 – 3,50	4,07 – 4,05	3,57 – 3,55	4,12 – 4,10	3,62 – 3,60	4,17 – 4,15	3,67 – 3,65	4,22 – 4,20	3,72 – 3,70
	0	менее 4,00	менее 3,50	менее 4,05	менее 3,55	менее 4,10	менее 3,60	менее 4,15	менее 3,65	менее 4,20	менее 3,70
	3	более 6	более 6	более 7	более 7	более 8	более 8	более 9	более 9	более 10	более 10
Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых руку в плечевых суставах вперед- назад (количество раз)	2	6 – 5	6 – 5	7 – 6	7 – 6	8 – 7	8 – 7	9 – 8	9 – 8	10 – 9	10 – 9
	1	4 – 3	4 – 3	5 – 4	5 – 4	6 – 5	6 – 5	7 – 6	7 – 6	8 – 7	8 – 7
	0	менее 3	менее 3	менее 4	менее 4	менее 5	менее 5	менее 6	менее 6	менее 7	менее 7
	3	более 7,05	более 8,05	более 7,10	более 8,10	более 7,15	более 8,15	более 7,20	более 8,20	более 7,25	более 8,25
	2	7,05 – 7,03	8,05 – 8,03	7,10 – 7,08	8,10 – 8,08	7,15 – 7,13	8,15 – 8,13	7,20 – 7,18	8,20 – 8,18	7,25 – 7,23	8,25 – 8,23
Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (м)	1	7,02 – 7,00	8,02 – 8,00	7,07 – 7,05	8,07 – 8,05	7,12 – 7,10	8,12 – 8,10	7,17 – 7,15	8,17 – 8,15	7,22 – 7,20	8,22 – 8,20
	0	менее 7,00	менее 8,00	менее 7,05	менее 8,05	менее 7,10	менее 8,10	менее 7,15	менее 8,15	менее 7,20	менее 8,20
	3	более 6	более 6	более 7	более 7	более 8	более 8	более 9	более 9	более 10	более 10
	2	6 – 5	6 – 5	7 – 6	7 – 6	8 – 7	8 – 7	9 – 8	9 – 8	10 – 9	10 – 9
	1	4 – 3	4 – 3	5 – 4	5 – 4	6 – 5	6 – 5	7 – 6	7 – 6	8 – 7	8 – 7
3. Уровень спортивной квалификации											
Спортивные разряды	3-й юношеский спортивный разряд, 2-й юношеский спортивный разряд, 1-й юношеский спортивный разряд							3-й спортивный разряд, 2-й спортивный разряд, 1-й спортивный разряд			

*Ю-юноши, Д-девушки

Таблица 13

Контрольные упражнения (тесты)	Ба лл	ССМ - 1		ССМ - 2		ССМ – 3 и более	
		Ю/М*	Д/Ж*	Ю/М*	Д/Ж*	Ю/М*	Д/Ж*
1. Нормативы общей физической подготовки							
Бег на 2000 м (мин, сек)	3	менее 9.10	менее 10.30	менее 9.00	менее 10.20	менее 8.50	менее 10.10
	2	9.10 – 9.14	10.30 – 10.34	9.00 – 9.04	10.20 – 10.24	8.50 – 8.54	10.10 –
	1	9.15 – 9.20	10.35 – 10.40	9.05 – 9.10	10.25 – 10.30	8.55 – 9.00	10.15 –
	0	более 9.20	более 10.40	более 9.10	более 10.30	более 9.00	более 10.20
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	более 11	-	более 13	-	более 15	-
	2	11-10	-	13-12	-	15-14	-
	1	9-8	-	11-10	-	13-12	-
	0	менее 8	-	менее 10	-	менее 12	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	-	более 18	-	более 20	-	более 22
	2	-	18-17	-	20-19	-	22-21
	1	-	16-15	-	18-17	-	20-19
	0	-	менее 15	-	менее 17	-	менее 19
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	3	более +10	более +14	более +11	более +15	более +12	более +16
	2	+10 – +9,6	+14 – +13,6	+11 – +10,6	+15 – +14,6	+12 – +11,6	+16 – +15,6
	1	+9,5 – +9	+13,5 – +13	+10,5 – +10	+14,5 – +14	+11,5 – +11	+15,5 – +15
	0	менее +9	менее +13	менее +10	менее +14	менее +11	менее +15
Челночный бег 3х10 м (сек)	3	менее 7,60	менее 8,60	менее 7,80	менее 8,80	менее 7,70	менее 8,70
	2	7,60 – 7,79	8,60 – 8,79	7,80 – 7,84	8,80 – 8,84	7,70 – 7,74	8,70 – 8,74
	1	7,80 – 8,00	8,80 – 9,00	7,85 – 7,90	8,85 – 8,90	7,75 – 7,80	8,75 – 8,80
	0	более 8,00	более 9,00	более 7,90	более 8,90	более 7,80	более 8,80
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	более 195	более 172	более 200	более 179	более 205	более 184
	2	195 – 193	172 – 169	200 – 198	179 – 176	205 – 203	184 – 181
	1	192 – 190	168 – 165	197 – 195	175 – 172	202 – 200	180 – 179
	0	менее 190	менее 165	менее 195	менее 172	менее 200	менее 179
2. Нормативы специальной физической подготовки							
Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	3	более 5,35	более 4,55	более 5,40	более 4,60	более 5,45	более 4,65
	2	5,35 – 5,33	4,55 – 4,53	5,40 – 5,38	4,60 – 4,58	5,45 – 5,43	4,65 – 4,63
	1	5,32 – 5,30	4,52 – 4,50	5,37 – 5,35	4,57 – 4,55	5,42 – 5,40	4,62 – 4,60
	0	менее 5,30	менее 4,50	менее 5,35	менее 4,55	менее 5,40	менее 4,60
Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых руку в плечевых суставах вперед- назад (количество раз)	3	более 8		более 10		более 12	
	2	8-7		10-9		12-11	
	1	6-5		8-7		10-9	
	0	менее 5		менее 7		менее 9	
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	3	более 48	более 38	более 49	более 39	более 50	более 40
	2	48-47	38-37	49-48	39-38	50-49	40-39
	1	46-45	36-35	47-46	37-36	48-47	38-37
	0	менее 45	менее 35	менее 46	менее 36	менее 47	менее 37
Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м (сек)	3	менее 6,65	менее 6,95	менее 6,60	менее 6,90	менее 6,55	менее 6,85
	2	6,65 – 6,67	6,95 – 6,97	6,60 – 6,62	6,90 – 6,92	6,55 – 6,57	6,85 – 6,87
	1	6,68- 6,70	6,98-7,00	6,63-6,65	6,93-6,95	6,58-6,60	6,88-6,90
	0	более 6,70	более 7,00	более 6,65	более 6,95	более 6,60	более 6,90
3. Уровень спортивной квалификации							
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта						

*Ю/М – юноши/мужчины, Д/Ж – девушки/женщины

Таблица 14

Контрольные упражнения (тесты)	Балл	ВСМ	
		Ю/М*	Д/Ж*
1. Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 30 м (сек)	3	менее 4.2	менее 4.5
	2	4.2-4.4	4.5-4.7
	1	4.5-4.7	4.8-5.0
	0	более 4.7	более 5.0
Бег на 2000 м (мин, сек)	3	менее 8.00	менее 9.50
	2	8.00 –8.04	9.50 –9.54
	1	8.05 –8.10	9.55 –10.00
	0	более 8.10	более 10.00
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	более 39	более 23
	2	38-39	22-23
	1	36-37	20-21
	0	менее 36	менее 20
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	3	более +12	более +16
	2	+11,6 –+12	+15,6 –+16
	1	+11 –+11,5	+15 –+15,5
	0	менее +11	менее +15
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	более 125	более 190
	2	221-225	186-190
	1	215-220	180-185
	0	менее 215	менее 180
Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	3	более 5.35	более 4,55
	2	5.35 –5.33	4.55 –4.53
	1	5,32 –5,30	4.52 –4,50
	0	менее 5.30	менее 4.50
2. Нормативы специальной физической подготовки			
Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	3	более 8.0	более 5.9
	2	7.6-8.0	5.4-5.9
	1	7.0-7.5	4.8-5.3
	0	менее 7.5	менее 5.3
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	3	более 55	более 45
	2	53-55	43-45
	1	50-52	40-42
	0	менее 50	менее 40
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	более 14	более 10
	2	13-14	8-10
	1	10-12	5-7
	0	менее 12	менее 7
Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	3	более 10	
	2	8-10	
	1	5-7	
	0	менее 5	
3. Уровень спортивной квалификации			
Спортивное звание	Мастер спорта России		

*Ю/М – юноши/мужчины, Д/Ж – девушки/женщины

Методические указания к выполнению контрольных упражнений (тестов) представлены в Таблице 15.

Таблица 15

Контрольный тест	Порядок проведения испытания
Бег на 30 м/ 1000 м/ 2000 м	Сдающий по команде преодолевает дистанцию в 30 м/ 1000 м/ 2000 м с высокого старта. По команде «На старт!» сдающий должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Сдающий не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней. При команде «Внимание!» сдающий должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. Секундомер включается в момент начала движения по команде «Марш!», выключается – при первом пересечении финишной линии туловищем
Челночный бег 3х10 м	Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «Марш!» испытуемый двигается до отмеченного отрезка (10 м), фиксирует достижение контрольной точки (отметки) касанием руки, разворачивается на 180° и бежит в обратном направлении. От сдающего требуется три раза пробежать дистанцию в 10 м. На финише секундомер выключается при первом пересечении финишной линии туловищем
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Тест выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45° относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях,

скамье (от уровни скамьи)	ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Сдающий по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне сдающий максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+»
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Сдающий принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	Стоя лицом к измерительной рулетке спортсмен выполняет упражнение - выпрыгивание с касанием рукой в максимально высокой точке на рулетке. Результат рассчитывается: от зафиксированного рукой результата (см), отнимается рост спортсмена с вытянутой рукой (см).
Плавание (вольный стиль) 50 м	Тест проводится в бассейнах. Допускается возможность стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Допускается возможность проплывания дистанции с предметами: доска. Способ плавания – вольный стиль. По команде «Марш!» сдающий проплывает дистанцию на время. При завершении каждого отрезка дистанции и на финише пловец касается стенки бассейна какой-либо частью тела.
Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки	Тест проводится в бассейнах. Старт происходит из воды, стоя у борта бассейна. Руки вытягиваются вперед, принимается исходное положение. По команде «Марш!» (либо по свистку) испытуемый делает вдох, совершает «толчок» от бортика бассейна. После выполнения скольжения лежа на груди сдающий становится ногами на дно бассейна, подводятся итоги.

вперед	Может оцениваться расстояние, которое преодолел сдающий (м), или скорость преодоления дистанции 11 м (сек).
Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	Сдающий становится на стартовую линию лицом к направлению броска мяча. Мяч берется двумя руками, поднимается над головой, отводится назад, а потом резким движением рук подается вперед и вверх. При совершении броска передвигаться за ограничительную линию запрещается. Измеряется расстояние от стартовой линии до первого соприкосновения мяча с полом. Для нормативного выполнения дается три попытки.
Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку. Выкручивание прямых руку в плечевых суставах вперед-назад	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки впереди держат гимнастическую палку, ширина хвата – 50 см/ 60 см. Сдающий выполняет выкрут рук в плечевом суставе назад и вперед, тянет полностью прямые руки вверх, затем выкручивает суставы плеч назад, вытягивая вместе с палкой. Задача - выполнить выкрут не размыкая рук и сохраняя установленную ширину хвата. Оценивается количество правильно выполненных выкрутов вперед-назад.

3.4. Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками осуществляется по зачетной системе в форме устных опросов с фиксацией результатов в опросном листе. Количество верных ответов для получения оценки «зачет» по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, устанавливается локально, доводится до сведения обучающихся не позднее чем за неделю до проведения аттестации. Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки представлен в Таблицах 16-19.

Таблица 16

№	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе НП (все периоды)
1	Влияние физических упражнений на организм человека
2	Основы гигиены и здорового образа жизни
3	Общее понятие физической культуры
4	Виды (стили) плавания
5	Правила поведения в бассейне
6	Правила поведения в спортивном зале

7	Режим дня
8	Вредные привычки

Таблица 17

№	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе УТ (все периоды)
1	История возникновения и развития вида спорта «плавание»
2	Правила вида спорта «плавание»
3	Понятие о физической культуре и спорте
4	Понятие о физической подготовке, ее содержании и видах
	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта
5	Спортивные соревнования и их роль в подготовке юных спортсменов
6	Понятие о спортивной тренировке: цель, задачи, основное содержание
7	Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития
8	Понятие о тактике и тактической подготовке, индивидуальная, групповая и командная тактика
9	Особенности техники и технической подготовки, значение такой подготовки для роста спортивного мастерства
10	Классификация соревнований
11	Судейская бригада
12	Общие понятия о строении организма человека
13	Нравственные и волевые качества спортсмена. Регуляция уровня эмоционального возбуждения
14	Допинг и причиняемый им вред для здоровья спортсмена
15	Понятие о технике вида спорта «плавание»

Таблица 18

№	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе ССМ
2	Основные сведения о единой всероссийской спортивной квалификации (ЕВСК). Условия выполнения требований и норм ЕВСК
3	Допинг контроль в спорте. Побочные эффекты от приема допинга. Меры, применяемые к спортсменам, уличенным в применении допинга
4	Принципы честной спортивной борьбы (в т.ч. антидопинг)
5	Основные аспекты антидопинговой деятельности в спорте. Антидопинговые агентства: ВАДА, РУСАДА
6	Техника безопасности при занятиях спортом
7	Система отбора и формирования спортивных сборных команд по виду спорта «плавание» на региональном уровне

8	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса тренировки
9	Общая физиология и основные функции центральной нервной системы. Механизмы и условия образования условных резервов. Фазовые состояния: возбуждение и торможение
10	Функциональное состояние организма и управление этим состоянием. Биологические ритмы. Экология человека и здоровье
11	Физиологическая оценка состояния тренированности. Показатели тренированности в покое, при стандартной работе, при предельной работе. Характеристика перетренированности
12	Психические состояния спортсменов в тренировочном и соревновательном процессе. Понятие о психологической подготовке. Методы регуляции и самоконтроля в спорте
13	Воспитание моральных и волевых качеств. Формирование нравственности. Мотивация, спортивно-этическое воспитание спортсмена
14	Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Энергетический обмен, двигательные и вегетативные функции организма, изменения работоспособности
15	Понятие об утомляемости и восстановлении энергозатрат в процессе занятий спортом. Средства и методы восстановления работоспособности спортсменов

Таблица 19

№	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе ВСМ
2	Физиологические основы мышечной силы и выносливости: аэробные возможности организма, кислородтранспортная система, мышечный аппарат
3	Физиологические основы спортивной тренировки. Режимы тренировочной деятельности: аэробный, аэробно-анаэробный, алактатный, гликолитический
4	Система отбора и формирования спортивных сборных команд по виду спорта «плавание» на уровне Российской Федерации
5	Порядок проведения и стадии допинг-контроля
6	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом
7	Спортивная работоспособность, функциональные возможности человека при занятиях спортом
8	Судейство соревнований: судейская бригада, допуск участников к соревнованиям
9	Цифровизация отрасли физической культуры и спорта

10	Организационно-методические основы систематизации и унификации параметров тренировочных и соревновательных нагрузок. Систематизация параметров в документах планирования и учета
----	--

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Процесс спортивной подготовки в АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» включает в себя следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка,
- специальная физическая подготовка,
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка,
- теоретическая подготовка,
- психологическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП на суше относятся бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами, в воде - игры с мячом, прыжки в воду и т.д.

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах, в воде – подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки.

Подразделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Техническая подготовка – процесс обучения занимающегося основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка - это изучение способа ведения эффективной спортивной борьбы, умение занимающегося грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Теоретическая подготовка – процесс, направленный на развитие интеллектуальных способностей, необходимых для спортивной деятельности и

важных для достижения высоких спортивных результатов.

Психологическая подготовка – процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

При реализации Программы и в соответствии с конкретными задачами многолетней спортивной тренировки в плавании постепенно увеличивается общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, изменяется соотношение объемов (%) видов спортивной подготовки.

Из года в год повышается объем специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки, а общей физической подготовки - снижается.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе НП

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

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

Количество учебно-тренировочных занятий в воде постепенно увеличивается, что приводит к постепенному увеличению объема физической нагрузки.

В первом полугодии этапа НП-1 проводится освоение с водой и обучение технике плавания с помощью движений ногами кролем на груди и на спине, обучение технике учебных прыжков воду.

Во втором полугодии НП-1 продолжается параллельно-последовательное освоение и совершенствование техники плавания кролем на груди и кролем на спине в полной координации, разучивается основа техники старта, простых поворотов.

Занятия на 2-м 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.

Постепенно, ко второму полугодию, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки.

Учебно-тренировочное занятие по плаванию состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. В подготовительной части урока сообщаются задачи занятия, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части занятия решаются задачи овладения элементами техники плавания.

Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Заключительная часть занятия 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 занятия улучшает эмоциональное состояние юных учеников и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает урок плавания подведение итогов.

В содержание занятий на этапе НП 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 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 занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, стартов, простых поворотов, проплыть со старта в полной координации 25 м баттерфляй, 50 м на спине, 25 м брасс, 50 м кроль на груди, всеми способами 4 x 100 м, 200 м комплексное плавание, 200 м вольный стиль, овладеть теоретическими знаниями этапа НП, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе УТ

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 (бег, гребля и т.д.), постепенного увеличения объема плавания и длины тренировочных отрезков, большого объема плавания по элементам, так как в этом возрасте

имеется положительный перенос тренированности в разных видах деятельности;

- постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания на занятиях с эпизодическим использованием в учебно-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 аэробного потенциала. 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 обучающегося 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 (желательно включение стайерских дистанций от 800 до 3000 м - прежде всего на внутришкольных соревнованиях).

Для динамики нагрузок у девушек, в целом, характерны те же закономерности, что и у юношей. Однако девушки опережают юношей в темпах биологического созревания и должны несколько быстрее проходить этап базовой тренировки.

Основной особенностью занятий в первой половине обучения на данном этапе является доступность учебного материала для пловцов разного уровня подготовленности, приступивших к занятиям в учебно-тренировочных группах.

Учебно-тренировочные занятия на суше направлены на разностороннюю физическую подготовку.

Занятия на воде направлены на совершенствование техники четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, постепенное увеличение длины дистанций, проплываемых каждым способом без ошибок. Это должно подвести всю группу к тому уровню подготовленности, который позволяет

коллективно выполнять основные тренировочные серии в заданных временных режимах.

Во второй половине обучения на этапе 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.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе ССМ

Обучение пловцов на данном этапе должно обеспечить появление предпосылок 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 смешанной аэробно-анаэробной направленности 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.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе ВСМ

Основное содержание этапа – максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать предельную мобилизацию функциональных возможностей организма пловцов.

Суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы достигают максимума, широко планируются занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах может достигнуть 12-и, резко расширяется соревновательная практика и объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки.

У большинства занимающихся резко возрастает (до 70% и более) доля средств специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы, соревновательной практики. Максимальных величин достигают объемы работы на уровне МПК (3-я зона), максимальной мобилизации анаэробного гликолиза (4-я зона). Ещё более выражены различия в тренировке стайеров и спринтеров. На данном этапе завершается переход к узкоспециализированной подготовке.

Количество макроциклов в течение года обычно увеличивается до 4–5, а период непосредственной подготовки к главным соревнованиям года приобретает черты отдельного макроцикла. Существенно сокращаются подготовительные периоды (в особенности обще-подготовительные этапе) и возрастает продолжительность соревновательных. Причём даже на обще-подготовительном этапе подготовительного периода основное место занимают средства вспомогательной и специальной подготовки.

На этом этапе реализуются всевозможные внутренировочные и внесоревновательные факторы, повышающие эффективность подготовки пловцов – различные средства восстановления и стимуляции работоспособности, в том числе горная подготовка и подготовка в условиях искусственной гипоксии.

Значительные резервы дальнейшего совершенствования системы подготовки пловцов высокого класса – в управлении процессом их подготовки с тщательным учётом особенностей структуры соревновательной деятельности и подготовленности, индивидуальных особенностей, а также привлечение к этому процессу специалистов из смежных областей науки для обеспечения научно

обоснованной системы подготовки к крупнейшим соревнованиям.

4.2. Учебно-тематический план

В целях обеспечения качественной подготовки, учитывающей особенности, способности и предрасположенности каждого обучающегося, включенного в группу спортивной подготовки, ответственный специалист совместно с тренером-преподавателем перед началом учебно-тренировочного года разрабатывают учебно-тренировочный план. Объем нагрузки по разным видам подготовки, как и общегодовой объем может изменяться для каждой группы, при этом выполняются требования, указанные в Таблице 6 Программы.

В Приложении № 3 приведены примерные годовые учебно-тренировочные планы для каждого этапа спортивной подготовки, рассчитанные на *минимально* допустимое общее количество часов в год, с указанием распределения объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в течение года.

В Приложении № 4 приведены примерные годовые учебно-тренировочные планы для каждого этапа спортивной подготовки, рассчитанные на *максимально* допустимое общее количество часов в год, с указанием распределения объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в течение года.

Вариативным является не только объем подготовки обучающихся, но и комплекс упражнений и восстановительные мероприятия, используемые тренером-преподавателем в процессе подготовки.

Теоретическая подготовка при этом носит общий характер для всех обучающихся.

В Приложении № 5 к Программе представлен примерный годовой учебно-тематический план, включающий темы по теоретической подготовке.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Реализация Программы осуществляется с учетом особенностей спортивной дисциплины плавания, по которой осуществляется спортивная подготовка - плавание в бассейнах с длиной дорожек 25 м и 50 м.

Особенности осуществления спортивной подготовки по данным спортивным дисциплинам учитываются при формировании годового учебно-тренировочного плана.

В Программу АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» включены следующие стили (способы) плавания:

- вольный стиль - пловцу разрешается плыть любыми способами, произвольно меняя их по ходу дистанции, при этом на всей дистанции, за исключением отрезка не более 15 м после старта или разворота, «любая часть тела пловца должна разрывать поверхность воды»;

- брасс - стиль плавания на груди, при котором руки и ноги выполняют симметричные движения в плоскости, параллельной поверхности воды;

- баттерфляй - стиль плавания на животе, в котором левая и правая части тела одновременно совершают симметричные движения — руки совершают широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, ноги и таз совершают волнообразные движения;

- плавание на спине - стиль плавания, который визуально похож на «кроль» (руки совершают гребки попеременно, а ноги совершают попеременное непрерывное поднятие/опускание), но имеющий следующие отличия — спортсмен плывёт на спине, а не на животе, и пронос над водой выполняется прямой рукой, а не согнутой, как в «кроле»;

- комплексное плавание - способ преодоления дистанции, используя поочередно разные стили: сначала «баттерфляй», затем «на спине», затем «брасс», затем «вольный стиль».

Спортивные соревнования проводятся на следующих дистанциях (для мужчин и женщин) (Таблица 19):

Таблица 19

Способы плавания (стили)	Дистанции	
	Мужчины	Женщины
Бассейн 25 м		
Вольный стиль	50 м, 100 м, 200 м 400 м, 800 м, 1500 м	50 м, 100 м, 200 м 400 м, 800 м, 1500 м
На спине	50 м, 100 м, 200 м	50 м, 100 м, 200 м
Брасс	50 м, 100 м, 200 м	50 м, 100 м, 200 м
Баттерфляй	50 м, 100 м, 200 м	50 м, 100 м, 200 м
Комплексное плавание	100 м, 200 м, 400 м	100 м, 200 м, 400 м
Эстафеты:	Мужчины	Женщины
Вольный стиль	4x100 м, 4x200 м	4x100 м, 4x200 м
Комбинированная	4x100 м	4x100 м
Смешанная -вольный стиль	4x100 м	
Смешанная -комбинированная	4x100 м	
Бассейн 50 м		
Вольный стиль	50 м, 100 м, 200 м 400 м, 800 м, 1500 м	50 м, 100 м, 200 м 400 м, 800 м, 1500 м
На спине	50 м, 100 м, 200 м	50 м, 100 м, 200 м
Брасс	50 м, 100 м, 200 м	50 м, 100 м, 200 м
Баттерфляй	50 м, 100 м, 200 м	50 м, 100 м, 200 м
Комплексное плавание	200 м, 400 м	200 м, 400 м
Эстафеты:	Мужчины	Женщины
Вольный стиль	4x100 м, 4x200 м	4x100 м, 4x200 м
Комбинированная	4x100 м	4x100 м
Смешанная -вольный стиль	4x100 м	
Смешанная -комбинированная	4x100 м	

Многолетний учебно-тренировочный процесс в АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» строится на основе методических положений:

- единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную

преимущество задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

- целевая направленность по отношению к совершенствованию спортивного мастерства в процессе подготовки всех возрастных групп;

- постепенное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, при этом всесторонняя подготовленность обучающихся повышается только в случае, если учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетней подготовки полностью соответствуют биологическому возрасту и индивидуальным возможностям обучающихся;

- одновременное воспитание физических качеств у обучающихся на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого у детей и подростков (Таблицы 20-21).

Подготовка по Программе осуществляется с учетом особенностей спортивных дисциплин вида спорта «плавание» и при условии соблюдения следующих принципов:

- преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных (благоприятных) периодов и следующих принципов;

- соблюдается соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных способностей, в развитии общей выносливости и силы, поскольку эти качества имеют разные физиологические механизмы проявления.

Таблица 20

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств у мальчиков/юношей

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст								
	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Быстрота			+	+	+	+			
Координация	+	+	+	+	+	+			
Гибкость	+	+	+	+					+
Сила								+	+
Выносливость							+	+	+
Скоростно-силовые качества								+	+
Скоростные качества							+	+	+
Аэробная мощность								+	+
Аэробная ёмкость	+	+	+	+	+				

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств у девочек/девушек

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст								
	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Быстрота			+	+	+	+			
Координация	+	+	+	+	+				
Гибкость	+	+	+	+					+
Сила					+	+	+	+	
Выносливость							+	+	+
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	
Скоростные качества				+	+	+			
Аэробная мощность							+	+	
Аэробная ёмкость	+	+	+	+	+	+			

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по реализуемой спортивной дисциплине.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Реализация Программы в АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» осуществляется при наличии (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры) следующих минимальных условий:

- плавательного бассейна 25 м и 50 м;
- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных

мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)1.

При реализации Программы в АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» осуществляется:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 22);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 23);
- 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 организация систематического медицинского контроля.

Минимальные требования к обеспечению обучающихся спортивным оборудованием, инвентарем и экипировкой представлены в Таблицах 22-23.

Таблица 22

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки

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

Таблица 23

Обеспечение спортивной экипировкой

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

6.2. Кадровые условия реализации Программы

В деятельности по реализации Программы в АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Минимальная укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками представлена в Таблице 24.

Таблица 24

Деятельность работника	Должность работника	Этап спортивной подготовки (для специалистов, непосредственно осуществляющих спортивную подготовку)
Административные работники	Директор	
	Заместитель директора спортивной и воспитательной работе	
	Начальник отдела реализации программ дополнительного образования, организации и проведения мероприятий	
	Заместитель начальника отдела реализации программ дополнительного образования, организации и проведения мероприятий	
	Специалист отдела реализации программ дополнительного образования, организации и проведения мероприятий	
Педагогические работники	Тренер-преподаватель по плаванию	НП, УТ, ССМ, ВСМ
	Инструктор-методист отдела реализации программ дополнительного образования, организации и проведения мероприятий	
Иные работники	Технический специалист, ответственный за обслуживание оборудования, инвентаря	
	...	

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»,

утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» не реже одного раза в три года проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Для реализации Программы в АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» созданы следующие информационно-методические условия:

- в учреждении имеются методические и учебные пособия;
- в процессе обучения тренеры-преподаватели используют информационные Интернет-ресурсы (базы данных, информационные системы, обучающие образовательные ресурсы, электронные библиотеки), аудиовизуальные средства (видеофильмы).

Список информационных, методических и учебных пособий:

- 1) Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования/ Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова; под ред. Н. Ж. Булгаковой. — М. : Издательский центр «Академия», 2014 (pdf);
- 2) Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой/ Иванов А.А. — «Спорт», 2016 (pdf);
- 3) Психология спорта/ Ильин Е. П. — «Питер», 2008 (pdf);
- 4) Психология чемпионов. Мышление, приводящее к победе в спорте и жизни/ Б. Ротелла — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2015 (pdf);
- 5) Плавание. Книга-тренер. — М. : Эксмо, 2013 (pdf);
- 6) Секреты быстрого плавания для пловцов и триатлетов: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2013 (pdf);
- 7) Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче / Д. Делвз — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 1996, 2004 — (Спорт-драйв) (pdf);
- 8) Зачем мы плаваем/ Б. Цуй — «Альпина Диджитал», 2020 (pdf);
- 9) Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому / Терри Лафлин; пер. с англ. [Агентство переводов «МультиЛогос»]; под ред. Максима Буслаева.: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2012 (pdf);
- 10) Совершенная подготовка для плавания / Дэйв Сало, Скотт Риуолд; [перевод с англ. И.Ю. Марченко]. - Москва: Евро-Менеджмент, 2015 (pdf);
- 11) Плавание: Учебное пособие для ВУЗов / А.Д. Викулов - ВЛАДОС-

ПРЕСС, 2004;

12) Методика обучения детей плаванию на основе опорного гребка - научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 3(37) /Е.А. Семизоров, г. Санкт-Петербург, 2008;

13) Совершенствование техники плавания на основе координационных способностей/ Е.Н. Мироненко, Омск, 2004.

Перечень Интернет-ресурсов:

- 1) официальный сайт Всероссийской федерации плавания <http://www.russwimming.ru/>;
- 2) официальный сайт Краснодарской краевой общественной организации «Спортивная федерация плавания» <https://swimfed23.ru/>;
- 3) официальный сайт министерства спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>;
- 4) официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края <http://www.kubansport.ru/>;
- 5) официальный сайт российского антидопингового агентства <http://www.rusada.ru/>;
- 6) официальный сайт всемирного антидопингового агентства <http://www.wada-ama.org> ;
- 7) официальный сайт олимпийского комитета России <http://www.roc.ru/>;
- 8) официальный сайт международного олимпийского комитета <https://www.olympic.org>;
- 9) методический раздел сайта ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» <https://fcpsr.ru/cat/1/1/37>;
- 10) сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>;
- 11) электронный ресурс «Спортивная Россия» <https://infosport.ru/> ;
- 12) сайт для учителей физической культуры Физкультура «<https://fizcultura.ucoz.ru/>;
- 13) научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru/>;
- 14) электронный ресурс «Российская Спортивная Энциклопедия» <https://libsport.ru/>;
- 15) электронный научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» <http://www.teoriya.ru/journals/>;
- 16) электронный научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» <http://www.teoriya.ru/fkvot/>;
- 17) электронный научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» <http://lesgaft-notes.spb.ru/>.

Перечень аудиовизуальных средств:

- 1) обучающее видео «Какие стили плавания бывают» https://www.youtube.com/watch?v=0bxli-IvJlc&ab_channel=SwimRocket-%D0%A8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F;

- 2) обучающие видео «Упражнения для плавания кролем»
https://www.youtube.com/playlist?list=PLNV9a_3B8z3n75GzXp1ieNy_3iHLQjN2F;
- 3) обучающие видео «Разбор техники плавания кролем, баттерфляем, брассом и на спине»
https://www.youtube.com/playlist?list=PLNV9a_3B8z3nfBBCqMV8fA2A9bcadaF5K;
- 4) обучающие видео «Плавание и здоровье»
https://www.youtube.com/playlist?list=PLNV9a_3B8z3n88nG9Moik35U_31mt29U1;
- 5) видео со спортивных соревнований «Мужчины 4x100 Вольный стиль эстафета. Чемпионат мира по плаванию на короткой воде. Гуанчжоу 2018»
https://www.youtube.com/watch?v=e2k4LLY4q0k&ab_channel=SwimTV;
- 6) видео со спортивных соревнований «Чемпионат России по плаванию 2022»
https://www.youtube.com/watch?v=Rsn1Z46KBAM&ab_channel=Shevalek;
- 7) видео со спортивных соревнований «Плавание. Мужская комбинированная эстафета 4x100. Финал»
https://www.youtube.com/watch?v=9A1CTADxrcw&ab_channel=%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%A1%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D0%B2.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «плавание»,
утвержденной директором АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ»
« » 2023 г.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		В течение года (начинается на этапе УТ)
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; - изучение требований, предъявляемых к присвоению и подтверждению квалификационных категорий спортивным судьям по виду спорта «плавание».	
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 (начинается на этапе УТ)

		- изучение и формирование навыков по работе со служебной документацией тренера-преподавателя, инструктора.	В течение года (все этапы)
1.3.	Спортивная практика (теоретическая)	Теоретические занятия, в рамках которых предусмотрено: - изучение правил вида спорта «плавание», методических материалов по виду спорта; - ознакомление с основными законодательными и нормативно-правовыми актами, регламентирующими осуществление спортивной подготовки и организацию работы учреждений (организаций), осуществляющих такую деятельность; - ознакомление с порядком присвоения спортивных разрядов и званий, содержащимся в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).	
1.4.	Административная практика	Дни открытых дверей, в рамках которых предусмотрено: - ознакомление обучающихся с основными направлениями деятельности работников АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ»; - участие в проведении мероприятий по привлечению лиц, желающих пройти обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки в АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ».	Сентябрь (все этапы)
2.	Здоровьесбережение		В течение года (все этапы)
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - ознакомление с основными принципами здорового образа жизни, включающими в себя: - физическую активность; - сбалансированное питание; - гигиенический уход; - полноценный сон; - оздоровительные процедуры (в том числе, закаливание); - отказ от вредных привычек; - эмоциональное и психологическое здоровье; - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (формирование положений, регламентов к организации и проведению мероприятий, формирование протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
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 тренировочных занятий, сбалансированное	В течение года (все этапы)

		питание (с учетом избранного вида спорта), профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закалывания и укрепления иммунитета; - проведение профилактических бесед, направленных на борьбу с сезонными заболеваниями.	Не реже 1 раза в 6 месяцев (все этапы)
2.3.	Безопасность и профилактика травматизма	Проведение инструктажей по мерам безопасности и профилактике травматизма: - ознакомление с техникой безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий, соревнований, период отдыха (каникулярный период) и восстановления; - оформление итогов проведения инструктажей в журнале под личную подпись обучающихся (законных представителей несовершеннолетних обучающихся).	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, 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 России, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ».	В течение года (все этапы)
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных мероприятиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждениях на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ»; - различных социальных проектах (при возможности).	В течение года (все этапы)

3.3.	Общественно-организационная подготовка	Создание инициативных групп, объединений спортсменов (обучающихся) по интересам. Изучение устройства, организации деятельности общественных организаций, в том числе спортивных федераций.	В течение года (все этапы)
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 взаимопонимания; - правомерное поведение болельщик; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - развития навыков креативного решения поставленных задач	В течение года (все этапы)
4.2.	Конкурсная подготовка (в том числе дистанционная) (реализация скрытых талантов, формирование навыков самопрезентации (возможность рассказать о своем хобби, узнать что-то новое, поделиться своими успехами)	Участие в творческих конкурсах на спортивную тематику, проводимых в том числе АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» (рисунок, декоративно-прикладное творчество, поделка, фотография, вокал, танец/хореография, инструментальное творчество, стихотворение, презентация, электронный проект и т.д.)	В течение года (все этапы)
5.	Спортивно-этическое воспитание		
5.1.	Теоретическая подготовка (формирование навыка здоровой и честной спортивной конкуренции)	Теоретические занятия, беседы, в рамках которых предусмотрено: - изучение этических принципов и норм поведения, регулирующих отношения всех участников сферы спортивной деятельности (в т.ч. спортсменов (обучающихся), тренеров (тренеров-преподавателей), спортивных судей и т.д.); - анализ особенностей профессиональной морали в сфере учебно-тренировочного и соревновательного процессов, учитывающих своеобразие борьбы в спорте и сложность межличностных взаимоотношений людей; - изучение ответственности за нарушение этики поведения в спорте; - изучение правовых основ организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий.	В течение года (все этапы)

Приложение № 2

к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «плавание»,
утвержденной директором АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ»
« » 2023 г.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия, посвященные борьбе с допингом в спорте	В течение года	Приказом организации назначаются специалисты, ответственные за антидопинговое обеспечение. Такие специалисты проводят с юными спортсменами беседы, в рамках которых предусмотрено: - изучение понятия «допинг» в спорте; - повышение осведомленности обучающихся об опасности допинга для здоровья; - получение информации о деятельности всемирного антидопингового агентства (ВАДА) и российского антидопингового агентства (РУСАДА); - ознакомление со списком запрещенных субстанций и методов, порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами.
	Проведение родительских собраний, посвященных роли родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	В течение года	Специалисты, ответственные за антидопинговое обеспечение, проводят с родителями юных спортсменов (законными представителями несовершеннолетних спортсменов) беседы о их роли в формировании мировоззрения детей, манере их поведения, помощи в достижении спортивных результатов, знакомят родителей (законных представителей несовершеннолетних спортсменов) с полезными информационными ресурсами, в том числе с сайтом РУСАДА в информационно-телекоммуникационной сети Интернет (далее – ИТ-сеть Интернет).

		Ответственные специалисты рассказывают родителям (законным представителям) несовершеннолетних спортсменов) о том, как узнать, принимает ли ребенок запрещенные субстанции и что необходимо предпринимать в таком случае. Информационные материалы, в том числе «Памятка для родителей», размещены на сайте РУСАДА в ИТ-сети Интернет.		Ответственные специалисты рассказывают родителям (законным представителям) несовершеннолетних спортсменов) о том, как узнать, принимает ли ребенок запрещенные субстанции и что необходимо предпринимать в таком случае. Информационные материалы, в том числе «Памятка для родителей», размещены на сайте РУСАДА в ИТ-сети Интернет.
	Прохождение образовательного онлайн-курса для юных спортсменов на сайте РУСАДА в ИТ-сети Интернет, направленного на знакомство с ценностями чистого спорта и информирование об основных аспектах антидопинговой деятельности в спорте	В течение года (каждые 12 месяцев)	По результатам успешного прохождения онлайн-курса обучающиеся получают сертификат, необходимый для допуска к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Срок действия сертификата – 12 месяцев. Ответственные специалисты АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» контролируют своевременное прохождение онлайн-курса и получение соответствующего сертификата.	По результатам успешного прохождения онлайн-курса тренеры-преподаватели получают соответствующий сертификат, необходимый для допуска персонала спортсменов к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Срок действия сертификата – 12 месяцев. Ответственные специалисты АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» контролируют своевременное прохождение онлайн-курса и получение соответствующего сертификата.
	Подготовка и распространение антидопингового материала	В течение года	Специалисты, ответственные за антидопинговое обеспечение участвуют в формировании и наполнении тематического раздела сайта АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» в ИТ-сети Интернет, а также информационного стенда с актуальными нормами и сведениями, ссылками на полезные ресурсы, списком запрещенных субстанций и методов и т.д. При необходимости ответственные специалисты могут инициировать проведение собраний и (или) совещаний в АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» по вопросам	Специалисты, ответственные за антидопинговое обеспечение участвуют в формировании и наполнении тематического раздела сайта АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» в ИТ-сети Интернет, а также информационного стенда с актуальными нормами и сведениями, ссылками на полезные ресурсы, списком запрещенных субстанций и методов и т.д. При необходимости ответственные специалисты могут инициировать проведение собраний и (или) совещаний в АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» по вопросам

			антидопингового обеспечения.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства этап высшего спортивного мастерства	Теоретические занятия, посвященные борьбе с допингом в спорте	В течение года	Приказом организации назначаются специалисты, ответственные за антидопинговое обеспечение в АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ». Ответственные специалисты проводят со спортсменами беседы, в рамках которых предусмотрено: - повышение осведомленности об опасности допинга для здоровья; - получение информации о деятельности всемирного антидопингового агентства (ВАДА) и российского антидопингового агентства (РУСАДА); - изучение видов нарушений антидопинговых правил, списка запрещенных субстанций и методов, порядка терапевтического использования определенных препаратов, содержащих запрещенные субстанции, случаев предоставления информации о местонахождении спортсменов; - ознакомление с порядком проведения и стадиями допинг-контроля По результатам успешного прохождения онлайн-курса обучающиеся получают сертификат, необходимый для допуска к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Срок действия сертификата – 12 месяцев. Ответственные специалисты АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» контролируют своевременное прохождение онлайн-курса и получением соответствующего сертификата.
	Прохождение образовательного онлайн-курса для юных спортсменов на сайте РУСАДА в ИТ-сети Интернет, направленного на знакомство с ценностями чистого спорта и информирование об основных аспектах антидопинговой деятельности в спорте	В течение года (каждые 12 месяцев)	По результатам успешного прохождения онлайн-курса тренеры-преподаватели получают соответствующий сертификат, необходимый для допуска персонала спортсменов к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Прохождение онлайн-курса на сайте РУСАДА в ИТ-сети Интернет по вопросам антидопингового обеспечения (сопровождения) для персонала спортсменов (тренеров-преподавателей)	В течение года (каждые 12 месяцев)	По результатам успешного прохождения онлайн-курса тренеры-преподаватели получают соответствующий сертификат, необходимый для допуска персонала спортсменов к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Подготовка и распространение антидопингового материала	В течение года	Срок действия сертификата – 12 месяцев. Ответственные специалисты АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ!» контролируют своевременное прохождение онлайн-курса и получение соответствующего сертификата. Специалисты, ответственные за антидопинговое обеспечение участвуют в формировании и наполнении тематического раздела сайта АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ!» в ИТ-сети Интернет, а также информационного стенда с актуальными нормами и сведениями, ссылками на полезные ресурсы, списком запрещенных субстанций и методов и т.д. При необходимости ответственные специалисты могут инициировать проведение собраний и (или) совещаний в АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ!» по вопросам антидопингового обеспечения.
	Работа спортсменов (обучающихся) и/или их уполномоченных тренеров (тренеров-преподавателей) в системе антидопингового администрирования и управления АДАМС		Ответственные специалисты АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ!» в ходе тематических бесед знакомят обучающихся и их родителей (законных представителей несовершеннолетних обучающихся) с системой антидопингового администрирования и управления АДАМС (работа в системе АДАМС – зона личной ответственности спортсменов и их родителей (законных представителей несовершеннолетних спортсменов). Обучающиеся АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ!», включенные в национальный регистрируемый пул тестирования (список спортсменов, составляемый антидопинговой организацией) и/или пул тестирования международной федерации должны предоставлять сведения о своем местонахождении, пройденных допинг-тестах и их результатах, разрешениях на терапевтическое использование препаратов. Спортсмен должен предоставлять в АДАМС следующую информацию: • контактные данные; • расписание тренировок с указанием времени и места их

		проведения; • информацию о предстоящих соревнованиях; • адрес местонахождения в ночное время; • другую информацию о местонахождении на каждый день (помимо вышеперечисленной); • однокласовой интервал абсолютной доступности для тестирования на каждый день; • в случае паралимпийских и сурдлимпийских видов спорта, - вид инвалидности спортсмена. Сведения предоставляются перед началом каждого квартала. Для спортсменов, которые входят в пул тестирования международной федерации, конкретные сроки устанавливаются соответствующими федерациями). Спортсмен обязан предоставлять сведения о запланированном местонахождении в течение всех трех месяцев квартала. Любое сочетание трех нарушений правил доступности (непредоставление информации/ пропущенный тест) в течение 12 месяцев является нарушением антидопинговых правил и может привести к дисквалификации. Работа в системе АДАМС и предоставление достоверной информация – личная ответственность спортсмена.
--	--	---

Приложение № 3
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «плавание»,
утвержденной директором АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ»
« » 2023 г.

**Примерные годовые учебно-тренировочные планы,
рассчитанные на минимально допустимое общее количество часов подготовки в год**

Группы НП-1 (общегодовой объем – 234 астр. часа)

	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Итого
Общая физическая подготовка (час.)	15	10	8	8	10	16	12	12	10	10	10	10	131 (56%)
Специальная физическая подготовка (час.)	4	4	6	6	4	4	2	2	4	4	3	3	46 (20%)
Участие в спортивных соревнованиях (час.)	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	3 (1%)
Техническая подготовка (час.)	0	4	6	6	3	2	0	4	4	4	4	3	40 (17%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	9 (4%)
Инструкторская и судейская практика (час.)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 (0%)
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	5 (2%)
Итого	20	20	22	22	19	20	14	16	20	19	19	19	234 (100%)

Группы **НП-2** (общегодовой объем – **312** астр. часов)

	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Итого
Общая физическая подготовка (час.)	12	12	12	12	14	16	16	16	13	13	13	10	159 (51%)
Специальная физическая подготовка (час.)	6	6	7	7	6	6	4	4	7	7	7	7	74 (24%)
Участие в спортивных соревнованиях (час.)	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	4 (1%)
Техническая подготовка (час.)	4	4	4	4	4	3	3	3	7	7	7	7	56 (18%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	1	2	1	1	1	1	1	0	1	1	2	1	13 (4%)
Инструкторская и судейская практика (час.)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 (0%)
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	6 (2%)
Итого	23	25	26	25	26	26	23	23	28	29	28	27	312 (100%)

Группы **УТ-1,2,3** (общегодовой объем – **624** астр. часа)

	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Итого
Общая физическая подготовка (час.)	23	24	24	24	24	24	22	20	22	22	22	22	273 (44%)
Специальная физическая подготовка (час.)	14	14	12	12	14	18	12	12	14	14	14	14	164 (26%)
Участие в спортивных соревнованиях (час.)	0	2	2	2	2	1	0	0	2	2	2	2	17 (3%)
Техническая подготовка (час.)	12	12	12	12	10	12	0	0	12	12	12	12	118 (19%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	2	2	2	2	2	2	0	0	2	2	2	2	20 (3%)
Инструкторская и судейская практика (час.)	0	2	2	2	2	0	0	0	2	3	3	3	19 (3%)
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	0	0	2	2	2	2	0	0	2	1	1	1	13 (2%)
Итого	54	56	56	56	56	55	34	32	56	56	56	56	624 (100%)

Группы УТ-4,5 (общегодовой объем – 832 астр. часа)

	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Итого
Общая физическая подготовка (час.)	22	22	20	22	22	23	23	25	22	22	22	22	267 (32%)
Специальная физическая подготовка (час.)	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	20	20	250 (30%)
Участие в спортивных соревнованиях (час.)	8	8	10	10	10	10	0	0	8	10	10	7	91 (11%)
Техническая подготовка (час.)	15	13	13	13	13	14	12	10	15	13	13	13	157 (19%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	3	4	2	2	2	2	0	0	2	2	2	4	25 (3%)
Инструкторская и судейская практика (час.)	1	2	2	2	2	0	0	0	2	2	2	2	17 (2%)
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	2	2	4	2	2	2	0	0	2	2	3	4	25 (3%)
Итого	72	72	72	72	72	72	56	56	72	72	72	72	832 (100%)

Группы ССМ (общегодовой объем – 1040 астр. часов)

	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Итого за год
Общая физическая подготовка (час.)	16	16	16	16	16	16	16	16	15	15	15	15	188 (18%)
Специальная физическая подготовка (час.)	35	35	36	36	35	35	30	30	36	36	36	36	416 (40%)
Участие в спортивных соревнованиях (час.)	12	14	14	13	13	12	6	0	12	13	13	13	135 (13%)
Техническая подготовка (час.)	16	16	17	17	17	17	14	14	17	17	17	17	196 (19%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	4	4	4	4	4	4	2	2	3	4	4	3	42 (4%)
Инструкторская и судейская практика (час.)	2	4	4	2	2	0	0	0	0	2	3	2	21 (2%)
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	4	4	4	4	4	4	0	0	4	4	4	6	42 (4%)
Итого	89	93	95	92	91	88	68	62	87	91	92	92	1040 (100%)

Группы ВСМ (общегодовой объем – 1248 астр. часов)

	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Итого за год
Общая физическая подготовка (час.)	10	10	10	10	12	12	16	16	12	10	10	10	138 (11%)
Специальная физическая подготовка (час.)	46	46	46	46	46	46	32	32	46	46	46	46	524 (42%)
Участие в спортивных соревнованиях (час.)	12	20	20	20	16	8	8	0	13	20	20	18	175 (14%)
Техническая подготовка (час.)	24	24	24	24	22	18	10	10	24	24	24	21	249 (20%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	4	4	4	4	3	3	0	0	4	4	4	3	37 (3%)
Инструкторская и судейская практика (час.)	2	2	2	2	2	3	0	0	3	3	3	3	25 (2%)
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	6	8	10	10	10	8	4	4	10	10	10	10	100 (8%)
Итого	104	114	116	116	111	98	70	62	112	117	117	111	1248 (100%)

Приложение № 4
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «плавание»,
утвержденной директором АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ»
« » 2023 г.

**Примерные годовые учебно-тренировочные планы,
рассчитанные на максимально допустимое общее количество часов подготовки в год**

Группы НП-1 (общегодовой объем – 312 астр. часов)

	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Итого за год
Общая физическая подготовка (час.)	16	14	14	14	14	16	16	16	14	14	14	14	176 (56%)
Специальная физическая подготовка (час.)	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	58 (19%)
Участие в спортивных соревнованиях (час.)	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	4 (1%)
Техническая подготовка (час.)	4	4	6	6	4	4	4	4	5	5	5	5	56 (18%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	10 (3%)
Инструкторская и судейская практика (час.)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 (0%)
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	9 (3%)
Итого	25	25	27	27	25	27	25	25	26	27	26	27	312 (100%)

Группы **НП-2** (общегодовой объем – **468** астр. часов)

	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Итого за год
Общая физическая подготовка (час.)	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	19	239 (51%)
Специальная физическая подготовка (час.)	8	8	10	10	10	10	10	10	9	9	9	9	112 (24%)
Участие в спортивных соревнованиях (час.)	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	6 (1%)
Техническая подготовка (час.)	7	6	7	8	8	8	3	3	7	7	7	9	80 (17%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	22 (5%)
Инструкторская и судейская практика (час.)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 (0%)
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	0	0	2	1	1	1	0	0	1	1	1	1	9 (2%)
Итого	36	36	42	42	42	41	35	34	39	40	40	41	468 (100%)

Группы **УТ-1,2,3** (общегодовой объем – **728** астр. часов)

	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Итого за год
Общая физическая подготовка (час.)	28	28	26	28	28	30	20	20	28	28	28	27	319 (44%)
Специальная физическая подготовка (час.)	16	18	18	18	16	16	12	10	18	18	18	18	196 (27%)
Участие в спортивных соревнованиях (час.)	0	2	4	3	2	0	0	0	2	3	4	3	23 (3%)
Техническая подготовка (час.)	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	10	10	129 (18%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	1	2	3	2	2	2	1	1	2	2	2	3	23 (3%)
Инструкторская и судейская практика (час.)	1	2	2	1	1	1	0	0	2	2	2	1	15 (2%)
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	1	2	2	2	2	2	2	0	2	4	2	2	23 (3%)
Итого	58	65	66	65	62	62	46	44	65	67	66	64	728 (100%)

Группы УТ-4,5 (общегодовой объем – 936 астр. часов)

	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Итого за год
Общая физическая подготовка (час.)	25	18	16	16	25	30	38	39	25	20	20	25	300 (32%)
Специальная физическая подготовка (час.)	24	28	28	28	28	28	11	10	24	24	24	24	281 (30%)
Участие в спортивных соревнованиях (час.)	8	12	12	12	10	6	0	0	9	12	14	10	103 (11%)
Техническая подготовка (час.)	16	16	16	16	14	14	10	4	16	16	16	14	168 (18%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	2	4	2	2	3	2	1	1	2	4	2	2	28 (3%)
Инструкторская и судейская практика (час.)	2	2	4	4	2	2	0	0	4	4	2	2	28 (3%)
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	2	4	4	2	2	2	0	0	2	2	4	4	28 (3%)
Итого	79	84	82	80	84	84	58	54	82	82	82	81	936 (100%)

Группы ССМ (общегодовой объем – 1456 астр. часов)

	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Итого за год
Общая физическая подготовка (час.)	20	22	18	18	22	24	30	31	20	18	20	22	265 (18%)
Специальная физическая подготовка (час.)	49	49	49	49	49	49	49	46	50	49	48	49	585 (40%)
Участие в спортивных соревнованиях (час.)	15	15	20	20	15	15	10	0	15	20	20	15	180 (12%)
Техническая подготовка (час.)	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	23	265 (18%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	58 (4%)
Инструкторская и судейская практика (час.)	3	4	4	4	4	3	0	0	4	4	4	3	37 (3%)
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	5	6	6	6	6	5	5	3	6	6	6	6	66 (5%)
Итого	119	123	124	124	123	123	121	107	122	124	124	122	1456 (100%)

Группы ВСМ (общегодовой объем – 1664 астр. часов)

	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Итого за год
Общая физическая подготовка (час.)	15	12	10	8	15	15	28	47	20	15	15	15	215 (13%)
Специальная физическая подготовка (час.)	58	62	58	60	60	62	50	50	60	60	60	60	700 (42%)
Участие в спортивных соревнованиях (час.)	20	20	30	30	15	15	30	0	15	20	20	20	235 (14%)
Техническая подготовка (час.)	26	26	24	26	26	26	22	24	23	25	25	25	298 (18%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	8	8	8	6	7	8	5	8	8	6	6	6	84 (5%)
Инструкторская и судейская практика (час.)	4	4	4	4	6	6	0	0	6	4	4	6	48 (3%)
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	8	8	6	6	10	8	4	4	8	8	8	6	84 (5%)
Итого	139	140	140	140	139	140	139	133	140	138	138	138	1664 (100%)

Приложение № 5
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «плавание»,
утвержденной директором АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ»
« » » 2023 г.

Учебно-тематический план

Вид подготовки	Объем подготовки в год	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки (до года обучения/ свыше года обучения)			
Общая физическая подготовка	НП-1 – 56% от годового объема подготовки;	январь-декабрь	Упражнения, оказывающие широкое физическое воздействие на организм обучающегося, направленные на укрепления его здоровья, повышения физического развития и функциональных возможностей, в том числе: - строевые упражнения: построения в шеренгу, колонну, круг, строевые приемы, передвижения, размыкания и смыкания, - бег обычный, ускоренный, семенящий, с выпрыгиванием, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, прыжками с ноги на ногу, передвижение приставными шагами правым и левым боком; - приседания на двух ногах, на одной ноге; - отжимания от пола, от стены, от скамьи; - прыжки с хлопком в ладони над головой; - акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, полушагаты, другие акробатические упражнения; - игровые виды спорта по упрощенным правилам (футбол, волейбол, баскетбол и т.п.); - прочее.
	НП-2 – 51% от годового объема подготовки		

Специальная физическая подготовка	НП-1 – 19-20% от годового объема подготовки; НП-2 – 24% от годового объема подготовки	январь-декабрь	Упражнения, направленные на воспитание специальных физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы в плавании: на суше: - упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости; - упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; - упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; - упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей; - прочее; в воде: - упражнения для развития быстроты реакции на стартовый сигнал; - прыжки в воду ногами вниз, спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; - старты из различных положений; - упражнения для изучения техники спортивных способов плавания; - имитационные упражнения – для изучения движений при плавании брассом, баттерфляем, кролем на груди, кролем на спине, поворотов; - акцент на отработку «плавучести» спортсмена и скольжения тела в воде; - игры и развлечения на воде: водное поло, эстафетное плавание; - прочее.
Техническая подготовка	НП-1, НП-2 – 17-18% от годового объема подготовки	январь-декабрь	Упражнения, направленные на освоение спортсменом системы движений (техники стиля плавания): - упражнения, сочетающие напряжение и расслабление мышц; - упражнения для правильных вдохов-выдохов в воде; - упражнения для технической правильной постановки рук, основы техники гребка; - серии повторений проплывания коротких отрезков с постепенным уменьшением количества гребков (т.е. увеличением шага, с постоянным сокращением времени проплывания отрезка на 0,5—1 сек); - поочередное проплывание коротких и длинных отрезков; - проплывание дистанции с поочередными (отрезок одной, отрезок другой) или попеременными (гребок одной, гребок другой) движениями руками; - прочее.
Тактическая	НП-1, НП-2	январь-	Тактическая подготовка

теоретическая, психологическая подготовка	— 3-5% от годового объема подготовки	декабрь	деятельность, направленная на овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы в специфической соревновательной деятельности, в том числе: - упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определенной скоростью); - упражнения для развития тактического мышления, изучение активной и пассивной тактики; - изучение общих положений тактики избранного вида спорта; - изучение тактического опыта сильнейших спортсменов; - освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; - моделирование необходимых условий в тренировке и соревнованиях для практического овладения тактическими построениями; - прочее. Психологическая подготовка (носит индивидуальный характер): - упражнения на развитие «чувства воды», «чувства времени»; - упражнения «мысленная репетиция», «идеомоторная настройка»; - психологическая подготовка к старту; - упражнения для финишной мобилизации; - упражнения для адаптации к публичке; - обучение универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях, способам саморегуляции эмоциональных состояний; - формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения; - прочее. Теоретическая подготовка по следующим темам: - история возникновения вида спорта и его развитие, автобиографии выдающихся спортсменов, чемпионы и призеры Олимпийских игр; - физическая культура как важное средство физического развития, укрепления здоровья человека, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков; - гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом; закаливание организма; режим дня и питание обучающихся; - самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом, дневник самоконтроля, его формы и содержание; - теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта; - теоретические основы соревновательной деятельности и судейства; правила вида спорта; - обязанности и права участников соревнований; система зачета в спортивных соревнованиях по
---	--	---------	--

			виду спорта; - оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта: правила эксплуатации и безопасное использование; - прочее.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения)			
Общая физическая подготовка	УТ-1,2,3 – 44% от годового объема подготовки; УТ-4,5 – 32% от годового объема подготовки	январь-декабрь	Упражнения, оказывающие широкое физическое воздействие на организм обучающегося, направленные на укрепления его здоровья, повышения физического развития и функциональных возможностей, в том числе: - строевые упражнения: построения в шеренгу, колонну, круг, строевые приемы, передвижения, размыкания и смыкания, - бег обычный, ускоренный, семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, прыжками с ноги на ногу, передвижение приставными шагами правым и левым боком; - приседания на двух ногах, на одной ноге; - отжимания от пола, от стены, от скамьи; - прыжки с хлопком в ладони над головой; - акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, полушпагаты, другие акробатические упражнения; - игровые виды спорта по упрощенным правилам (футбол, волейбол, баскетбол и т.п.); - прочее.
Специальная физическая подготовка	УТ-1,2,3 – 26-27% от годового объема подготовки; УТ-4,5 – 30% от годового объема подготовки	январь-декабрь	Упражнения, направленные на воспитание специальных физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы в плавании: на суше: - упражнения для развития координации, силовой выносливости, прыгучести; - упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; - упражнения для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук с оборудованием и инвентарем: резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажеры; в воде: - упражнения для развития быстроты реакции на стартовый сигнал; - прыжки в воду ногами вниз, спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; - старты из различных положений; - упражнения для изучения техники спортивных способов плавания;

			- имитационные упражнения – для изучения движений при плавании брассом, баттерфляем, кролем на груди, кролем на спине, поворотов; - акцент на отработку «плавучести» спортсмена и скольжения тела в воде; - игры и развлечения на воде: водное поло, эстафетное плавание; - прочее.
Техническая подготовка	УТ-1,2,3 – 18-19% от годового объема подготовки; УТ-4,5 – 18-19% от годового объема подготовки	январь-декабрь	Упражнения, направленные на освоение спортсменом системы движений (техники стиля плавания) доведение их до совершенства: - упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал; - плавание в лопатках и с тормозами; - имитационные упражнения для поиска индивидуальной техники плавания, ее совершенствование; - совершенствование техники старта «с тумбы» с учетом требований правил вида спорта; - серии повторений проплывания коротких отрезков с постепенным уменьшением количества гребков (т.е. увеличением шага, с постоянным сокращением времени проплывания отрезка на 0,5—1 сек); - поочередное проплывание коротких и длинных отрезков; - проплывание дистанции с поочередными (отрезок одной, отрезок другой) или попеременными (гребок одной, гребок другой) движениями руками; - прочее.
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	УТ-1,2,3 – 3% от годового объема подготовки; УТ-4,5 – 3% от годового объема подготовки	январь-декабрь	Тактическая подготовка: деятельность, направленная на овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы в специфической соревновательной деятельности, в том числе: - упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определенной скоростью); - упражнения для развития активной и пассивной тактики; - упражнения для совершенствования тактики старта и финиша; - изучение тактического опыта сильнейших спортсменов; - освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; - изучение видов спортивной тактики: алгоритмической (выполнение действий в строго запланированной последовательности по заранее составленному плану), вероятностной (предполагает «преднамеренно-экспромтные» действия, в которых планируется только определенное начало; варианты продолжения действий зависят от конкретных реакций противника и партнеров, ситуации, складывающейся в соревнованиях), эвристической (экспромтное реагирование спортсмена в зависимости от создавшейся ситуации в ходе соревновательного поединка);

- прочее.

Психологическая подготовка.

Общая психологическая подготовка:

- упражнения: «мысленная репетиция», «подготовка к старту», «аутогенная тренировка»;
- обучение универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях, способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активности, концентрации и распределения внимания, способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия;
- обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных и натурных моделей.

Подготовка к соревнованиям:

- формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения;
- изменение эмоционального возбуждения путем регулирования величины потребности, общественной и личной значимости цели, субъективной вероятности успеха;
- прочее.

Теоретическая подготовка по следующим темам:

- роль и место физической культуры в формировании личностных качеств; воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах;
- история возникновения олимпийского движения; возрождение олимпийской идеи; международный Олимпийский комитет (МОК);
- Режим дня и питание обучающихся: расписание учебно-тренировочного и учебного процесса; роль рационального и сбалансированного питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям;
- физиологические основы физической культуры: спортивная физиология; классификация различных видов мышечной деятельности; физиологические механизмы развития двигательных навыков; физиологическая характеристика состояния организма при спортивной деятельности;
- теоретические основы технико-тактической подготовки: спортивная техника и тактика; двигательные представления; методика обучения; метод использования слова; значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата;
- психологическая подготовка: характеристика психологической подготовки; общая психологическая подготовка; базовые волевые качества личности; системные волевые качества

			личности; - оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта: классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение; подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям; - правила вида спорта: деление участников по возрасту и полу; права и обязанности участников спортивных соревнований; правила поведения при участии в спортивных соревнованиях; - прочее.
Этап совершенствования спортивного мастерства			
Общая физическая подготовка	18% от годового объема подготовки	январь-декабрь	Упражнения, оказывающие широкое физическое воздействие на организм обучающегося, направленные на укрепление его здоровья, повышения физического развития и функциональных возможностей, в том числе: - строевые упражнения: передвижения в строю строевым, обычным и ускоренным шагом, бегом, переходы с ходьбы на бег и обратно, другие строевые упражнения; - бег обычный, ускоренный, семенящий, с выпрыгиванием, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, прыжками с ноги на ногу, передвижение приставными шагами правым и левым боком; - приседания на двух ногах, на одной ноге; - отжимания от пола, от стены, от скамьи; - прыжки с хлопком в ладони над головой; - прыжки через скакалку на двух ногах скрещивая руки и поочередно с маховыми движениями скакалки справа и слева; - акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, упражнение «мостик», упражнение «березка», шпагаты на правой, на левой ноге, поперечный шпагат, другие акробатические упражнения; - упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса с предметами (гимнастические палки, скакалки, гантели, набивные мячи, резиновые амортизаторы) и без предметов; - игровые виды спорта по упрощенным правилам (футбол, волейбол, баскетбол и т.п.); - прочее.
Специальная физическая подготовка	40% от годового объема подготовки	январь-декабрь	Упражнения, направленные на совершенствование специальных физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы в плавании: - на суше: - упражнения для развития координации, силовой выносливости, прыгучести;

			- упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; - упражнения для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук с оборудованием и инвентарем: резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажеры; в воде: - упражнения для развития быстроты реакции на стартовый сигнал; - прыжки в воду ногами вниз, спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; - старты из различных положений; - упражнения для изучения техники спортивных способов плавания; - имитационные упражнения – для изучения движений при плавании брассом, баттерфляем, кролем на груди, кролем на спине, поворотов; - акцент на отработку «плавучести» спортсмена и скольжения тела в воде; - игры и развлечения на воде: водное поло, эстафетное плавание; - прочее.
Техническая подготовка	18-19% от годового объема подготовки	январь-декабрь	Упражнения, направленные на закрепление спортивным системы движений (техники стиля плавания) и доведение их до совершенства: - упражнения для совершенствования аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал; - плавание со спортивным инвентарем; - упражнения для совершенствования индивидуальной техники плавания; - совершенствование техники старта и финиша с учетом требований правил вида спорта; - серии повторений проплывания коротких отрезков с постепенным уменьшением количества гребков (т.е. увеличением шага, с постоянным сокращением времени проплывания отрезка на 0,5—1 сек); - попередное проплывание коротких и длинных отрезков; - проплывание дистанции с попередными (отрезок одной, отрезок другой) или попеременными (гребок одной, гребок другой) движениями руками; - прочее.
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4% от годового объема подготовки	январь-декабрь	Тактическая подготовка: деятельность, направленная на закрепление знаний и практических навыков рациональных способов ведения спортивной борьбы в специфической соревновательной деятельности, в том числе: - упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определенной скоростью); - упражнения для развития активной и пассивной тактики;

- упражнения для совершенствования тактики старта и финиша;

- освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях;

- использование различных видов спортивной тактики: алгоритмической, вероятностной, эвристической;

- прочее.

Психологическая подготовка.

Общая психологическая подготовка:

- совершенствование приемов, обеспечивающих психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях, способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания, способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия;

- обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных и натурных моделей.

Подготовка к соревнованиям:

- формирование установок на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения;

- изменение эмоционального возбуждения путем регулирования величины потребности, общественной и личной значимость цели, субъективной вероятности успеха;

- прочее.

Теоретическая подготовка по следующим темам:

- Олимпийское движение и его влияние на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта; роль и место физической культуры в обществе; состояние современного спорта; социокультурные процессы в современной России;

- понятие травматизма в спорте, его профилактика; Перетренированность, недотренированность; принципы безопасной спортивной подготовки;

- учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося: индивидуальный план спортивной подготовки; ведение Дневника обучающегося; классификация и типы спортивных соревнований; понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;

- психологическая подготовка: 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: 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: основные функции и особенности спортивных соревнований; общая структура спортивных соревнований; судейство спортивных соревнований; спортивные результаты; классификация спортивных достижений; - восстановительные средства и мероприятия: педагогические средства восстановления (рациональное построение учебно-тренировочных занятий, чередование тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха; психологические средства восстановления (аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика); медико-биологические средства восстановления (питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины); особенности применения различных восстановительных средств; организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий; - прочее.
Этап высшего спортивного мастерства			
Общая физическая подготовка	11-13% от годового объема подготовки	январь-декабрь	Упражнения, оказывающие широкое физическое воздействие на организм обучающегося, направленные на укрепление его здоровья, повышения физического развития и функциональных возможностей, в том числе: - строевые упражнения: передвижения в строю строевым, обычным и ускоренным шагом, бегом, переходы с ходьбы на бег и обратно, другие строевые упражнения; - бег обычный, ускоренный, семенящий, с выпрыгиванием, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, прыжками с ноги на ногу, передвижение приставными шагами правым и левым боком; - приседания на двух ногах, на одной ноге; - отжимания от пола, от стены, от скамьи; - прыжки с хлопком в ладони над головой; - прыжки через скакалку на двух ногах скрещивая руки и поочередно с маховыми движениями скакалки справа и слева; - акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, упражнение «мостик», упражнение «березка», шпагаты на правой, на левой ноге, поперечный

			шпагат, другие акробатические упражнения; - упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса с предметами (гимнастические палки, скакалки, гантели, набивные мячи, резиновые амортизаторы) и без предметов; - игровые виды спорта по упрощенным правилам (футбол, волейбол, баскетбол и т.п.); - прочее.
Специальная физическая подготовка	42% от годового объема подготовки	январь-декабрь	Упражнения, направленные на воспитание специальных физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы в плавании: на суше: - упражнения для развития координации, силовой выносливости, прыгучести; - упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; - упражнения для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук с оборудованием и инвентарем: резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажеры; в воде: - упражнения для развития быстроты реакции на стартовый сигнал; - прыжки в воду ногами вниз, спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; - старты из различных положений; - упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания; - имитационные упражнения – для совершенствования движений при плавании брассом, баттерфляем, кролем на груди, кролем на спине, поворотов; - акцент на отработку «плавучести» спортсмена и скольжения тела в воде; - прочее.
Техническая подготовка	18-20% от годового объема подготовки	январь-декабрь	Упражнения, направленные на совершенствование спортсменом системы движений (техники стиля плавания) и доведение их до совершенства: - упражнения для совершенствования аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал; - плавание со спортивным инвентарем; - упражнения для совершенствования индивидуальной техники плавания; - совершенствование техники старта и финиша с учетом требований правил вида спорта; - серии повторений проплывания коротких отрезков с постепенным уменьшением количества гребков (т.е. увеличением шага, с постоянным сокращением времени проплывания отрезка на 0,5—1 сек); - поочередное проплывание коротких и длинных отрезков; - проплывание дистанции с поочередными (отрезок одной, отрезок другой) или

			попеременными (гребок одной, гребок другой) движениями руками; - прочее.
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3-5% от годового объема подготовки	январь-декабрь	Тактическая подготовка: деятельность, направленная на определение рациональных способов ведения спортивной борьбы в специфической соревновательной деятельности, в том числе: - упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определенной скоростью); - упражнения для развития активной и пассивной тактики; - упражнения для совершенствования тактики старта и финиша; - освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; - использование различных видов спортивной тактики: алгоритмической, вероятностной, эвристической; - изучение тактики плавания основных соперников; - прочее. Психологическая подготовка. Общая психологическая подготовка: - совершенствование приемов, обеспечивающих психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях, способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания, способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия; - отработка приемов моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных и натурных моделей. Подготовка к соревнованиям: - формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения; - изменение эмоционального возбуждения путем регулирования величины потребности, общественной и личной значимость цели, субъективной вероятности успеха; - прочее. Теоретическая подготовка по следующим темам: - Олимпийское движение и его влияние на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта; роль и место физической культуры в обществе; состояние современного спорта; социокультурные процессы в современной России;

			- законодательные и нормативные акты, регламентирующие организацию и проведение официальных спортивных мероприятий межрегионального, всероссийского и международного уровней; - правила FINA; - учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося: индивидуальный план спортивной подготовки; классификация и типы спортивных соревнований; понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности; - восстановительные средства и мероприятия: педагогические средства восстановления (рациональное построение учебно-тренировочных занятий, чередование тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха; психологические средства восстановления (аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика); медико-биологические средства восстановления (питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины); особенности применения различных восстановительных средств; организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий; - прочее.
--	--	--	--