Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

спортивная школа «Искра» поселка Кедровый Красноярского края

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом МБУ ДО СШ «Искра»

Протокол от «24» июля 2023г. № _____

УТВЕРЖДЕНА:

Директор МБУ ДО СШ «Искра»

_____ / Н.В. Большаков

Приказ № _____ от «1» июля 2023г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта плавание

Возраст обучающихся - 7-18лет

Срок реализации программы:

- на этапе начальной подготовки - 3 года;
- на этапе учебно-тренировочном - 5 лет.

Год составления программы: 2023год

Авторы –составители:
А.М. Виноградова, инструктор-методист
А.В. Фондова, заместитель директора
М.П. Рыжикова, тренер преподаватель

п. Кедровый

1. Общие положения

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

Наименование вида спорта
в соответствии с ВРВС 007 000 1611Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код вида спорта
вольный стиль 50 м	007 001 1611Я
вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	007 027 1811Я
вольный стиль 100 м	007 002 1611Я
вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	007 028 1811Я
вольный стиль 200 м	007 003 1611Я
вольный стиль 200 м (бассейн 25 м)	007 061 1811Я
вольный стиль 400 м	007 004 1611Я
вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)	007 030 1811Я
вольный стиль 800 м	007 005 1611Я
вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)	007 031 1811Я
вольный стиль 1500 м	007 006 1611Я
вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)	007 032 1811Я
на спине 50 м	007 007 1811Я
на спине 50 м (бассейн 25 м)	007 033 1811Я
на спине 100 м	007 008 1611Я
на спине 100 м (бассейн 25 м)	007 034 1811Я
на спине 200 м	007 009 1611Я
на спине 200 м (бассейн 25 м)	007 035 1811Я
баттерфляй 50 м	007 013 1811Я
баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)	007 036 1811Я
баттерфляй 100 м	007 014 1611Я
баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)	007 037 1811Я
баттерфляй 200 м	007 015 1611Я
баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)	007 038 1811Я
брасс 50 м	007 010 1811Я
брасс 50 м (бассейн 25 м)	007 039 1811Я
брасс 100 м	007 011 1611Я
брасс 100 м (бассейн 25 м)	007 040 1811Я
брасс 200 м	007 012 1611Я
брасс 200 м (бассейн 25 м)	007 041 1811Я
комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м)	007 016 1811Я
комплексное плавание 200 м	007 017 1611Я
комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м)	007 042 1811Я
комплексное плавание 400 м	007 018 1611Я
комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м)	007 043 1811Я

эстафета 4х100 м - вольный стиль	007 019 1611Я
эстафета 4х100 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007 044 1811Я
эстафета 4х100 м - вольный стиль - смешанная	007 055 1811Я
эстафета 4х200 м - вольный стиль	007 020 1611Я
эстафета 4х200 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007 045 1811Я
эстафета 4х200 м - вольный стиль - смешанная	007 057 1811Я
эстафета 4х 50 м - баттерфляй	007 051 1811Н
эстафета 4х 50 м - брасс	007 050 1811Н
эстафета 4х 50 м - вольный стиль	007 048 1811Н
эстафета 4х 50 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007 047 1811Л
эстафета 4х50 м - вольный стиль - смешанная	007 062 1811Л
эстафета 4х50 м - вольный стиль - смешанная (бассейн 25 м)	007 029 1811Л
эстафета 4х 50 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007 026 1811Я
эстафета 4х50 м - комбинированная - смешанная	007 063 1811Л
эстафета 4х50 м - комбинированная - смешанная (бассейн 25 м)	007 054 1811Л
эстафета 4х 50 м - на спине	007 049 1811Н
эстафета 4х100 м - комбинированная	007 021 1611Я
эстафета 4х100 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007 046 1811Я
эстафета 4х100 м - комбинированная - смешанная	007 056 1611Я

Программа разработана с учетом Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта плавание, утвержденной приказом Минспорта России 20.12.2022 № 1284 «Об утверждении дополнительной образовательной программы по виду спорта плавание», а также следующих нормативно-правовых актов:

Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

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

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

Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

Приказа Минздрава России от 23.10.20 № 1144н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи, 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»;

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.20 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа направленна на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд».

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

этап начальной подготовки (НП);

учебно-тренировочный этап (УТ);

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

1.1 Характеристика плавания как вида спорта и его особенности.

Плавание - один из древнейших и популярных видов спорта. Оно способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию. Умение плавать – это навык, который необходим человеку в самых разнообразных ситуациях. Плавание - циклический вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций.

Спортивное плавание - олимпийский вид спорта, в котором целью является как можно более быстрое покрытие определённого расстояния, с соблюдением при этом техники способа плавания, который используется.

Плавание, как вид спорта, как массовое физическое воспитание, оздоровительное и гигиеническое средство представлено в государственных программах по физической культуре в спортивных и образовательных школах.

Способы спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс,баттерфляй.

В настоящий момент Олимпийская программа по плаванию в 50-метровом бассейне включает 32 номера (16 дистанций у мужчин и 16 у женщин):

-одиночное плавание спортивными способами на различные дистанции:
вольный стиль (50, 100, 200, 400, 800 метров для женщин и 50, 100, 200, 400 и 1500 метров для мужчин), кроль на спине (100 и 200 метров), брасс (100 и 200 метров), баттерфляй (100 и 200 метров),

-комплексное плавание (200 и 400 метров). Равные отрезки дистанции преодолеваются разными способами плавания, сменяющимися в четкой последовательности;

-эстафеты вольным стилем 4х100 и 4х200 метров. Четыре пловца плывут поочередно вольным стилем одинаковый отрезок;

-комбинированную эстафету 4х100 метров.

Каждый участник проплывает свой этап определённым способом плавания.

Соревнования по этому виду спорта, входящие в программу летних Олимпийских игр, занимают второе место по числу разыгрываемых медалей.Современное плавание

отличается исключительно высоким уровнем спортивных достижений и острейшей конкуренцией на международной арене большого количества одаренных пловцов из многих стран мира.

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 определены в Таблице 1.

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
НП	2	7	15
УТ	5	9	12

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

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

объемов недельной тренировочной нагрузки;

выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

спортивных результатов;

возраста спортсмена;

наличия у обучающихся медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта плавание.

При комплектовании групп может учитываться возможность перевода из других организаций.

При комплектовании групп наполняемость этих групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, определенного в ФССП по виду спорта спортивная борьба.

2.2. Объем Программы

Объем Программы определен в Таблице 2

Таблица 2

Объем Программы

Этапный норматив	Этапы спортивной подготовки			
	НП		УТ	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	6	9	14	18
Общее количество часов в год	312	468	728	936

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

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

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

учебно-тренировочные занятия – групповые тренировочные и теоретические занятия, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль;

учебно-тренировочные мероприятия – учебно-тренировочные сборы;

спортивные соревнования – контрольные, отборочные и основные.

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных и тендерных особенностей спортсменов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00. часов и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

учебно-тренировочные группы могут объединятся (при необходимости) на временной основе для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

учебно-тренировочные группы могут проводится (при необходимости) одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

не превышая разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядах;

не превышая единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов.

Учебно-тренировочные сборы проводятся учреждением в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в ФССП. Учебно-тренировочные мероприятия приведены в Таблице 3.

Таблица 3

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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год	

	период	

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов Учреждения, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

2.3.3. Спортивные соревнования

Спортивное соревнование - состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Учреждение направляет обучающихся на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских, календарных планов спортивных мероприятий и спортивных соревнований субъектов Российской Федерации, календарных планов спортивных мероприятий и спортивных соревнований муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в Таблице 4.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	НП		УТ	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	Не менее 1	Не менее 3	Не менее 4	Не менее 6
	ПСШ, ПП	ПСШ, ПП	ПСШ, ПП, КС	ПСШ, ПП, ЧП, КС,ММП
Отборочные	*	*	Не менее 2	Не менее 2
	-	-	ПП, КС	ПП, ММП, КС, ПК
Основные	*	Не менее 1	Не менее 2	Не менее 4
	-	ПП, КС	ПК, КС	ПСШ, КС, ПК, ПСФО

Примечание:

*- количество соревнований в Приложении № 4 ФССП
ПСШ – первенство СШ
КС – краевые соревнования (не входящие в ЕКП)
ПП – первенство поселка
ЧП – чемпионат поселка
ММП- межмуниципальные первенства
ПК – первенство края
ЧК – чемпионат края
ПСФО – первенство Сибирского федерального округа

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена.

Отборные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

Основные соревнования. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

Годовой учебно-тренировочный план определен в Таблице 5.

Таблица 5

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		НП		УТ	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Этапы и годы подготовки			
		6	8	12	16
		Максимальная продолжительность одного УТЗ в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп			
1	ОФП	174	248	278	288

2	СФП	62	110	168	280
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	9	18	26
4	Техническая подготовка	56	74	99	149
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	18	31	41
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	12	24
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	9	18	24
8	Общее количество часов в год	312	468	624	832

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Для обеспечения учебно-тренировочного процесса:

определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков определения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся;

проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным исходя из астрономического часа – 60 минут;

используются следующие виды планирования:

перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации Программы;

ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов;

ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; учебно-тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-

нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Основная цель политики российского государства в области физической культуры и спорта - оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации - есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров-преподавателей и представителей спортивных школ на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива.

Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически.

Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности. Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера.

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Календарный план воспитательной работы определен в Таблице 6.

Таблица 6

Календарный план воспитательной работы

Цели воспитательной работы:

развитие качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России;

подготовка профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

Основные задачи:

мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);

приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;

преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);

развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде в независимости от их национальности и вероисповедания;

формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя;

развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

№п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	**Здоровьесбережение**		

1.1	**Организация и проведение мероприятий направленных на формирование здорового образа жизни**	Дни здоровья и спорта в рамках которых, предусмотрено: формирование и умений в проведении дней здоровья и спорта спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); -подготовка пропагандиских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
1.2	**Режим питания и отдыха**	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, знание способа закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
2	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
2.1	**Теоретическая подготовка**(воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб,флаг,гимн),готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия,	В течение года

	вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях.	определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
2.2	**Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях))**	Участие в: -физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях награждения на указанных мероприятиях; -тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организаций, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3	**Профориентационная деятельность**		
3.1	**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 помощника секретаря	В течение года

		спортивных соревнований; -приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; -формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	
3.2	**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 склонности к педагогической работе	
4	**Социально-психологическая деятельность**		
4.1	**Формирование положительного морально-психологического климата в спортивном коллективе**	Участие в выездных соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, предусматривающих совместное проживание, тесное взаимодействие в	

		рамках процесса спортивной подготовки	
4.2	**Организация предметно-эстетической среды** Создание атмосферы психологического комфорта, поднятие настроения, предупреждение стрессовых ситуаций, создание микроклимата, способствующего позитивному восприятию спортивной школы	Оформление стендов по отделениям: высказывания цитаты на тему ЗОЖ, уголок именинника, рейтинги сдачи нормативов ГТО - участие в оформлении: интерьера спортивных объектов (по отделениям СШ); входных зон ; создание фотозон к традиционным праздникам (Новый год, 8 марта, День защитника отечества и тд) -выставки рисунков, фотографий творческих работ - совместная с детьми разработка. Создание и популяризация особой школьной символики (флаг школы, гимн школы, эмблема школы)	В течение года
5	**Безопасность жизнедеятельности**		
	Сохранение жизни и здоровья обучающихся в процессе образовательной деятельности	-проведение бесед и на тему -соблюдения ППБ; - соблюдения ПДД -проведение тренировок по эвакуации при чрезвычайных ситуациях	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Тренерско-преподавательский состав ежегодно должен проводить с обучающимися занятия по доведению до сведения обучающихся информации о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним определен в Таблице 7

Таблица 7

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

Цель: установление ответственности обучающихся и тренеров-преподавателей за нарушение антидопинговых правил.

Задачи:

определить уровень знаний обучающихся в вопросах допинга (результаты анкетирования);

разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике;

формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
НП	Индивидуальные консультации со спортсменами	Круглогодично	Дополнительно рекомендовать для получения актуальной информации по борьбе с допингом и проверки препаратов на предмет разрешённости обращаться на сайт http://rusada.ru/
	Обсуждение темы «Всемирный Антидопинговый кодекс»	Сентябрь-октябрь	
	Беседа «Запрещенный список Всемирного антидопингового агентства (ВАДА)»	Январь-февраль	
УТ(СС)	Индивидуальные консультации со спортсменами	Круглогодично	
	Беседа «Запрещенный список Всемирного антидопингового агентства (ВАДА)»	Январь-февраль	
	Беседа «Список препаратов не запрещенных для использования в спорте с	Январь-февраль	

	учетом возрастных показаний»		

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

План инструкторской и судейской практики определен в Таблице 8.

Таблица 8

Планы инструкторской и судейской практики

Цель: подготовка занимающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
УТ	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	Сентябрь-май	Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, семинаров. -освоение терминологии, принятой в плавании; -овладение командным языком; - изучение правил вида спорта «плавание»;
	Практические занятия	Сентябрь-май	- составление рабочих планов и конспектов занятий, индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки, документации для работы отделения по плаванию; - проведение тренировочных занятий по физической и технической подготовке в группах; - подготовка мест тренировки и инвентаря; - наблюдение за спортсменами, освоение навыка делать методические указания;

	Судейская практика		
	Теоретические занятия	Сентябрь-май	Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, семинаров (изучение правил судейства на соревнованиях по плаванию)
	Практические занятия	Сентябрь-май	Практические занятия предусматривают: - составление положения о соревнованиях, практику судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе, общеобразовательных школах района, города -организацию и судейство районных и городских соревнований по плаванию- судейство на соревнованиях в Учреждении (исполнение различных судейских обязанностей)

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

На всех этапах подготовки юных спортсменов обязательным условием является контроль за состоянием здоровья и переносимостью нагрузок.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств определен в Таблице 9.

Таблица 9

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Цель: медицинское сопровождение УТП

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
НП	Теоретические занятия (беседы, лекции, информминутки)	В течение года	
	Применение педагогических средств: рациональное планирование тренировочного процесса, рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований, правильное построение тренировочного занятия и т.д.	В течение года	
	Применение психолого-педагогических средств: теоретические занятия (беседы, лекции, информминутки)	В течение года	
	Применение гигиенических средств: • беседы о суточном режиме, специализированном питании, закаливании; • плавание, сауна.	В течение года 1 раз в неделю	
	Медико-биологические средства: • рациональное питание, • витаминизацию • физические средства восстановления -беседа о фармакологических средствах восстановления, кислородотерапии и теплотерапии .	В течение года	
	Предварительные медицинские осмотры	перед соревнованиями	
	УМО (углубленное медицинское обследование)	Май-июнь	
УТ	Теоретические занятия (беседы, лекции, информминутки)	В течение года	
	Применение педагогических средств: рациональное планирование тренировочного процесса, рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований, правильное построение тренировочного занятия и т.д.	В течение года	
	Применение психолого-педагогических средств: теоретические занятия (беседы, лекции, информминутки)	В течение года	
	Применение гигиенических средств: • беседы о суточном режиме, специализированном питании, закаливании; • плавание, сауна.	В течение года 1 раз в неделю	
	Медико-биологические средства: • рациональное питание,	В течение	

	• витаминизацию • физические средства восстановления	года	
	Предварительные медицинские осмотры	перед соревновани ями	
	УМО (углубленное медицинское обследование)	Май-июнь	

Различают несколько видов средств восстановления:

-педагогические;
-психологические;
-медико-биологические.

1.**Педагогические средства восстановления**

Педагогические средства восстановления – это управление работоспособностью спортсменов и восстановительными процессами посредством целесообразно организованной мышечной деятельности.

Планирование нагрузки и процесса подготовки: - соотношение нагрузок возможностям занимающихся; - соответствие содержания подготовки этапу многолетней подготовки, периоду макроцикла и т.д.; - рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; - планирование упражнений, занятий микроциклов восстановительного характера; - двигательные переключения в программах занятий и микроциклов; - рациональная разминка в занятиях и соревнованиях; - рациональное построение заключительных частей занятий;	Режим жизни спортивной деятельности: - условия для тренировки; - условия для отдыха; - сочетание работы (учебы) с занятиями спортом; - постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха; - рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы; - недопущение тренировок и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм; - учет индивидуальных особенностей занимающихся.

2.Психологические средства восстановления

Психологические средства восстановления - необходимы для снижения нервно-психологической напряженности, состояния психологической угнетенности, быстрого восстановления затраченной нервной энергии, для формирования четкой установки на эффективное выполнение тренировочных и соревновательных программ, доведения до границ индивидуальной нормы напряжение функциональных систем, участвующих в работе.

Психорегулярные: - аутогенная тренировка; - психорегулирующая тренировка; - мышечная релаксация; - внушение в состоянии бодрствования; - внушаемый сон-отдых; - гипнотическое внушение; - музыка и светомузыка.	Психологические: - психологический микроклимат в группе; - взаимоотношение с тренером и партнерами; - хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими; -положительная эмоциональная насыщенность занятий; - интересный и разнообразный досуг; - комфортабельные условия для занятий и отдыха; - достаточная материальная обеспеченность.

3.Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические средства восстановления назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением, они используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. А также используются медико-гигиенические средства восстановления, которые способствуют повышению резистентности организма к нагрузкам, более быстрому снятию острых форм общего и местного утомления, эффективному выполнению энергетических ресурсов, ускорению адаптационных процессов, повышению устойчивости к специфическим и неспецифическим стрессовым влияниям.

В группе медико-биологических средств различают:

гигиенические средства - рациональный и стабильный распорядок дня, полноценный отдых и сон, соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям подготовки и соревнований, состояние и оборудование спортивных сооружений;

физические средства - массаж, сауна и парная баня, гидропроцедуры, электропроцедуры, световое облучение, гипероксия, магнитотерапия, ультрозвук;

питание - сбалансированность по энергетической ценности, по составу, соответствие характеру, величине и направленности нагрузок, соответствие климатическим и погодным условиям;

фармакологические средства – вещества, способствующие восстановлению запасов энергии, повышающие устойчивость организма к условиям стресса, препараты пластического действия, вещества, стимулирующие функцию кроветворения, витамины и минеральные вещества, адапторы растительного происхождения, адапторы животного происхождения, согревающие, обезболивающие и противовоспалительные препараты.

Физиотерапия	Фитотерапия, фармакология	Терапия	Массаж
Электрофорез Фонофорез Магнитотерапия Лазеротерапия Парафинотерапия Аудиотерапия Грязетерапия УВЧ Ультрафиолетовое излучение	Фитонциды: успокаивающие, обезболивающие, возбуждающие в виде отваров, настоев, чаев, ингаляций. Тонизирующие транквилизаторы. Противогипоксийные адаптогены.	Мануальная терапия Иглотерапия Рефлексотерапия Баротерапия Цветотерапия Аэротерапия Гидротерапия Биотермотерапия Бальнеотерапия Тейпы, анестези. Блокады	Лечебный. Спортивный. Медицинский. Косметический (ручной, аппаратный).

План применения восстановительных средств

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап НП			
Развитие физических качеств с учетом специфики плавания физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха.
Этап УТ			
Перед тренировкой, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин 10-20 мин 5-15 мин (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38—43°С 3 мин само- и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный	В процессе тренировки. 3-8 мин

		массаж, возбуждающий Точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции. тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/ прохладный	8- 10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону и Душ -теплый/умеренно холодный/ теплый.	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в свободный день на соревнованиях.	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок.	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж.	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки.
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней. Сауна.	1 раз в 3 - 5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500 - 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

3. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе в виде спорта плавание;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе и по виду плавание;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

не менее 2х раз сдавать контрольные нормативы по видам спортивной подготовки;

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

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

укрепление здоровья.

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта плавание;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовке, соответствующей виду спорта плавание;

не менее 2х раз сдавать контрольные нормативы по видам спортивной подготовки;

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

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.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

Мероприятия по оценке результатов освоения Программы :

1. Промежуточная аттестация – 1 раз в год.
2. Прием контрольных нормативов по ОФП и СФП (начало общеподготовительного, конец общеподготовительного, конец специально-подготовительного).
3. Прием тестирования по теоретической подготовке.
4. Результаты выступления в запланированных спортивных соревнованиях.

3.3. Контрольные (далее КН) и контрольно-переводные нормативы (далее КПН) по видам спортивной подготовки.

Таблица 10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года		Норматив свыше года	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы						
1.1.	Бег на 30м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,5	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50м	-	без учёта времени		без учёта времени	
2.2.	Бег челночный 3х10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			10,1	10,6	9,8	10,3
2.3.	Бросок мяча вперёд. Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой.	м	не менее		не менее	
			3,5	3	4	3,5
2.4.	Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперёд-назад. Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см.	количество раз	не менее		не менее	
			1		3	

Таблица 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы				
1.1.	Бег на 1000м	мин, с	не более	
			5,50	6,20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.5.	Бег челночный 3х10 м с высокого старта	с	не более	
			9,3	9,5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бросок мяча вперёд. Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой.	м	не менее	
			4	3,5
2.2.	Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперёд-назад. Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см.	количество раз	не менее	
			3	
2.3.	Исходное положение – стоя в вое у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лёжа на груди, руки вперёд.	м	не менее	
			7	8
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

4. Рабочая программа по виду спорта плавание.

Программный материал для УТЗ по каждому этапу СП

Программный материал Программы на этапах спортивной подготовки:

этап НП:

обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости, гибкости и быстроты движений, контрольные испытания;

этап УТ:

– совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов, увеличение общего объёма плавательной подготовки, широкое использование средств общей физической и специальной физической подготовки, выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке, психологическая подготовка, соревновательная подготовка, инструкторская и судейская практика.

В процессе тренировки пловцов применяются следующие основные методы: равномерный, переменный, интервальный, повторный и соревновательный (контрольный). Они отличаются друг от друга по длине дистанций, интенсивности плавания, количеству проплываемых дистанций и по характеру отдыха. При изменении перечисленных параметров нагрузки тренировка может приобрести преимущественную направленность на воспитание скорости, общей выносливости или специальной выносливости.

Таблица 12

Методы тренировки в виде спорта плавание

Равномерный метод тренировки	Равномерный метод тренировки предусматривает плавание на дистанциях от 400 до 1500 и более метров с относительно равномерной скоростью прохождения их частей. Такое плавание содействует гармоничной сонастроенности в работе всех систем организма и приучает пловца к более экономной работе в воде. Оно также приучает ритмично чередовать напряжение и расслабление работающих мышц. Пульс пловца обычно доходит до 20—25 ударов за 10 с. Длина проплываемых дистанций зависит от подготовленности пловца.
Переменный метод тренировки	Переменный метод тренировки заключается в чередовании нагрузок разной интенсивности. Проплыв отрезок (например, 50 м) с повышенной скоростью, спортсмен продолжает плыть со значительно меньшей скоростью. Проплыв спокойно определенное количество метров, начинает снова плыть энергично, затем плыть спокойно и т.д. Соотношение длины отрезков, проплываемых с повышенной скоростью и спокойно, зависит от подготовленности пловца. При средней скорости на отрезках, проплываемых с повышенной интенсивностью, этот метод

	содействует воспитанию общей выносливости, а при более быстром плавании — повышению специальной выносливости.
Интервальный метод тренировки	Интервальный метод тренировки состоит в проплывании серий отрезков заданной длины с определенной интенсивностью и интервалом отдыха между ними. Отдых подбирается так, чтобы обеспечить не полное, а частичное восстановление пульса. При этом стимул для совершенствования сердечно-сосудистой системы создается и во время отдыха, когда объем крови, выталкиваемой сердцем за одно сокращение, достигает высшего уровня. В интервальной тренировке пловцов различаются две направленности—развитие общей выносливости и развитие специальной выносливости. Интервальная тренировка, направленная на развитие общей выносливости, характеризуется следующим: длина проплываемых отрезков и дистанций — 50, 100 или 200 м; интенсивность «порций работы» — частота пульса 26—30 ударов за 10 с; продолжительность отдыха — от 5 до 45 с; повторение проплываемых дистанций у пловцов II спортивного разряда — 4—10 раз, у пловцов высокой квалификации — больше. Интервальная тренировка, направленная на развитие специальной выносливости, характеризуется повышенной интенсивностью плавания, что придает ей анаэробный характер. Это обычно достигается увеличением скорости при сохранении продолжительности пауз отдыха. Количество проплываемых дистанций подбирается с учетом их длины, подготовленности спортсменов и интенсивности плавания.
Повторный метод тренировки	Повторный метод тренировки заключается в повторении проплываемых дистанций 25, 50, 100, 200, 400 или 800 м с высокой интенсивностью (90—100%). Паузы отдыха должны обеспечивать хорошее восстановление и иногда доходят до 10 и более минут. Количество повторений подбирается с учетом длины дистанции и подготовленности спортсмена. Этот метод позволяет спортсмену в течение одной тренировки выполнить большой объем работы с предельной и околопредельной скоростью. Для подготовки пловцов III—II разрядов к соревнованиям в плавании на 100 м тренировка обычно включает повторное

	плавание 6х25 м или 3х50 м с доступной для пловца интенсивностью и достаточно большими интервалами отдыха.
Соревновательный (контрольный) метод тренировки	Соревновательный, или контрольный, метод тренировки — это прохождение основных дистанций в полную силу на соревнованиях или в условиях близких к ним (в группе под стартовую команду, с партнером). Этот метод обычно применяется перед соревнованием для проверки подготовленности спортсмена и для совершенствования прохождения дистанции (старт, поворот, равномерность прохождения, техника).

В процессе тренировок пловцов все перечисленные методы тренировки применяются как раздельно, так и в различных комбинациях.

Направленность тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе
1-2 год

Таблица 13

	Направленность УТП
Подвижность в суставах и гибкость	Этап является решающим для создания запаса подвижности в суставах. Наиболее эффективными средствами развития являются активные и активно-пассивные упражнения.
Аэробные возможности	Эффективное развитие аэробных возможностей достигается за счет постепенного увеличения объема плавания и длины тренировочных отрезков. Широкое использование средств ОФП для функциональной подготовки (в этом возрасте имеет место положительный перенос тренированности в разных видах деятельности – беге, и т.п. – на плавание. Большой объем плавания по элементам как эффективное средство развития функциональных возможностей. К концу этапа создаются предпосылки для увеличения аэробной мощности (МПК). Выявляется тенденция к увеличению пульсовой мощности нагрузок и скорости плавания на тренировках. Минимальная частота пульса, при котором активизируются аэробные процессы – 150 уд/мин; при работе на уровне МПК – 180-190 уд/мин.
Анаэробные возможности	Допускается эпизодическое использование в тренировках нагрузок анаэробно гликолитической направленности, т.к. содержание гликогена в мышцах низкое, как и адаптационные возможности к анаэробной работе. В середине этапа стимулирующее влияние оказывают нагрузки анаэробно-аэробного характера и увеличение год от года количества соревнований, «гипоксическая» тренировка, круговая тренировка на суше при условии увеличения интенсивности и сокращения интервалов.
Скоростные способности	Основные средства совершенствования быстроты – спортивные игры, выполнения стартов поворотов.

Максимальная сила	Главная задача в плане силовой подготовки – обучение технике выполнения силовых упражнений, развитие силы, проявляемых в широком круге естественных движений. Стимулирующий эффект оказывают даже небольшие отягощения. Для развития общей
Общая силовая выносливость	Применение разнообразных упражнений с малыми и средними отягощениями с акцентом на темп движений
Специальная силовая выносливость	Развитие за счет наращивания объема нагрузок при фиксированной мощности (сопротивлении) движений
Скоростно-силовые способности	К концу этапа - периодическое включение упражнений со средними и малыми отягощениями, выполняемых в максимальном темпе
Специальная сила	Осуществляется в процессе технической подготовки. Внесение «силовых добавок» в процессе выполнения гребковых движений, не нарушающих кинематику движений. Обучение сознательному контролю за темпом и шагом гребковых движений

Направленность тренировочного процесса на этапе УТ 3-5 год

Таблица 14

	Направленность УТП	
	девушки	юноши
Аэробные возможности	Увеличение объема тренировочной работы на уровне МПК; к концу этапа – упор на работу в анаэробно-аэробном режиме. Снижение переноса тренированности – акцент на специфические плавательные нагрузки. Общий объем плавания доводится до 85-90% от максимального	Повышение объема работы на уровне МПК и общего объема плавания (до 80-85% от максимального). Широкое применение «гипоксической» тренировки для развития аэробных возможностей (повышение ПАНО и МПК). Нагрузки I режима способствуют развитию липидного обмена и капилляризации мышц
Анаэробные возможности	Повышение объема работы в гликолитическом и анаэробно-аэробных режимах. Увеличение количества соревновательных стартов. К концу этапа увеличивается объем анаэробных нагрузок за счет силовой тренировки.	Повышение скорости плавания и объема работы в III и IV режимах. Методы: интервальный, высокоскоростной, повторный, повторно-интервальный, соревновательный. По мере увеличения мышечной массы повышается роль силовой тренировки для повышения локальной работоспособности
Креатин-фосфатный механизм	Пик прироста в конце этапа. Оптимальная форма развития - параллельно с развитием скоростно-силовых возможностей.	Развитие параллельно развитием максимальной силы и скоростно-силовых способностей. Основное средство – работа, направленная на увеличение мышечной массы и ее

	Совершенствование техники плавания на максимальных скоростях.	«проработку», совершенствование техники плавания на максимальной скорости, «фрайбургская» тренировка
Максимальная сила	Включение в тренировку упражнений с субмаксимальными и максимальными отягощениями. Необходимо укрепить суставной аппарат и сухожилия. Методы развития: «повторного максимума», изокинетическая низкоскоростная тренировка, уступающий метод	Включение в тренировку упражнений с субмаксимальными и максимальными отягощениями. Методы развития: «повторного максимума», изокинетическая низкоскоростная тренировка. К концу этапа – метод максимальных усилий
Общая силовая выносливость	Темпы прироста замедляются. Повышение возможно за счет значительного увеличения объема силовых упражнений со средними отягощениями и высоким темпом движений	К концу этапа объем работы данной направленности достигает максимальных для многолетней подготовки величин. Основной методический принцип развития – повышение частоты движений при фиксированном отягощении с последующим увеличением отягощения
Специальная силовая выносливость	Целенаправленная силовая работа должна начинаться не позднее 12-13 лет (на фоне естественного увеличения мышечной массы). Прирост данного вида выносливости продолжается и после остановки приросты мышечной массы. Применяются упражнения аэробно-анаэробного, анаэробно-аэробного, аэробного и гликолитического режимов с постепенным увеличением темпа движений и величины отягощений	Упражнения аэробно-анаэробного, анаэробно-аэробного, аэробного и гликолитического режимов с постепенным увеличением темпа движений и величины отягощений
Скоростно-силовые способности	Увеличение объема работы, выполняемого повторным, повторно-интервальным и высокоскоростным изокинетическим методами с субмаксимальным и большим отягощением	До 16 лет целесообразно выполнять упражнения со средними отягощениями при максимально возможном темпе движений, а с 16 лет в максимальном темпе с субмаксимальными отягощениями
Специальная сила	Увеличение доли специальных силовых упражнений, выполняемых в воде. Плавание	Необходимо выполнять тренировочные упражнения в III, IV и V режимах с контролем темпа и

	на субмаксимальных и максимальных скоростях с постоянным контролем темпа и шага	шага, а так же применять плавание на привязи с растягиванием эластичного амортизатора.

4.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на:

развитие основных физических качеств (силы, гибкости, быстроты, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике вида спорта плавание;

освоение комплексов физических упражнений;

укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Содержание вида подготовки - общая физическая подготовка (ОФП).

Таблица 15

Строевые упражнения, ходьба и бег	ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, ходьба в приседе и полу-приседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления; бег в умеренном темпе, бег на скорость на отрезках 15-30м.
Упражнения для рук и плечевого пояса	из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же, но в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.
Упражнения для шеи и туловища	наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении поднимание прямых ног вверх; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п.
Упражнения для плечевого пояса и туловища	маховые и рывковые движения руками по максимальной амплитуде; рывки руками назад в положениях руки перед грудью, руки в стороны и руки вверх. Наклоны вперед согнувшись и прогнувшись в различных положениях, в разных стойках, в седах; маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно

	увеличивающейся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставов волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.
Упражнения для ног	приседы и полуприседы в различных и.п.; выпады вперед, назад, в сторону, перекаты; прыжки на обеих ногах (на одной) на месте и с продвижением вперед, прыжки из приседа; прыжки из глубокого приседа.
Акробатические упражнения	кувырок вперед в группировке; кувырок с шага, два кувырка; мост из положения лежа на спине; полушпагат, стойка на лопатках; длинный кувырок вперед; перекаты в положении лежа прогнувшись; стойка на голове и руках и др.
Упражнения на развитие силы	Общая силовая подготовка, упражнения без отягощений, используя собственный вес, упражнения с партнером, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями малого веса.
Упражнения на развитие гибкости	На растяжку мышц шеи и верхней части спины, в частности трапециевидной мышцы. Развитие гибкости в плечевом суставе, растяжка мышц груди и плеч (грудной, дельтовидной мышцы, трицепса); растяжка мышц живота и спины (широчайшей мышцы спины и мышц нижней части спины); растяжка группы мышц передней (четырехглавой мышца бедра) и задней поверхности бедра, растяжка приводящих мышц бедра; растяжка стоп. Движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, наклоны, рывки, активные вращательные движения туловищем без предметов и со специальными предметами (гимнастические обручи, палки, мячи, резинки, гантели)). Движения с отягощениями, движения, выполняемые с помощью партнера, движения с помощью резинового эспандера; пассивные движения с использованием собственной силы (сгибание кисти другой рукой, притягивание туловища к ногам).
Упражнения на развитие быстроты	Бег с ускорениями, прыжки (с максимальной скоростью), общеразвивающие и специальные упражнения, исполняемые с быстрой сменой темпа и ритма движений, напряжения и расслабления мышц.
Развитие ловкости, координации	Выполнение движений в различных условиях, в различном темпе и ритме, с различной силой, скоростью и амплитудой. Произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Наиболее универсальным тренировочным средством для спортсменов этапа начальной подготовки являются подвижные игры. Они занимают наибольшее время в тренировочном процессе. Применение игрового метода в

	подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно сделать определение акцента на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости. При составлении блоков тренировочных заданий для спортивной подготовки на этапе начальной подготовки также используются круговая тренировка и эстафеты.

4.2. Специальная физическая подготовка

Специальные физические упражнения по форме и характеру движений близки к технике плавания. Они развивают в основном группы мышц, выполняющих основную работу при плавании. Упражнения для имитации отдельных элементов техники плавания их согласования. Специальные гимнастические упражнения с предметами для укрепления мышц рук, участвующих в гребковых движениях пловца. Упражнения на растягивание и подвижность суставов: голеностопного, плечевого, тазобедренного, а также позвоночного столба.

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники плавания, стартов и поворотов типа: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.

Таблица 16

Развитие скоростных способностей	Серии с проплываемой дистанцией до 25 метров, выполняемые на ногах и в полной координации, многократное выполнение на скорости отдельных элементов (старты, повороты, выходы).
Развитие выносливости (специальной) (I-V зона)	Серии, выполняемые в воде с различной интенсивностью, режимами, количеством повторений, длинной отрезков. Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде. Например: аналогично упражнению 8х50м. на ногах брассом с 30-секундными паузами отдыха спортсмен выполняет на суше с теми же паузами отдыха 8 серий приседаний (по 45с. каждая) с положением стоп и коленей, характерным для плавания брассом.
Развитие силовых способностей	Упражнения на тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп,

	являющихся ведущими в плавании. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами. Выполнение гребковых движений на суше, используя резиновый эспандер, интервальным, повторным и повторно-интервальным методами, плавание в ластах, плавание в малых лопатках, плавание с сопротивлением.

4.3. Техническая подготовка

Техника плавания способом кроль на груди	Плавание на ногах, с различным положением рук, имитация работы рук с палкой на суше (весло), плавание с одной рукой, плавание на руках, упражнение разделение, сцепление, передача, черта, плавание кролем с сочетанием элементов других способов, плавание с поднятой головой, плавание с заданным темпом и скоростью, плавание в ластах.
Техника плавания способом кроль на спине	Плавание с помощью ног на груди, спине и на боку с различным положением рук, ныряние в длину с помощью движений ногами дельфином, плавание на руках, то же с лопатками, упражнения разделение, сцепление, передача, холостой ход, отвертка. Плавание с одновременным гребком, двумя гребками, плавание в ластах.
Техника плавания способом брасс	Плавание на ногах с различным положением рук, плавание на минимальный шаг, плавание с сочетанием работы ног другими способами, плавание брассом с колобашкой в ногах, плавание на руках, упражнения типа: 2+1, 1+2, брасс без выноса рук.
Техника плавания способом баттерфляй	Плавание на ногах с различным положением рук и тела, ныряние, упражнения передача, дельфин без выноса рук, плавание на руках, плавание с сочетанием элементов других способов, плавание в ластах, плавание с задержкой вдоха.
Техника выполнения стартов и поворотов	Многократное выполнение стартов и поворотов на скорости. Старты через шест, старты с акцентом на быстрый выход, на отталкивание, дальность прыжка, повороты с двумя вращениями у борта, выполнение поворотов в обе стороны.

4.4. Тактическая подготовка

Тактическое мастерство пловца представляет собой искусство достижения на соревнованиях отличных спортивных результатов.

В связи со спецификой продвижения пловца в воде достижение высоких результатов может быть успешным только при относительно равномерной скорости на дистанции. Это подтверждается практикой хорошо тренированных пловцов. Их тактика обычно предусматривает преодоление дистанций с относительно равномерной, максимально возможной скоростью и с хорошим финишем. Поэтому на тренировках пловцов особое внимание следует уделять равномерному распределению усилий на всем пути от старта до финиша. При этом учитывается, что в связи со стартовым прыжком с тумбочки первые 50 и преодолеваются быстрее следующих 50 м.

Активная тактика — смелое лидирование со старта с дальнейшей борьбой за успешный финиш.

Пассивная тактика с умышленным предоставлением конкурентам инициативы и с отличным финишем «из-за спины».

Тактика спуртов, предусматривающая внезапные ускорения, выбивающие конкурентов из равномерного темпа прохождения дистанции.

4.5. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка — формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена к процессу деятельности, к самому себе и окружающим:

задание на развитие «чувства воды»;
психотехнические упражнения; развитие чувства времени;
упражнение «мысленная репетиция»;
упражнения «идеомоторная настройка»;
упражнения для развития тактического мышления;
психологическая подготовка к старту;
упражнения для финишной мобилизации;
упражнения для психической адаптации к публике;
психологическое восстановление после нагрузок;
упражнения аутогенной тренировки;
психологическая подготовка к достижению высокого результата;
метод домашних заданий.

4.6. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебно-тематический план по теоретической подготовке определен в Таблице 17

Таблица17

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап СП	Темы по теоретической подготовки	Краткое содержание
НП	История развития вида спорта	История возникновения и развития вида спорта. Вид спорта на Олимпийских играх. Современное состояние и тенденции развития вида спорта. Появление и развитие вида спорта в России. Достижения российских спортсменов на международной арене. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных, юниорских фигуристов в международных соревнованиях. Проблемы вида спорта России и перспективы их разрешения. Появление и развитие вида спорта в Красноярском крае. Спортивные достижения Красноярских спортсменов.
	Место и роль ФК и спорта в современном обществе	Понятия «физическая культура», «спорт», «здоровье», «образ жизни». Физическая культура как компонент общей культуры. Социальные функции спорта.
	Гигиенические знания, умения и навыки	Понятие о гигиене и санитарии. Влияние на организм занимающихся различных гигиенических и естественно-средовых факторов. Гигиенические требования к местам занятий и соревнований, одежде и обуви обучающихся. Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний. Гигиена питания. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности обучающихся.
	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	Суточная динамика физической работоспособности. Воздушные, тепловые ванны и водные процедуры как средства закаливания организма. Основы безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни. Негативное влияние алкоголя, табакокурения и профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
НП	Основы спортивного питания	Общая характеристика пищеварительных процессов. Обмен веществ и энергии. Белки, углеводы, липиды. Воды и минеральные соли. Режим питания. Состав основных продуктов и требования к ним.
	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	Тренировочные залы. Гигиенические и противопожарные требования к покрытию, освещению и оборудованию. Спортивная экипировка для занятий и выступлениях на соревнованиях
	Требования техники безопасности при занятиях	Правила поведения на занятиях и во время соревнований. Разминка, ее содержание, продолжительность и последовательность выполнения упражнений. Спортивный инвентарь, оборудование, тренажеры. Устройство, установка, правила использования.

УТ	Основы законодательства в сфере ФК и спорта	Основные правила по виду спорта. Наказание за нарушение правил. Федеральные законы и нормативные акты в сфере физической культуры и спорта. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание. Международные и общероссийские антидопинговые правила. Условия выполнения спортивных разрядов, почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Ответственность за противоправные действия в сфере физической культуры и спорта.
	Основы спортивной подготовки	Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма, снижение работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления
	Сведения о строении и функциях организма человека	Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно – сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

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

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» учитываются СШ при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства 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 всероссийского уровня.

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие плавательного бассейна (25 или 50 м.);

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

6.1.1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки определено в Таблице 18

Таблица 18

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Весы электронные	штук	1
2	Доска для плавания	штук	30
3	Доска информационная	штук	2
4	Колокольчик судейский	штук	10
5	Ласты тренировочные для плавания	пар	30
6	Лопатки для плавания (большие, средние, кистевые)	пар	60
7	Мат гимнастический	штук	15
8	Мяч ватерпольный	штук	5
9	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
10	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	30
11	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	30
12	Разделительные дорожки для бассейна (волногасители)	комплект	1
13	Секундомер настенный четырёхстрелочный для бассейна	штук	2
14	Секундомер электронный	штук	8
15	Скамейки гимнастические	штук	6

6.1.2. Обеспечение спортивной экипировкой

Обеспечение спортивной экипировкой определено в Таблице 19

Таблица 19

Обеспечение спортивной экипировкой (на обучающегося)

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Этапы подготовки			
			НП		УТ	
			Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации
1	Купальник (женский)	штук	-	-	2	1
2	Очки для плавания	штук	-	-	2	1
3	Плавки (мужские)	штук	-	-	2	1
4	Шапочка для плавания	штук	-	-	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

6.2.1.Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, 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 этапе УТ, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «волейбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.2.2. Уровень квалификации педагогических работников

Реализует дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта плавание - тренер- преподаватель, который соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер -преподаватель» утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

6.2.3. Непрерывность профессионального развития педагогических работников

Работник направляется учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя учреждения.

6.3. Информационно-методические условия реализации программы

Абсалямов Т.М. Булатова, М.М. Булгакова Н.Ж. Учебник для вузов (под ред. Платонова В.Н.). Олимпийская литература, 2000.

Абсалямов Т. М., Тимакова Т.С. Научное обеспечение подготовки пловцов, М.: Физкультура и спорт, 1983.

Булгакова Н.Ж. Обучение и тренировка юного пловца. М.: Физкультура и спорт, 1963.

Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. М.: Физкультура и спорт, 1978.

Вайцеховский С.М. Быстрая вода - М.: Мол. гвардия, 1983.

Викулов А.Д. Плавание. Учебник. - М.: Владос-Пресс, 2004.

Воронцов А.Р. Воронцов А.Р. и др. Методика многолетней подготовки юных пловцов. М., 1989.

Плавание баттерфляем (дельфином). М.: Физкультура и спорт, 1983.

Джон Делвз, Терри Лафлин, Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. Электронная книга.

Дрюэт Дж. Мэйсон П. Плавание. Серия: Спорт для начинающих, Издательство: Астрель АСТ, 2002.

Единая Всероссийская спортивная классификация.

Зациорский В.М. Биомеханика плавания, М Физкультура и спорт,. 1981

Иванова М.И., Шкурдода Б.А. Подготовительные упражнения пловцов при занятиях на суше. Спб.: ГОУВПО СПБГТУРП, 2009.

Иванченко Е.И. Теоретико-методические основы подготовки и подведения пловцов к основным соревнованиям сезона на этапе высшего спортивного мастерства. Минск, 1990.

Карпенко Е., Коротнова Т. и др. Плавание. Игровой метод обучения, Серия: Библиотечка тренера, Издательство: Терра-Спорт, 2009.

Комплексный педагогический контроль в процессе управления спортивной тренировкой: Сб. науч. трудов. Л., 1984.

Лафлин Т. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому, Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2012.

Люсеро Б. Плавание. 100 лучших упражнений. М.: Эксмо, 2011.

Макаренко Л.П. Техническое мастерство пловцов. М.: Физкультура и спорт,. 1975.

Матвеев Л.П. Проблеме периодизации спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1964.

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991.

Научное обеспечение подготовки пловцов/Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. 24.Парфенов В. А. Платонов В.Н. Тренировка квалифицированных пловцов. М., 1979.

Платонова В.Н. Плавание. Киев: Олимпийская литература, 2000.

Речкалов А.В., Корюкин Д.А. Врачебно-педагогический контроль в физической культуре и спорте: Монография. – Курган: Курганского гос. ун-та, 2011.

Современная система спортивной подготовки/ Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина, М.: «СААМ», 1995.

Спортивное плавание: Учеб. для вузов физической культуры / Под. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. М.: ФОН, 1996.

Терри Лафлин. Полное погружение. Как плавать быстрее, лучше и легче. М.: Изд-во Манн, Иванов и Фербер, 2012.

Фарафонов М.С. Плавание брассом. М.: Физкультура и спорт, 1980.

Интернет-ресурс

http://www.fina.org/H2O/ - Международная федерация плавания

http://www.russwimming.ru – Всероссийская федерация плавания

http://krasswimming.ru – Федерация плавания Красноярского края

http://www.sportmedicine.ru/ - Спортивная медицина

http://tst.sportedu.ru – Технология спортивной тренировки