

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 4»**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МУДО СШОР № 4

«*Ю.Н. Булгакова*»



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта «Плавание»**

Срок реализации программы: 11 лет



Директор школы

Ю.Н. Булгакова

Булгакова Ю.Н.

город Ярославль 2023



Оглавление

I. Общие положения.....	3
1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание».....	3
2. Цель программы.....	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки.....	3
4. Объем Программы.....	5
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
6. Годовой учебно-тренировочный план.....	9
7. Календарный план воспитательной работы.....	13
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	15
9. Планы инструкторской и судейской практики	17
10. Планы медицинский, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	18
III. Система контроля	20
11. Требования к результатам прохождения программы.....	20
12. Оценка результатов освоения Программы.....	22
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.....	22
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).....	26
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	26
15. Учебно-тематический план.....	37
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	42
16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание», «плавание на открытой воде».....	42
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	44
17. Материально-технические условия реализации Программы.....	44
18. Кадровые условия реализации Программы.....	46
19. Информационно-методические условия реализации Программы.....	48



Директор школы

Ю.Н. Булгакова

Булгакова Ю.Н.



I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание», предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке плаванию, плаванию на открытой воде с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России 16 ноября 2022г № 1004¹ (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также укрепление здоровья, обеспечение всестороннего физического воспитания, формирование двигательных навыков.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

**КОПИЯ
ВЕРНА**

Директор школы



Булгакова Ю.Н.



¹(зарегистрирован Минюстом России 16.12.2022г, регистрационный № 71597).

Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	4*
-------------------------------------	-------------------	----	----

*В соответствии с приказом Министерства спорта №634 (пункт 4.3.) от 25 августа 2022 г., учреждение определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учётом федерального стандарта спортивной подготовки.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

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 о виде спорта «плавание»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «плавание»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

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

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

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «плавание»;

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

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности; укрепление здоровья.



Директор школы

Булгакова Ю.Н.



На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «плавание»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности; сохранение здоровья.

4. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет				
Количество часов в неделю*	4,5	6	12	16	20	24		
Общее количество часов в год*	234	312	624	832	1040	1248		

*В соответствии с приказом Министерства спорта №634 (пункт 4.3.) от 25 августа 2022 г., учреждение определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учётом федерального стандарта спортивной подготовки.



Директор школы

Булгакова Ю.Н.



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

Учебно-тренировочные занятия:

- 1) Индивидуальные;
- 2) Групповые;
- 3) Смешанные.

В основном все занятия проходят в форме групповых занятий, с этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства проходятся по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные мероприятия

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

**КОПИЯ
ВЕРНА**

Директор школы

Ю.Н. Булгакова

Булгакова Ю.Н.



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

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки

**КОПИЯ
ВЕРНА**

Директор школы



Булгакова Ю.Н.



рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских



Директор школы

Булгакова Ю.Н.

Булгакова Ю.Н.



и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	3	4	6	8	8
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	1	2	4	4	4

6. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	12	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		15*		12*		7*	4*
1.	Общая физическая подготовка	129-133	156-165	268-287	266-291	187-229	137-187
2.	Специальная физическая подготовка	42-49	72-78	162-181	250-289	416-468	524-624
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3-6	12-25	83-100	125-146	175-200
4.	Техническая подготовка	37-44	50-59	100-125	150-183	187-229	225-274
5.	Тактическая подготовка	7-14	9-19	19-56	25-100	31-135	37-175

**КОПИЯ
ВЕРНА**

Директор школы

Ю.Н. Булгакова

Булгакова Ю.Н.



6.	Теоретическая подготовка	7-14	9-19	19-56	25-100	31-135	37-175
7.	Психологическая подготовка	7-14	9-19	19-56	25-100	31-135	37-175
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-7	3-9	12-25	17-33	42-62	100-125
9.	Инструкторская практика	-	-	6-9	17-33	21-42	25-50
10.	Судейская практика	-	-	6-9	17-33	21-42	25-50
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2-7	3-9	12-25	17-33	42-62	100-125
12.	Восстановительные мероприятия	2-7	3-9	12-25	17-33	42-62	100-125
Общее количество часов в год		234	312	624	832	1040	1248

*В соответствии с приказом Министерства спорта №634 (пункт 4.3.) от 25 августа 2022 г., определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учётом федерального стандарта спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки – 2-х часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-х часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4-х часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – 4-х 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.



Директор школы

Булгакова Ю.Н.



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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
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	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

Общая физическая подготовка (ОФП) - процессы развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья,

**КОПИЯ
ВЕРНА**

Директор школы

Булгакова Ю.Н.

Булгакова Ю.Н.



повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП на суше относятся бег, общеразвивающие упражнения (ОРУ), силовые упражнения с отягощениями и не специфическими тренажёрами заплыва в воде и игры с мячом, прыжки в воде и т.д.

Специально физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относится упражнение на специальных тренажёрах, 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 - процесса обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка - это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно подстроить ход соревновательной борьбы с учётом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Теоретическая подготовка - процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Психологическая подготовка - процесс формирования и совершенствования спортивного и стойкого характера, развитие личностных качеств, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование устойчивой нервной системы, доводящая их до определённых рекордных достижений.

Судейская практика - привлечение к судейству соревнований внутри спортивной школы занимающихся. Занимающиеся должны знать правила вида спорта «плавание», уметь организовать и провести соревнования.



Директор школы

Булгакова Ю.Н.



7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного 	В течение года

КОПИЯ
ВЕРНА

Директор школы

Булгакова Ю.Н.



		режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

**КОПИЯ
ВЕРНА**

Директор школы



Булгакова Ю.Н.



5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	Организация мероприятий подростковых и старших возрастов направленных на обмен знаний, умений и навыков (ЗУНы).	
----	---	---	--

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальная подготовка НП-1 НП-2 НП-3	1) «Спорт – без допинга!» Форма: Беседа Ознакомление спортсменов о запрещённых веществах. 1. Что такое допинг и допинг-контроль? 2. Последствия допинга для здоровья. 3. Зависимое поведение. 4. Борьба с допингом. 5. Как повысить спортивные результаты без допинга?	2 раза в год	Составление конспекта занятия. Составить вопросы для спортсменов по прослушанному материалу. Составление отчёта о проведении: фото / видео.
	2) Антидопинговое обучение на официальном сайте РУСАДА. Форма: Онлайн курс. Прохождение индивидуально или при помощи родителей.	1 раз в год	Объяснить, как регистрироваться в системе, какой модуль пройти. После пройденного курса – получение электронного сертификата.
	3) «Пропаганда против допинга» Форма: Семинар Совместное мероприятие детей с родителями.		Конспект мероприятия. Подготовка буклетов (пропаганда по отказу применения допинга)/ оборудование: видеопроектор, компьютер.
Учебно-тренировочная подготовка ТГ-1 ТГ-2 ТГ-3 ТГ-4 ТГ-5	1) «Спорт – без допинга!» Форма: Беседа 1. Последствия допинга для здоровья. 2. Зависимое поведение. 3. Борьба с допингом. 4. Как повысить спортивные результаты без допинга? 5. Нарушение антидопинговых правил. 6. Процедура допинг-контроля.	2 раза в год	Составление конспекта занятия. Составление отчёта о проведении: фото / видео.
	2) «Скажи допингу - НЕТ!» Форма: Беседа 1. Какие есть запрещенные вещества.	2 раза в год	Составление конспекта занятия. Составление отчёта о

**КОПИЯ
ВЕРНА**

Директор школы

Ю. Н. Булгакова

Булгакова Ю. Н.



	2. Характеристика допинговых средств и методов. 3. Допинг как глобальная проблема современного спорта. 4. Наказания за применения допингов. 5. Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов. 3. Тест на знания о фармакологический препаратах.		проведении: фото / видео. Подготовить вопросы к тесту.
	3) Антидопинговое обучение на официальном сайте РУСАДА. Форма: Онлайн курс. Прохождение курса индивидуально.	1 раз в год	Пройти курс, который предоставлен в системе.
Совершенствование спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства ССМ-1 ССМ-2 ССМ-3 ВСМ	1) «Допинг» Форма: Беседа 1. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика. 2. Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга. 3. Тест на знание о фармакологический препаратах.	2 раза в год	Составление конспекта занятия. Составление отчёта о проведении: фото / видео. Подготовить вопросы к тесту.
	2) «Знания о допинге» Форма: Анкетирование Анкета для самоконтроля спортсмена по антидопинговой тематике	1 раз в год	Составить вопросы для анкеты с вариантами ответов.
	3) Антидопинговое обучение на официальном сайте РУСАДА. Форма: Онлайн курс. Прохождение курса индивидуально.	1 раз в год	Пройти курс, который предоставлен в системе.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели: обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью; обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

**КОПИЯ
ВЕРНА**

Директор школы



Булгакова Ю.Н.



увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

9. Планы инструкторской и судейской практики

Этапы и год обучения	Начальная подготовка			Тренировочный этап подготовки					Совершенствования спортивного мастерства			Высшего спортивного мастерства
	НП 1	НП 2	НП 3	ТГ 1	ТГ 2	ТГ 3	ТГ 4	ТГ 5	ССМ 1	ССМ 2	ССМ 3	ВСМ 1
Знать правила организации соревнований		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Проведение разминки в группах			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Вести дневник тренировок				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Обучение базовым техническим приёмам.							✓	✓	✓	✓	✓	✓
Судейство соревнований.							✓	✓	✓	✓	✓	✓
Участие в судейских семинарах									✓	✓	✓	✓
Получение категории судьи по спорту										✓	✓	✓
Проведение соревнований												✓
Умение составить комплекс упражнений									✓	✓	✓	✓

Учащиеся тренировочных групп и групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству.



Директор школы

Ю.Н. Булакова

Булакова Ю.Н.



соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. На этапе спортивного совершенствования учащиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

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

Этапы и год обучения	Начальная подготовка			Тренировочный этап подготовки					Совершенствование спортивного мастерства			Высшее спортивное мастерство
	НП 1	НП 2	НП 3	ТГ 1	ТГ 2	ТГ 3	ТГ 4	ТГ 5	ССМ 1	ССМ 2	ССМ 3	ВСМ 1
Медицинские и медико-биологические мероприятия												
Медицинский осмотр	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Медикаментозные препараты (Витамины)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Углублённое медицинское обследование (УМО)												✓
Техника безопасности на воде	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Соблюдение правил личной гигиены	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Применения восстановительных средств												
Режим рационального питания и отдыха	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Лимфодренажный массаж	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

В группах начальной подготовки тренировочный режим предусматривает естественное восстановление организма в перерывах между тренировками. Один день отдыха между тренировками гарантирует полное восстановление сил юных спортсменов. Однако в процессе работы с этими группами необходимо снижать нагрузку к концу занятия и проводить заключительную часть урока в виде игры или другого мероприятия, направленного на снижение эмоционального и физического напряжения. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года подготовки восстановление работоспособности происходит также естественным путем, т.е. чередованием дней тренировки с днями отдыха. Кроме того, восстановлению работоспособности во время тренировочного занятия служит наличие теплого душа вблизи места тренировки (на воде). Один раз в неделю возможно проведение игровых уроков, снижающих нервное напряжение. Важным



Директор школы

Григорьев

Булгакова Ю.Н.



средством восстановления организма при тренировках является правильное питание и витаминизация. Прыжки в воду предъявляет повышенные требования к зрению, поэтому необходимо увеличить потребление витаминов А, а также витаминов В, С и D (поливитамины) по рекомендации врача. На тренировочном этапе с третьего по пятый года подготовки в связи со значительным ростом объемов специальной физической и технической подготовки необходимо специально выделять время на восстановление организма после тяжелых тренировочных нагрузок. Отсутствие отдыха и полного восстановления организма спортсменов может привести к перетренировке и снижению спортивных результатов. Известно, что во время отдыха после выполнения физической нагрузки в организме спортсмена протекают параллельно процессы восстановления и адаптации. Процессы адаптации направлены на приспособление организма спортсмена к высоким физическим нагрузкам, а восстановление обеспечивает возможность продолжение работы. Чем быстрее протекают процессы восстановления, тем выше можно увеличивать нагрузку и частоту тренировочных занятий. В связи с этим необходимо проведение специальных мероприятий, направленных на скорейшее восстановление организма.

Рекомендуется проведение ультрафиолетового облучения (УФО), которое стимулирует функцию органов кровообращения, улучшает состояние иммунной системы и защитные свойства организма, нормализует функции симпатико-адреналиновой системы и работу надпочечников. УФО также повышает способность организма к использованию минеральных и белковых веществ.

В недельном цикле подготовки возможно выделение специальных дней, направленных на восстановление организма. В эти дни применяют восстанавливающий и лимфодренажный массаж, русскую баню или сауну, а по необходимости — физиотерапию и гидропроцедуры.



Директор школы

Булгакова Ю.Н.



III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «плавание»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

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

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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



Директор школы

Булгакова Ю.Н.



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.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

**КОПИЯ
ВЕРНА**

Директор школы

Директор

Булгакова Ю.Н.



11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

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



Директор школы

Булгакова Ю.Н.



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

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

**КОПИЯ
ВЕРНА**

Директор школы



Булгакова Ю.Н.



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

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4,0	3,5
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			3	
2.3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			7,0	8,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

**КОПИЯ
ВЕРНА**

Директор школы

Ю.Н. Булгакова

Булгакова Ю.Н.



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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.20	10.40
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	165
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			45	35
2.4.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м	с	не более	
			6,7	7,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**КОПИЯ
ВЕРНА**

Директор школы

Ю.Н. Булгакова

Булгакова Ю.Н.



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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	20
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			7,5	5,3
2.2.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			50	40
2.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	7
2.4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

1. Начальная подготовка первый год.

1.1. Плавательная подготовка.

Упражнения по освоению воды:

погружение под воду с открытыми глазами и задержкой дыхания;



Директор школы

Зав

Булгакова Ю.Н.



- лежание на груди и на спине с размытым положением рук;
- скольжение на груди, на спине, на боку;
- упражнения «поплавок», «медуза», «звезда»;
- соскок в воду с низкого борта;
- подвижные игры в воде: «невод», «караси и утки», «лягушата», «буксир»

и т. д.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания стартов и поворотов.

Кроль на груди:

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

Упражнения руками с дыханием:

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

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

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

Кроль на спине:

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

б) на сцепление; в) одновременно движения рук и ног.



Директор школы

Булгакова Ю.Н.



Брасс:

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

Баттерфляй — дельфин:

- упражнения движения ногами — дельфин: а) с опорой; б) с доской; в) без опоры (на боку, на спине, с размытым положением рук);
- упражнения движения руками — дельфин: а) стоя на дне; б) с доской; в) с ногами кроль на груди, брасс;
- упражнения для согласования рук и ног способа дельфин: а) отдельно (3-х ударный или многоударный дельфин).

Старты:

- на спине: а) скольжение с ногами кроль, дельфин; б) с движением руками под водой (одной или одновременно руками);
- старт на груди: а) спад в воду из положения сидя на бортике; б) спад в воду из положения сидя на бортике; в) прыжок стартовый с тумбочки с различным положением рук, руки вверх (с махом рук);

Повороты:

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

1.2. Общая физическая подготовка:

Строевые упражнения, ходьба, бег.

ОРУ:

- маховые движения руками вперед, назад;
- попеременно движения руками вперед, назад;

наклоны вперед, в сторону;

Директор школы



Булгакова Ю.Н.



- движения ногами попеременно сидя на полу с опорой рук сзади;
- упражнение на расслабление;
- упражнение на координации.

2. Начальная подготовка второй год

2.2. Плавательная подготовка.

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

Кроль на груди:

- Плавание в полной координации.
- Плавание одними руками.
- Плавание с помощью одной руки и ногами, другая у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
- Тоже, но вдох выполняется в сторону гребущей руки.
- Плавание «на сцепление» исходное положение: одна рука вытянута, другая у бедра.

Плавание с «обгоном».

- Плавание с «двухсторонним дыханием».
- Плавание попеременное движение руками кролем.
- Плавание двух-, четырех-, шести- ударным кролем.

Кроль на спине:

- Плавание кролем на спине в полной координации.
- Плавание попеременное движение руками на спине.
- Плавание с «подменой» и «обгоном».
- Плавание на «сцепление».
- Плавание попеременное движение рук и ног кролем на спине.

Дельфин:

- Плавание дельфином с помощью движений рук.



Директор школы

Близу

Булгакова Ю.Н.



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

- Плавание движения руками дельфином, ногами — кролем.
- Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

Брасс:

- Плавание движений руками — брасс, ногами — дельфин.
- Плавание движений руками — брасс, ногами — кроль.
- Плавание движения руками — брасс с доской.
- Плавание на спине ногами брассом.
- Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
- Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.
- Плавание брассом с наименьшим количеством гребков.

Старты и повороты:

- Старт со скольжением на дальность.
- Обычный открытый поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и дельфином.
- Поворот «кувырком вперед» при плавании кролем и на спине.
- Повороты, применяемые в комплексном плавании.

Подвижные игры в воде и элемент водного поло:

- Пятнашки с нырянием.
- Салки с мячом.
- Игра «водное поло» с упрощенными правилами.
- Эстафеты.

Основные тренировочные упражнения:

1. Проплывание в умеренном темпе дельфином — до 600м, брассом, кролем на спине и комплексно (со сменой способов через 50, 100, 200м) до 1200м, кролем на



Директор школы

Зис

Булгакова Ю.Н.



грудь до 1500м. 2. Повторное преодоление дистанций в умеренном темпе: п х 1000М или п х 800м (отз. 1-3), 4 х 600м и п х 400м (отз. 30-60 секунд).

3. Интервальная тренировка с короткими интервальными отдыхами: п (20) х 50 (отз. 15 сек.); п х 200 30-60; п(15) х 100 (30 сек.); п х 400 (60 сек.)

4. Повторное плавание с уменьшением скорости плавания: п х 300 (отд. 1 мин.); п х 500 (1-2 МИН.)(П)

5. Переменное плавание на длинные и средние дистанции: 1200м (2 х 200 н/сп, кролем в умеренном темпе и 800м к/пл с повышенной скоростью),

6. Прерывистое преодоление дистанций 500м, 800м, 1 000м в умеренном темпе (в виде п х 1 000м отд. 10 сек.), 800 кролем (в виде 8 х 100 отд. 10 сек.)

3. Начальная подготовка третий год.

3.1. Общая физическая подготовка:

- Строевые упражнения, ходьба, бег, прыжки, метание
- Одиночные упражнения без предметов для укрепления мышц туловища.
- Упражнения с партнером.
- Упражнения в упорах в висах.

Упражнения на расслабление.

• Подвижные и спортивные игры: баскетбол, футбол. Специальная физическая подготовка: • Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания.

• Упражнения на тренажерах для воспитания силы и силовой выносливости.

• Упражнения на растягивание и подвижность. Контрольные испытания и соревнования суша:

- Подтягивания, отжимания,
- Прыжки в длину с места.
- Скакалка за 30 секунд.
- Бег 30М, бом, 100м, 500м, 1000м, 3000М.

КОПИЯ
ВЕРНА

Директор школы

Зис

Булгакова Ю.Н.



- Упражнения на пресс 20 секунд.
- Выкрут рук (наименьшее расстояние). Плавание.
- Старт 50, 100, 200, 400, 800м — всеми видами плавания
- 1500м кролем.

4. Тренировочные группы 1 и 2 годов.

- Кроль на груди.
- Плавание кролем на сцепления.
- Плавание с помощью движения ногами дельфином.
- Темповое плавание на коротких отрезках двухстандартным кролем с высоко поднятой головой.

- Кроль на спине.
- Плавание на спине с помощью движений одними ногами.
- Плавание на спине с помощью движений одними руками.
- Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки.
- Плавание на спине на сцепление.
- Плавание на спине с различными вариантами дыхания.
- Дельфин. Плавание дельфином с помощью движений одними руками.
- Плавание с помощью движений одними ногами дельфином.
- Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.
- Плавание с помощью движений руками дельфином, ногами кролем.
- Брасс.

Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием движений руками и ногами и плоским положением тела.

- Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом.

- Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
- Старты и повороты. Осваиваются рациональные варианты старта с

тумбочки и из воды.



Директор школы

Брус

Булгакова Ю.Н.



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

5. Тренировочные группы 3, 4 и 5 годов.

Применяются технические упражнения, освоенные ранее, но выполняемые с большой амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и на более длинных дистанциях. Повышается устойчивость техники плавания, ее экономичность. С учетом выраженных индивидуальных особенностей пловцов. Начинается работа по формированию индивидуального стиля плавания. Плавательная подготовка. Упражнения для освоения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов совершенствования в технике.

Кроль на груди:

- Плавание в полной координации.
- Плавание одними руками.

Плавание с помощью одной руки и ногами, другая у бедра, вдох в сторону прижатой руки.

- Тоже, но вдох выполняется в сторону гребущей руки.
- Плавание «на сцепление» исходное положение: одна рука вытянута, другая у бедра.
- Плавание с «обгоном».
- Плавание с «двухсторонним дыханием».
- Плавание попеременное движение руками кролем.
- Плавание двух-, четырех-, шести- ударным плаванием кролем.

Кроль на спине:

- Плавание кролем на спине в полной координации.
- Плавание попеременное движение руками на спине.
- Плавание с «подменой» и «обгоном».
- Плавание на «сцепление».



Директор школы

Булгакова Ю.Н.



- Плавание попеременное движение рук и ног кролем на спине. Дельфин:
- Плавание дельфином с помощью движений рук.
- Плавание дельфином с помощью движений ногами с различным положением рук.

- Плавание движения руками дельфином, ногами — кролем.
- Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

Брасс:

- Плавание движений руками — брасс, ногами — дельфин.
- Плавание движений руками — брасс, ногами — кроль.
- Плавание движения руками — брасс с доской.
- Плавание на спине ногами брассом.
- Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
- Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.
- Плавание брассом с наименьшим количеством гребков.

Старты и повороты:

- Старт со скольжением на дальность.
- Обычный открытый поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и дельфином.
 - Поворот «кувырком вперед» при плавании кролем и на спине.
 - Повороты, применяемые в комплексном плавании.

Подвижные игры в воде и элемент водного поло:

- Пятнашки с нырянием.
- Салки с мячом.
- Игра «водное поло» с упрощенными правилами.
- Эстафеты.

Основные тренировочные упражнения:

1. Проплавание в умеренном темпе дельфином — до 600м, брассом, кролем на спине и комплексно (со сменой способов через 50, 100, 200м) до 1200м, кролем на



Директор школы

Ю.Н. Булгакова

Булгакова Ю.Н.



груди до 1500м. 2. Повторное преодоление дистанций в умеренном темпе: п х 1000м или п х 800м (отв. 1-3), 4 х 600м и п х 400м (отз. 30-60 секунд).

3. Интервальная тренировка с короткими интервальными отдыхами: п (20) х 50 (отз. 15 сек.); п х 200 30-60); п (15) х 100 (30 сек.); п х 400 (60 сек.)

4. Повторное плавание с уменьшением скорости плавания: п х 300 (отд. 1 мин.); п х 500 (1-2 мин.) (п)

Переменное плавание на длинные и средние дистанции: 1200м (2 х 200 н/сп, кролем в умеренном темпе и 800м к/пл с повышенной скоростью).

5. Прерывистое преодоление дистанций 500м, 800м, 1 000м в умеренном темпе (в виде п х 1 000м отд. 10 сек.), 800 кролем (в виде 8 х 100) отд. 10 сек. Применяются технические упражнения, освоенные ранее, но выполняемые с большой амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и на более длинных дистанциях. Повышается устойчивость техники плавания, ее экономичность. С учетом выраженных индивидуальных особенностей пловцов. Начинается работа по формированию индивидуального стиля плавания.

6. Спортивное совершенствование спортивного мастерства и высшее спортивное мастерство.

6.1. Подготовительный период

Основные тренировочные упражнения:

1. Общеразвивающие упражнения, прыжковые упражнения .
2. Упражнения на гибкость, координацию.
3. Кроссовый бег
4. Спортивные игры
5. Упражнения с отягощениями, силовая подготовка.
6. Дистанционное плавание на длинных отрезках (2000м и 5000м)
7. Переменное плавание всеми способами на отрезках 800м, 1200м



Директор школы

Булгакова Ю.Н.



8. Повторное плавание (пример серий: 4x800м; 10x400м; 10x300м; 10x200М.)

9. Технические упражнения в воде(с полной координацией, с помощью рук, с помощью ног, с отягощениями, плавание по элементам)

6.2. Соревновательный период

Основные тренировочные упражнения:

1. Переменное плавание на отрезках 1100-2000м с различной скоростью прохождения отрезков по 25-50м различными способами плавания
2. Проплавание в умеренном темпе дельфином — до 600м, брассом, кролем на спине и комплексно (со сменой способов через 50, 100, 200м) до 1200м, кролем на груди до 1500м. 3. Повторное преодоление дистанций в умеренном темпе: п х 1000м или п х 800м (отз. 1- 3), 4 х 600м и п х 400м (отз. 30-60 секунд).
4. Интервальная тренировка с короткими интервальными отдыха: п (20) х 50 (отз. 15 сек.); п х 200 30-60) (15) х 100 (30 сек.); п х 400 (60 сек.)
5. Повторное плавание с уменьшением скорости плавания: п х 300 (отд. 1 мин.); п х 500 (1- 2 мин.) (п)
6. Переменное плавание на длинные и средние дистанции: 1200м (2 х 200 н/сп, кролем в умеренном темпе и 800м «пл с повышенной скоростью).
7. Прерывистое преодоление дистанций 500м, 800м, 1 00М в умеренном темпе (в виде п х 1 00М отд. 10 сек.), 800 кролем (в виде 8 х 100) отд. 10 сек.
8. Интенсивное плавание на отрезках с короткими, а также постепенно сокращающимися интервалами отдыха (5x200м; 3x500м, 5x400м, 3x600мс)
9. Повторное плавание серий (пример серий: 2 (6x25м), 5(3x50м), 3 (4x1 (Юм), 2 (2x200м) и тд.
10. Скоростное плавание на отрезках 4x25м, 6x50м, 4x100м, 2x200м и т.д.
11. Совершенствование выполнения стартов, поворотов, передачи эстафеты.
12. Выступления на соревнованиях.



Директор школы

Булгакова Ю.Н.

Булгакова Ю.Н.



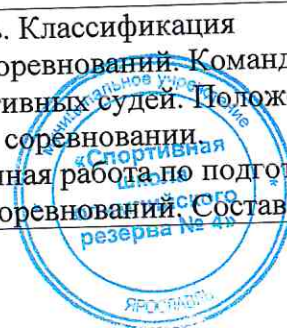
15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положен о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и

КОПИЯ
ВЕРНА

Директор школы

Булгакова Ю.Н.



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

КОПИЯ
ВЕРНА

Директор школы

Лис

Булгакова Ю.Н.



	техники вида спорта			рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и тип спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

**КОПИЯ
ВЕРНА**

Директор школы

Ю.Н. Булгакова

Булгакова Ю.Н.

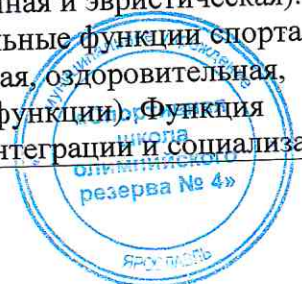


	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации.

КОПИЯ
ВЕРНА

Директор школы

Булгакова Ю.Н.



				личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

КОПИЯ
ВЕРНА

Директор школы



Булгакова Ю.Н.



V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание», «плавание на открытой воде» относятся, 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 организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ 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 этапе совершенствования спортивного мастерства ограничивается 3 годами. На этапе высшее спортивное мастерство не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «плавание» участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «плавание» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

В спортивной школе утверждены условия зачисления и перевода, занимающихся на этапы спортивной подготовки. Возраст спортсменов по этапам спортивной подготовки, критерии выполнения спортивных разрядов, нормативов по ОФП и СФП по виду спорта «плавание» (плавание на открытой воде) согласно в

КОПИЯ
ВЕРНА

Директор школы



Булгакова Ю.Н.



таблице:

Этап спортивной подготовки	Девушки (возраст)	Юноши (возраст)	Условия перевода	
			Выполнение разряда, звания	Контрольно-переводные нормативы
НП - 1 года*	8 – 7 лет		-	Массовый просмотр и тестирование
НП - 2 года	9 – 8 лет		3 юн. разряд	Выполнение норматива ОФП и СФП
НП - 3 года	9 лет	10 лет	2 юн. разряд	
ТГ - 1 года*	10 лет	11 лет	1 юн. разряд	
ТГ - 2 года	11 лет	12 лет	3 разряд	
ТГ - 3 года	12 лет	13 лет	2 разряд	
ТГ - 4 года	13 – 12 лет	14 – 13 лет	1-2 разряд	
ТГ - 5 года	14 лет	16 – 15 лет	Подтвердить 1 разряд	
ССМ - 1	15 лет	17 лет	КМС	
ССМ - 2 ССМ - 3	16 лет	18 лет	Подтвердить КМС	
ВСМ *	14 лет		Выполнение норматива на присвоение звания «Мастера Спорта России»	

*по решению тренерского совета спортсмены, прошедшие этап спортивной подготовки свыше одного года могут быть зачислены на тренировочный этап первого года.

- **Этап начальной подготовки 1 года** – зачисление с 7 лет.
- **Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 года** – зачисление с 9 лет.
- **Этап совершенствования спортивного мастерства** – зачисление с 15 лет, подтверждение разряда КМС по виду спорта плавание за спортивный сезон. Спортсмены, зачисленные на спортивную подготовку на этап совершенствования спортивного мастерства, ограничивается сроками реализации в 3 года.
- **Этап высшего спортивного мастерства** – зачисление с 14 лет, спортсмены, зачисленные на спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, возрастом не ограничиваются.



Директор школы

Булгакова Ю.Н.



VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

Требования 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 (25м или 50м);

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)²;

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	10
4.	Колокольчик судейский	штук	10

² с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

**КОПИЯ
ВЕРНА**

Директор школы

Ю.Н. Булгакова

Булгакова Ю.Н.



5.	Ласты тренировочные для плавания	штук	30
6.	Лопатка для плавания (большие, средние, кистевые)	штук	60
7.	Мат гимнастический	штук	15
8.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
9.	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	30
10.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	30
11.	Разделительные дорожки для бассейна (волногасители)	комплект	1
12.	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	2
13.	Секундомер электронный	штук	8
14.	Скамейка гимнастическая	штук	6

обеспечение спортивной экипировкой:

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

**КОПИЯ
ВЕРНА**

Директор школы

Звезд

Булгакова Ю.И.



	коротким рукавом		обучающегося								
10.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием период проведения спортивных мероприятий;

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

18. Кадровые условия реализации Программы:

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации

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

КОПИЯ
ВЕРНА

Директор школы



Булгакова Ю.Н.



от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

КОПИЯ
ВЕРНА

Директор школы

Булгакова Ю.Н.



19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Приказ Минспорта России от 01.06.2021 391 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 06.07.2021 64117)
2. Плавание: теория и методика преподавания / И. Л. Гончар. — Минск, 1998
3. Программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» 2021г. МУ СШОР №4
4. Плавание: пособие для инструктора-общественника / Булгакова Н. Ж. — М.: ФИС, 1984.
5. Обучение детей плаванию / В. С. Васильев. — М.: ФИС, 1989.
6. Методика многолетней подготовки юных пловцов. М., 1989. Воронцов А.Р. и др.
7. Психопедагогика спорта. -2-е изд., перераб. и доп. -296 слл. Горбунов ГД. Джеймс Е.Каунсильмен
8. Всемирный антидопинговый кодекс (утв. 15.11.2013г. на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте, проходившей в г.Йоханнесбурге).
9. Агитационные материалы для антидопинговой работы с молодыми спортсменами: методическая разработка / А.Г.Грецов, Т.А.Бедарева. – СПб.

Интернет- ресурсы:

1. Официальный сайт Всероссийской Федерации по плаванию [Электронный ресурс] <https://new.russwimming.ru>
2. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203) <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=381958>
4. Профессиональный стандарт «Тренер», утвержденный приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519) <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=335076>
5. Профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615) <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202205270031>
6. Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_120571/



Директор школы

Булгакова Ю.Н.

Булгакова Ю.Н.



7. приказ 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)»

<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012030040>

8. «Формы медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)

<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012030040?rangeSize=20>

9. Приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554)

<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202203010017>

10. Спорт - без допинга [Электронный ресурс]

[https://рицо.рф/smi/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82-](https://рицо.рф/smi/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82-%D0%B1%D0%B5%D0%B7-)

[/%D0%B1%D0%B5%D0%B7-](https://рицо.рф/smi/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82-%D0%B1%D0%B5%D0%B7-)

[/%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D0%B3%D0%B0.docx](https://рицо.рф/smi/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82-%D0%B1%D0%B5%D0%B7-%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D0%B3%D0%B0.docx)



Директор школы

Булгакова Ю.Н.

