

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Дельфин»
(«СШ «Дельфин»)

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
«СШ «Дельфин»
Протокол от 30.05.2025 № 4/ПС



УТВЕРЖДЕНО
Директором «СШ «Дельфин»
И.В. Белогубовой
приказ от 30.05.2025 № 133

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ПЛАВАНИЕ»

Этапы подготовки: учебно-тренировочный этап (спортивная специализация)
Срок реализации: 5 лет

Разработчик:
Андреященко Елена Федоровна,
тренер-преподаватель, ВКК

Программа рассмотрена
методическим советом «СШ «Дельфин»
Протокол от 30.05.2025 № 4/МС

г. Арамиль
2025 год

1.	Общие положения	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе	3
2.1.	Сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе	7
2.2.	Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание»	7
2.3.	Виды (формы) обучения, применяемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	9
2.5.	Календарный план воспитательной работы	10
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
2.7.	План судейской и инструкторской практики	15
2.8.	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств	16
3.	Система контроля	17
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе	17
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе	17
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе	17
4.	Рабочая программа по виду спорта «плавание»	21
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	21
4.2.	Учебно-тематический план	22
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «плавание»	24
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание»	25
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	25
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	25
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	25

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Программа) разработана с целью организации образовательной деятельности по спортивной подготовке на учебно-тренировочном этапе (спортивная специализация) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. №1004¹ (далее – ФССП).

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми актами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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» (далее – приказ №1144н);
- Приказ Минспорта России от 05.02.2024 № 106 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание»» (далее – Примерная программа);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1004 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – ФССП);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;
- Приказ Минспорта России от 05.11.2024 № 1083 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте».

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

¹ ФССП зарегистрирован Минюстом России 16 декабря 2022 г., регистрационный №71597

Основная задача Программы – разработать рациональную систему многолетней спортивной тренировки с учетом методических положений и особенностей развития спорта в настоящее время.

Данная Программа реализует на практике принципы спортивной подготовки, обеспечивающие непрерывность и преемственность физической, технико-тактической, психической подготовленности спортсмена на этапе спортивной специализации.

Задачи учебно-тренировочного этапа (спортивная специализация):

- а) формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «плавание»;
- б) развитие общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «плавание»;
- в) подготовка и обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, формирование навыков соревновательной деятельности;
- г) укрепление здоровья, привитие навыков здорового образа жизни.

Данная Программа реализует на практике принципы спортивной подготовки, обеспечивающие непрерывность и преемственность физической, технико-тактической, психической подготовленности спортсмена на учебно-тренировочном этапе спортивной специализации).

Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

Плавание – олимпийский вид спорта, развиваемый на всероссийском уровне. Официальные спортивные соревнования по плаванию проводятся в спортивных дисциплинах, согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее — ВРВС).

Положением о Единой всероссийской спортивной классификации определены содержание норм, требований и условий их выполнения по виду спорта «плавание», а также установлен порядок присвоения, лишения, восстановления спортивных разрядов и спортивных званий до уровня «Мастер спорта международного класса».

Плавание, как вид спорта, средство массового физического воспитания и оздоровительное средство, представлено в государственных программах по физическому воспитанию для общеобразовательных школ, средних специальных и высших учебных заведений.

Плавание представляет собой динамическую работу циклического характера. От других видов спорта плавание отличается тремя присущими только ему особенностями:

- первая особенность состоит в том, что пловец выполняет движения в условиях водной среды, в которой тело находится во взвешенном состоянии, т. е. не имеет твердой опоры. Такое положение тела увеличивает двигательные возможности человека и способствует их развитию. Это происходит за счет увеличения подвижности многих частей тела в условиях водной среды, что в свою очередь содействует развитию отдельных органов и систем организма;

- второй характерной особенностью является относительная невесомость тела в условиях водной среды. Вес тела человека уравнивается подъемной силой воды. Невесомость тела в воде разгружает опорную систему и способствует правильному физическому развитию человека;

- третьей характерной особенностью плавания является горизонтальное положение тела при выполнении физических упражнений. Работа ряда внутренних органов (сердце, печень, почки и др.) при таком положении тела во время циклических движений значительно облегчается.

Современная методика проведения учебно-тренировочного занятия пловцов направлена на всестороннее физическое развитие спортсменов. Система спортивной подготовки в плавании должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков для овладения техникой плавания, развитие физических, психических качеств для достижения высших спортивных результатов.

Спортивное плавание является одним из самых массовых и популярных видов спорта. 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, благодаря большому количеству одаренных пловцов из многих стран мира.

В настоящий момент Олимпийская программа по плаванию в 50-метровом бассейне включает 35 номеров (17 дистанций у мужчин, 17 у женщин и 1 смешанная дистанция):

- вольный стиль (50, 100, 200, 400, 800, 1500 метров);
- на спине (50, 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 4x50, 4x100 и 4x200 метров. Четыре пловца плывут поочередно вольным стилем одинаковый отрезок;
- комбинированную эстафету 4 x100 метров. Каждый участник проплывает свой этап определенным способом плавания;
- смешанная комбинированная эстафета 4 x100 метров.

Организационной и руководящей работой занимаются национальные федерации, которые объединяются в Международную любительскую федерацию плавания (FINA) – организация, объединяющая большинство национальных плавательных федераций, определяющая основные направления развития некоторых (самых популярных) водных видов спорта, в настоящий момент это: плавание, прыжки в воду, синхронное плавание, водное поло, плавание на открытой воде.

Таблица 1

Номер во всероссийском реестре видов спорта

Наименование вида спорта	Номер – код вида спорта						
Плавание	007	000	1	6	1	1	Я
Наименование спортивной дисциплины	Номер – код спортивной дисциплины						
вольный стиль 50 м	007	001	1	6	1	1	Я
вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	007	027	1	8	1	1	Я
вольный стиль 100 м	007	002	1	6	1	1	Я
вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	007	028	1	8	1	1	Я
вольный стиль 200 м	007	003	1	6	1	1	Я
вольный стиль 200 м (бассейн 25 м)	007	061	1	8	1	1	Я
вольный стиль 400 м	007	004	1	6	1	1	Я
вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)	007	030	1	8	1	1	Я
вольный стиль 800 м	007	005	1	6	1	1	Я
вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)	007	031	1	8	1	1	Я
вольный стиль 1500 м	007	006	1	6	1	1	Я
вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)	007	032	1	8	1	1	Я
на спине 50 м	007	007	1	8	1	1	Я
на спине 50 м (бассейн 25 м)	007	033	1	8	1	1	Я
на спине 100 м	007	008	1	6	1	1	Я
на спине 100 м (бассейн 25 м)	007	034	1	8	1	1	Я
на спине 200 м	007	009	1	6	1	1	Я
на спине 200 м (бассейн 25 м)	007	035	1	8	1	1	Я
баттерфляй 50 м	007	013	1	8	1	1	Я

баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)	007	036	1	8	1	1	Я
баттерфляй 100 м	007	014	1	6	1	1	Я
баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)	007	037	1	8	1	1	Я
баттерфляй 200 м	007	015	1	6	1	1	Я
баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)	007	038	1	8	1	1	Я
брасс 50 м	007	010	1	8	1	1	Я
брасс 50 м (бассейн 25 м)	007	039	1	8	1	1	Я
брасс 100 м	007	011	1	6	1	1	Я
брасс 100 м (бассейн 25 м)	007	040	1	8	1	1	Я
брасс 200 м	007	012	1	6	1	1	Я
брасс 200 м (бассейн 25 м)	007	041	1	8	1	1	Я
комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м)	007	016	1	8	1	1	Я
комплексное плавание 200 м	007	017	1	6	1	1	Я
комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м)	007	042	1	8	1	1	Я
комплексное плавание 400 м	007	018	1	6	1	1	Я
комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м)	007	043	1	8	1	1	Я
эстафета 4x100 м - вольный стиль	007	019	1	6	1	1	Я
эстафета 4x100 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	044	1	8	1	1	Я
эстафета 4x100 м - вольный стиль - смешанная	007	055	1	8	1	1	Я
эстафета 4x200 м - вольный стиль	007	020	1	6	1	1	Я
эстафета 4x200 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	045	1	8	1	1	Я
эстафета 4x200 м - вольный стиль - смешанная	007	057	1	8	1	1	Я
эстафета 4x 50 м - баттерфляй	007	051	1	8	1	1	Н
эстафета 4x 50 м - брасс	007	050	1	8	1	1	Н
эстафета 4x 50 м - вольный стиль	007	048	1	8	1	1	Н
эстафета 4x 50 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	047	1	8	1	1	Л
эстафета 4x50 м - вольный стиль - смешанная	007	062	1	8	1	1	Л
эстафета 4x50 м - вольный стиль - смешанная (бассейн 25 м)	007	029	1	8	1	1	Л
эстафета 4x 50 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007	026	1	8	1	1	Я
эстафета 4x50 м - комбинированная - смешанная	007	063	1	8	1	1	Л
эстафета 4x50 м - комбинированная - смешанная (бассейн 25м)	007	054	1	8	1	1	Л
эстафета 4x 50 м - на спине	007	049	1	8	1	1	Н
эстафета 4x100 м - комбинированная	007	021	1	6	1	1	Я
эстафета 4x100 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007	046	1	8	1	1	Я
эстафета 4x100 м - комбинированная – смешанная	007	056	1	6	1	1	Я
открытая вода 3 км	007	052	1	8	1	1	Н
открытая вода 3 км – группа	007	058	1	8	1	1	Н
открытая вода 5 км	007	022	1	8	1	1	Я
открытая вода 5 км – группа	007	059	1	8	1	1	Л
открытая вода 7,5 км	007	053	1	8	1	1	Н
открытая вода 10 км	007	023	1	6	1	1	Я
открытая вода 16 км	007	024	1	8	1	1	Я
открытая вода 25 км и более	007	025	1	8	1	1	Я
открытая вода - эстафета 4x1250 м - смешанная	007	060	1	8	1	1	Я

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (спортивная специализация)

2.1. Сроки реализации Программы спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе

Таблица 2

Минимальный возраст, количественный состав для зачисления на учебно-тренировочный этап спортивной подготовки, максимальный объем тренировочной работы²

Этап подготовки	Продолжительность этапа (лет)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальный состав группы (чел)	Максимальный недельный объем работы (час)
Учебно-тренировочный	1 год	9	12	12
	2 год	9	12	12
	3 год	9	12	14
	4 год	9	12	16
	5 год	9	12	18

В основу комплектования групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (спортивная специализация) положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Зачисление в группы учебно-тренировочного этапа подготовки (спортивная специализация) проходит на конкурсной основе для учащихся, прошедших подготовку не менее двух лет, при условии выполнения требований по общефизической и специальной подготовке, с учетом результатов углубленного медицинского обследования.

Перевод обучающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов на данном этапе многолетней подготовки, при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов, установленных на основании ФССП по виду спорта «плавание» от 16.11.2022 года.

Продолжительность этапа – 5 лет.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

Таблица 3

Объем Программы учебно-тренировочного этапа (спортивная специализация)³

Этапный норматив	Год спортивной подготовки				
	1	2	3	4	5
Количество часов в неделю	12	12	14	16	18
Общее количество часов в год	624	624	728	832	936

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в соответствии с задачами подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочных групп третьего года обучения, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебного плана, определённого данной учебной группе. Например, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов учебная нагрузка

² ФССП от 16 ноября 2022 г. Приказ Минспорта №1004. Приложение №1

³ ФССП от 16 ноября 2022 г. Приказ Минспорта №1004. Приложение №2

увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

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

Основными видами учебно-тренировочной работы являются групповые, смешанные занятия; работа по индивидуальным планам; теоретические занятия в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных материалов, видеозаписей, просмотра спортивных соревнований; медико-восстановительные мероприятия.

Учебно-тренировочные занятия осуществляются с учетом требований ФССП по виду спорта «плавание», определяющих продолжительность данных занятий по этапам спортивной подготовки.

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 час. Программа рассчитана с учетом 1 час – 60 минут.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, в случае необходимости (в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезни, отпуска), учебно-тренировочные группы объединяются на временной основе. Занятия проводятся одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующего условия: не превышаете разницу в уровне подготовленности обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.

В процессе реализации Программы применяются групповые и смешанные формы учебно-тренировочных занятий; работа по индивидуальным планам (один или несколько обучающихся, объединенных для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях согласно учебным планам), тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; тестирование и контроль; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия⁴

Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (количество суток) без учета времени следования к месту проведения и обратно				
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
Подготовка к Чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	14	14	14	14
Подготовка к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14	14	14	14	14
Подготовка к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	14	14	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14	14	14	14	14
Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	42	42	42	42	42
	до 21 суток подряд, не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год				

⁴ ФССП от 16 ноября 2022 г. Приказ Минспорта №1004. Приложение №3

Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток (при условии официального приглашения-вызова)
---	---

Спортивные соревнования⁵ проводятся в целях выявления лучшего участника. Спортивные соревнования проводятся по утвержденному календарному плану спортивных соревнований и спортивных мероприятий ФВВС (Федерация водных видов спорта России), ФПСО (Федерация плавания Свердловской области), СШ «Дельфин».

Основные требования к участию в соревнованиях: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации; наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение антидопинговых правил.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности⁶

Виды спортивных соревнований	Годы учебно-тренировочного этапа				
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Контрольные	4	4	4	6	6
Отборочные	2	2	2	2	2
Основные	2	2	2	4	4

Образовательное учреждение направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий. Календарный план формируется в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течении всего календарного года. Годовой объем работы определяется из расчета недельного режима работы для каждой группы продолжительностью 52 недели.

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа (спортивная специализация)⁷

Виды подготовки и иные мероприятия	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Количество недель	52	52	52	52	52
Количество часов в неделю	12	12	14	16	18
Наполняемость (минимальная) групп	12	12	12	12	12
Общая физическая подготовка	280	260	316	272	372
Специальная физическая подготовка	162	182	200	252	295
Участие в спортивных соревнованиях	25	25	30	84	12
Техническая подготовка	120	120	130	149	61
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	19	22	41	132
Инструкторская и судейская практика	6	6	15	17	28
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	12	15	17	36
Общее количество часов в год	624	624	728	832	936

⁵ ФССП от 16 ноября 2022 г. Приказ Минспорта №1004, гл. III. Приложение №4

⁶ ФССП от 16 ноября 2022 г. Приказ Минспорта №1004. Приложение №4

⁷ приказ Министерства спорта РФ № 1284 от 20 декабря 2022 года «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание», приложение №1

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки, учебно-тренировочный процесс организован в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия установлена в часах и, на этапе спортивной специализации не превышает трех часов. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий – не более восьми часов.

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.⁸

Физическое воспитание – процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всестороннего развития и воспитания физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры.⁹ В условиях спортивной школы воспитательная работа направлена на гармоничное развитие личности спортсмена, обладающего духовным богатством и физическим совершенством.

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы¹⁰

№ п/п	Направление работы, сроки проведения	Мероприятия	Задачи
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика (в течение года)	- участие в судействе спортивных соревнований различного уровня	- теоретическое изучение и практическое применение правил вида спорта и терминологии; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей
1.2.	Инструкторская практика (в течение года)	- составление конспектов занятий для младших обучающихся	- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в

⁸ Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ст.2 п.2

⁹ Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» п.25 ст.2

¹⁰ приказ Министерства спорта РФ № 1284 от 20 декабря 2022 года «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание», приложение №2

			соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование интереса к педагогической работе
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни (февраль, июнь)	- день здоровья и спорта	- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций ¹ по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта
2.2.	Режим питания и отдыха (сентябрь, апрель, июль)	- беседа «Возможности организма и восстановительные процессы»; - составление плана питания спортсмена	- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима
2.3.	Безопасность жизнедеятельности (сентябрь, январь, июнь)	- беседа о правилах поведения в общественных местах; - инструктаж по технике безопасности	
3. Патриотическое воспитание			
3.1.	Теоретическая подготовка с целью воспитания патриотизма (ноябрь, май)	- беседы на темы истории, традиций, культурных ценностей и достижений российского спорта; - встречи с приглашением именитых спортсменов, тренеров, ветеранов спорта	- воспитание чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов; - формирование готовности к служению Отечеству, его защите на примере легендарных спортсменов.
3.2.	Практическая подготовка (в течение года)	Участие в городских общественных мероприятиях	- физкультурные и спортивно-массовые мероприятия; - спортивные соревнования;

			- тематические физкультурно-спортивные праздники.
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов (декабрь, март)	- семинар, - мастер-класс, показательные выступления	- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - расширение общего кругозора спортсменов; - воспитание целеустремленности и спортивного трудолюбия
5. Спортивно-эстетическое и правовое воспитание			
5.1.	Освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой (октябрь, март)	- беседа; - просмотр и обсуждение видеоматериалов	- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения; - воспитание толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков.

Воспитательная работа в условиях спортивной школы основана на творческом использовании общих принципов воспитания: гуманистический характер воспитания; воспитание в процессе спортивной деятельности; индивидуальный подход; воспитание в коллективе и через коллектив, сочетание требовательности с уважением личности обучающегося, комплексный подход к воспитанию; единство обучения и воспитания. Основной метод воспитания – формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) путем словесного воздействия на личность. Но при всем значении словесных методов, наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

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

Организация, осуществляя спортивную подготовку, реализовывает меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе, проводит занятия, на которых предоставляются сведения о последствиях допинга для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомит обучающихся с антидопинговыми правилами.¹¹

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила спортсмены обязаны принять, как одно из главных условий участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

¹¹ Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. №329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» ч.2 ст. 34.3

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Таблица 8
План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.¹²

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Учебно-тренировочный этап – 1 год	Семинар «Что такое допинг и его последствия»	сентябрь	С участием спортивного врача
	Родительское собрание «Особенности питания юных спортсменов»	октябрь	С участием спортивного врача.
	Онлайн обучение – антидопинговый курс РУСАДА	январь	Индивидуальное обучение, сдача теста, получение сертификата
	Семинар «Профилактика простудных заболеваний и особенности лечения юных спортсменов»	март	С участием спортивного врача
Учебно-тренировочный этап – 2 год	Семинар «Спорт и допинг. Ответственность спортсмена»	сентябрь	Показ и анализ видеоматериалов
	Родительское собрание «Запрещенный список.»	октябрь	С участием спортивного врача
	Онлайн обучение – антидопинговый курс РУСАДА	январь	Индивидуальное обучение, сдача

¹² приказ Министерства спорта РФ № 1284 от 20 декабря 2022 года «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание», приложение №3

			теста, получение сертификата
	Семинар «Переутомление. Восстановительные мероприятия в спорте»	апрель	С участием спортивного врача
Учебно-тренировочный этап – 3 год	Семинар «ВАДА, РУСАДА.»	сентябрь	С участием спортивного врача
	Родительское собрание «Запрещенный список.»	октябрь	С участием спортивного врача
	Онлайн обучение – антидопинговый курс РУСАДА	январь	Индивидуальное обучение, сдача теста, получение сертификата
	Семинар «Переутомление. Восстановительные мероприятия в спорте»	апрель	С участием спортивного врача
Учебно-тренировочный этап – 4 год	Урок «Спортивная тренировка. Самоконтроль.»	сентябрь	С участием спортивного врача
	Родительское собрание «Психология спорта.»	октябрь	С участием спортивного врача
	Онлайн обучение – антидопинговый курс РУСАДА	январь	Индивидуальное обучение, сдача теста, получение сертификата
	Семинар «Профилактика стресса в условиях спортивной деятельности»	апрель	С участием спортивного врача
Учебно-тренировочный этап – 5 год	Урок «Запрещенный список»	сентябрь	С участием спортивного врача
	Родительское собрание «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	октябрь	С участием спортивного врача
	Онлайн обучение – антидопинговый курс РУСАДА	январь	Индивидуальное обучение, сдача теста, получение сертификата
	Семинар «Последствия использования запрещенных субстанций»	апрель	С участием спортивного врача

Одна из мер, направленная на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним – наглядные материалы в форме настенных уголков антидопинговой направленности.

2.7. План судейской и инструкторской практики

Для успешной оценочной работы (судейства) требуется знание правил по виду спорта «плавание», структура организации и проведения спортивного соревнования. Подготовка судей по виду спорта «плавание» осуществляется в форме теоретических занятий, судейских семинаров и судейства спортивных соревнований. Основные задачи, решаемые в процессе судейской практики: теоретическое изучение и практическое применение правил вида спорта «плавание», использование профессиональной терминологии, формирование навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи, формирование навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований, формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.

Инструкторская практика включает приобретение знаний и умений в соответствии с должностными обязанностями инструктора по спорту. Основные формы – теоретические занятия и практическая деятельность в качестве помощника инструктора. Основные задачи, решаемые в процессе инструкторской практики: 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, привитие интереса к педагогической работе.¹³

Таблица 9

План судейской и инструкторской практики на учебно-тренировочном этапе (спортивная специализация)

		УТЭ-1 (час)	УТЭ-2 (час)	УТЭ-3 (час)	УТЭ-4 (час)	УТЭ-5 (час)
Судейская практика						
1	Изучение правил по виду спорта «плавание»	2	1	3	3	3
2	Судейство спортивных соревнований по виду спорта «плавание» в качестве помощника спортивного судьи	1	2	5	6	9
Итого (час)		3	3	8	9	12
Инструкторская практика						
3	Ознакомление с обязанностями инструктора	1	1	1	1	1
4	Методика проведения занятий по обучению плаванию		1	1	2	4
5	Техника безопасности, инструкции, правила	1	1	2	2	3

¹³ приказ Министерства спорта РФ № 1284 от 20 декабря 2022 года «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание», приложение №2

6	Проведение занятий в качестве помощника инструктора	1		3	3	8
Итого (час)		3	3	7	8	16

Для оценки качества приобретенных знаний и сформированного уровня умений в судейской и инструкторской практике проводится тестирование в форме самостоятельного выполнения контрольных заданий.

2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

Медицинские и медико-биологические мероприятия включают углубленное медицинское обследование, консультации со спортивным врачом и выполнение его рекомендаций в течение всего учебно-тренировочного периода.

Средства восстановления, используемые на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (спортивная специализация), можно разделить на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические. Педагогические - варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 минут; тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками, рациональная организация режима дня. Психологические - для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок (аутогенная и психорегулирующая тренировка, средства внушения, гипнотические внушения, приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации, интересный и разнообразный досуг, условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат. Медико-биологические - рациональное питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры.

Таблица 10

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

		УТЭ-1 (час)	УТЭ-2 (час)	УТЭ-3 (час)	УТЭ-4 (час)	УТЭ-5 (час)
1	Углубленное медицинское обследование	2	2	2	2	2
2	Консультации со спортивным врачом	1	1	2	2	4
3	Применение восстановительных средств	9	9	11	13	22
Итого (час):		12	12	15	17	28

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе

Основные задачи учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (спортивная специализация):

- 1) формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «плавание»;
- 2) формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «плавание»;
- 3) обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- 4) укрепление здоровья.¹⁴

По итогам освоения данной Программы обучающийся должен выполнить следующие требования:

- а) изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «плавание» и применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- б) соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- в) изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- г) овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;
- д) изучить антидопинговые правила, соблюдать их и не иметь нарушений;
- е) повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- ж) ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;
- з) принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году, в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- и) получить спортивный разряд, необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения данной Программы проводится на основании промежуточной аттестации обучающихся. Промежуточная аттестация проводится 1 раз в год и включает выполнение обучающимися комплексов контрольных упражнений и тестов (вопросов) по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе обучения (спортивная специализация)

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (спортивная специализация) по виду спорта «плавание»¹⁵

«Плавание» ¹⁵												
№п/п	Упражнения	бал л	УТЭ 1 год		УТЭ 2 год		УТЭ 3 год		УТЭ 4 год		УТЭ 5 год	
			юнош и	девушк и	юнош и	девушк и	юнош и	девушк и	юнош и	девушк и	юнош и	девушк и
1. Нормативы общей физической подготовки												
1.1	Бег на 1000 м (мин, с)	0	5,49	6,21	5,50	6,20	5,45	6,15	5,40	6,10	5,35	6,05
		1	5,50	6,20	5,45	6,15	5,40	6,10	5,35	6,05	5,30	6,00

¹⁴ ФССП от 16 ноября 2022 г. Приказ Минспорта №1004.

¹⁵ ФССП от 16 ноября 2022 г. Приказ Минспорта №1004 Приложение №7.

		2	5,45	6,15	5,40	6,10	5,35	6,05	5,30	6,00	5,25	5,55
		3	5,40	6,10	5,35	6,05	5,30	6,00	5,25	5,55	5,20	5,50
		4	5,35	6,05	5,30	6,00	5,25	5,55	5,20	5,50	5,15	5,45
		5	5,30	6,00	5,25	5,55	5,20	5,50	5,15	5,45	5,10	5,40
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	0	12	6	13	7	14	8	15	9	16	10
		1	13	7	14	8	15	9	16	10	17	11
		2	14	8	15	9	16	10	17	11	18	12
		3	15	9	16	10	17	11	18	12	19	13
		4	16	10	17	11	18	12	19	13	20	14
		5	17	11	18	12	19	13	20	14	21	15
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	0	+3	+4	+4	+5	+5	+6	+6	+7	+7	+8
		1	+4	+5	+5	+6	+6	+7	+7	+8	+8	+9
		2	+5	+6	+6	+7	+7	+8	+8	+9	+9	+10
		3	+6	+7	+7	+8	+8	+9	+9	+10	+10	+11
		4	+7	+8	+8	+9	+9	+10	+10	+11	+11	+12
		5	+8	+9	+9	+10	+10	+11	+11	+12	+12	+13
1.4	Челночный бег 3х10 м (с.)	0	9,4	9,6	9,3	9,5	9,2	9,4	9,1	9,3	9,0	9,2
		1	9,3	9,5	9,2	9,4	9,1	9,3	9,0	9,2	8,9	9,1
		2	9,2	9,4	9,1	9,3	9,0	9,2	8,9	9,1	8,8	9,0
		3	9,1	9,3	9,0	9,2	8,9	9,1	8,8	9,0	8,7	8,9
		4	9,0	9,2	8,9	9,1	8,8	9,0	8,7	8,9	8,6	8,8
		5	8,9	9,1	8,8	9,0	8,7	8,9	8,6	8,8	8,5	8,7
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	0	139	129	140	130	142	132	144	134	146	136
		1	140	130	142	132	144	134	146	136	150	140
		2	142	132	144	134	146	136	148	138	154	144
		3	144	134	146	136	148	138	150	140	158	148
		4	146	136	148	138	150	140	152	142	162	152
		5	148	138	150	140	152	142	154	144	166	156
2. Нормативы специальной физической подготовки												
2.1	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	0	3,9	3,4	4,0	3,5	4,1	3,6	4,2	3,7	4,3	3,8
		1	4,0	3,5	4,1	3,6	4,2	3,7	4,3	3,8	4,4	3,9
		2	4,1	3,6	4,2	3,7	4,3	3,8	4,4	3,9	4,5	4,0
		3	4,2	3,7	4,3	3,8	4,4	3,9	4,5	4,0	4,7	4,2
		4	4,3	3,8	4,4	3,9	4,5	4,0	4,7	4,2	4,9	4,4
		5	4,4	3,9	4,5	4,0	4,7	4,2	4,9	4,4	5,1	4,6
2.2	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкивание м двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (м)	0	6,9	7,9	7,0	8,0	7,1	8,1	7,2	8,2	7,3	8,3
		1	7,0	8,0	7,1	8,1	7,2	8,2	7,3	8,3	7,4	8,4
		2	7,1	8,1	7,2	8,2	7,3	8,3	7,4	8,4	7,5	8,5
		3	7,2	8,2	7,3	8,3	7,4	8,4	7,5	8,5	7,7	8,6
		4	7,3	8,3	7,4	8,4	7,5	8,5	7,7	8,6	8,0	8,7
		5	7,4	8,4	7,5	8,5	7,7	8,6	8,0	8,7	8,5	8,9
3. Уровень спортивной квалификации												
3.1	Выполнение спортивного разряда	1	3ю	3ю	3ю	3ю	3ю	3ю	1ю	III	III	II
		2	2ю	2ю	2ю	2ю	2ю	2ю	III	II	II	I
		3	1ю	1ю	1ю	1ю	1ю	1ю	II	I	I	КМС

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы, проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.¹⁶

Методические рекомендации по организации и проведению сдачи нормативов (тестирование) по общей и специальной подготовке.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех обучающихся спортивной школы при выполнении упражнений.

Тестирование осуществляет аттестационная комиссия, назначенная приказом директора СШ «Дельфин», в присутствии тренера-преподавателя группы.

Результаты тестирования оформляются протоколом и заносятся в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в учебной отделе школы.

При переходе спортсмена в другую спортивную школу индивидуальная карта служит основанием для дальнейшей спортивной подготовки.

Бег на 1000 метров проводится на стадионе.

Оборудование: секундомер.

Описание теста: испытание выполняется из положения высокого старта. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000 метров составляет не более 15 человек.

Результат: учитывается время выполнения задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша. Разрешается одна попытка.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу проводится в спортивном зале.

Описание теста: исходное положение – упор лежа на груди, руки на ширине плеч, кисти направлены вперед, лицо опущено вниз, ноги вместе. Сгибая руки в локтях, опустить туловище вниз, коснувшись грудью пола. Спина не должна выгибаться к полу, ягодицы не должны подниматься вверх.

Результат: засчитывается количество правильно выполненных отжиманий.

Наклон вперед проводится в спортивном зале.

Оборудование: гимнастическая скамейка, две линейки.

Описание: тест выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. При наклоне вперед не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

Результат: с помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат засчитывается со знаком "плюс", если выше - со знаком "минус". Разрешается одна попытка.

Челночный бег 3х10 м проводится в спортивном зале или на стадионе.

Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, 1 кубик 10х10 см.

Участок в 10 метров на дорожке длиной 15 метров отмечается линией, на дальней черте устанавливается кубик 10х10 см.

Описание теста: спортсмен становится на линии старта и по команде "Марш" начинает бег в сторону финишной черты. Добежав до черты, берёт кубик и возвращается к линии старта. Затем кладёт кубик (бросать не разрешается) на линию старта и снова бежит к финишной черте, пересекая её.

¹⁶ Приказ Минспорта РФ № 392 от 30 мая 2023 года.

Результат: учитывается время выполнения задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша. Разрешается одна попытка.

Бросок набивного мяча 1 кг стоя из-за головы проводится в спортивном зале или на стадионе.

Оборудование: набивной мяч 1 кг, рулетка для измерения расстояния полёта мяча.

Описание теста: на поверхности проводится линия. Спортсмен принимает стойку так, чтобы носки обеих ног не заступали за линию. Бросок мяча выполняется двумя руками из-за головы.

Результат: расстояние измеряется в сантиметрах от линии до точки соприкосновения мяча с поверхностью пола. Разрешается три попытки, засчитывается лучший результат.

Прыжок в длину с места проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на покрытии, исключающим жёсткое приземление.

Оборудование: прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: прыжок выполняется толчком двух ног от линии.

Результат: дальность прыжка измеряется в сантиметрах. Разрешается три попытки. Засчитывается лучший результат.

Скольжение на груди проводится в плавательном бассейне.

Оборудование: измерительная линейка (рулетка).

Описание теста: исходное положение: стоя в воде у борта бассейна. По команде испытуемый отталкиванием двух ног от борта бассейна выполняет скольжение на груди, руки направлены вперед.

Результат: измеряется расстояние скольжения. Разрешается 3 попытки.

4. Рабочая программа по виду спорта «плавание», спортивная дисциплина «спортивное плавание»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (спортивная специализация)

Рабочая программа является нормативным документом МАУ ДО СШ «Дельфин» и определяет объем, порядок, содержание, методику спортивной тренировки по виду спорта «плавание». В соответствии с Программой тренер-преподаватель осуществляет учебно-тренировочный процесс по годам обучения в процессе многолетней спортивной подготовки спортсмена.

Данная Программа предназначена для подготовки пловцов на учебно-тренировочном этапе (спортивная специализация) и реализует основные принципы спортивной тренировки: 1) направленность на максимально возможные достижения, спортивная специализация и индивидуализация; б) единство общей и специальной подготовки; в) непрерывность тренировочного процесса; г) единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок; д) волнообразность динамики нагрузок; е) цикличность тренировочного процесса; ж) единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовки спортсмена; з) возрастная адекватность многолетней спортивной подготовки.

Многолетняя спортивная подготовка – это единый педагогический процесс, строящийся на основе следующих методических положений: а) целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки на каждом тренировочном этапе; б) преемственность задач, средств и методов спортивной тренировки всех возрастных групп; в) поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности; г) постепенное изменение соотношения объемов общей и специальной физической подготовки; д) равномерное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды); е) учет закономерностей возрастного и полового развития; ж) постепенное введение восстановительных средств, ускоряющих процесс восстановления и стимулирующих рост работоспособности.

Распределение времени на основные разделы спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе осуществляется в соответствии с поставленными задачами. Основа для планирования нагрузки в годичном цикле – сроки проведения спортивных соревнований. Программа предлагает систему пятициклового планирования годичной подготовки, при которой каждый из пяти 10-недельных циклов завершается соревнованиями и включает пять 2-недельных мезоциклов. После пятого макроцикла, включающего главные соревнования года, следует 2-недельный переходный период.

Таблица 12

Система пятициклового планирования годичной подготовки

Мезоциклы	Втягивающий		Базовый		Специально-подготовительный		Предсоревновательный		Соревновательный	
Недельные микроциклы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Втягивающий мезоцикл: работа носит преимущественно втягивающий характер, направленность – общая физическая подготовка, развитие специальных скоростно-силовых качеств, гибкости и выносливости, совершенствование техники.

Базовый мезоцикл: работа носит преимущественно базовый характер, работа на суше направлена на развитие различных видов силы, гибкости и общей выносливости; силовая работа в воде направлена на повышение способности реализовывать в процессе соревновательной деятельности силовой потенциал.

Специально-подготовительный мезоцикл: подготовка приобретает сугубо специальный характер, нагрузка достигает максимума для всего макроцикла – возрастает объём плавания, особое внимание уделяется развитию аэробных и анаэробных возможностей. Отличительная особенность данного мезоцикла – значительная дифференциация объёма и преимущественной направленности тренировочной работы у спринтеров, «средневигов» и стайеров. На суше силовая подготовка носит преимущественно специальный характер и предусматривает поддержание достигнутого уровня.

Предсоревновательный мезоцикл: характер тренировки – специально-подготовительный, суммарная нагрузка снижается. Работа имеет сугубо специальный характер и отличается высокой интенсивностью. Работа на суше направлена на поддержание уровня силовых качеств и подвижности в суставах.

Соревновательный мезоцикл: непосредственная подготовка к основным соревнованиям цикла, участие в них и последующий отдых, объём плавания и силовой работы сокращаются.

2-х недельный переходный период – небольшой объём работы в бассейне, компенсаторное плавание.

Пятицикловая система годичной подготовки дает возможность достижения высоких результатов в течение года и прогрессирующим их ростом от макроцикла к макроциклу. Причем рост результатов обеспечивается возрастанием нагрузки от макроцикла к макроциклу при сохранении ее динамики и направленности в отдельных мезоциклах каждого большого цикла.

4.2. Учебно-тематический план

Таблица 13

Учебно-тематический план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки

№ п/п	Тема по теоретической подготовке	Краткое содержание	Срок проведения
1	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Физическая культура и спорт как социальные феномены.	октябрь
		Спорт – явление культурной жизни.	
		Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека.	
		Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.	
2	История возникновения олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения	декабрь
		Возрождение олимпийской идеи.	
		Международный Олимпийский комитет (МОК)	
3	Режим дня и питание	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса.	сентябрь
		Роль питания в подготовке спортсмена к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.	
4	Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология	март
		Классификация различных видов мышечной деятельности	
		Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности	

		Физиологические механизмы развития двигательных навыков	
5	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	Классификация и типы спортивных соревнований	ноябрь
		Структура и содержание дневника спортсмена.	
6	Теоретические основы технико-тактической подготовки	Понятийность. Спортивная техника и тактика.	январь
		Двигательные представления	
		Методика обучения. Метод использования слова.	
		Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.	
7	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка.	февраль
		Базовые волевые качества личности.	
		Системные волевые качества личности.	
8	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для плавания. Подготовка к эксплуатации, уход и хранение.	апрель
		Подготовка экипировки к спортивным соревнованиям	
9	Правила вида спорта «плавание»	Права и обязанности участников спортивных соревнований.	май
		Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.	

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам вида спорта «плавание» основаны на особенностях вида спорта «плавание» и его спортивных дисциплин.

Особенности вида спорта «плавание»: а) нахождение тела в воде; б) горизонтальное положение тела; в) тело находится без твердой опоры, то есть в условиях относительной невесомости.

Спортивная дисциплина – часть вида спорта, имеющая отличительные признаки и включающая в себя один или несколько видов, программ спортивных соревнований. Плавание, как вид спорта, имеет две дисциплины – плавание в бассейне (25 и 50 м) и плавание на открытой воде (допуск к спортивным соревнованиям обучающихся от 14 лет). Особенности спортивных дисциплин в том, что спортивная подготовка осуществляется дифференцированно в избранной спортивной дисциплине. Плавание в бассейне ориентировано на выявление, во-первых, индивидуальных способностей обучающихся в плавании на короткие (50, 100 м), средние (200, 400 м) и длинные дистанции (800, 1500 м), во-вторых, ориентация на избранный способ плавания (баттерфляй, плавание на спине, брасс, вольный стиль, комплексное плавание). В зависимости от специализации обучающегося, тренер-преподаватель, составляет планы тренировочных занятий, используя в работе дифференцированный метод. Плавание на открытой воде предъявляет к подготовке особого внимания в плане развития аэробной выносливости. При планировании тренировочного процесса необходимо учитывать особенности смены условий тренировок при переходе из бассейна на открытую воду в летний период.

На учебно-тренировочный этап зачисляются лица, достигшие установленного возраста в календарный год и выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки.

Спортивная подготовка обучающихся на учебно-тренировочном этапе осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности.

6. Условия реализации Программы

6.1. Материально-технические условия реализации Программы:

- 1) бассейн 25 метров, 4 дорожки;
- 2) раздевалки, душевые (женская, мужская);
- 3) зал общей физической подготовки;
- 4) тренажерный зал;
- 5) зал игровых видов спорта;
- 6) стадион (беговые дорожки, поле с искусственным покрытием);
- 7) оборудованный медицинский кабинет;
- 8) учебный класс;

Спортивный инвентарь:

- 1) доска (колобашка) для плавания;
- 2) ласты для плавания;
- 3) лопатки для плавания;
- 4) сопротивления (пояс с пластиковыми чашками, парашют);
- 5) резина трубчатая;
- 6) мяч ватерпольный;
- 7) мяч набивной (1, 3, 5 кг);
- 8) гантели;
- 9) скамейка гимнастическая;
- 10) эспандер;
- 11) гриф (5 кг);
- 12) мат гимнастический;
- 13) секундомер настенный;
- 14) секундомер электронный

Спортивная экипировка:

- 1) купальник/плавки – по 2 шт. на обучающегося;
- 2) очки для плавания – по 2 шт. на обучающегося;
- 3) шапочка для плавания - по 2 шт. на обучающегося.

6.2. Кадровые условия реализации Программы

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н 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.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

В ходе реализации Программы, наряду с традиционными образовательными ресурсами (книги, учебники, методические материалы, практикумы, видеофильмы) используются такие современные информационные образовательные ресурсы, как базы данных (sportcubes.ru), электронные библиотеки, ресурсы Интернета, обучающие компьютерные программы, цифровые образовательные ресурсы. Интернет как глобальная

сеть позволяет создавать единую информационную среду для всех категорий пользователей, через Интернет возможен доступ не только к массивам неструктурированной информации, но и к ресурсам более высокого уровня, таким, как профессиональные базы, электронные журналы, электронные библиотеки, веб-сайты государственных и межправительственных организаций.

Список литературы

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 2001 г.
2. Боуи Х. «Тесты в спортивной практике». М.-Берлин ФиС 2002 г.
3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. «Теоретическая подготовка юных спортсменов» М. ФиС, 2001 г.
4. Вайцеховский С.М., «Книга тренера». М. ФиС 2000 г.
5. Викулов А.Д., Плавание. – М.: «Владос-пресс», 2003 г.
6. Волков В.М., Филин В.П., «Спортивный отбор» М. «ФиС» 1999 г.
7. Высочин Ю.В. «Средства и методы повышения специальной работоспособности и технического мастерства юных и взрослых спортсменов». Сборник научных трудов. Л-д ГОЛИФК 1998 г.
8. Готовцев П.И., Дубровский В.И. «Спортсменам о восстановлении». – М.: «ФиС», 1998 г.
9. Вашляев Б.Ф. «Конструирование тренировочных воздействий». г. Екатеринбург, 2006 г.
10. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. «Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде». – М.: «Физкультура и спорт», 1993 г.
11. Кубаткин В.П. «Тестирование спортивной работоспособности» Моск. областной гос. институт физическ. культ. 1993 г.
12. Медведев А.А. «Многолетнее планирование тренировки». М.ФиС 1991 г.
13. Плавание. «Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР». А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. М.:ФиС, 2009 г.
14. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера». – М.: Астрель, 2003.
15. Плавание. «Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ», под общ. ред. Л.П.Макаренко. – М., 1983.
16. Плавание. «Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и УОР», под общ. ред. А.В.Козлова. – М., 1993.
17. Разводовский В.С., Андреева С.К. «Пути повышения спортивной работоспособности». М.ДОСААФ 1992г.
18. Филин В.П. Фомин Н.А. «Основы юношеского спорта». М. ФиС, 1990г.
19. Фомин Н.А. «Нормирование тренировочных нагрузок». М. ФиС, 1994г.
20. Педролетти М. «Основы плавания» Ростов-на-дону Феникс 2006 г.

Аудиовизуальные средства

1. «Техника спортивного плавания»; Москва 2001 г.
2. «Олимпийские игры» 2000 г., 2004 г., 2008 г., 2012 г.
3. Г.Д. Горбунов. «Релаксация. Аутогенная тренировка. Гипноз. Отдохновение».
4. А.Б. Кочергин. «Методы совершенствования силовой подготовленности в плавании».

Перечень Интернет-ресурсов

1. <http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта Российской Федерации;
2. <http://www.rusada.ru/> – Российское антидопинговое агентство;
3. <https://www.wada-ama.org/> – Всемирное антидопинговое агентство;
4. <http://www.roc.ru/> – Олимпийский комитет России;
5. <http://www.olympic.org/> – Международный Олимпийский комитет;
6. <http://www.fina.org/> – Международная федерация плавания;
7. <http://www.len.eu/> – Европейская лига водных видов спорта;
8. <https://www.gto.ru/> – Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
9. <https://russwimming.ru/> – Официальный сайт Всероссийской федерации плавания.

