

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

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



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ПЛАВАНИЕ»

Этапы подготовки: этап совершенствования спортивного мастерства
Срок реализации: 3 года

Разработчик:
Андреященко Елена Федоровна,
тренер-преподаватель, ВКК

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

г. Арамиль
2025 год

Содержание

1.	Общие положения	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства	7
2.1.	Сроки реализации Программы спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства	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	7
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	9
2.5.	Календарный план воспитательной работы	11
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
2.7.	План судейской и инструкторской практики	14
2.8.	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств	15
3.	Система контроля	17
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы	17
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	17
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства	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», включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	25
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	25
6.2.	Кадровые условия реализации программы	25
6.3.	Информационно-методические условия реализации программы	26

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» на этапе спортивного совершенствования мастерства (далее – Программа) разработана с целью организации образовательной деятельности по спортивной подготовке на этапе совершенствования спортивного мастерства 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.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

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

а) формирование мотивации к занятиям видом спорта «плавание» и к достижению высоких спортивных результатов;

б) развитие общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «плавание»;

в) подготовка к участию и участие в официальных спортивных соревнованиях областного и всероссийского уровня;

г) укрепление здоровья, привитие навыков здорового образа жизни

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

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

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 определённым 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

басс 100 м (бассейн 25 м)	007	040	1	8	1	1	Я
басс 200 м	007	012	1	6	1	1	Я
басс 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 4х100 м - вольный стиль	007	019	1	6	1	1	Я
эстафета 4х100 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	044	1	8	1	1	Я
эстафета 4х100 м - вольный стиль - смешанная	007	055	1	8	1	1	Я
эстафета 4х200 м - вольный стиль	007	020	1	6	1	1	Я
эстафета 4х200 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	045	1	8	1	1	Я
эстафета 4х200 м - вольный стиль - смешанная	007	057	1	8	1	1	Я
эстафета 4х 50 м - баттерфляй	007	051	1	8	1	1	Н
эстафета 4х 50 м - басс	007	050	1	8	1	1	Н
эстафета 4х 50 м - вольный стиль	007	048	1	8	1	1	Н
эстафета 4х 50 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	047	1	8	1	1	Л
эстафета 4х50 м - вольный стиль - смешанная	007	062	1	8	1	1	Л
эстафета 4х50 м - вольный стиль - смешанная (бассейн 25 м)	007	029	1	8	1	1	Л
эстафета 4х 50 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007	026	1	8	1	1	Я
эстафета 4х50 м - комбинированная - смешанная	007	063	1	8	1	1	Л
эстафета 4х50 м - комбинированная - смешанная (бассейн 25 м)	007	054	1	8	1	1	Л
эстафета 4х 50 м - на спине	007	049	1	8	1	1	Н
эстафета 4х100 м - комбинированная	007	021	1	6	1	1	Я
эстафета 4х100 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007	046	1	8	1	1	Я
эстафета 4х100 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 4х1250 м - смешанная	007	060	1	8	1	1	Я

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства

2.1. Сроки реализации Программы спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Таблица 2

Минимальный возраст, количественный состав для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства, максимальный объем тренировочной работы²

Этап подготовки	Продолжительность этапа (лет)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальный состав группы (чел)	Максимальный недельный объем работы (час)
Совершенствование спортивного мастерства	1 год	12	4	20
	2 год	12	4	24
	3 год	12	4	28

В основу комплектования групп этапа совершенствования спортивного мастерства положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Зачисление в группы этапа совершенствования спортивного мастерства проходит на конкурсной основе для учащихся, при условии выполнения требований по общей физической 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 специальной 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 – 3 года.

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

Таблица 3

Объем Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства³

	ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3
Количество часов в неделю	20	24	28
Общее количество часов в год	1040	1248	1456

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в соответствии с задачами подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана, определённого данной учебной группой. Например, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов учебная нагрузка 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 учебно-тренировочные занятия в групповых и смешанной формах; работа по индивидуальным планам теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных материалов,

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

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

видеозаписей, просмотра спортивных соревнований), медико-восстановительные мероприятия,

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

В часовой объём учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика, участие в спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях, тестирование и контроль, самостоятельная подготовка по индивидуальным планам. 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.

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.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия⁴

№ п/п	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (количество суток) без учета времени следования к месту проведения и обратно		
	1 год	2 год	3 год
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
Подготовка к международным спортивным соревнованиям	21	21	21
Подготовка к Чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	18	18
Подготовка к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	18	18
Подготовка к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	18	18	18
Восстановительные мероприятия	До 10 суток		
Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 3 суток, но не более 2 раз в год		
Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток		

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

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
Контрольные	8	8	8
Отборочные	2	2	2
Основные	4	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 этапа совершенствования спортивного мастерства⁷

Виды подготовки и иные мероприятия	1 год	2 год	3 год
Количество недель	52	52	52
Количество часов в неделю	20	24	28
Наполняемость (минимальная) групп	4	4	4
Общая физическая подготовка	192	212	249
Специальная физическая подготовка	427	499	582
Участие в спортивных соревнованиях	114	175	204
Техническая подготовка	234	250	247
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	31	62	87
Инструкторская и судейская практика	21	25	29
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	21	25	58
Общее количество часов в год	1040	1248	1456

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

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

период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам не более 20% от общего количества часов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия установлена в часах и, на этапе совершенствования спортивного мастерства, не превышает четырех 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 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 ним¹²

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Совершенствование спортивного мастерства – 1 год	Урок на тему «Допинг и его последствия»	сентябрь	С участием спортивного врача
	Родительское собрание «Особенности питания 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 спортсменов»	март	С участием спортивного врача
Совершенствование спортивного мастерства – 2 год	Беседа на тему «Спорт и допинг. Ответственность спортсмена»	сентябрь	Показ и анализ видеоматериалов
	Беседа: «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
Совершенствование спортивного мастерства – 3 год	Беседа: «ВАДА, РУСАДА»	сентябрь	С участием спортивного врача
	Беседа «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
	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
	Беседа: «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 этапе совершенствования спортивного мастерства

		ССМ-1	ССМ- 2	ССМ-3
Судейская практика				
1	Изучение правил по виду спорта «плавание»	4	4	4
2	Судейство спортивных соревнований по виду спорта «плавание» в качестве помощника спортивного судьи	4	6	6
Итого (час)		8	10	10
Инструкторская практика				
1	Ознакомление с обязанностями инструктора	2	2	2
2	Методика проведения занятий по обучению плаванию	5	5	4
3	Техника безопасности, инструкции, правила	2	2	2
4	Проведение занятий в качестве помощника инструктора	4	6	10
Итого (час)		13	15	18

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 этапе совершенствования спортивного мастерства, 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,

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

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 напряжённости во время ответственных соревнований и напряжённых тренировок (аутогенная и психорегулирующая тренировка, средства внушения, гипнотические внушения, приёмы 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

		ССМ-1 (час)	ССМ-2 (час)	ССМ-3 (час)
1	Углубленное медицинское обследование	4	4	4
2	Консультации со спортивным врачом	4	4	6
3	Применение восстановительных средств	13	17	48
Итого (час):		21	25	58

3. Система контроля

3.1. По итогам освоения данной Программы обучающийся должен выполнить следующие требования:

- а) повышать уровень общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- б) соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- в) приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- г) овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;
- д) выполнить план индивидуальной подготовки;
- е) закрепить и углубить знание антидопинговых правил;
- ж) соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- з) ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- и) показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;
- к) принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- в) получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего 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, а также с учетом результатов участия в спортивных соревнованиях и достижения соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «плавание»¹⁴

перевод на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Плавание»								
№п/п	Упражнения	балл	ССМ 1 год		ССМ 2 год		ССМ 3 год	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 2000 м (мин, с)	0	9.21	10.41	9.20	10.40	9.15	10.45
		1	9.20	10.40	9.15	10.45	9.10	10.40
		2	9.15	10.45	9.10	10.40	9.05	10.35
		3	9.10	10.40	9.05	10.35	9.00	10.30
		4	9.05	10.35	9.00	10.30	8.55	10.25
		5	9.00	10.30	8.55	10.25	8.50	10.20
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	0	7	-	8	-	9	-
		1	8	-	9	-	10	-
		2	9	-	10	-	11	-
		3	10	-	11	-	12	-
		4	11	-	12	-	13	-
		5	12	-	13	-	14	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	0	-	16	-	17	-	18
		1	-	17	-	18	-	19

¹⁴ ФССП от 16 ноября 2022 г. Приказ Минспорта №1004 Приложение №7.

	(количество раз)	2	-	18	-	19	-	20
		3	-	19	-	20	-	21
		4	-	20	-	21	-	22
		5	-	21	-	22	-	23
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	0	+8	+12	+9	+13	+10	+14
		1	+9	+13	+10	+14	+11	+15
		2	+10	+14	+11	+15	+12	+16
		3	+11	+15	+12	+16	+13	+17
		4	+12	+16	+13	+17	+14	+18
		5	+13	+17	+14	+18	+15	+19
1.5.	Челночный бег 3x10 м (с.)	0	8,6	8,9	8,5	8,8	8,4	8,7
		1	8,5	8,8	8,4	8,7	8,3	8,6
		2	8,4	8,7	8,3	8,6	8,2	8,5
		3	8,3	8,6	8,2	8,5	8,1	8,4
		4	8,2	8,5	8,1	8,4	8,0	8,3
		5	8,1	8,4	8,0	8,3	7,9	8,2
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	0	182	166	183	167	185	169
		1	183	167	185	169	187	171
		2	185	169	187	171	189	173
		3	187	171	189	173	191	175
		4	189	173	191	175	193	177
		5	191	175	193	177	195	179
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	0	5,2	4,4	5,3	4,5	5,4	4,6
		1	5,3	4,5	5,4	4,6	5,5	4,7
		2	5,4	4,6	5,5	4,7	5,6	4,8
		3	5,5	4,7	5,6	4,8	5,7	4,9
		4	5,6	4,8	5,7	4,9	5,8	5,0
		5	5,7	4,9	5,8	5,0	5,9	5,1
2.2.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	0	44	34	45	35	46	36
		1	45	35	46	36	47	37
		2	46	36	47	37	48	38
		3	47	37	48	38	49	39
		4	48	38	49	39	50	40
		5	49	39	50	40	51	41
2.3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (м)	0	10	10	11	11	12	12
		1	11	11	12	12	12,5	12,5
		2	12	12	12,5	12,5	13	13
		3	12,5	12,5	13	13	13,5	13,5
		4	13	13	13,5	13,5	14	14
		5	13,5	13,5	14	14	14,5	14,5
3. Уровень спортивной квалификации								
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»							

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки этапе совершенствования спортивного мастерства вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы, проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.¹⁵

¹⁵ Приказ Минспорта РФ № 392 от 30 мая 2023 года.

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 2000 метров проводится на стадионе.

Оборудование: секундомер.

Описание теста: испытание выполняется из положения высокого старта. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 2 000 метров составляет не более 4 человек.

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

Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Оборудование: перекладина.

Описание теста: испытание выполняется из положения виса на прямых руках прямым хватом.

Результат: упражнение засчитывается при пересечении подбородком перекладины.

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.

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, исключая 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.

Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги проводится в спортивном зале, при наличии покрытия, исключая жёсткое приземление.

Оборудование: разметка на стене, мел для пальцев рук.

Описание теста: спортсмен принимает исходное положение стоя боком к стене, руки подняты вверх. Измеряется расстояние по пальцам рук. Далее, спортсмен выполняет выпрыгивание вверх из полуприседа, касается пальцами стенки, фиксируя мелом высоту прыжка.

Результат: из показателя максимальной высоты прыжки вычитается расстояние начального измерения. 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. Рабочая программа является нормативным документом 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 этапе совершенствования спортивного мастерства и реализует основные принципы спортивной тренировки:

- а) 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 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.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства предполагает распределение времени на основные разделы спортивной подготовки в соответствии с поставленными задачами. Основа для планирования нагрузки в годичном цикле – сроки проведения официальных спортивных соревнований.

4.2. Учебно-тематический план. На освоение материала учебно-тематического плана на этапе совершенствования спортивного мастерства отводится 540-840 минут в год.¹⁶

Таблица 12

Учебно-тематический план для групп этапа совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Тема по теоретической подготовке	Краткое содержание	Срок проведения
1	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	Олимпизм как метафизика спорта. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей	сентябрь
		Социокультурные процессы в современной России.	
		Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований	
2	Профилактика травматизма. Перетренированность (нетренированность)	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.	Октябрь
3	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности	Ноябрь
4	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка	Декабрь
		Базовые волевые качества личности	
		Системные волевые качества личности	
		Классификация средств и методов психологической подготовки	
5	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности.	Январь
		Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.	
6	Спортивные. Соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент	Основные функции и особенности спортивных соревнований.	Февраль-март
		Общая структура спортивных соревнований.	
		Судейство спортивных соревнований.	

¹⁶ приказ Министерства спорта РФ № 1284 от 20 декабря 2022 года «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание», приложение №4

	системы спортивной подготовки	Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.	
7	Восстановительные средства и мероприятия	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.	В течение переходного периода спортивной подготовки

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

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

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 этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются лица, достигшие установленного возраста в календарный год и выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки.

Спортивная подготовка обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.

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 тренировочные для плавания;
- 3) лопатки для плавания (большие, средние, кистевые);
- 4) сопротивления (пояс с пластиковыми чашками, парашют);
- 5) резина трубчатая;
- 6) мяч ватерпольный;
- 7) мяч набивной (1, 3, 5 кг);
- 8) гантели массивные;
- 9) скамейка гимнастическая;
- 10) эспандер;
- 11) гриф (5 кг);
- 12) мат гимнастический;
- 13) секундомер настенный четырехстрелочный;
- 14) секундомер электронный;
- 15) весы электронные;
- 16) доска информационная;
- 17) пояс пластиковый для плавания с сопротивлением.

Таблица 13

Спортивная экипировка на этапе совершенствования спортивного мастерства:

№	Наименование	Ед	Расчетная единица	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Гидрокостюм стартовый (женский)	шт	на обучающегося	1	1
2	Гидрокостюм стартовый (мужской)	шт	на обучающегося	1	1
3	Костюм спортивный	шт	на обучающегося	1	1
4	Кроссовки спортивные	шт	на обучающегося	1	1
5	Купальник женский	шт	на обучающегося	2	1
6	Носки	шт	на обучающегося	1	1
7	Очки для плавания	шт	на обучающегося	2	1
8	Плавки мужские	шт	на обучающегося	2	1
9	Полотенце	шт	на обучающегося	1	1
10	Рюкзак спортивный	шт	на обучающегося	1	1
11	Футболка с коротким рукавом	шт	на обучающегося	1	1
12	Шапочка для плавания	шт	на обучающегося	3	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на этапе совершенствования спортивного мастерства, 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.

7. 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». Екатеринбург 2006г.
10. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. «Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде». – М.: ФиС, 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, СДЮШОР 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».

Методические указания

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСПР»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с.
2. Разработка и утверждение единых подходов к научно - методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСПР»; сост.: Е.В. Федотова – Москва: 2022. – 81 с. 72

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.

