

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

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
«СШ «Дельфин»  
Протокол от 31.08.2023 № 1/пс



**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта «ПЛАВАНИЕ»  
учебно-тренировочный этап (спортивная специализация)**

**срок реализации 5 лет**

Разработчик:  
Андреященко Елена Федоровна,  
тренер-преподаватель, 1КК

Программа рассмотрена  
методическим советом «СШ «Дельфин»  
Протокол от 28.08.2023 № 15

г. Арамиль  
2023 года

## Содержание

1.	Общие положения дополнительной образовательной программы	3-4
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе по виду спорта «плавание»	4-15
2.1.	Характеристика вида спорта «плавание»	4
2.2.	Сроки реализации Программы спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе	5
2.3.	Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание»	6
2.4.	Формы обучения, применяемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6-7
2.5.	Годовой учебно-тренировочный план	8
2.6.	Календарный план воспитательной работы	9-11
2.7.	План мероприятий, направленный на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним	11-14
2.8.	План инструкторской и судейской практики	14-15
2.9.	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств	15-16
3.	Система контроля	16-20
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях	16
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовке	16
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровню спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку по годам и этапам обучения	16-18
3.4.	Методические рекомендации по организации и проведению сдачи нормативов по общей и специальной подготовке	18-20
4.	Рабочая программа по виду спорта «плавание», спортивная дисциплина «спортивное плавание»	20-22
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки	20-21
4.2.	Учебный-тематический план	21-22
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе по отдельным спортивным дисциплинам	23
6.	Условия реализации Программы	23-24
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	23-24
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	24
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	24
7.	Список литературы	25

## 1. Общие положения

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 требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. №1004<sup>1</sup> (далее – ФССП). Основные документы нормативно-правовой базы, используемые при разработке данной Программы:

1. Федеральный закон № 329-ФЗ от 4 декабря 2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»<sup>2</sup>
2. Федеральный закон № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»<sup>3</sup>
3. Федеральный закон № 127-ФЗ от 30 апреля 2021 г. «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации N 1004 от 16 ноября 2022 г. «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание»
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 1284 от 20 декабря 2022 года «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание».
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 634 от 03.08.2022 года «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 392 от 30.05.2023 года «О внесении изменений в особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденные приказом Минспорта Росс от 03.08.2022 № 634».
8. Устав МАУ ДО СШ «Дельфин».

Основная цель Программы – достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетней, круглогодичной и поэтапной спортивной подготовки.

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

Задачи учебно-тренировочного этапа (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.

Основные цели МАУ ДО СШ «Дельфин»:

1. Формирование здорового образа жизни.
2. Привлечение систематическим занятиям физической культурой и спортом.
3. Укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).
4. Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.
5. Профессиональное самоопределение.

<sup>1</sup> ФССП зарегистрирован Минюстом России 16 декабря 2022 г., регистрационный №71597

<sup>2</sup> ФЗ №329 от 04.12.2007 г. (статья 6, часть 4, пункт 21.1)

<sup>3</sup> ФЗ №273 от 29.12.2012 г. (статья 84)

Данная Программа реализует на практике принципы спортивной подготовки, обеспечивающие непрерывность и преемственность физической, технико-тактической, психической подготовленности спортсмена на тренировочных занятиях спортивным плаванием на всех этапах многолетней подготовки.

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

### *2.1. Характеристика вида спорта «плавание»*

Плавание является жизненно необходимым навыком человека, поэтому массовому обучению плаванию в нашей стране придается государственное значение - оно является одной из базовых дисциплин государственных стандартов и программ по физическому воспитанию подрастающего поколения.

Плавание оказывает оздоровительное влияние, являясь уникальным видом физических упражнений, а физические свойства воды оказывают благотворное влияние на организм человека. Существенное влияние на организм при занятиях плаванием оказывают теплоёмкость и теплопроводность воды, которые выше теплоёмкости и теплопроводности воздуха. Поскольку температура воды всегда ниже, чем температура тела, то при плавании повышается теплообмен, что активизирует обмен веществ и тепловой баланс в организме. Воздействие температуры воды уравнивает процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, успокаивает и снимает утомление, улучшает кровоснабжение мозга. Гидростатическое давление создаёт дополнительную работу дыхательным мышцам, повышает эластичность лёгких и размеры грудной клетки, что приводит к повышению жизненного объема лёгких, - резервные возможности дыхательной системы увеличиваются в 2-3 раза. Плавание положительно влияет на работу сердечно-сосудистой системы, т. к. горизонтальное положение тела пловца в воде и циклические движения, связанные с работой мышц, создают облегчённые условия для кровоснабжения всех органов тела человека.

Спортивное плавание - дисциплина, зародившаяся в античную эпоху. Спортивное плавание было включено в программу первых современных Олимпийских игр в Афинах в 1896 году. С тех пор плавание входит в программу всех Олимпийских игр современности. Спортивное плавание – один из самых массовых и популярных видов спорта, по количеству разыгрываемых комплектов олимпийских медалей уступает лишь лёгкой атлетике.

Умение плавать является основой всех водных видов спорта, которые в процессе развития выделились из спортивного плавания. К водным видам спорта относятся: прыжки в воду, синхронное плавание, водное поло, подводный спорт и марафонское плавание. Как отдельный вид программы плавание входит в состав других видов спорта: современное пятиборье, триатлон, военно-прикладное и спасательное многоборье.

Особенности и специфика тренировочного процесса в плавании заключается в том, что спортивное плавание оказывает своеобразное, присущее только этому виду спорта, влияние на организм человека. Находясь в воде, человек испытывает ощущения, во многом схожие с состоянием невесомости, поскольку плотность воды больше плотности воздуха. Это обстоятельство позволяет человеку находиться в ней в расслабленном антигравитационном состоянии, выполняя движения в горизонтальном положении. Чтобы удержаться на поверхности воды и преодолеть вплавь некоторое расстояние, приходится делать специфические движения, подобных которым нет ни в каком другом виде спорта. Вода обладает высокой теплопроводностью, что требует от организма повышенных затрат энергии при выполнении даже лёгких физических упражнений.

Специфика тренировочного процесса в плавании выражается в том, что организация тренировочного процесса спортивной подготовки осуществляется в плавательных бассейнах 25 или 50 метров. При этом, предъявляются особые требования - по комплектованию групп спортивной подготовки, по планированию тренировочных занятий (по объёму и интенсивности), по соблюдению мер безопасности и т.п.

Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определённым правилам. Спортивные соревнования по плаванию проводятся в бассейнах стандартных размеров (25 и 50 метров) на различных дистанциях с использованием различных способов плавания:

1). 50, 100, 200, 400, 800, 1500 метров вольным стилем (можно проплывать дистанции любым способом, но квалифицированные спортсмены применяют самый быстрый – кроль на груди);

2). 50, 100, 200 метров брассом;

3). 50, 100, 200 метров баттерфляем (спортсмены применяют скоростную разновидность баттерфляя – дельфин);

4). 100, 200, 400 метров - комплексное плавание (спортсмены последовательно проплывают по ¼ части дистанции баттерфляем, на спине, брассом, вольным стилем);

5). Эстафеты 4x50 метров (бассейн 25 метров), 4x100 метров комбинированная (четыре спортсмена плывут, меняя друг друга, на спине, брассом, баттерфляем, вольным стилем);

6). Эстафеты 4x50, 4x100, 4x200 метров вольным стилем.

Основным направлением развития современного плавания является поиск новых подходов к повышению качества тренировочного процесса и привлечение к занятиям широких масс населения, что способствует популяризации этого вида спорта и поиску талантливых спортсменов.

## 2.2. Сроки реализации Программы спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе.

Таблица 1

Минимальный возраст, количественный состав для зачисления на учебно-тренировочный этап спортивной подготовки, максимальный объем тренировочной работы<sup>4</sup>

Этап подготовки	Продолжительность этапа (лет)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Максимальный состав группы (чел)	Максимальный недельный объем работы (час)
Учебно-тренировочный	1 год	9	12	12
	2 год	9-10	12	14
	3 год	10-11	12	16
	4 год	10-12	12	16
	5 год	11-12	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 теоретической, 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.

<sup>4</sup> ФССП от 16 ноября 2022 г. Приказ Минспорта №1004. Приложение №1

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

Таблица 2

Объем Программы учебно-тренировочного этапа (спортивная специализация)<sup>5</sup>

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

2.4. 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 учётом требований ФССП по виду спорта «плавание», определяющих продолжительность данных занятий по этапам спортивной подготовки. Продолжительность занятия на учебно-тренировочном этапе (спортивная специализация) не должна превышать трёх часов. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать более восьми часов.

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

Занятия могут начинаться не ранее 8:00 часов утра и должны заканчиваться 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 превышает 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

<sup>5</sup> ФССП от 16 ноября 2022 г. Приказ Минспорта №1004. Приложение №2

соревнованиях и мероприятиях; тестирование и контроль; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия.

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия<sup>6</sup>

№ п/п	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				
Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток (при условии официального приглашения-вызова)				

Спортивные соревнования<sup>7</sup>(соревнования) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) проводятся в целях выявления лучшего участника. Спортивные соревнования проводятся по утвержденному организатором положению (регламенту)<sup>8</sup>

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.

<sup>6</sup> ФССП от 16 ноября 2022 г. Приказ Минспорта №1004. Приложение №3

<sup>7</sup> ФССП от 16 ноября 2022 г. Приказ Минспорта №1004, гл. III. Приложение №4

<sup>8</sup> Федеральный закон № 329-ФЗ от 4 декабря 2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», п.18 ст.2

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности<sup>9</sup>

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

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

## 2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течении всего календарного года. Годовой объём работы определяется из расчета недельного режима работы для каждой группы продолжительностью 52 недели (44 недели в условиях СШ «Дельфин» и 6 недель учебно-тренировочных занятий по индивидуальным планам).

Таблица 5

Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа (спортивная специализация)<sup>10</sup>

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 групп	12	12	12	12	12
Общая физическая подготовка	286	282	334	358	372
Специальная физическая подготовка	162	162	186	250	290
Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	6	6
Техническая подготовка	120	124	145	149	168
Тактическая подготовка	9	9	9	10	16
Теоретическая подготовка	9	9	9	9	14
Психологическая подготовка	9	9	9	10	14
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	6	6
Инструкторская практика	3	3	3	8	12
Судейская практика	6	6	9	8	12
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	4	8
Восстановительные мероприятия	10	10	14	14	18
Общее количество часов в год	624	624	728	832	936

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки, учебно-тренировочный процесс организован в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам.

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.

<sup>9</sup> ФССП от 16 ноября 2022 г. Приказ Минспорта №1004. Приложение №4

<sup>10</sup> приказ Министерства спорта РФ № 1284 от 20 декабря 2022 года «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание», приложение №1



## 2.6. 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.<sup>11</sup>

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.<sup>12</sup> В условиях спортивной школы воспитательная работа направлена на гармоничное развитие личности спортсмена, обладающего духовным богатством и физическим совершенством.

Таблица 6

Календарный план воспитательной работы<sup>13</sup>

№ п/п	Направление работы, сроки проведения	Мероприятия	Задачи
<b>1</b>	<b>Профориентационная деятельность</b>		
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 соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества;

<sup>11</sup> Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ст.2 п.2

<sup>12</sup> Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» п.25 ст.2

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

			-формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; -формирование интереса к педагогической работе
<b>2</b>	<b>Здоровьесбережение</b>		
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 <sup>1</sup> 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	
<b>3</b>	<b>Патриотическое воспитание</b>		
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.
<b>4</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
	Формирование умений и навыков,	-семинар,	-формирование умений и навыков, способствующих

4.1.	способствующих достижению спортивных результатов (декабрь, март)	-мастер-класс, показательные выступления	достижению спортивных результатов; -расширение общего кругозора спортсменов; -воспитание целеустремленности и спортивного трудолюбия
<b>5</b>	<b>Спортивно-эстетическое и правовое воспитание</b>		
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.

*2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.* Организация, осуществляющая спортивную подготовку, реализовывает меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.<sup>14</sup>

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.
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.

<sup>14</sup> Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. №329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» ч.2 ст. 34.3

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 6

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.<sup>15</sup>

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Учебно-тренировочный этап – 1 год	Урок на тему «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	Урок на тему «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 теста, получение сертификата

<sup>15</sup> приказ Министерства спорта РФ № 1284 от 20 декабря 2022 года «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание», приложение №3

	Семинар «Переутомление. Восстановительные мероприятия в спорте»	апрель	С участием спортивного врача
Учебно-тренировочный этап – 3 год	Урок «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.

#### 2.8. 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.<sup>16</sup>

Таблица 7

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

<sup>16</sup> приказ Министерства спорта РФ № 1284 от 20 декабря 2022 года «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание», приложение №2

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

#### 2.9. 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 8

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				2	6
3	Применение восстановительных средств	10	10	14	14	18
Итого (час):		12	12	16	18	26

### 3. Система контроля

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

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.<sup>17</sup>

<sup>17</sup> ФССП от 16 ноября 2022 г. Приказ Минспорта №1004.

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; повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- е) ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;
- ж) 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;
- з) получить спортивный разряд, необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовке

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 9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (спортивная специализация) по виду спорта «плавание»<sup>18</sup>

№п /п	Упражнение	УТЭ 1 год		УТЭ 2 год		УТЭ 3 год		УТЭ 4 год		УТЭ 5 год	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>											
1.1.	Бег на 1000 м (мин, с)	5,50	6,20	5,40	6,10	5,30	5,55	5,20	5,40	5,10	5,30
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	7	15	12	20	16	25	20	30	25
1.3.	Наклон вперед из положения	-5	-7	-9	-10	-12	-14	-15	-16	-17	-18

<sup>18</sup> ФССП от 16 ноября 2022 г. Приказ Минспорта №1004 Приложение №7.



	стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)										
1.4.	Челночный бег 3x10 м (с.)	8,1	8,3	7,8	8,1	7,6	7,9	7,4	7,7	7,2	7,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	181	171	196	186	204	201	210	205	225	215
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>											
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	4,0	3,5	5,0	4,0	5,5	4,5	6,0	5,0	7,0	6,0
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (см)	55	50	50	45	45	40	40	35	35	30
2.3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкивание двух ног	7,0	7,0	8,0	7,5	8,5	8,0	9,0	8,5	10,0	9,0

	скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (м)										
2.4.	200 м комплексное плавание (мин, с)	3,21	3,35	3,01	3,20	2,52	3,10	2,45	2,55	2,35	2,45

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.<sup>19</sup>

3.4. 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

<sup>19</sup> Приказ Минспорта РФ № 392 от 30 мая 2023 года.

вверх, другая вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат засчитывается со знаком "минус", если выше - со знаком "плюс". 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, исключаящим 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.

*Выкрут прямых рук вперёд-назад* проводится в спортивном зале.

Оборудование: палка с нанесёнными делениями с точностью до одного сантиметра.

Описание теста: из положения, стоя руки вниз хватом палки сверху. Поднимание прямых рук вверх и перенос палки назад за спину, не сгибая рук в локтевых суставах, затем возвращение палки в исходное положение также, не сгибая рук в локтевых суставах. Разрешается две попытки.

Результат определяется по расстоянию между внутренними точками хвата в сантиметрах.

*Проплывание дистанции 200 м комплексное плавание* проводится в плавательном бассейне.

Оборудование: секундомеры, фиксирующие сотые доли секунды, бассейн длиной 25 м, стартовые тумбы, стартовый сигнал.

Описание теста: по команде испытуемые занимают место на стартовой тумбочке, после звучит сигнал стартера.

Результат: время с точностью до сотых доли секунды заносится в протокол напротив фамилии испытуемого.

Допускается фиксация в протоколе результата, показанного на официальных спортивных соревнованиях в течение текущего учебного года.

*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»**

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: 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 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.

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

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 10

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, «средневики» 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, восстановительное малоинтенсивное 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. На освоение материала учебно-тематического плана на учебно-тренировочном этапе (спортивная специализация) отводится 540-840 минут в год.<sup>20</sup>

Таблица 11

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.	
		Зарождение олимпийского движения	декабрь

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

2	История возникновения олимпийского движения	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 (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022 № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

#### 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 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".

Интернет-ресурсы:

1. [www.russwimming.ru](http://www.russwimming.ru)
2. [www.swimming.ru](http://www.swimming.ru)
3. <http://sportom.ru>