

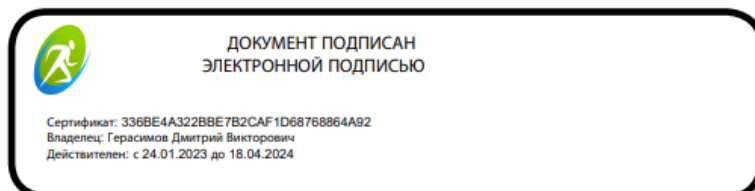
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Северо-Енисейская спортивная школа»

Рассмотрено
педагогическим советом
МБУ ДО «ССШ»

Утверждаю
Директор МБУ ДО «ССШ»
Д.В. Герасимов

Протокол № 1 «01» 09 2023

Приказ № 506 «01» 09 2023



Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта «Плавание»

для этапа начальной подготовки

Срок реализации программы: 2 года

Составители программы: Старикова Н.А., зам.директора по УВР,
Мугаллямова Н.В., тренер–преподаватель

гп Северо-Енисейский
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.1. Продолжительность этапа начальной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этап начальной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе начальной подготовки по виду спорта «плавание»	4
2.2. Объём Программы	4
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	5
2.4. Годовой учебно–тренировочный план	5
2.5. Годовой план воспитательной работы	6
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	8
2.7. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	9
3. Система контроля	11
3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	11
3.2. Оценка результатов освоения Программы	11
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «плавание» на начальном этапе спортивной подготовки	12
4. Рабочая программа по виду спорта «лыжные гонки» виду спорта «плавание»	12
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий	12
4.2. Учебно-тематический план	16
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «плавание»	17
6. Условия реализации Программы	17
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	17
6.2. Кадровые условия реализации Программы	18
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	18

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее – Программа) для этапа начальной подготовки разработана на основании Федерального закона от 29.12.2012 г. №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «плавание» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Министерства спорта России от 16.11.2022 №1004. Программа раскрывает комплекс параметров тренировки на начальном этапе подготовки в спортивной школе и является документом, регламентирующим тренировочную и воспитательную работу.

Цель Программы: подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов и воспитание социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Краткая характеристика вида спорта и его отличительные особенности.

Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. Основная задача пловца в спортивном плавании – подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными строго регламентированными правилами соревнований способами (вольный стиль, брасс, баттерфляй, на спине).

№ п/п	Наименование спортивной дисциплины	Номер–код спортивной дисциплины
1.	Вольный стиль 50 м	0070011611Я
2.	Вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	0070271611Я
3.	Вольный стиль 100 м	0070021611Я
4.	Вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	0070281611Я
5.	Вольный стиль 200 м	0070031611Я
6.	Вольный стиль 200 м (бассейн 25 м)	0070291611Я
7.	Вольный стиль 400 м	0070041611Я
8.	Вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)	0070301611Я
9.	Вольный стиль 800 м	0070051611Я
10.	Вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)	0070311611Я
11.	Вольный стиль 1500 м	0070061611Я
12.	Вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)	0070321611Я
13.	На спине 50 м	0070071611Я
14.	На спине 50 м (бассейн 25 м)	0070331611Я
15.	На спине 100 м	0070081611Я
16.	На спине 100 м (бассейн 25 м)	0070341611Я
17.	На спине 200 м	0070091611Я
18.	На спине 200 м (бассейн 25 м)	0070351611Я
19.	Баттерфляй 50 м	0070131611Я
20.	Баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)	0070361611Я
21.	Баттерфляй 100 м	0070141611Я
22.	Баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)	0070371611Я
23.	Баттерфляй 200 м	0070151611Я
24.	Баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)	0070381611Я
25.	Брасс 50 м	0070101611Я
26.	Брасс 50 м (бассейн 25 м)	0070391611Я
27.	Брасс 100 м	0070111611Я

28.	Брасс 100 м (бассейн 25 м)	0070401611Я
29.	Брасс 200 м	0070121611Я
30.	Брасс 200 м (бассейн 25 м)	0070411611Я
31.	Комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м)	0070161611Я
32.	Комплексное плавание 200 м	0070171611Я
33.	Комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м)	0070421611Я
34.	Комплексное плавание 400 м	0070181611Я
35.	Комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м)	0070431611Я
36.	Эстафета 4x100 м – вольный стиль	0070191611Я
37.	Эстафета 4x100 м – вольный стиль (бассейн 25 м)	0070441611Я
38.	Эстафета 4x200 м – вольный стиль	0070201611Я
39.	Эстафета 4x200 м – вольный стиль (бассейн 25 м)	0070451611Я
40.	Эстафета 4x50 м – баттерфляй	0070511611Я
41.	Эстафета 4x50 м – брасс	0070501611Я
42.	Эстафета 4x50 м – вольный стиль	0070481611Я
43.	Эстафета 4x50 м – вольный стиль (бассейн 25 м)	0070471611Я
44.	Эстафета 4x50 м – комбинированная (бассейн 25 м)	0070261611Я
45.	Эстафета 4x50 м – на спине	0070491611Я
46.	Эстафета 4x100 м – комбинированная	0070211611Я
47.	Эстафета 4x100 м – комбинированная (бассейн 25 м)	0070461611Я

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Продолжительность этапа начальной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этап начальной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе начальной подготовки по виду спорта «плавание»

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапа (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	7 – 9	15

2.2. Объём Программы

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем. В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и после кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально–волевой и теоретической подготовки.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки	
	1 год обучения	2 год обучения
Количество часов в неделю	6	8
Количество занятий в неделю	3–4	4–5
Общее количество часов в год	312	416
Общее количество занятий в год	156–208	156–260

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

Тренировочный процесс в МБУ ДО «ССШ», осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и(или) летнего спортивно–оздоровительного

лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

1. групповые занятия по совершенствованию техники, тактики и развитию отдельных физических качеств;
2. индивидуализированные занятия по совершенствованию техники и тактики;
3. групповые занятия по общей физической подготовке со специальной направленностью;
4. комбинированные занятия;
5. учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период сборы;
 - медико-восстановительные мероприятия,
 - тестирование и контроль,
 - спортивные соревнования – контрольные и основные.

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «лыжные гонки»;
- соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	1	3
Отборочные	–	–
Основные	–	1

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей.

2.4. Годовой учебно–тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия на этапе начальной подготовки не должна превышать двух часов.

На основании годового плана спортивной подготовки МБУ ДО «ССШ», осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписания тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки	
		До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах	
		6	8
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		2	2
1.	Общая физическая подготовка	190	242
2.	Специальная физическая подготовка	56	104
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	8

4.	Техническая подготовка	46	48
5.	Тактическая подготовка	2	2
6.	Теоретическая подготовка	4	4
7.	Психологическая подготовка	2	2
8.	Инструкторская практика	-	-
9.	Судейская практика	-	-
10.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2
11.	Медицинские, медико–биологические мероприятия	2	2
12.	Восстановительные мероприятия	2	2
Общее количество часов в год		312	416

2.5. Годовой план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		
1.1.	Медико–биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно–тренировочный график
1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	Режим учебно–тренировочного процесса
2.	Гражданско–патриотическое направление		
2.1.	Пополнение знаний о выдающихся деятелях спорта, прошлого и современности	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением ветеранов спорта с обучающимися	В течение года
2.2.	Поощрение в коллективе спортивных достижений и достижений в образовании обучающихся	Общешкольная конференция- Конкурс «Лучший спортсмен года»	Сентябрь – октябрь
2.3.	Поддержка старшего поколения (ветераны ВОВ, инвалиды и т.д)	Участие в мероприятиях, посвященных празднованию великого праздника «Дня Победы»	Апрель – май
3.	Физкультурно – оздоровительное направление		
3.1.	Физкультурно-спортивные мероприятия	Мероприятия, посвященные «Дню солидарности по борьбе с терроризмом»	Сентябрь
		Мероприятия, посвященные Дню народного единства	Ноябрь

		Мероприятия, посвященные 23 февраля–Дню защитника отечества» (квест)	Февраль
		Мероприятия, посвященные празднованию дня 8 марта	Март
		Эстафеты, квесты (совместно с родителями)	В течение года
		Проведение спортивно–массовых мероприятий согласно календарю спортивных мероприятий МБУ ДО «ССШ»	В течение года
3.2.	Физкультурно-спортивные, физкультурно-оздоровительные мероприятия в каникулярный период для обеспечения непрерывности освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.	Спортивно – оздоровительные мероприятия в летних спортивно–оздоровительных лагерях	Июль – август
4.	Духовно–нравственное направление		
4.1.	Обучение этикету (поведение в обществе, на соревнованиях, в семье)	Семинары, лекции, беседы, посещение соревнований гп Северо - Енисейский, городских и краевых соревнований в качестве участника, болельщика, волонтера	В течение года
5.	Работа с родителями		
5.1.	Профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростково-молодежной среде, пропаганда честного спорта, повышение уровня физической подготовленности, снижение уровня травматизма	Родительские собрания «Формирование антидопинговой культуры» Оформление стендов, брошюр, памяток для родителей Организация встреч с представителями антидопинговых агентств	В течение года

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать 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 локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Веселые старты «Ценности спорта» (знакомство с ценностями спорта и принципами честной игры)	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия
Интерактивная игра «Честная игра» (определение одинаковых условий)	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия
Интерактивная игра «Настоящий спортсмен» (знакомство с принципами настоящего спортсмена)	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия
Интерактивная игра «Правила в спорте» (исследование роли правил в мире спорта)	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия
Интерактивная игра «Окружение» (определение положительного и негативного влияния окружения на действия спортсмена)	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия
Интерактивная игра «Спортивное поведение» (знакомство с примерами спортивного и неспортивного поведения спортсменов)	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия
Интерактивная игра «Чистый спорт» (знакомство с ценностями чистого спорта)	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия
«Антидопинговый словарь» (знакомство с основными понятиями антидопингового контроля)	1 раз в год	Результаты тестирования спортсменов
Лекция «Права спортсменов» (первичное знакомство с правами спортсменов)	1 раз в год	
Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список», обучение спортсменов умению проверять лекарственные препараты через сервис по проверке препаратов)	1 раз в месяц	Научить спортсменов проверять лекарственные препараты через сервис по проверке препаратов на сайте: http://list.rusada.ru/
Цикл лекций «Международный день Чистого Спорта» (знакомство с важнейшими аспектами антидопинговой деятельности и значимости борьбы с допингом)	Апрель	Составление отчета о проведении мероприятия
Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://rusada.ru/education/online-training/
Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия Ссылка на информацию «Нарушения антидопинговых правил»: http://rusada.ru/athletes/anti-doping-rules-violations/
Семинар для тренеров-преподавателей «Роль тренера–преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия Ссылка на материал: https://www.олимп-обнинск.рф/userfiles/ufiles/Антидопинг/Роль%20тренера%20и%20родителей%20в%20процессе%20формирова

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

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом 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» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 03.12.2020 № 61238).

Медицинское (медико-биологическое) мероприятие	Содержание	Примечание
Медицинский осмотр лица, желающего пройти спортивную подготовку	<ol style="list-style-type: none"> 1. Антропометрия. 2. Оценка уровня физического развития. 3. Определение уровня физической активности. 4. Проведение электрокардиографии. 5. Проведение функциональных нагрузочных проб. 6. Выявление заболеваний. 	Допуск врача к занятиям спортом
Первичная медико-санитарная помощь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Профилактика, диагностика, лечение и медицинская реабилитация, а также систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся спортом; 2. Оценка адекватности физических нагрузок состоянию здоровья данных лиц, восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях спортом. 	Первичный осмотр обучающихся на начало учебного года (сентябрь) Медицинский работник
Медицинская помощь лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий)	Присутствие в месте проведения мероприятий (на объекте спорта, на спортивной дистанции, трассе в месте пребывания спортсменов, на территории проведения официального соревнования)	Допуск к соревнованиям
Этапные и текущие медицинские обследования	Врачебно-педагогические наблюдения проводятся в соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями	
Скорая, в том числе скорая специализированная, медицинская помощь	Помощь оказывается выездными бригадами скорой медицинской помощи	По факту травм во время учебно-тренировочного процесса или соревнований
Санитарно-просветительская работа	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседы о режиме дня, правильном питании, сгонке веса. 	Медицинский работник (в форме

	2. Пульсометрия. 3. Хронометрия.	беседы) 1 раз в 3 месяца
Проведение санитарно-эпидемиологических мероприятий (дератизация/дезинсекция на объектах)	На основании контракта проводятся мероприятия по борьбе с насекомыми, грызунами и т.д. с применением разрешенных на территории РФ средствами дезинсекции/дератизации.	Один раз в квартал (работники центра гигиены)
Допуск к соревнованиям	Оформляется и подписывается заявка (предварительный осмотр обучающихся)	По факту выезда на соревнования
Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	

Для осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещения энергозатрат, фармакологическое обеспечение), восстановления работоспособности занимающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических), с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Перечень восстановительных средств

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<p>Оптимальный план тренировочного процесса:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нагрузки, соответствующие функциональным возможностям; - оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки; - вариативность нагрузки; - рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения. <p>Условия, способствующие ускорению восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональный режим дня; - средства переключения (кино, театр, литература и т. д.); - положительный психологический климат в группе; - умеренная мышечная деятельность. <p>Рациональное планирование тренировочного занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для быстрого снятия утомления; - специальные упражнения для расслабления; - выбор места тренировочного занятия; - рациональная разминка перед тренировкой рациональная заминка после тренировки. 	<p>Гигиенические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональный и стабильный распорядок дня; - полноценный отдых и сон; - соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований; - состояние и оборудование спортивных сооружений. <p>Физические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - баня; - гидропроцедуры; - и др. <p>Питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сбалансированность по энергетической ценности; - сбалансированность по составу; - соответствие характеру, величине и направленности нагрузок; - соответствие климатическим и погодным условиям. <p>Фармакологические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - витамины и минеральные вещества. 	<p>Психолого-педагогические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - психологический климат в команде; - взаимопонимание с тренером-преподавателем; - хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими; - положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий; - интересный и разнообразный досуг; - комфортные условия для тренировки и отдыха - и др.

План применения восстановительных средств разрабатывается тренерами–преподавателями конкретно для группы с учетом индивидуальных особенностей каждого спортсмена и потребностей в том или ином средстве восстановления.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения программы применительно к этапу начальной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «плавание»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «плавание»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «плавание» на начальном этапе спортивной подготовки

Контроль общей и специальной физической, спортивно–технической и тактической подготовки осуществляется в текущего (выполнение контрольных упражнений), промежуточного (тестирование) и итогового (выполнение контрольных, контрольно–переводных нормативов) контроля. Текущий контроль проводится во время тренировочных занятий по плану тренера–преподавателя, не реже 1 раза в квартал. Промежуточный контроль проводится 2 раза в год: октябрь, март. Итоговый контроль проводится 1 раз в год: апрель – май.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки установлены с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 №1004 и рекомендаций тренерского состава отделения «Плавание» спортивной школы.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,5	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.		см	не менее		не менее	

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+1	+3	+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени		без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			10,1	10,6	9,8	10,3
2.3.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	4	3,5
2.4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее		не менее	
			1		3	

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Виды подготовки	Содержание программного материала
Общая физическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Строевые упражнения, ходьба и бег. Элементы спортивной ходьбы. 2. Акробатические, гимнастические и беговые упражнения (для координации): <ul style="list-style-type: none"> - кувырки вперед, назад; - серии кувырков через правое и левое плечо; - прыжки; - прыжки на скакалке; - бег с чередующимися сериями прыжков; - челночный бег; - подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, гандбол, футбол) по упрощенным правилам. 3. Упражнения для гибкости: <ul style="list-style-type: none"> - упражнения без предметов; - статические упражнения на растягивание мышц (стретчинг). упражнения с предметами: упражнения с резиновыми амортизаторами; упражнения с гимнастической палкой; упражнения с партнером; упражнения у опоры. 4. Упражнения, которые надо выполнять с максимальной скоростью: <ul style="list-style-type: none"> - проплывание коротких отрезков (в максимальном темпе); - проплывание стартовых отрезков (в максимальном темпе). 5. Упражнения других видов спорта: <ul style="list-style-type: none"> - прыжковые упражнения; - многократное пробегание спринтерских отрезков 30-60 метровых отрезков с паузами для отдыха; - специально-беговые упражнения 30м, 60м.;

	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения для повышения скорости переключения от одного действия к другому: комбинация прыжковых, беговых и других упражнений: три прыжка вперед – рывок на 10-15 м и т.д. <p>6. Упражнения, способствующие развитию силы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - без предметов с собственным весом; - с отягощениями (с набивными мячами, эспандером, резиновым жгутом, бодибаром, партнером, штангой, на специализированных тренажерах по плаванию). - прыжковые упражнения: на гимнастической скамейке; спрыгивания, напрыгивания, выпрыгивания на тумбу; упражнения со скакалкой. <p>7. Упражнения для развития выносливости:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кроссовый равномерный и длительный бег; - кроссовый бег в переменном темпе с постепенным увеличением длины дистанции; - круговые тренировки; подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам; - серийное выполнение беговых и игровых упражнений с интервалом минимального отдыха. <p>8. Подвижные игры в воде и элементы водного поло:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пятнашки с нырянием; - салки с мячом; - игра «водное поло» с упрощенными правилами; - эстафеты.
<p>Специальная физическая подготовка</p>	<p>1. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов типа: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.</p> <p>2. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции.</p> <p>3. Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами, типа: маятникообразные, пружинистые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса.</p> <p>4. Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде.</p>
<p>Техническая подготовка</p>	<p>НП-1</p> <p>Упражнения по освоению воды:</p> <ul style="list-style-type: none"> - погружение под воду с открытыми глазами и задержкой дыхания; - лежание на груди и на спине с размытым положением рук; - скольжение на груди, на спине, на боку; - упражнения «поплавок», «медуза», «звезда»; - соскок в воду с низкого борта; - подвижные игры в воде: «невод», «караси и утки», «лягушата», «буксир» и т. д. <p>Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания стартов и поворотов:</p> <p>Кроль на груди:</p>

- у бортика (опоры);
 - без опоры с различным положением рук;
 - с доской.
- Упражнения руками с дыханием:
- стоя на дне движения руками;
 - с доской на задержке дыхания.
- Упражнения для согласования рук и ног с дыханием кролем на груди:
- у опоры (бортика);
 - без опоры попеременно;
 - с доской сцепления.
- Кроль на спине:
- упражнения движения ногами на спине:
 - а) у опоры (бортика);
 - б) без опоры с различным положением рук;
 - упражнения движения руками на спине:
 - а) без опоры (без движения ногами, в скольжении);
 - б) с доской;
 - упражнения для согласования рук и ног с дыханием:
 - а) попеременно движения рук и ног;
 - б) на сцепление;
 - в) одновременно движения рук и ног.
- Брасс:
- упражнения движения ногами брассом:
 - а) у опоры;
 - б) с доской;
 - в) без опоры;
 - упражнения движения руками брассом:
 - а) стоя на дне;
 - б) с доской;
 - в) без опоры (ногами кроль, дельфин);
 - упражнения для согласования рук и ног с дыханием:
 - а) раздельно (руки с подхватом ног);
 - б) на наименьшее количество гребков.
- Баттерфляй:
- упражнения движения ногами – баттерфляй:
 - а) с опорой;
 - б) с доской;
 - в) без опоры (на боку, на спине, с размытым положением рук);
 - упражнения движения руками – баттерфляй:
 - а) стоя на дне;
 - б) с доской;
 - в) с ногами кроль на груди, брасс;
 - упражнения для согласования рук и ног способа баттерфляй:
 - а) раздельно (3-х ударный или многоударный баттерфляй).
- Старты:
- на спине:
 - а) скольжение с ногами кроль, баттерфляй;
 - б) с движением руками под водой (одной или одновременно руками);
 - старт на груди:
 - а) спад в воду из положения сидя на бортике;
 - б) спад в воду из положения сидя на бортике;
 - в) прыжок стартовый с тумбочки с различным положением рук, руки вверху (с махом рук);

	<p>Повороты: плоский открытый поворот при плавании кролем на груди, брассом, дельфином, на спине.</p> <p>НП–2</p> <p>Упражнения для освоения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов совершенствования в технике:</p> <p>Кроль на груди:</p> <ul style="list-style-type: none"> - плавание в полной координации; - плавание одними руками; - плавание с помощью одной руки и ногами, другая у бедра, вдох в сторону прижатой руки; - тоже, но вдох выполняется в сторону гребущей руки; - плавание «на сцепление» исходное положение: одна рука вытянута, другая у бедра; - плавание с «обгоном»; - плавание с «двухсторонним дыханием»; - плавание попеременное движение руками кролем; - плавание двух -, четырех-, шести- ударным кролем. <p>Кроль на спине:</p> <ul style="list-style-type: none"> - плавание кролем на спине в полной координации; - плавание попеременное движение руками на спине; - плавание с «подменой» и «обгоном»; - плавание на «сцепление»; - плавание попеременное движение рук и ног кролем на спине. <p>Баттерфляй:</p> <ul style="list-style-type: none"> - плавание баттерфляем с помощью движений рук; - плавание баттерфляем с помощью движений ногами с различным положением рук; - плавание движения руками баттерфляем, ногами – кролем; - плавание двухударным слитным баттерфляем с задержкой дыхания. <p>Брасс:</p> <ul style="list-style-type: none"> - плавание движений руками – брасс, ногами – баттерфляй; - плавание движений руками – брасс, ногами – кроль; - плавание движения руками – брасс с доской; - плавание на спине ногами брассом; - плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами; - плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками; - плавание брассом с наименьшим количеством гребков. <p>Старты и повороты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - старт со скольжением на дальность; - обычный открытый поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и дельфином; - поворот «кувырком вперед» при плавании кролем и на спине; - повороты, применяемые в комплексном плавании.
Тактическая подготовка	Обучение начинающих спортсменов умению правильно распределять силы на тренировочной и соревновательной дистанциях с установкой их равномерного проплыwania.
Контрольные упражнения и соревнования	<p>Контрольные испытания и соревнования (суша):</p> <ul style="list-style-type: none"> - подтягивания, отжимания; - прыжки в длину с места; - скакалка за 30 секунд; - бег 30м, 60м, 100 м, 500 м, 1000 м; - упражнения на пресс 20 секунд. - выкрут рук (наименьшее расстояние). <p>Контрольные испытания и соревнования (плавание):</p>

- старт 50, 100, 200, 400, 800 м – всеми видами плавания
- 1500 м кролем.

4.2. Учебно-тематический план

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
История возникновения вида спорта «плавание» и его развитие.	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в

			жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» основаны на особенностях вида спорта «плавание» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «плавание», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Для реализации этапа начальной подготовки необходимо:

- наличие плавательного бассейна (25 м или 50 м);
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	1
2.	Доска для плавания	штук	30

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

6.2. Кадровые условия реализации Программы

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», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный №54475) 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

1. Авдиенко В.Б. Искусство тренировки пловца. Книга тренера / В.Б. Авдиенко, И.Н. Солопов. – М.: Издательство ИТРК, 2019 – 320 с.
2. Лафлин, Терри Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому / Терри Лафлин. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. - 232 с.
3. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 288 с.
4. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху: Кн.2 / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2012 – 544 с.
5. Поликарпочкин А.Н. Медико-биологический контроль функционального состояния и работоспособности пловцов в тренировочном и соревновательном процессах /А.Н. Поликарпочкин, И.В. Левшин, Ю.А. Поварещенкова, Н.В. Поликарпочкина – М.: Советский спорт, 2014 – 128 с.
6. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для академического бакалавриата /А.Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А.Е. Ловягиной. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 531 с.
7. Солопов И.Н. Функциональная подготовленность спортсменов (теоретические и практические аспекты) / И.Н. Солопов // Физическое воспитание и спортивная тренировка, 2019 - №1 (27). – С.109-121.
8. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: Попов О.И., Смирнов В.В., Тарасевич Г.А., Казызаева А.С. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2022. – 95 с.

Интернет-ресурсы:

<http://www.minsport.gov.ru/> (Министерство спорта Российской Федерации)
<http://www.rusada.ru/> (Российское антидопинговое агентство)
<http://www.wada-ama.org/> (Всемирное антидопинговое агентство)
<http://www.roc.ru/> (Олимпийский комитет России)
<http://www.olympic.org/> (Международный олимпийский комитет)
<https://ruswimming.ru/> (Всероссийская федерация плавания)
<https://rusada.ru/education/for-children/> (Русада для детей)
https://sportsranks.ru/evsk/swimming_normy/ (Единая всероссийская спортивная классификация)