**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОРБИТА»**

140090, Московская область, г. Дзержинский, ул. Спортивная, д. 3 б, тел/факс 8 (495) 551-15-18, ssorbita@yandex.ru

ДОПОЛНИТЕЛЬНая ОБРАЗОВАТЕЛЬНая ПРОГРАММа

СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ по виду спорта «Плавание»

Срок реализации программы: весь период

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании  педагогического совета  Протокол № 4 от «19» апреля 2023 г. | | «УТВЕРЖДЕНО»  Директор МБУ ДО СШ «Орбита»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Сирош И.А. | |
|  | | Составили: | |
|  | | Аносов Р.Ю. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |
|  | |  | |
|  | | Проверил заместитель директора:  Федоров С.Д. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |

г.о. Дзержинский, Московская область, 2023 год.

# Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее –Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по плаванию с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России 16 ноября 2022г. № 1004 (далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно- тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а так же для достижения ими максимально высоких результатов соревновательной деятельности, включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации.

# Характеристика программы

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной**

# подготовки

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

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной  специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех  лет | Свыше  Трех лет |
| Количество часов  в неделю | 4,5-6 | 6-9 | 12-14 | 16-18 | 20-28 |
| Общее количество  часов в год | 234-312 | 312-468 | 624-728 | 832-936 | 1040-1456 |

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

* учебно-тренировочные занятия:
  + групповые учебно-тренировочные занятия,
  + индивидуальные учебно-тренировочные занятия,
  + смешанные учебно-тренировочные занятия,
  + учебно-тренировочные занятия в дистанционном формате;
* учебно-тренировочные мероприятия:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно- тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)  (без учета времени следования к месту проведения учебно- тренировочных мероприятий и обратно) | | |
| Этап начальной подготовки | Учебно- тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к чемпионатам России, кубкам России, первенствам  России | - | 14 | 18 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и | - | 14 | 18 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | (или) специальной  физической подготовке |  |  |  |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток |
| 2.3. | Мероприятия  для комплексного  медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия  в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные  мероприятия | - | До 60 суток | |

* спортивные соревнования

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 «плавание»;
  + наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
  + соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

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

* иные виды (формы) обучения.

Годовой учебно-тренировочный план

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

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не превышает:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-9 | 12-18 | 16-18 | 20-28 |
| 1 | Общая физическая подготовка | 133 | 156-234 | 270-320 | 270-295 | 210-276 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 42 | 78-117 | 170-200 | 252-290 | 430-624 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | 0 | 3 | 4 | 6 | 6 |
| 4 | Техническая подготовка | 45 | 58-83 | 121-130 | 180-190 | 220-300 |
| 5 | Тактическая подготовка | 4 | 5-11 | 13-16 | 40-46 | 40-50 |
| 6 | Теоретическая подготовка | 4 | 5-11 | 13-16 | 32 | 40-50 |
| 7 | Психологическая подготовка | 1 | 2 | 5-10 | 10-15 | 24-40 |
| 8 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 1 | 1 | 4 | 6 | 8 |
| 9 | Инструкторская практика | - | - | 6 | 10-14 | 16-21 |
| 10 | Судейская практика | - | - | 6 | 10-14 | 16-21 |
| 11 | Медицинские, медико-  биологические мероприятия | 2 | 2 | 2-4 | 4 | 4 |
| 12 | Восстановительные мероприятия | 2 | 2 | 10-12 | 12-24 | 26-56 |
| 13 | Общее количество часов в год | 234 | 312-468 | 624-728 | 832-936 | 1040-1456 |

Программа рассчитана на 52 недели в году.

Календарный учебно-тренировочный график

# Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки первого года обучения (4,5 часов)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Общее количество часов | Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | | | | |
| 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | | | |
| 1,30 | 1,30 | 1,30 | 1,30 | 1,30 | 1,30 | 1,30 | 1,30 | 1,30 | 1,30 | 1,30 | 1,30 |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| 1. | Общая физическая  подготовка | 133 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 12 |
| 2. | Специальная физическая  подготовка | 42 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 |
| 3. | Участие в спортивных  соревнованиях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Техническая подготовка | 45 | 4 | 5 | 5 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 6 | 4 |
| 5. | Тактическая подготовка | 4 |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |
| 6. | Теоретическая подготовка | 4 | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |
| 7. | Психологическая  подготовка | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. | Контрольные мероприятия  (тестирование и контроль) | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| 9. | Инструкторская практика | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. | Судейская практика | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. | Медицинские, медико-  биологические мероприятия | 2 | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. | Восстановительные  мероприятия | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |
| Общее количество часов в год | | 234 | 20 | 20 | 20 | 20 | 18 | 18 | 20 | 20 | 18 | 20 | 20 | 20 |

**Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки первого года обучения (6 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Общее количество часов | Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | | | | |
| 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | | | |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| 1. | Общая физическая  подготовка | 172 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 15 | 14 | 15 | 15 | 15 |
| 2. | Специальная физическая  подготовка | 60 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 3. | Участие в спортивных  соревнованиях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Техническая подготовка | 60 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 5. | Тактическая подготовка | 6 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |
| 6. | Теоретическая подготовка | 7 | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  |
| 7. | Психологическая  подготовка | 2 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 8. | Контрольные мероприятия  (тестирование и контроль) | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| 9. | Инструкторская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. | Судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. | Медицинские, медико- биологические  мероприятия | 2 | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. | Восстановительные  мероприятия | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |
| Общее количество часов в год | | 312 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 |

# Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки второго года обучения (6 часов)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Общее количество часов | Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | | | | |
| 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | | | |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| 1. | Общая физическая  подготовка | 156 | 13 | 12 | 13 | 12 | 15 | 12 | 14 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| 2. | Специальная физическая  подготовка | 78 | 6 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 |
| 3. | Участие в спортивных  соревнованиях | 3 |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
| 4. | Техническая подготовка | 58 | 5 | 6 | 6 | 4 | 2 | 3 | 7 | 6 | 3 | 6 | 5 | 5 |
| 5. | Тактическая подготовка | 5 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  |
| 6. | Теоретическая подготовка | 5 | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  |  |
| 7. | Психологическая  подготовка | 2 |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| 8. | Контрольные мероприятия  (тестирование и контроль) | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| 9. | Инструкторская практика | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. | Судейская практика | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. | Медицинские, медико-  биологические мероприятия | 2 | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. | Восстановительные  мероприятия | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |
| Общее количество часов в год | | 312 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 24 | 28 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 |

**Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки второго года обучения (8 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Общее количество часов | Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | | | | |
| 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | | | |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| 1. | Общая физическая  подготовка | 208 | 17 | 17 | 17 | 17 | 19 | 14 | 17 | 17 | 18 | 19 | 18 | 18 |
| 2. | Специальная физическая  подготовка | 104 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 |
| 3. | Участие в спортивных  соревнованиях | 3 |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
| 4. | Техническая подготовка | 74 | 7 | 8 | 7 | 5 | 5 | 5 | 9 | 7 | 3 | 6 | 5 | 7 |
| 5. | Тактическая подготовка | 9 |  | 1 |  | 2 |  | 2 |  |  | 2 |  | 2 |  |
| 6. | Теоретическая подготовка | 9 | 1 |  | 2 |  | 2 |  |  | 2 |  | 2 |  |  |
| 7. | Психологическая  подготовка | 2 |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| 8. | Контрольные мероприятия  (тестирование и контроль) | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| 9. | Инструкторская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. | Судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. | Медицинские, медико- биологические  мероприятия | 2 | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. | Восстановительные  мероприятия | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 |
| Общее количество часов в год | | 416 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 31 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 |

# Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки второго года обучения (9 часов)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Общее количество часов | Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | | | | |
| 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | | | |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| 1. | Общая физическая  подготовка | 234 | 20 | 20 | 20 | 20 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 20 | 20 |
| 2. | Специальная физическая  подготовка | 117 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 3. | Участие в спортивных  соревнованиях | 3 |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
| 4. | Техническая подготовка | 83 | 7 | 8 | 8 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 6 | 8 | 7 | 7 |
| 5. | Тактическая подготовка | 11 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 11 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Психологическая  подготовка | 2 |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| 8. | Контрольные мероприятия  (тестирование и контроль) | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| 9. | Инструкторская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. | Судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. | Медицинские, медико-  биологические мероприятия | 2 | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. | Восстановительные  мероприятия | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 |
| Общее количество часов в год | | 468 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 |

**Объем учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочных групп первого года обучения (12 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Общее количество часов | Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | | | | |
| 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | | | |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| 1. | Общая физическая  подготовка | 270 | 23 | 23 | 23 | 23 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 23 | 23 |
| 2. | Специальная физическая  подготовка | 170 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 13 | 13 |
| 3. | Участие в спортивных  соревнованиях | 4 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |
| 4. | Техническая подготовка | 121 | 9 | 10 | 11 | 9 | 9 | 9 | 12 | 11 | 11 | 12 | 12 | 10 |
| 5. | Тактическая подготовка | 13 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 13 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Психологическая  подготовка | 5 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  |
| 8. | Контрольные мероприятия  (тестирование и контроль) | 4 | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
| 9. | Инструкторская практика | 6 |  |  | 1 |  |  |  | 1 | 1 |  | 2 |  | 1 |
| 10. | Судейская практика | 6 | 1 | 1 |  | 1 |  | 2 |  |  | 1 |  |  |  |
| 11. | Медицинские, медико- биологические  мероприятия | 2 | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. | Восстановительные  мероприятия | 10 |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  | 3 | 3 |
| Общее количество часов в год | | 624 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 |

# Объем учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочных групп второго года обучения (12 часов)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Общее количество часов | Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | | | | |
| 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | | | |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| 1. | Общая физическая  подготовка | 270 | 23 | 23 | 23 | 23 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 23 | 23 |
| 2. | Специальная физическая  подготовка | 170 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 13 | 13 |
| 3. | Участие в спортивных  соревнованиях | 4 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |
| 4. | Техническая подготовка | 121 | 9 | 10 | 11 | 9 | 9 | 9 | 12 | 11 | 11 | 12 | 12 | 10 |
| 5. | Тактическая подготовка | 13 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 13 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Психологическая  подготовка | 5 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  |
| 8. | Контрольные мероприятия  (тестирование и контроль) | 4 | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
| 9. | Инструкторская практика | 6 |  |  | 1 |  |  |  | 1 | 1 |  | 2 |  | 1 |
| 10. | Судейская практика | 6 | 1 | 1 |  | 1 |  | 2 |  |  | 1 |  |  |  |
| 11. | Медицинские, медико-  биологические мероприятия | 2 | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. | Восстановительные  мероприятия | 10 |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  | 3 | 3 |
| Общее количество часов в год | | 624 | 624 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 |

**Объем учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочных групп третьего года обучения (14 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Общее количество часов | Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | | | | |
| 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | | | |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| 1. | Общая физическая  подготовка | 320 | 27 | 27 | 27 | 27 | 26 | 26 | 26 | 26 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| 2. | Специальная физическая  подготовка | 200 | 17 | 17 | 17 | 17 | 16 | 16 | 16 | 16 | 17 | 17 | 17 | 17 |
| 3. | Участие в спортивных  соревнованиях | 4 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |
| 4. | Техническая подготовка | 130 | 11 | 11 | 11 | 12 | 9 | 9 | 13 | 13 | 12 | 11 | 11 | 7 |
| 5. | Тактическая подготовка | 16 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |  | 2 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 16 |  | 2 | 2 |  | 2 |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 2 |
| 7. | Психологическая  подготовка | 10 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |
| 8. | Контрольные мероприятия  (тестирование и контроль) | 4 | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
| 9. | Инструкторская практика | 6 |  |  | 1 |  |  |  | 1 | 1 |  | 2 |  | 1 |
| 10. | Судейская практика | 6 | 1 | 1 |  | 1 |  | 2 |  |  | 1 |  |  |  |
| 11. | Медицинские, медико- биологические  мероприятия | 4 | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  | 1 |
| 12. | Восстановительные  мероприятия | 12 |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  | 4 | 4 |
| Общее количество часов в год | | 728 | 61 | 61 | 61 | 61 | 61 | 57 | 61 | 61 | 61 | 61 | 61 | 61 |

# Объем учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочных групп четвертого года обучения (16 часов)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Общее количество часов | Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | | | | |
| 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | | | |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| 1. | Общая физическая  подготовка | 270 | 23 | 23 | 23 | 23 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 23 | 23 |
| 2. | Специальная физическая  подготовка | 252 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 3. | Участие в спортивных  соревнованиях | 6 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |
| 4. | Техническая подготовка | 180 | 16 | 14 | 14 | 12 | 14 | 7 | 19 | 16 | 14 | 17 | 22 | 15 |
| 5. | Тактическая подготовка | 40 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  | 2 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 32 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 4 |
| 7. | Психологическая  подготовка | 10 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |
| 8. | Контрольные мероприятия  (тестирование и контроль) | 6 | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 2 |  |  |  |
| 9. | Инструкторская практика | 10 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |  |  |
| 10. | Судейская практика | 10 | 1 | 1 | 1 | 2 |  | 2 |  | 1 | 2 |  |  |  |
| 11. | Медицинские, медико- биологические  мероприятия | 4 | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  | 1 |
| 12. | Восстановительные  мероприятия | 12 |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  | 4 | 4 |
| Общее количество часов в год | | 832 | 70 | 70 | 70 | 70 | 70 | 62 | 70 | 70 | 70 | 70 | 70 | 70 |

**Объем учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочных групп четвертого/пятого года обучения (18**

# часов)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Общее количество часов | Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | | | | |
| 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | | | |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| 1. | Общая физическая  подготовка | 295 | 25 | 25 | 25 | 25 | 24 | 20 | 28 | 24 | 24 | 25 | 25 | 25 |
| 2. | Специальная физическая  подготовка | 290 | 24 | 24 | 24 | 24 | 27 | 23 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| 3. | Участие в спортивных  соревнованиях | 6 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |
| 4. | Техническая подготовка | 190 | 17 | 17 | 14 | 13 | 14 | 11 | 19 | 14 | 14 | 16 | 14 | 15 |
| 5. | Тактическая подготовка | 46 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 32 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 4 |
| 7. | Психологическая  подготовка | 15 | 1 | 2 | 2 | 2 |  | 2 |  | 2 | 2 | 2 |  |  |
| 8. | Контрольные мероприятия  (тестирование и контроль) | 6 | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 2 |  |  |  |
| 9. | Инструкторская практика | 14 |  | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |  |  |
| 10. | Судейская практика | 14 | 1 | 1 | 1 | 2 |  | 2 |  | 2 | 2 | 1 |  | 2 |
| 11. | Медицинские, медико- биологические  мероприятия | 4 | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  | 1 |
| 12. | Восстановительные  мероприятия | 24 |  |  | 2 | 2 | 4 | 2 |  | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 |
| Общее количество часов в год | | 936 | 78 | 79 | 78 | 79 | 78 | 72 | 79 | 78 | 79 | 78 | 79 | 79 |

**Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп спортивного совершенствования первого года обучения (20 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Общее количество часов | Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | | | | |
| 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | | | |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| 1. | Общая физическая  подготовка | 210 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 2. | Специальная физическая  подготовка | 430 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 35 | 35 |
| 3. | Участие в спортивных  соревнованиях | 6 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |
| 4. | Техническая подготовка | 220 | 15 | 17 | 17 | 15 | 16 | 8 | 16 | 15 | 16 | 20 | 25 | 24 |
| 5. | Тактическая подготовка | 40 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |
| 6. | Теоретическая подготовка | 40 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 7. | Психологическая  подготовка | 24 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 8. | Контрольные мероприятия  (тестирование и контроль) | 8 | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |  |  |  |
| 9. | Инструкторская практика | 16 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |
| 10. | Судейская практика | 16 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |
| 11. | Медицинские, медико-  биологические мероприятия | 4 | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  | 1 |
| 12. | Восстановительные  мероприятия | 26 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Общее количество часов в год | | 1040 | 86 | 86 | 86 | 86 | 86 | 78 | 86 | 86 | 86 | 86 | 86 | 86 |

# Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп спортивного совершенствования второго года обучения (24 часа)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Общее количество часов | Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | | | | |
| 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | | | |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| 1. | Общая физическая  подготовка | 252 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 2. | Специальная физическая  подготовка | 504 | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 |
| 3. | Участие в спортивных  соревнованиях | 6 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |
| 4. | Техническая подготовка | 260 | 23 | 24 | 23 | 20 | 22 | 22 | 21 | 22 | 21 | 21 | 29 | 21 |
| 5. | Тактическая подготовка | 50 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 50 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 |
| 7. | Психологическая  подготовка | 28 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 1 | 1 |
| 8. | Контрольные мероприятия  (тестирование и контроль) | 8 | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |  |  |  |
| 9. | Инструкторская практика | 20 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |
| 10. | Судейская практика | 20 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |
| 11. | Медицинские, медико- биологические  мероприятия | 4 | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  | 1 |
| 12. | Восстановительные  мероприятия | 46 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Общее количество часов в год | | 1248 | 105 | 105 | 105 | 105 | 105 | 93 | 105 | 105 | 105 | 105 | 105 | 105 |

**Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп спортивного совершенствования третьего года обучения (28 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Общее количество часов | Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | | | | |
| 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | | | |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| 1. | Общая физическая  подготовка | 276 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 |
| 2. | Специальная физическая  подготовка | 624 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 |
| 3. | Участие в спортивных  соревнованиях | 6 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |
| 4. | Техническая подготовка | 300 | 24 | 27 | 25 | 26 | 25 | 13 | 26 | 23 | 26 | 24 | 34 | 27 |
| 5. | Тактическая подготовка | 50 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 50 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 |
| 7. | Психологическая  подготовка | 40 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 1 | 1 |
| 8. | Контрольные мероприятия  (тестирование и контроль) | 8 | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |  |  |  |
| 9. | Инструкторская практика | 21 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 1 |
| 10. | Судейская практика | 21 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 1 |
| 11. | Медицинские, медико-  биологические мероприятия | 4 | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  | 1 |
| 12. | Восстановительные  мероприятия | 56 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Общее количество часов в год | | 1456 | 121 | 123 | 121 | 123 | 123 | 111 | 123 | 121 | 123 | 121 | 123 | 123 |

Календарный план воспитательной работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки  проведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**   * практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; * приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; * приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; * формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**   * освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера- преподавателя, инструктора; * составление конспекта учебно- тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; * формирование навыков наставничества; * формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; * формирование склонности к педагогической работе | В течение года |
| 2. | **Здоровьесбережение** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**   * формирование знаний и умений   в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);   * подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**:  **-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима | В течение года |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | (продолжительности учебно- тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления  иммунитета); |  |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения  болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые учреждением | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:   * физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия),   награждения на указанных мероприятиях;   * тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе учреждением | В течение года |
| 4. | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**   * формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; * развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; * правомерное поведение болельщиков; * расширение общего кругозора юных спортсменов | В течение года |
| 4.2. | Теоретическая подготовка  (формирование умений и коммуникативных навыков) | **Семинары для обучающихся**:  - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры | В течение года |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;  - расширение общего кругозора юных спортсменов |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной  подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению  мероприятий |
| Этап начальной подготовки | Почему спортивные соревнования  интересны участникам и зрителям? | В течение года | Занятия могут проводиться либо в учебном классе, либо в спортивных залах, оборудованных стульями, позволяющими рассаживать участников в различных конфигурациях (в общий круг, по микрогруппам).  Второй вариант  предпочтительнее, т.к. облегчает организацию групповых дискуссий; при его реализации следует предусмотреть возможность удобного ведения записей (наличие твердых папок или специальных стульев с откидными министоликами).  Используются иллюстративные материалы и мультимедиапрезента ции. Домашние  задания даются в устной форме |
| Зачем в спорте нужны правила, как  следят за их выполнением? |
| Что бывает с нарушителями правил? |
| Как появился допинг? |
| Этическая сторона проблемы: допинг  как обман. |
| Как допинг влияет на здоровье? |
| Влияние допинга на отношение к  спорту и на психологию спортсмена. |
| Как выявляют допинг и наказывают  нарушителей? |
| Честный спорт как результат  договоренности |
| Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Что такое допинг? | В течение года |
| Исторический обзор проблемы  допинга |
| Мотивация нарушений  антидопинговых правил |
| Запрещенные субстанции |
| Запрещенные методы |
| Последствия допинга для здоровья |
| Допинг и спортивная медицина |
| Психологические и имиждевые  последствия допинга |
| Допинг и зависимое поведение |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства | Нормативно-правовая база  антидопинговой работы | В течение года |
| Организация антидопинговой работы |
| Процедура допинг-контроля |
| Наказания за нарушение  антидопинговых правил |
| Профилактика допинга |
| Недопинговые методы повышения  спортивной работоспособности |

План инструкторской и судейской практики

Для успешной оценочной работы (судейства) требуется знание правил судейства соревнований и предварительная подготовка к конкретному соревнованию.

Подготовка судей по плаванию осуществляется через теоретические занятия, судейские семинары, которые включают анализ действующих классификационных программ, сведения об организации, проведении и правилах соревнований, а также практическое судейство физкультурных мероприятий. Спортивный судья должен осуществлять судейство квалифицированно и беспристрастно, предотвращать ситуации, которые могут повлечь искажение результатов соревнований, принимать меры по предотвращению противоправного влияния на результаты соревнований и борьбе с ним, исполнять обязанности в опрятной судейской форме, установленной правилами вида спорта.

На этапе начальной подготовки судейская и инструкторская практика не предусмотрены.

План инструкторской и судейской практики на учебно-тренировочном этапе (этапе углубленной специализации) до трех лет

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | содержание | Количество  часов |
| 1. | Методика судейства физкультурных состязаний и соревнований по  плаванию на различных должностях | 1 |
| 2. | Должностные обязанности спортивного судьи | 1 |
| 3. | Этика поведения спортивных судей | 1 |
| 4. | Проведение отдельных частей учебно-тренировочного занятия | 1 |
|  | Итого часов | 4 |

План инструкторской и судейской практики на учебно-тренировочном этапе (этапе углубленной специализации) свыше трех лет

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | содержание | Количество  часов |
| 1. | Методика судейства физкультурных состязаний и соревнований по  плаванию на различных должностях | 2 |
| 2. | Должностные обязанности спортивного судьи | 2 |
| 3. | Этика поведения спортивных судей | 2 |
| 4. | Практическое применение методики судейства в качестве  помощника судьи | 2 |
| 5. | Проведение отдельных частей учебно-тренировочного занятия | 2 |
|  | Итого часов | 10 |

План инструкторской и судейской практики на этапе совершенствования

спортивного мастерства

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | содержание | Количество  часов |
| 1. | Методика судейства физкультурных состязаний и соревнований по  плаванию на должностях главной судейской коллегии | 2 |
| 2. | Изучение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемые к квалификационной категории «Юный спортивный  судья» | 2 |
| 3. | Изучение компьютерной программы FINA по судейству  соревнований для спортсменов массовых разрядов | 2 |
| 4. | Судейство соревнований в качестве судьи при участниках, судьи на  поворотах | 2 |
| 5. | Проведение учебно-тренировочного занятия | 2 |
|  | Итого часов | 10 |

План медицинских, медико-биологических мероприятий Этап начальной подготовки 1-2 годов обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | мероприятия | Количество часов |
| 1. | Прохождение медицинского осмотра у педиатра в поликлинике по  месту прикрепления с предоставлением медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий плаванием | один раз в год |
| 2. | Предоставление справки о результатах анализа на энтеробиоз/я/г  из поликлиники | один раз в год |
| 3. | Санитарно-гигиенический контроль за местами проведения  занятий | систематически |
| 4. | Диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям  плаванием | 1-2 |
| 5. | Оценка перспективности занятий ребенка плаванием | 1-2 |
| 6. | Оценка функционального состояния обучающегося | 1-2 |
| 7. | Контроль переносимости нагрузок в занятии | 1-2 |
| 8. | Беседа по гигиене | 1-2 |
|  | Итого часов | 6 |

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-5 годов обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | мероприятия | Количество часов |
| 1. | Контроль врача по спортивной медицине в Иркутском областном  врачебно-физкультурном диспансере «Здоровье» | 2 раза в год |
| 2. | Углубленный медицинский осмотр в Иркутском областном  врачебно-физкультурном диспансере «Здоровье» | 1 раз в год |
| 3. | Санитарно-гигиенический контроль за местами проведения  занятий | систематически |
| 4. | Оперативный контроль за функциональным состоянием  обучающегося | 2-3 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5. | Оценка адекватности средств и методов, применяемых в учебно-  тренировочном процессе. | 2-3 |
| 6. | Оценка переносимости нагрузок, рекомендации по планированию  и индивидуализации нагрузок | 2-3 |
| 7. | Проведение лечебных и профилактических мероприятий | 2-3 |
| 8. | Беседы по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному  питанию | 2-3 |
|  | Итого часов | 10-12 |

Этап совершенствования спортивного мастерства

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | мероприятия | Количество часов |
| 1. | Контроль врача по спортивной медицине в Иркутском областном  врачебно-физкультурном диспансере «Здоровье» | 2 раза в год |
| 2. | Углубленный медицинский осмотр в Иркутском областном  врачебно-физкультурном диспансере «Здоровье» | 1 раз в год |
| 3. | Санитарно-гигиенический контроль за местами проведения  занятий | систематически |
| 4. | Оперативный контроль за функциональным состоянием  обучающегося | 2-4 |
| 5. | Оценка переносимости нагрузок, рекомендации по планированию  и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки | 2-4 |
| 6. | Выявление отклонений в состоянии здоровья и своевременное  назначение лечебно-профилактических мероприятий | 2-4 |
| 7. | Беседы по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному  питанию, профилактике травматизма | 2-4 |
| 8. | Изучение и применение средств и методов восстановления | 2-4 |
| 9. | Анализ объективных данных медицинского контроля в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений и данных самоконтроля обучающихся в сопоставлении с  соревновательными результатами | 2-4 |
| 10. | Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию учебно-  тренировочного процесса | 2-4 |
| 11. | Организация лечения обучающегося | по необходимости |
| 12. | Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей,  выявление остаточных явлений травм и заболеваний | 2-4 |
|  | Итого часов | 16-24 |

План применения восстановительных средств

Восстановительные средства применяются в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, тренировочных мероприятий, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных занятиях.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства педагогического, гигиенического, психологического, фармакологического, физиотерапевтического воздействия.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Суммарный объем учебных часов на восстановительные мероприятия по годам этапов подготовки | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного  мастерства |
| до года | свыше  года | до трех  лет | свыше трех  лет |  |
| 20-32 | 32-40 | 20-28 | 28-30 | 42-50 |

Педагогические средства восстановления

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Средства восстановления | Этап начальной подготовки | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной  специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1. | Рациональное распределение нагрузок на учебно-  тренировочном занятии | + | + | + |
| 2. | Создание четкого ритма  учебно-тренировочного занятия | + | + | + |
| 3. | Создание оптимального  режима учебно- тренировочного процесса | + | + | + |
| 4. | Использование разнообразных средств и методов тренировки,  в том числе нетрадиционных | + | + | + |
| 5. | Соблюдение рациональной последовательности  упражнений. Чередование нагрузок по направленности | + | + | + |
| 6. | Использование упражнений  для активного отдыха | + | + | + |
| 7. | Использование упражнений на расслабление и  восстановление дыхания | + | + | + |
| 8. | Использование корригирующих упражнений  для позвоночника и стоп. | + | + | + |

Гигиенические средства восстановления

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Средства восстановления | Этап начальной подготовки | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной  специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1. | Рациональный и стабильный  распорядок дня | + | + | + |
| 2. | Ночной полноценный сон не | + | + | + |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | менее 8-9 часов в сутки,  дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям |  |  |  |
| 3. | Сбалансированное 3-4х разовое рациональное питание по схеме: завтрак – 20-25%, обед – 40-45%, полдник – 10%, удин – 20-30% суточного  рациона | + | + | + |
| 4. | Гигиенические процедуры | + | + | + |
| 5. | Соответствие спортивной одежды и спортивного инвентаря условиям учебно-  тренировочного режима | + | + | + |

Психологические средства восстановления

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Средства восстановления | Этап начальной подготовки | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной  специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1. | Создание положительного  эмоционального фона учебно- тренировочного занятия | + | + | + |
| 2. | Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к учебно-  тренировочному процессу | + | + | + |
| 3. | Организация внешних условий и факторов учебно-  тренировочного занятия | + | + | + |
| 4. | Переключение внимания,  мыслей | + | + | + |
| 5. | Самоуспокоение,  самоодобрение, самоприказы | + | + | + |
| 6. | Идеомоторная тренировка |  | + | + |
| 7. | Психорегулирующая  тренировка |  | + | + |
| 8. | Отвлекающие мероприятия: чтение книг, прослушивание музыки, экскурсии, посещение  музеев, выставок, театров |  | + | + |

Фармокологические средства восстановления

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Средства восстановления | Учебно- тренировочный  этап (этап | Этап совершенствования  спортивного |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | спортивной  специализации) | мастерства |
| 1. | Вещества, способствующие восстановлению  запасов энергии | + | + |
| 2. | Специализированное питание: питательные  смеси, соки, спортивные напитки | + | + |
| 3. | Витамины и минеральные вещества | + | + |
| 4. | Адаптогены растительного происхождения | + | + |
| 5. | Адаптогены животного происхождения | + | + |
| 6. | Согревающие обезболивающие и  противовоспалительные препараты | + | + |

Физиотерапевтические средства восстановления

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Средства восстановления | Учебно- тренировочный этап (этап  спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1. | Душ: теплый (успокаивающий), контрастный и  вибрационный (возбуждающий) | + | + |
| 2. | Ванны: хвойная, жемчужная, солевая | + | + |
| 3. | Баня 1-2 раза в неделю, парная или суховоздушная: при температуре 80-90, 2-3  захода по 5-7 минут, не позднее, чем за 5 дней до соревнований | + | + |
| 4. | Массаж: ручной, вибрационный, точечный,  сегментарный | + | + |
| 5. | Гидромассаж, гидропроцедуры | + | + |
| 6. | Спортивные растирки | + | + |
| 7. | Аэронизация, кислородотерапия, баротерапия | + | + |
| 8. | Электросветотерапия: динамические токи, электростимуляция, ультрафиолетовое  облучение | + | + |

Планирование восстановительных мероприятий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровень специализированного  восстановления | Напряженность восстановительных  Мероприятий | Средства восстановления |
| Основной | Нормализация состояния в результате воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к  микроциклу | Общий ручной массаж,  гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны, комплексы сочетания этих средств. |
| Текущий | Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учетом специфики последующей  нагрузки. | Восстановительные ванны и души, гидромассаж, тонизирующее растирание,  вибромассаж, локальный массаж в сочетание с сауной. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оперативный | Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учетом  последующей нагрузки. | Восстановительные ванны, гидромасса, душ, локальное тонизирующее растирание, локальное восстановление и предварительный массаж. |

# Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

* изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
* повысить уровень физической подготовленности;
* овладеть основами техники вида спорта «плавание»;
* получить общие знания об антидопинговых правилах;
* соблюдать антидопинговые правила;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
* принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

* повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
* изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «плавание» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
* соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
* изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
* овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта

«плавание»;

* изучить антидопинговые правила;
* соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором

и третьем году;

* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
* получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

* повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
* соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
* приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
* овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;
* выполнить план индивидуальной подготовки;
* закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
* соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
* демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
* показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда

«кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
* получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года  обучения | | Норматив свыше года  обучения | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| 6,9 | 7,1 | 6,5 | 6,8 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| 7 | 4 | 10 | 5 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| +1 | +3 | +4 | +5 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| 110 | 105 | 120 | 110 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Плавание (вольный стиль) 50 м | - | без учета времени | | без учета времени | |
| 2.2. | Бег челночный 3х10 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 | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

по виду спорта «плавание»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | | |
| юноши | | девушки | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 1000 м | мин, с |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре  лежа на полу | количество раз | не более | | | |
| 13 | | 7 | |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | | | |
| +4 | | +5 | |
| 1.4. | Челночный бег 3х10 м | с |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | |
| 140 | | 130 | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Исходное положение – стоя, держа  мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее | | | |
| 4,0 | | 3,5 | |
| 2.2. | Исходное положение – стоя, держа | количество раз | не менее | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-  назад |  | 3 | |
| 2.3. | Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием  двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед | м | не менее | |
| 7,0 | 8,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | | Cпортивные разряды –  «третий юношеский спортивный разряд»,  «второй юношеский спортивный разряд»,  «первый юношеский спортивный разряд» | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | | Cпортивные разряды –  «третий спортивный разряд»,  «второй спортивный разряд»,  «первый спортивный разряд» | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта

«плавание»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | | |
| юноши/  мужчины | | девушки/  женщины | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 2000 м | мин, с |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 1.2. | Подтягивание из виса на высокой  перекладине | количество раз | не менее | | | |
| 8 | | - | |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре  лежа на полу | количество раз | не менее | | | |
| - | | 15 | |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | | | |
| +9 | | +13 | |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком  двумя ногами | см | не менее | | | |
| 190 | | 165 | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Исходное положение – стоя держа  мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее | | | |
| 5,3 | | 4,5 | |
| 2.2. | Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина | количество раз | не менее | | | |
| 5 | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-  назад |  |  | |
| 2.3. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с  приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| 45 | 35 |
| 2.4. | Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием  двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м | с | не более | |
| 6,7 | 7,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

# Рабочая программа по виду спорта «плавание»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу

спортивной подготовки

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является учебно-тренировочное занятие. Длительность учебно- тренировочного занятия составляет 2-4 часа. Каждое очередное занятие органически связано с предшествующим и последующими учебно-тренировочными занятиями, базируется на подготовке, полученной на предыдущем занятии и является основой для предстоящих занятий. Задачи, содержание и направленность занятия определяется задачами этапа подготовки и настоящей Программой. В плане занятия уточняются конкретные задачи, подбор упражнений, последовательность их выполнения, дозировка, режим выполнения, методика проведения.

Учебно-тренировочное занятие по плаванию условно делят на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия включает организацию обучающихся (построение группы, расчет, учет посещаемости, объяснение задач) и их подготовку к выполнению задач основной части. Подготовительная часть направлена на подъем общего функционального состояния организма обучающегося, на достижение им оптимального уровня работоспособности. В нее входит различные виды ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения на гибкость, силу, гимнастика, проплывание определенной дистанции в свободном темпе одним способом или комплексно, проплывание отрезков по элементам (с помощью ног, рук упражнения) и способом в целом.

Основная часть занятия, как правило, проводится в воде и направлена на решение основных задач конкретного занятия: освоение с водой, изучение и совершенствование техники спортивного плавания, стартов, поворотов, развитие общей выносливости, развитие специальной выносливости, развитие скорости и т.д. Построение основной части занятия в зависимости от воздействия может иметь комплексную и избирательную направленность. Основная часть обычно занимает наибольшее время занятия.

В заключительной части занятия предусматривает снижение физической нагрузки, повысив в тоже время эмоциональность занятия. Поэтому в конце проводятся игры, прыжки и эстафеты. Занятие заканчивается организованным выходом группы из воды, построением расчетом, подведением итогов занятия, сообщением домашнего занятия.

Продолжительность частей учебно-тренировочного занятия зависит от общей продолжительности занятия, подготовленности обучающихся, решаемых задач и характера привлекаемых средств.

# Этап начальной подготовки

Основное содержание этапа начальной подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Преимущественной направленностью учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

Средства обучения плаванию.

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;

* + подготовительные упражнения для освоения с водой;
  + учебные прыжки в воду;
  + игры на воде;
  + упражнения для изучения техники спортивных способов плавания;
  + упражнения для изучения техники стартов, поворотов.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения применяются в целях:

* повышения уровня общего физического развития занимающихся;
* совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
* организации внимания обучающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении плаванию направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки у обучающихся.

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания.

Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием; прыжки вверх вперед из и.п. «старт пловца»; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине.

Подготовительные упражнения для освоения с водой помогают решать следующие задачи:

* формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;
* освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде – как подготовка к изучению техники спортивного плавания;
* устранение инстинктивного страха перед водой – как основа психологической подготовки к обучению.
* подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

Игры в воде проводятся в заключительной части занятия. Они улучшают эмоциональное состояние обучающихся, позволяют закрепить изученный материал, повышают интерес к занятиям. На этапе начальной подготовки первого года обучения игра является основным методом обучения наряду с упражнением:

* игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды;
* игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде;
* игры с всплыванием и лежанием на воде;
* игры с выдохами в воду;
* игры со скольжением и плаванием;
* игры с прыжками в воду;
* игры с мячом.

Подготовительные упражнения для освоения с водой

* Ходьба по дну в разных позициях;
* Прыжки по дну;
* Поочередное движения руками стоя на дне;
* Бег с гребковыми движениями руками;
* Упражнения на чувство воды (упр. восьмёрка и т.п.);
* Выдохи в воду;
* Приседания с погружением;
* Упражнения «поплавок», «звездочка», «медуза»;
* Скольжения в разных позициях;
* Прыжки в воду из различных положений сидя, стоя;
* Упражнения, направленные на обучение техники плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания являются ведущим средством обучения на этапе начальной подготовки, их изучению отводится основная часть тренировки на воде:

* упражнения для изучения техники кроля на груди;
* упражнения для изучения техники кроля на спине;
* упражнения для изучения техники брасса;
* упражнения для изучения техники дельфина (баттерфляя).

Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой последовательности. Техника изучается раздельно в следующем порядке:

1. положение тела,
2. дыхание,
3. движения ногами,
4. движения руками,
5. общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющимся рабочей позой пловца. Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1. ознакомление с движением на суше – проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и воде различны;
2. изучение движений в воде с неподвижной опорой – при изучении движений ногами в качестве опоры используется бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
3. изучение движений в воде с подвижной опорой – при изучении движений ногами и руками применяются плавательные доски, колобашки; в особых случаях движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером.
4. изучение движений в воде без опоры – все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование различных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

1. движения ногами с дыханием;
2. движения руками с дыханием;
3. движения ногами и руками с дыханием;
4. плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом – насколько позволяет уровень подготовленности обучающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

* поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
* проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
* чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

* разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
* умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
* формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Упражнения для изучения техники стартов и поворотов

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине. Ко времени изучения стартового прыжка с тумбочки обучающиеся должны овладеть техников выполнения учебных прыжков в воду. Сначала разучивают спад в воду с отталкиванием в конце падения, затем – разучивают стартовый прыжок с бортика бассейна и только после этого приступают к изучению стартового прыжка с тумбочки.

Когда обучающиеся освоят технику плавания кролем на спине, кролем на груди и смогут проплыть 25 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой, группировка, вращение, постановка ног на щит и отталкивание. Затем поворот выполняется в целостном виде.

Занятия на втором году обучения в основном направлены на совершенствование техники плавания кролем на груди, кролем на спине, изучение и совершенствование техники плавания баттерфляем, брассом, стартов и поворотов. Среди средств подготовки широко используются общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше, упражнения для изучения и совершенствования техники спортивных способов плавания, игры, эстафеты, прыжки в воду.

В содержание занятий входят:

* плавание всеми способами;
* упражнения, направленные на обучение техники плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй.
* упражнения в парах с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п.

Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», отрытый и закрытый на спине.

Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100 м.

Типичные тренировочные серии: 3-4 х 200 м, 4-8 х 100 м, 6-10 х 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 х 25 м.

В конце второго года обучения обучающийся должны освоить технику всех спортивных способов плавания, стартов, простых поворотов, проплыть со старта в полной координации 25 м баттерфляй, 50 м на спине, 25 м брасс, 50 м кроль на груди, 100 м комплексное плавание, 100 м вольный стиль.

# Учебно-тренировочный этап

Основной направленностью учебно-тренировочного процесса на этом этапе являются:

* создание запаса подвижности в суставах с применением активных и активно-пассивных упражнений;
* развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП (бег, гребля, лыжные гонки и т.д.), постепенного увеличения объема плавания и длины тренировочных отрезков, большого объема плавания по элементам, так как в этом возрасте имеется положительный перенос тренированности в разных видах деятельности;
* постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания на тренировках с эпизодическим использованием в учебно-тренировочном процессе нагрузок анаэробногликолитической направленности;
* для развития силовых способностей применяются разнообразные упражнения с малыми и средними отягощениями с акцентом на темп движений с использованием разнообразных упражнений, круговая тренировка, наращивание объема нагрузок при фиксированном сопротивлении;
* для переноса силы с суши на воду применяются плавание по элементам, внесение «силовых добавок» в процессе выполнения гребковых движений, не нарушающих кинематику движений;
* обучение сознательному контролю за темпом и шагом гребковых движений.

Основной особенностью занятий является доступность учебного материала для обучающихся разного уровня подготовленности, приступивших к занятиям в учебно-тренировочных группах. Учебно-тренировочные занятия на суше направлены на разностороннюю физическую подготовку. Занятия на воде направлены на совершенствование техники четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, постепенное увеличение длины дистанций, проплываемых каждым способом без ошибок. Это должно подвести всю группу к тому уровню подготовленности, который позволяет коллективно выполнять основные тренировочные серии в заданных временных режимах.

Повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых тренировочных дистанций и количество повторений в тренировочных сериях. Объем плавания за одно занятие – от 2000 м до 4000 м

Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, повышение точности и экономичности движений, воспитания базовой выносливости. На суше доминируют упражнения на гибкость, имитационные упражнения для совершенствования элементов техники плавания, упражнения для укрепления основных звеньев опорно-двигательного аппарата, спортивные игры и эстафеты.

В содержание занятий входят:

Плавание всеми способами;

Совершенствуются упражнения, направленные на обучение техники плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй.

Совершенствуются упражнения в парах с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п.

Совершенствуются повороты «кувырок» и «маятник», отрытый и закрытый на спине.

Используются дистанции, используемые в официальных соревнованиях всеми способами плавания;

Типичные тренировочные серии: 6-8 х 200 м, 8-12 х 100 м, 12-16 х 50 м,

чередуя способы и темп; 4-8 х 25 м., 4-8 х 12,5 м.

По окончанию учебно-тренировочного этапа обучающийся должен владеть техникой проплывание всех официальных дистанций, стартов, поворотов, а так же определиться со специализацией по основному стилю плавания.

# Этап совершенствования спортивного мастерства

На данном этапе учебно-тренировочный процесс должна обеспечить предпосылки для максимальной реализации индивидуальных возможностей каждого обучающегося. Это требует создания прочного фундамента специальной подготовленности и формирования устойчивой мотивации к достижению высокого мастерства. Для этого широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма без применения большого объема работы, приближенной по характеру к соревновательной деятельности.

Учебно-тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год  (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного**  **года обучения:** | **≈ 120/18**  **0** |  |  |
| История возникновения  вида спорта и его развитие | ≈ 13/20 | сентябрь- май | 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 | сентябрь- май | 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 | сентябрь- май | 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 | сентябрь- май | 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 | сентябрь- май | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения  базовым | ≈ 13/20 | сентябрь- май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | элементам техники и тактики вида  спорта |  |  |  |
| Теоретические основы судейства.  Правила вида спорта | ≈ 14/20 | сентябрь- май | 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 | сентябрь- май | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в  жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по  виду спорта | ≈ 14/20 | сентябрь- май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | **Всего на учебно- тренировочно м этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет**  **обучения:** | **≈ 600/96**  **0** |  |  |
| Роль и место физической культуры в  формировании личностных качеств | ≈ 70/107 | сентябрь- май | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых  качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского  движения | ≈ 70/107 | сентябрь- май | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет  (МОК). |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈ 70/107 | сентябрь- май | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное,  сбалансированное питание. |
| Физиологические основы  физической культуры | ≈ 70/107 | сентябрь- май | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных  навыков. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Учет соревновательной  деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 70/107 | сентябрь- май | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико- тактической подготовки.  Основы техники вида спорта | ≈ 70/107 | сентябрь- май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | ≈ 60/106 | сентябрь- май | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества  личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и  экипировка по виду спорта | ≈ 60/106 | сентябрь- май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.  Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | ≈ 60/106 | сентябрь- май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных  соревнованиях. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | **Всего на этапе совершенствоания спортивного мастерства:** | **≈ 1200** |  |  |
| Олимпийское движение. Роль  и место физической культуры в обществе.  Состояние современного спорта | ≈ 200 | сентябрь- май | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/  недотренированность | ≈ 200 | сентябрь- май | Понятие травматизма. Синдром  «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной | ≈ 200 | сентябрь- май | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | деятельности, самоанализ обучающегося |  |  | спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно- тренировочной и соревновательной  деятельности. |
| Психологическая подготовка | ≈ 200 | сентябрь- май | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки  обучающихся. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈ 200 | сентябрь- май | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные  направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функционально  е и структурное ядро спорта | ≈ 200 | сентябрь- май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований.  Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно- тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности  применения восстановительных средств. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈ 120 | сентябрь- май | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные  направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как  функционально е и структурное | ≈ 120 | сентябрь- май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований.  Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ядро спорта |  |  | спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам  соревновательной деятельности |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно- тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-  тренировочных мероприятий |

# Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» основаны на особенностях вида спорта

«плавание» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы 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.

Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта

«плавание» участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта

«плавание» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

# Условия реализации Программы

Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

* наличие плавательного бассейна (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 физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

* обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

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 |

Обеспечение спортивной экипировкой

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап (этап  спортивной  специализации) | | Этап совершенствования спортивного  мастерства | |
| количество | срок  эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Гидрокостюм  стартовый (женский) | штук | на  обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 2. | Гидрокостюм  стартовый (мужской) | штук | на  обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 3. | Костюм спортивный | штук | на  обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 4. | Кроссовки спортивные | пар | на  обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 5. | Купальник женский | штук | на  обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 6. | Носки | пар | на  обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 7. | Очки для плавания | штук | на  обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 8. | Плавки (мужские) | штук | на  обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9. | Полотенце | штук | на  обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 10. | Рюкзак спортивный | штук | на  обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 11. | Футболка с коротким  рукавом | штук | на  обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 12. | Шапочка для плавания | штук | на  обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 |

* 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.

Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность учреждения педагогическими, руководящими и иными

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников

учреждения

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

# Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. Инновационные технологии в подготовке высококвалифицированных пловцов [Текст]: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / В. И. Григорьев [и др.]; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2014. - 104 с. - Библиогр. с. 102-104.
2. Козлов А.В. Теория и методика плавания: ныряние, спасание утопающих и переправы вплавь [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 82 с.: ил. - Библиогр. с. 82.
3. Козлов А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 131 с.: ил.

- Библиогр. с. 131.

1. Козлов А.В. Технологии спортивной тренировки в ИВС плавании: совершенствование спортивных способов плавания [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт- Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 120 с.: ил. - Библиогр. с. 120.
2. Козлов А.В. Технологии спортивной тренировки в плавании: подготовка олимпийского резерва в спортивном плавании [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт- Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 134 с.: ил. - Библиогр. с. 132-134.
3. Крылов А.И. Тренерский практикум по избранному виду спорта со спортсменами различной квалификации (плавание) [Текст]: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / А. И. Крылов, Е. В. Ивченко, А. А. Литвинов; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. [б. и.], 2014. - 97 с.: ил. - Библиогр. с. 96-97.
4. Теория и методика спорта высших достижений (плавание) [Текст]: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / В. И. Григорьев [и др.]; Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени

П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. [б. и.], 2014. - 103 с.: ил. - Библиогр. с. 99-103.

Перечень аудиовизуальных средств, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. Видеоролик «Комплексы специальных физических упражнений на суше».
2. Видеоролик «Техника спортивных способов плавания, поворотов и стартов».

Перечень интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. [Http://www.fina.org](http://www.fina.org/) - официальный сайт Международной федерации плавания.
2. [Http://www.russwimming.ru](http://www.russwimming.ru/) – официальный сайт Всероссийской федерации плавания.
3. [Http://www.swim7.narod.ru-](http://www.swim7.narod.ru-/) сайт тренеров по плаванию (групповое, индивидуальное обучение, статьи, видео по технике плавания, фотоальбомы).
4. [Http://www.swimmer.ru-](http://www.swimmer.ru-/) центр обучения плавания взрослых.
5. [Http://www.swimsport.ru-](http://www.swimsport.ru-/) новости водных видов спорта.
6. [Http://www.virtual-swin.com-](http://www.virtual-swin.com-/) техника плавания.
7. [Http://www.swim-video.ru-](http://www.swim-video.ru-/) техника плавания известных пловцов.
8. [Http://www.len.eu](http://www.len.eu/) – официальный сайт Европейской лиги плавания.