

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа» городского округа ЗАТО Фокино

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
МБУДО СШ ГО ЗАТО Фокино
протокол от до. 02. 2013 г. № 2

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО СШ ГО ЗАТО Фокино
Н.А. Пестерева
2013 г.



Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта «плавание»

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Программа) предназначена для реализации в организации спортивной подготовки – Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа» городского округа ЗАТО Фокино.

Программа разработана с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1004 (далее – ФССП).

2. 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;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений, всех способов плавания;
- отбор перспективных детей;
- укрепление здоровья.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, 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 |

4. Объем Программы:

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------|---|-------|-------|-------|-------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | |
| | НП-1 | НП-2 | УТГ-1 | УТГ-2 | УТГ-3 | УТГ-4 | УТГ-5 |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 12 | 14 | 16 | 16 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624 | 624 | 728 | 832 | 832 |

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех 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 и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

5.1. Учебно-тренировочные занятия групповые, смешанные, индивидуальные, инструкторско-судейская практика, участия в спортивных соревнованиях, учебно-тренировочные сборы.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия:

| N 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 |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 |
| 2.2. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |

5.3. Спортивные соревнования:

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

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 «художественная гимнастика»;

- 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.

5.4. Форма обучения – очная, иные виды (формы) обучения – физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников и др.

6. Годовой учебно-тренировочный план – приложение № 1 к настоящей программе.

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

Учебно-тренировочный процесс ведется 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.

| N п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|----------|---|------------------------------------|---------|---------------------------|-----------|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап | |
| | | НП-1 | НП-2 | УТГ-1,2 | УТГ-3,4,5 |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 55 - 57 | 50 - 53 | 43 - 46 | 32 - 35 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 18 - 21 | 23 - 25 | 26 - 29 | 30 - 34 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | 1 - 2 | 2 - 4 | 10 - 12 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 16 - 19 | 16 - 19 | 16 - 20 | 18 - 22 |

7. Календарный план воспитательной работы – приложение № 2 к настоящей программе.

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 3).

9. Планы инструкторской и судейской практики:

При организации инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения плаванию, методике тренировки, правилам соревнований и их организации.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

- Построить группу и подать основные команды в движении
- Составить конспект и провести разминку в группе
- Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений
- Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
- Составить конспект урока и провести занятие.
- Руководить командой во время соревнований.
- Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить

следующие навыки и умения:

- Составить положение о проведении первенства по плаванию.
- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
- Участвовать в судействе официальных соревнований, в роли судьи и в составе секретариата.

В группах начальной подготовки с учащимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочного занятия учащиеся выполняют самостоятельно, они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В учебно-тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

| № п/п | Задачи | Виды практических заданий | Сроки реализации |
|-------|--|---|---|
| 1 | Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами | 1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. | Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки |
| 2 | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении | Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий | Не менее 1 в год в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий |
| 3 | Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту | 1. Освоение методики судейства соревнований по боксу в различных судейских должностях 2. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях | Устанавливаются в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки |

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

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

Медицинское обследование (1 раз в год для групп НП)

– углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);

– наблюдения в процессе тренировочных занятий;

– санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

– контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов. Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами областного врачебно-физкультурного диспансера по договору.

10.1. Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- 1) витаминизация,
- 2) физиотерапия,

3) гидротерапия,
 4) все виды массажа,
 5) русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом. 3) Психологические методы восстановления К психологическим средствам восстановления относятся:

- 6) психорегулирующие тренировки,
- 7) разнообразный досуг,
- 8) комфортабельные условия быта;
- 9) создание положительного эмоционального фона во время отдыха,
- 10) цветковые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

III. Система контроля

11. 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:

11.1. 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.

11.2. 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.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, 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.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:

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

| N 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 3 x 10 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"**

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|----------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| | | | 5.50 | 6.20 |
| 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 3 x 10 м | с | не более | |
| | | | 9,3 | 9,5 |
| 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 гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | количество раз | не менее | |
| | | | 3 | |
| 2.3. | Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на | м | не менее | |
| | | | 7,0 | 3,0 |

| | | | | |
|--|--------------------|--|--|--|
| | груди, руки вперед | | | |
|--|--------------------|--|--|--|

| 3. Уровень спортивной квалификации | | |
|------------------------------------|---|---|
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд" |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд" |

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки:

Программный материал для практических и теоретических занятий по каждому этапу подготовки. Содержание практического раздела программы определяется целью и задачами тренировочной и соревновательной деятельности, оптимальностью соотношения объемов работы в разных видах подготовки на каждом этапе и включает следующие основные компоненты:

- 1) структура и преимущественная направленность тренировочного процесса;
- 2) виды спортивной подготовки;
- 3) планирование тренировочной деятельности (основы планирования годовых циклов);
- 4) планирование соревновательной деятельности (основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований);
- 5) контроль за показателями подготовленности спортсменов на каждом этапе подготовки, а также – восстановления и состояния здоровья спортсменов в ходе реализации программы. Для практического раздела программы устанавливаются следующие мероприятия:
- 6) на этапе начальной подготовки: обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости, гибкости и быстроты движений, теоретическая подготовка, контрольные испытания.
- 7) на тренировочном этапе: совершенствование техники всех способов плавания,
- 8) стартов и поворотов, увеличение общего объёма плавательной подготовки, широкое использование средств ОФП, выполнение нормативов по ОФП и СФП, психологическая подготовка, соревновательная подготовка, инструкторская и судейская практика;

Определение нагрузок по видам спортивной подготовки в плавании по годам обеспечивают их оптимальное соотношение в рамках тренировочного процесса.

Наиболее универсальным тренировочным средством для спортсменов этапа НП являются подвижные и спортивные игры. Они занимают наибольшее время в тренировочном процессе. Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно сделать определение акцента на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости. При составлении блоков тренировочных заданий для спортивной подготовки на этапе НП также используются круговая тренировка и эстафеты. Программный материал для этапа начальной подготовки и тренировочного этапа представляется в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности: тренировочные задания для проведения разминки; блоки тренировочных заданий для развития, как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также обучению технике выполнения физических упражнений. Каждое тренировочное задание имеет конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировка нагрузки и режим ее

выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.);

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические занятия проводятся с целью выработать у спортсменов умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

15. Учебно-тематический план

15.1. Группа начальной подготовки первого года обучения

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
|-------|--|------------------|--------|----------|----------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 4,0 | 4,0 | | |
| 1.1 | Физическая культура и спорт. Развитие плавания в России. 1.1.1. Основные задачи физкультуры и спорта. Роль государства в развитии спорта и физкультуры. Символы Российской Федерации. Российские спортсмены. 1.1.2. Участие спортсменов пловцов в Чемпионатах и Первенствах мира. | | 0,8 | | Тематический контроль |
| 1.2 | Гигиенические знания и врачебный контроль. 1.2.1. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. 1.2.2. Правила оказания первой медицинской помощи. 1.2.3. Меры предупреждения травматизма на занятиях по плаванию (ушибы, вывихи, переломы и т.д). | | 0,8 | | Тематический контроль |
| 1.3 | Правила проведения и организации соревнований. 1.3.1. Состав и работа судей, состав бригад и отдельных судей в плавании. 1.3.2. Порядок участия в соревнованиях. 1.3.3. Правила проведения соревнований. | | 0,8 | | Тематический контроль |
| 1.4 | Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. 1.4.1. Влияние физических упражнений на ЦНС. 1.4.2. Совершенствование функции мышечной системы, аппараты дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений, обмен веществ. 1.4.3. Допустимые физические нагрузки, соотношение работы и отдыха, восстановление понятия о спортивной форме, переутомление. | | 0,8 | | Тематический контроль |
| 1.5 | Инструктаж по технике безопасности. Инструкция по технике безопасности на занятиях по плаванию. Регулярно проводить инструктаж и постоянно следить за выполнением правил ТБ. | | 0,8 | | Тематический контроль |
| 2. | Общая физическая подготовка | 36 | 2,25 | 33,75 | |

| | | | | | |
|-----|---|-----|------|-------|------------------|
| 2.1 | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. 2.1.1. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. 2.1.2. Упражнения с предметами. 2.1.3. Растягивание резины. | 7,2 | 0,45 | 6,75 | Текущий контроль |
| 2.2 | Упражнения для мышц туловища и шеи. 2.2.1. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. 2.2.2. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине, лицом вниз, наклоны, выбрасывания 2.2.3. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, бодибарами | 7,2 | 0,45 | 6,75 | Текущий контроль |
| 2.3 | Упражнения для мышц ног и таза. Бег, прыжки, упражнения с гантелями и скакалками, приседания, выпрыгивания, подскоки, многоскоки, перекаты, имитация работы ног кролем, баттерфляем | 7,2 | 0,45 | 6,75 | Текущий контроль |
| 2.4 | Акробатические упражнения. 2.4.1. Перекаты, стойки на лопатках, на руках с помощью и без. Мост с помощью партнера. 2.4.2. Кувырки вперед из упора присев, кувырки назад. 2.4.3. Прыжки из полного приседа вверх. | 7,2 | 0,45 | 6,75 | Текущий контроль |
| 2.5 | Легкоатлетические упражнения. 2.5.1. Бег: 30м, челночный (3x10м), непрерывный; 2.5.2. Прыжки: в длину (с места и разбега) | 7,2 | 0,45 | 6,25 | Текущий контроль |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 120 | 1 | 119 | |
| 3.1 | Упражнения для развития гибкости: Выполнение специальных технических упражнений и действий с максимальной амплитудой движения. | 30 | 0,25 | 29,75 | Текущий контроль |
| 3.2 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Проплывание максимальной скоростью и концентрацией. | 30 | 0,25 | 29,75 | Текущий контроль |
| 3.3 | Упражнения для развития выносливости: Проплывание дистанции в течении определенного времени с различными интервалами отдыха и с различной заданной скоростью выполнения. | 30 | 0,25 | 29,75 | Текущий контроль |
| 3.4 | Упражнения для развития рук, ног, туловища: 3.5.1. Растягивание резинового амортизатора: захваты, растягивание резинового амортизатора: гребки двумя руками. 3.5.2. Сгибание и разгибание туловища. 3.5.3. Приседание, приседание плие, приседание брасс | 30 | 0,25 | 29,75 | Текущий контроль |
| 4. | Техническая подготовка | 132 | 1,5 | 128,5 | |
| 4.1 | Погружение в воду, выдох в воду, скольжение в воде. Игры, прыжки | 22 | 0,25 | 21,4 | Текущий контроль |
| 4.2 | Проплывание кролем на груди на ногах с доской, на спине | 22 | 0,25 | 21,4 | Текущий контроль |

| | | | | | |
|--------|--|---------------------|------|------|------------------|
| 4.3 | Проплывание кролем на груди на ногу, с помощью работы рук с доской, на спине | 22 | 0,25 | 21,4 | Текущий контроль |
| 4.4 | Проплывание кролем на груди на ногах согласовывая дыхание, на спине | 22 | 0,25 | 21,4 | Текущий контроль |
| 4.5 | Проплывание кролем на груди на ногах с доской, согласовывая работу рук, ног и дыхания. На спине | 22 | 0,25 | 21,4 | Текущий контроль |
| 4.6 | Проплывание в полной координации кролем на груди, согласовывая с дыханием. На спине | 22 | 0,25 | 21,4 | Текущий контроль |
| 5 | Тактическая подготовка | 6 | 3 | 3 | |
| 5.1 | Тактические действия в преодолении дистанции | 6 | 3 | 3 | Текущий контроль |
| 6. | Психологическая подготовка | 6 | | 6 | |
| 6.1 | Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. | 2 | | 2 | Текущий контроль |
| 6.2 | Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения – высшие уровни самосознания и саморегуляции. | 2 | | 2 | Текущий контроль |
| 6.3 | Беседа с подопечными лично, в группах | 2 | | 2 | Текущий контроль |
| 7. | Соревнования | По календарю | | | |
| 8. | Контрольно-переводные испытания | 8 | | 8 | Итоговый |
| 9. | Медицинское обследование | По отдельному плану | | | Текущий контроль |
| Итого: | | 312,0 | | | |

15.2. Группа начальной подготовки второго года обучения

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
|-------|---|------------------|--------|----------|----------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 4,0 | 4,0 | | |
| 1.1 | Физическая культура и спорт. Развитие плавания в России. 1.1.1. Основные задачи физкультуры и спорта. Роль государства в развитии спорта и физкультуры. Символы Российской Федерации. Российские спортсмены. 1.1.2. Участие спортсменов пловцов в Чемпионатах и Первенствах мира. | | 0,8 | | Тематический контроль |
| 1.2 | Гигиенические знания и врачебный контроль. 1.2.1. Правила оказания первой медицинской помощи. 1.2.3. Меры предупреждения травматизма на занятиях по плаванию (ушибы, вывихи, переломы и т.д). | | 0,8 | | Тематический контроль |
| 1.3 | Правила проведения и организации соревнований. 1.3.1. Состав и работа судей, состав бригад и отдельных судей в плавании. 1.3.2. Порядок участия в соревнованиях. | | 0,8 | | Тематический контроль |

| | | | | | |
|-----|---|-----|------|-------|-----------------------|
| | 1.3.3. Правила проведения соревнований. | | | | |
| 1.4 | Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. 1.4.1. Влияние физических упражнений на ЦНС. 1.4.2. Совершенствование функции мышечной системы, аппараты дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений, обмен веществ. 1.4.3. Допустимые физические нагрузки, соотношение работы и отдыха, восстановление понятия о спортивной форме, переутомление. | | 0,8 | | Тематический контроль |
| 1.5 | Инструктаж по технике безопасности. Инструкция по технике безопасности на занятиях по плаванию. Регулярно проводить инструктаж и постоянно следить за выполнением правил ТБ. | | 0,8 | | Тематический контроль |
| 2. | Общая физическая подготовка | 36 | 2,25 | 33,75 | |
| 2.1 | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. 2.1.1. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. 2.1.2. Упражнения с предметами. 2.1.3. Растягивание резины. | 7,2 | 0,45 | 6,75 | Текущий контроль |
| 2.2 | Упражнения для мышц туловища и шеи. 2.2.1. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. 2.2.2. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине, лицом вниз, наклоны, выбрасывания 2.2.3. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, бодибарами | 7,2 | 0,45 | 6,75 | Текущий контроль |
| 2.3 | Упражнения для мышц ног и таза. Бег, прыжки, упражнения с гантелями и скакалками, приседания, выпрыгивания, подскоки, многоскоки, перекаты, имитация работы ног кролем, баттерфляем | 7,2 | 0,45 | 6,75 | Текущий контроль |
| 2.4 | Акробатические упражнения. 2.4.1. Перекаты, стойки на лопатках, на руках с помощью и без. Мост с помощью партнера. 2.4.2. Кувырки вперед из упора присев, кувырки назад. 2.4.3. Прыжки из полного приседа вверх. | 7,2 | 0,45 | 6,75 | Текущий контроль |
| 2.5 | Легкоатлетические упражнения. 2.5.1. Бег: 30м, челночный (3x10м), непрерывный; 2.5.2. Прыжки: в длину (с места и разбега) | 7,2 | 0,45 | 6,25 | Текущий контроль |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 180 | 1 | 179 | |
| 3.1 | Упражнения для развития гибкости: Выполнение специальных технических упражнений и действий с максимальной амплитудой движения. | 30 | 0,25 | 44,75 | Текущий контроль |
| 3.2 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: проплывание максимальной скоростью и концентрацией. | 30 | 0,25 | 44,75 | Текущий контроль |

| | | | | | |
|-----|---|---------------------|------|-------|-----------------------|
| 3.3 | Упражнения для развития выносливости: Проплавание дистанции в течении определенного времени с различными интервалами отдыха и с различной заданной скоростью выполнения. | 30 | 0,25 | 44,75 | Текущий контроль |
| 3.4 | Упражнения для развития рук, ног, туловища: 3.5.1. Растягивание резинового амортизатора: захваты, растягивание резинового амортизатора: гребки двумя руками. 3.5.2. Сгибание и разгибание туловища. 3.5.3. Приседание, приседание плие, приседание брасс | 30 | 0,25 | 44,75 | Текущий контроль |
| 4. | Техническая подготовка | 224 | 3 | 221 | |
| 4.1 | Погружение в воду, выдох в воду, скольжение в воде. Игры, прыжки | 22 | 0,5 | 36,8 | Текущий контроль |
| 4.2 | Проплавание кролем на груди на ногах с доской, на спине | 22 | 0,5 | 36,8 | Текущий контроль |
| 4.3 | Проплавание кролем на груди на ногах, с помощью работы рук с доской, на спине | 22 | 0,5 | 36,8 | Текущий контроль |
| 4.4 | Проплавание кролем на груди на ногах согласовывая дыхание, на спине | 22 | 0,5 | 36,8 | Текущий контроль |
| 4.5 | Проплавание кролем на груди на ногах с доской, согласовывая работу рук, ног и дыхания. На спине | 22 | 0,5 | 36,8 | Текущий контроль |
| 4.6 | Проплавание в полной координации кролем на груди, согласовывая с дыханием. На спине | 22 | 0,5 | 36,8 | Текущий контроль |
| 5 | Тактическая подготовка | 6 | 3 | 3 | |
| 5.1 | Тактические действия в преодолении дистанции | 6 | 3 | 3 | Текущий контроль |
| 6. | Психологическая подготовка | 12 | | 6 | |
| 6.1 | Аутотренинг – самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. | 4 | | 2 | Текущий контроль |
| 6.2 | Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения – высшие уровни самосознания и саморегуляции. | 4 | | 2 | Текущий контроль |
| 6.3 | Беседа с подопечными лично, в группах | 4 | | 2 | Текущий контроль |
| 7. | Соревнования | По календарю | | | Текущий контроль |
| 8. | Контрольно-переводные испытания | 4 | | 4 | 2x1 час (контроль) |
| 9. | Медицинское обследование | По отдельному плану | | | Текущий контроль |
| | Итого: | 468,0 | | | |

15.3. Учебно-тренировочная группа первого года обучения

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
|----------|-----------------------------|------------------|--------|----------|----------------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 18,0 | 18,0 | | |

| | | | | | |
|-----|--|-------|-----|-------|-----------------------|
| 1.1 | Физическая культура и спорт. Развитие плавания в России. 1.1.1. Основные задачи физкультуры и спорта. Роль государства в развитии спорта и физкультуры. Символы Российской Федерации. Российские спортсмены. 1.1.2. Участие спортсменов пловцов в Чемпионатах и Первенствах мира. | | 3,6 | | Тематический контроль |
| 1.2 | Гигиенические знания и врачебный контроль. 1.2.1. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. 1.2.2. Правила оказания первой медицинской помощи. 1.2.3. Меры предупреждения травматизма на занятиях по плаванию (ушибы, вывихи, переломы и т.д). | | 3,6 | | Тематический контроль |
| 1.3 | Правила проведения и организации соревнований. 1.3.1. Состав и работа судей, состав бригад и отдельных судей в плавании. 1.3.2. Порядок участия в соревнованиях. 1.3.3. Правила проведения соревнований. | | 3,6 | | Тематический контроль |
| 1.4 | Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. 1.4.1. Влияние физических упражнений на ЦНС. 1.4.2. Совершенствование функции мышечной системы, аппараты дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений, обмен веществ. 1.4.3. Допустимые физические нагрузки, соотношение работы и отдыха, восстановление понятия о спортивной форме, переутомление. | | 3,6 | | Тематический контроль |
| 1.5 | Инструктаж по технике безопасности. Инструкция по технике безопасности на занятиях по плаванию. Регулярно проводить инструктаж и постоянно следить за выполнением правил ТБ. | | 3,6 | | Тематический контроль |
| 2. | Общая физическая подготовка | 200,0 | | 200,0 | |
| 2.1 | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. 2.1.1. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. 2.1.2. Упражнения с предметами. 2.1.3. Растягивание резины. | | | 40,0 | Текущий контроль |
| 2.2 | Упражнения для мышц туловища и шеи. 2.2.1. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. 2.2.2. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине, лицом вниз, наклоны, выбрасывания 2.2.3. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, бодибарами | | | 30,0 | Текущий контроль |
| 2.3 | Упражнения для мышц ног и таза. Бег, прыжки, упражнения с гантелями и скакалками, приседания, выпрыгивания, подскоки, многоскоки, перекаты, имитация работы ног кролем, баттерфляем | | | 45,0 | Текущий контроль |

| | | | | | |
|-----|---|--------------|------|-------|--------------------|
| 2.4 | Акробатические упражнения. 2.4.1. Перекаты, стойки на лопатках, на руках с помощью и без. Мост с помощью партнера. 2.4.2. Кувырки вперед из упора присев, кувырки назад. 2.4.3. Прыжки из полного приседа вверх. | | | 40,0 | Текущий контроль |
| 2.5 | Легкоатлетические упражнения. 2.5.1. Бег: 30м, челночный (3x10м), непрерывный; 2.5.2. Прыжки: в длину (с места) | | | 45,0 | Текущий контроль |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 236 | 1 | 235 | |
| 3.1 | Упражнения для развития гибкости: Выполнение специальных технических упражнений и действий с максимальной амплитудой движения. | 59,0 | 0,25 | 44,75 | Текущий контроль |
| 3.2 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Проплывание максимальной скоростью и концентрацией. | 59,0 | 0,25 | 55,25 | Текущий контроль |
| 3.3 | Упражнения для развития выносливости: Проплывание дистанции в течении определенного времени с различными интервалами отдыха и с различной заданной скоростью выполнения. | 59,0 | 0,25 | 60,0 | Текущий контроль |
| 3.4 | Упражнения для развития рук, ног, туловища: 3.5.1. Растягивание резинового амортизатора: захваты, растягивание резинового амортизатора: гребки двумя руками. 3.5.2. Сгибание и разгибание туловища. 3.5.3. Приседание, приседание плие, приседание брасс | 59,0 | 0,25 | 75,0 | Текущий контроль |
| 4. | Техническая подготовка | 100 | 3 | 97 | |
| 4.1 | Погружение в воду, выдох в воду, скольжение в воде. Игры, прыжки | 20 | 0,5 | 20,0 | Текущий контроль |
| 4.2 | Проплывание кролем на груди на ногах с доской, на спине | 20 | 0,5 | 15,0 | Текущий контроль |
| 4.3 | Проплывание кролем на груди на ногах, с помощью работы рук с доской, на спине | 20 | 0,5 | 15,0 | Текущий контроль |
| 4.4 | Проплывание кролем на груди на ногах согласовывая дыхание, на спине | 20 | 0,5 | 22,0 | Текущий контроль |
| 4.5 | Проплывание кролем на груди на ногах с доской, согласовывая работу рук, ног и дыхания. На спине | 10 | 0,5 | 15,0 | Текущий контроль |
| 4.6 | Проплывание в полной координации кролем на груди, согласовывая с дыханием. На спине | 10 | 0,5 | 10,0 | Текущий контроль |
| 5.0 | Беседа с подопечными лично, в группах | 4 | | 2 | Текущий контроль |
| 6. | Соревнования | По календарю | | | Текущий контроль |
| 8. | Контрольно-переводные испытания | 6 | | 6 | 2x1 час (контроль) |
| 9. | Медицинское обследование | 8 | 8 | | |
| 10. | Восстановительные мероприятия | 18 | | | Текущий контроль |
| | Итого: | 624,0 | | | |

15.4. Учебно-тренировочная группа второго года обучения

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
|----------|--|------------------|--------|----------|----------------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 18,0 | 18,0 | | |
| 1.1 | Физическая культура и спорт. Развитие плавания в России. 1.1.1. Основные задачи физкультуры и спорта. Роль государства в развитии спорта и физкультуры. Символы Российской Федерации. Российские спортсмены. 1.1.2. Участие спортсменов пловцов в Чемпионатах и Первенствах мира. | | 3,6 | | Тематический контроль |
| 1.2 | Гигиенические знания и врачебный контроль. 1.2.1. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. 1.2.2. Правила оказания первой медицинской помощи. 1.2.3. Меры предупреждения травматизма на занятиях по плаванию (ушибы, вывихи, переломы и т.д). | | 3,6 | | Тематический контроль |
| 1.3 | Правила проведения и организации соревнований. 1.3.1. Состав и работа судей, состав бригад и отдельных судей в плавании. 1.3.2. Порядок участия в соревнованиях. 1.3.3. Правила проведения соревнований. | | 3,6 | | Тематический контроль |
| 1.4 | Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. 1.4.1. Влияние физических упражнений на ЦНС. 1.4.2. Совершенствование функции мышечной системы, аппараты дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений, обмен веществ. 1.4.3. Допустимые физические нагрузки, соотношение работы и отдыха, восстановление понятия о спортивной форме, переутомление. | | 3,6 | | Тематический контроль |
| 1.5 | Инструктаж по технике безопасности. Инструкция по технике безопасности на занятиях по плаванию. Регулярно проводить инструктаж и постоянно следить за выполнением правил ТБ. | | 3,6 | | Тематический контроль |
| 2. | Общая физическая подготовка | 200,0 | | 200,0 | |
| 2.1 | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. 2.1.1. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. 2.1.2. Упражнения с предметами. 2.1.3. Растягивание резины. | | | 40,0 | Текущий контроль |
| 2.2 | Упражнения для мышц туловища и шеи. 2.2.1. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. 2.2.2. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине, лицом вниз, наклоны, выбрасывания 2.2.3. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, бодибарами | | | 30,0 | Текущий контроль |

| | | | | | |
|-----|---|--------------|------|-------|--------------------|
| 2.3 | Упражнения для мышц ног и таза. Бег, прыжки, упражнения с гантелями и скакалками, приседания, выпрыгивания, подскоки, многоскоки, перекаты, имитация работы ног кролем, баттерфляем | | | 45,0 | Текущий контроль |
| 2.4 | Акробатические упражнения. 2.4.1. Перекаты, стойки на лопатках, на руках с помощью и без. Мост с помощью партнера. 2.4.2. Кувырки вперед из упора присев, кувырки назад. 2.4.3. Прыжки из полного приседа вверх. | | | 40,0 | Текущий контроль |
| 2.5 | Легкоатлетические упражнения. 2.5.1. Бег: 30м, челночный (3x10м), непрерывный; 2.5.2. Прыжки: в длину (с места) | | | 45,0 | Текущий контроль |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 236 | 1 | 235 | |
| 3.1 | Упражнения для развития гибкости: Выполнение специальных технических упражнений и действий с максимальной амплитудой движения. | 59,0 | 0,25 | 44,75 | Текущий контроль |
| 3.2 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Проплывание максимальной скоростью и концентрацией. | 59,0 | 0,25 | 55,25 | Текущий контроль |
| 3.3 | Упражнения для развития выносливости: Проплывание дистанции в течении определенного времени с различными интервалами отдыха и с различной заданной скоростью выполнения. | 59,0 | 0,25 | 60,0 | Текущий контроль |
| 3.4 | Упражнения для развития рук, ног, туловища: 3.5.1. Растягивание резинового амортизатора: захваты, растягивание резинового амортизатора: гребки двумя руками. 3.5.2. Сгибание и разгибание туловища. 3.5.3. Приседание, приседание плие, приседание брасс | 59,0 | 0,25 | 75,0 | Текущий контроль |
| 4. | Техническая подготовка | 100 | 3 | 97 | |
| 4.1 | Погружение в воду, выдох в воду, скольжение в воде. Игры, прыжки | 20 | 0,5 | 20,0 | Текущий контроль |
| 4.2 | Проплывание кролем на груди на ногах с доской, на спине | 20 | 0,5 | 15,0 | Текущий контроль |
| 4.3 | Проплывание кролем на груди на ногах, с помощью работы рук с доской, на спине | 20 | 0,5 | 15,0 | Текущий контроль |
| 4.4 | Проплывание кролем на груди на ногах согласовывая дыхание, на спине | 20 | 0,5 | 22,0 | Текущий контроль |
| 4.5 | Проплывание кролем на груди на ногах с доской, согласовывая работу рук, ног и дыхания. На спине | 10 | 0,5 | 15,0 | Текущий контроль |
| 4.6 | Проплывание в полной координации кролем на груди, согласовывая с дыханием. На спине | 10 | 0,5 | 10,0 | Текущий контроль |
| 5.0 | Беседа с подопечными лично, в группах | 4 | | 2 | Текущий контроль |
| 6. | Соревнования | По календарю | | | Текущий контроль |
| 8. | Контрольно-переводные испытания | 6 | | 6 | 2x1 час (контроль) |
| 9. | Медицинское обследование | 8 | 8 | | |
| 10. | Восстановительные мероприятия | 18 | | | Текущий контроль |

| | | | | | |
|--|--------|-------|--|--|--|
| | Итого: | 624,0 | | | |
|--|--------|-------|--|--|--|

15.3. Учебно-тренировочная группа третьего года обучения

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
|-------|--|------------------|--------|----------|----------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 18,0 | | | |
| 1.1 | Физическая культура и спорт. Развитие плавания в России. 1.1.1. Основные задачи физкультуры и спорта. Роль государства в развитии спорта и физкультуры. Символы Российской Федерации. Российские спортсмены. 1.1.2. Участие спортсменов пловцов в Чемпионатах и Первенствах мира. | | 3,6 | | Тематический контроль |
| 1.2 | Гигиенические знания и врачебный контроль. 1.2.1. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. 1.2.2. Правила оказания первой медицинской помощи. 1.2.3. Меры предупреждения травматизма на занятиях по плаванию (ушибы, вывихи, переломы и т.д). | | 3,6 | | Тематический контроль |
| 1.3 | Правила проведения и организации соревнований. 1.3.1. Состав и работа судей, состав бригад и отдельных судей в плавании. 1.3.2. Порядок участия в соревнованиях. 1.3.3. Правила проведения соревнований. | | 3,6 | | Тематический контроль |
| 1.4 | Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. 1.4.1. Влияние физических упражнений на ЦНС. 1.4.2. Совершенствование функции мышечной системы, аппараты дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений, обмен веществ. 1.4.3. Допустимые физические нагрузки, соотношение работы и отдыха, восстановление понятия о спортивной форме, переутомление. | | 3,6 | | Тематический контроль |
| 1.5 | Инструктаж по технике безопасности. Инструкция по технике безопасности на занятиях по плаванию. Регулярно проводить инструктаж и постоянно следить за выполнением правил ТБ. | | 3,6 | | Тематический контроль |
| 2. | Общая физическая подготовка | 200 | | 200,0 | |
| 2.1 | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. 2.1.1. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. 2.1.2. Упражнения с предметами. 2.1.3. Растягивание резины. | | | 40,0 | Текущий контроль |
| 2.2 | Упражнения для мышц туловища и шеи. 2.2.1. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. 2.2.2. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине, лицом вниз, наклоны, выбрасывания | | | 30,0 | Текущий контроль |

| | | | | | |
|-----|---|-----|------|-------|------------------|
| | 2.2.3. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, бодибарами | | | | |
| 2.3 | Упражнения для мышц ног и таза. Бег, прыжки, упражнения с гантелями и скакалками, приседания, выпрыгивания, подскоки, многоскоки, перекаты, имитация работы ног кролем, баттерфляем | | | 45,0 | Текущий контроль |
| 2.4 | Акробатические упражнения. 2.4.1. Перекаты, стойки на лопатках, на руках с помощью и без. Мост с помощью партнера. 2.4.2. Кувырки вперед из упора присев, кувырки назад. 2.4.3. Прыжки из полного приседа вверх. | | | 40,0 | Текущий контроль |
| 2.5 | Легкоатлетические упражнения. 2.5.1. Бег: 30м, челночный (3x10м), непрерывный; 2.5.2. Прыжки: в длину (с места и разбега); | | | 45,0 | Текущий контроль |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 348 | 1 | 347 | |
| 3.1 | Упражнения для развития гибкости: Выполнение специальных технических упражнений и действий с максимальной амплитудой движения. | 87 | 0,25 | 44,75 | Текущий контроль |
| 3.2 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Проплывание максимальной скоростью и концентрацией. | 87 | 0,25 | 44,75 | Текущий контроль |
| 3.3 | Упражнения для развития выносливости: Проплывание дистанции в течении определенного времени с различными интервалами отдыха и с различной заданной скоростью выполнения. | 87 | 0,25 | 44,75 | Текущий контроль |
| 3.4 | Упражнения для развития рук, ног, туловища: 3.5.1. Растягивание резинового амортизатора: захваты, растягивание резинового амортизатора: гребки двумя руками. 3.5.2. Сгибание и разгибание туловища. 3.5.3. Приседание, приседание плие, приседание брасс | 87 | 0,25 | 44,75 | Текущий контроль |
| 4. | Техническая подготовка | 100 | 3 | 97 | |
| 4.1 | Погружение в воду, выдох в воду, скольжение в воде. Игры, прыжки | 20 | 0,5 | 20,0 | Текущий контроль |
| 4.2 | Проплывание кролем на груди на ногах с доской, на спине | 20 | 0,5 | 15,0 | Текущий контроль |
| 4.3 | Проплывание кролем на груди на ногах, с помощью работы рук с доской, на спине | 20 | 0,5 | 15,0 | Текущий контроль |
| 4.4 | Проплывание кролем на груди на ногах согласовывая дыхание, на спине | 20 | 0,5 | 22,0 | Текущий контроль |
| 4.5 | Проплывание кролем на груди на ногах с доской, согласовывая работу рук, ног и дыхания. На спине | 10 | 0,5 | 15,0 | Текущий контроль |
| 4.6 | Проплывание в полной координации кролем на груди, согласовывая с дыханием. На спине | 10 | 0,5 | 10,0 | Текущий контроль |
| 5 | Тактическая подготовка | 4 | 1 | 3 | |
| 5.1 | Тактические действия в преодолении дистанции | 4 | 1 | 3 | Текущий контроль |
| 6. | Психологическая подготовка | 8 | | 6 | |
| 6.1 | Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого | 4 | | 2 | Текущий контроль |

| | | | | | |
|-----|---|---------------------|--|---|--------------------|
| | расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. | | | | |
| 6.2 | Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения – высшие уровни самосознания и саморегуляции. | 2 | | 2 | Текущий контроль |
| 6.3 | Беседа с подопечными лично, в группах | 2 | | 2 | Текущий контроль |
| 7. | Соревнования | По календарю | | | Текущий контроль |
| 8. | Контрольно-переводные испытания | 6 | | 6 | 2х1 час (контроль) |
| 9. | Медицинское обследование | По отдельному плану | | | Текущий контроль |
| | Итого: | 728,0 | | | |

15.4. Учебно-тренировочная группа четвертого года обучения

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
|-------|--|------------------|--------|----------|----------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 18,0 | | | |
| 1.1 | Физическая культура и спорт. Развитие плавания в России. 1.1.1. Основные задачи физкультуры и спорта. Роль государства в развитии спорта и физкультуры. Символы Российской Федерации. Российские спортсмены. 1.1.2. Участие спортсменов пловцов в Чемпионатах и Первенствах мира. | | 3,6 | | Тематический контроль |
| 1.2 | Гигиенические знания и врачебный контроль. 1.2.1. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. 1.2.2. Правила оказания первой медицинской помощи. 1.2.3. Меры предупреждения травматизма на занятиях по плаванию (ушибы, вывихи, переломы и т.д). | | 3,6 | | Тематический контроль |
| 1.3 | Правила проведения и организации соревнований. 1.3.1. Состав и работа судей, состав бригад и отдельных судей в плавании. 1.3.2. Порядок участия в соревнованиях. 1.3.3. Правила проведения соревнований. | | 3,6 | | Тематический контроль |
| 1.4 | Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. 1.4.1. Влияние физических упражнений на ЦНС. 1.4.2. Совершенствование функции мышечной системы, аппараты дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений, обмен веществ. 1.4.3. Допустимые физические нагрузки, соотношение работы и отдыха, восстановление понятия о спортивной форме, переутомление. | | 3,6 | | Тематический контроль |
| 1.5 | Инструктаж по технике безопасности. | | 3,6 | | Тематический контроль |

| | | | | | |
|-----|---|-----|------|-------|------------------|
| | Инструкция по технике безопасности на занятиях по плаванию. Регулярно проводить инструктаж и постоянно следить за выполнением правил ТБ. | | | | |
| 2. | Общая физическая подготовка | 300 | | 300 | |
| 2.1 | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. 2.1.1. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. 2.1.2. Упражнения с предметами. 2.1.3. Растягивание резины. | | | 60 | Текущий контроль |
| 2.2 | Упражнения для мышц туловища и шеи. 2.2.1. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. 2.2.2. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине, лицом вниз, наклоны, выбрасывания 2.2.3. Упражнения с гимнастическим-ми палками, гантелями, бодибарами | | | 60 | Текущий контроль |
| 2.3 | Упражнения для мышц ног и таза. Бег, прыжки, упражнения с гантелями и скакалками, приседания, выпрыгивания, подскоки, многоскоки, перекаты, имитация работы ног кролем, баттерфляем | | | 60 | Текущий контроль |
| 2.4 | Акробатические упражнения. 2.4.1. Перекаты, стойки на лопатках, на руках с помощью и без. Мост с помощью партнера. 2.4.2. Кувырки вперед из упора присев, кувырки назад. 2.4.3. Прыжки из полного приседа вверх. | | | 60 | Текущий контроль |
| 2.5 | Легкоатлетические упражнения. 2.5.1. Бег: 30м, челночный (3x10м), непрерывный; 2.5.2. Прыжки: в длину (с места и разбега); | | | 60 | Текущий контроль |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 348 | 1 | 347 | |
| 3.1 | Упражнения для развития гибкости: Выполнение специальных технических упражнений и действий с максимальной амплитудой движения. | 87 | 0,25 | 44,75 | Текущий контроль |
| 3.2 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: проплывание максимальной скоростью и концентрацией. | 87 | 0,25 | 44,75 | Текущий контроль |
| 3.3 | Упражнения для развития выносливости: Проплывание дистанции в течении определенного времени с различными интервалами отдыха и с различной заданной скоростью выполнения. | 87 | 0,25 | 44,75 | Текущий контроль |
| 3.4 | Упражнения для развития рук, ног, туловища: 3.5.1. Растягивание резинового амортизатора: захваты, растягивание резинового амортизатора: гребки двумя руками. 3.5.2. Стигание и разгибание туловища. 3.5.3. Приседание, приседание плие, приседание брасс | 87 | 0,25 | 44,75 | Текущий контроль |
| 4. | Техническая подготовка | 100 | 3 | 97 | |
| 4.1 | Погружение в воду, выдох в воду, скольжение в воде. Игры, прыжки | 20 | 0,5 | 20,0 | Текущий контроль |
| 4.2 | Проплывание кролем на груди на ногах с доской, на спине | 20 | 0,5 | 15,0 | Текущий контроль |
| 4.3 | Проплывание кролем на груди на ногах, с помощью работы рук с доской, на спине | 20 | 0,5 | 15,0 | Текущий контроль |
| 4.4 | Проплывание кролем на груди на ногах согласовывая дыхание, на спине | 20 | 0,5 | 22,0 | Текущий контроль |

| | | | | | |
|-----|--|--------------|-----|------|--------------------|
| 4.5 | Проплывание кролем на груди на ногах с доской, согласовывая работу рук, ног и дыхания. На спине | 10 | 0,5 | 15,0 | Текущий контроль |
| 4.6 | Проплывание в полной координации кролем на груди, согласовывая с дыханием. На спине | 10 | 0,5 | 10,0 | Текущий контроль |
| 5. | Психологическая подготовка | 8 | | 6 | |
| 5.1 | Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. | 4 | | 2 | Текущий контроль |
| 5.2 | Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции. | 2 | | 2 | Текущий контроль |
| 5.3 | Беседа с подопечными лично, в группах | 2 | | 2 | Текущий контроль |
| 6. | Соревнования | По календарю | | | Текущий контроль |
| 8. | Контрольно-переводные испытания | 12 | | 12 | 2x1 час (контроль) |
| 9. | Медицинское обследование | 8 | 8 | | |
| 10. | Восстановительные мероприятия | 18 | | 18 | |
| | Итого: | 832,0 | | | |

15.5. Учебно-тренировочная группа пятого года обучения

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
|-------|---|------------------|--------|----------|----------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 18,0 | | | |
| 1.1 | Физическая культура и спорт. Развитие плавания в России. 1.1.1. Основные задачи физкультуры и спорта. Роль государства в развитии спорта и физкультуры. Символы Российской Федерации. Российские спортсмены. 1.1.2. Участие спортсменов пловцов в Чемпионатах и Первенствах мира. | | 3,6 | | Тематический контроль |
| 1.2 | Гигиенические знания и врачебный контроль. 1.2.1. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. 1.2.2. Правила оказания первой медицинской помощи. 1.2.3. Меры предупреждения травматизма на занятиях по плаванию (ушибы, вывихи, переломы и т.д). | | 3,6 | | Тематический контроль |
| 1.3 | Правила проведения и организации соревнований. 1.3.1. Состав и работа судей, состав бригад и отдельных судей в плавании. 1.3.2. Порядок участия в соревнованиях. 1.3.3. Правила проведения соревнований. | | 3,6 | | Тематический контроль |
| 1.4 | Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. 1.4.1. Влияние физических упражнений на ЦНС. | | 3,6 | | Тематический контроль |

| | | | | | |
|-----|--|-----|------|-------|-----------------------|
| | 1.4.2. Совершенствование функции мышечной системы, аппараты дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений, обмен веществ. 1.4.3. Допустимые физические нагрузки, соотношение работы и отдыха, восстановление понятия о спортивной форме, переутомление. | | | | |
| 1.5 | Инструктаж по технике безопасности. Инструкция по технике безопасности на занятиях по плаванию. Регулярно проводить инструктаж и постоянно следить за выполнением правил ТБ. | | 3,6 | | Тематический контроль |
| 2. | Общая физическая подготовка | 300 | | 300 | |
| 2.1 | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. 2.1.1. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. 2.1.2. Упражнения с предметами. 2.1.3. Растягивание резины. | | | 60 | Текущий контроль |
| 2.2 | Упражнения для мышц туловища и шеи. 2.2.1. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. 2.2.2. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине, лицом вниз, наклоны, выбрасывания 2.2.3. Упражнения с гимнастическим-ми палками, гантелями, бодибарами | | | 60 | Текущий контроль |
| 2.3 | Упражнения для мышц ног и таза. Бег, прыжки, упражнения с гантелям-ми и скакалками, приседания, выпрыгивания, подскоки, многоскоки, перекаты, имитация работы ног кролем, баттерфляем | | | 60 | Текущий контроль |
| 2.4 | Акробатические упражнения. 2.4.1. Перекаты, стойки на лопатках, на руках с помощью и без. Мост с помощью партнера. 2.4.2. Кувырки вперед из упора присев, кувырки назад. 2.4.3. Прыжки из полного приседа вверх. | | | 60 | Текущий контроль |
| 2.5 | Легкоатлетические упражнения. 2.5.1. Бег: 30м, челночный (3x10м), непрерывный; 2.5.2. Прыжки: в длину (с места и разбега) | | | 60 | Текущий контроль |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 348 | 1 | 347 | |
| 3.1 | Упражнения для развития гибкости: Выполнение специальных технических упражнений и действий с максимальной амплитудой движения. | 87 | 0,25 | 44,75 | Текущий контроль |
| 3.2 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: проплывание максимальной скоростью и концентрацией. | 87 | 0,25 | 44,75 | Текущий контроль |
| 3.3 | Упражнения для развития выносливости: Проплывание дистанции в течении определенного времени с различными интервалами отдыха и с различной заданной скоростью выполнения. | 87 | 0,25 | 44,75 | Текущий контроль |
| 3.4 | Упражнения для развития рук, ног, туловища: 3.5.1. Растягивание резинового амортизатора: захваты, растягивание резинового амортизатора: гребки двумя руками. 3.5.2. Сгибание и разгибание туловища. 3.5.3. Приседание, приседание плие, приседание брасс | 87 | 0,25 | 44,75 | Текущий контроль |

| | | | | | |
|-----|--|--------------|-----|------|-------------------|
| 4. | Техническая подготовка | 100 | 3 | 97 | |
| 4.1 | Погружение в воду, выдох в воду, скольжение в воде. Игры, прыжки | 20 | 0,5 | 20,0 | Текущий контроль |
| 4.2 | Проплывание кролем на груди на ногах с доской, на спине | 20 | 0,5 | 15,0 | Текущий контроль |
| 4.3 | Проплывание кролем на груди на ногах, с помощью работы рук с доской, на спине | 20 | 0,5 | 15,0 | Текущий контроль |
| 4.4 | Проплывание кролем на груди на ногах согласовывая дыхание, на спине | 20 | 0,5 | 22,0 | Текущий контроль |
| 4.5 | Проплывание кролем на груди на ногах с доской, согласовывая работу рук, ног и дыхания. На спине | 10 | 0,5 | 15,0 | Текущий контроль |
| 4.6 | Проплывание в полной координации кролем на груди, согласовывая с дыханием. На спине | 10 | 0,5 | 10,0 | Текущий контроль |
| 5. | Психологическая подготовка | 8 | | 6 | |
| 5.1 | Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. | 4 | | 2 | Текущий контроль |
| 5.2 | Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции. | 2 | | 2 | Текущий контроль |
| 5.3 | Беседа с подопечными лично, в группах | 2 | | 2 | Текущий контроль |
| 6. | Соревнования | По календарю | | | Текущий контроль |
| 8. | Контрольно-переводные испытания | 12 | | 12 | 2х1час (контроль) |
| 9. | Медицинское обследование | 8 | 8 | | |
| 10. | Восстановительные мероприятия | 18 | | 18 | |
| | Итого: | 832,0 | | | |

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

Требования безопасности перед началом занятий:

- 1) Изучить содержание настоящей инструкции.
- 2) С разрешения тренера-преподавателя пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду.
- 3) Вымыться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма).
- 4) Надеть купальный костюм и шапочку.
- 5) Осторожно войти в помещение бассейна.
- 6) С разрешения тренера-преподавателя войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде.

7) Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок.

Требование к безопасности во время занятий:

1) Во время занятий обучающийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания тренера-преподавателя, проводящего занятия;
- при поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- выполнять прыжки с тумбочек только с разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия;
- использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, калабашки и т.д.) только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя, проводящего занятия.

2) Обучающимся запрещается:

- выполнять любые действия без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия;
- хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;
- «топить» друг друга;
- снимать шапочку для плавания;
- бегать в помещении бассейна, в раздевалках;
- прыгать в воду с бортиков и лестниц;
- висеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне;
- нырять с тумбочек и плавать под водой без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия.
- вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1) При возникновении во время занятий в воде болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущений в глазах возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия с последующим обращением к медсестре плавательного бассейна.

2) Почувствовав озноб, сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия, с его разрешения выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

3) При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

4) При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

5) При получении травмы сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия.

6) При необходимости и возможности помочь, тренеру-преподавателю, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую помощь.

Требования безопасности по окончании занятий:

1) С разрешения тренера-преподавателя выйти из воды по специальным лестницам, спиной к воде.

2) Принять душ, одеться, просушить волосы под феном.

3) С разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия, организованно покинуть помещение бассейна.

4) При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции и очистки воды, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом тренера-преподавателя, проводящего занятия.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

17.1. 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;

17.2. 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 |

17.3. 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 | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Купальник женский | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 |
| 2. | Очки для плавания | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 |
| 3. | Плавки (мужские) | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 |
| 4. | Шапочка для плавания | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 |

17.4. Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

17.5. Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

17.6. Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

18. Кадровые условия реализации Программы:

18.1. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 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).

18.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

18.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей повышение квалификации не реже одного раза в три года.

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

1) Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «плавание», приказ Минспорта РФ от 16.11.2022 №1004

2) Лафлин, Терри Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому / Терри Лафлин. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. - 232 с.

3) Пол, Ньюсом Эффективное плавание. Методика тренировки пловцов и триатлетов / Ньюсом Пол. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 758 с.

4) Динамика параметров скорости плавания на дистанции 100 метров кролем на груди у юных спортсменов / В.Ю. Карпов, М.В. Некрасова, Р.Б. Краснов, Е.В. Гарина // Теория и практика физической культуры. – 2021.

5) Подготовка квалифицированных пловцов на основе оптимизации тренировочных нагрузок / А.А. Кудинов, Н.Г. Пучкова, И.В. Грунина, Е.И. Жмурко // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2019.

6) Виноградов Е.О. Траектории движений гребка руками пловцов-кролистов различной дистанционной специализации / Е.О. Виноградов, А.И. Крылов, Е.И. Айзетуллоев // Спорт, человек, здоровье: материалы 10 Междунар. конгресса, посвящ. 125-летию со дня создания НГУ им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2021.

7) <http://www.minsport.gov.ru/>

8) Официальный интернет-сайт РУСАДА [Электронный ресурс] (<http://www.rusada.ru/>)

9) <https://fcpsr.ru/>

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «плавание»

Годовой учебно-тренировочный план

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | | |
|------------------------------|---|--|------|--|-------|-------|-------|-------|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) | | | | |
| | | НП-1 | НП-2 | УТГ-1 | УТГ-2 | УТГ-3 | УТГ-4 | УТГ-5 |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | | |
| | | 6 | 9 | 12 | 12 | 14 | 16 | 16 |
| | | продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | |
| | | 2 | 2 | 6 | 6 | 9 | 12 | 12 |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | | | | |
| | | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 36 | 36 | 200 | 200 | 200 | 300 | 300 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 120 | 180 | 236 | 236 | 348 | 348 | 348 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | По календарю | | | | | | |
| 4. | Техническая подготовка | 132 | 224 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| 5. | Тактическая подготовка | 6 | 6 | | | 4 | | |
| 6. | Теоретическая подготовка | 4 | 4 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 7. | Психологическая подготовка | 6 | 12 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 8 | 4 | 6 | 6 | 6 | 12 | 12 |
| 9. | Инструкторская практика | | | 4 | 4 | 7 | 10 | 10 |
| 10. | Судейская практика | | | 4 | 4 | 7 | 10 | 10 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | | | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | | | 18 | 18 | 20 | 18 | 18 |
| Общее количество часов в год | | 312 | 468 | 624 | 624 | 728 | 832 | 832 |

Приложение № 2
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|---|---|-----------------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Профессиональное самоопределение | Осуществление профориентационной деятельности через систему учебно-тренировочных занятий | в течение года |
| | | Посещение объектов спорта, физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований | по отдельному графику |
| | | Организация встреч с известными спортсменами | в течение года |
| 1.2. | 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; – воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта | согласно календарного плана |
| 1.3. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: – освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; – 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 | согласно календарного плана |
| 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. Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: – формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); – осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, | В течение года |

| | | | |
|------|--|--|---|
| | | наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья. | |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета) | В течение года |
| 2.3 | Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий | Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: – формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; – обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; – знание и соблюдение основ спортивного питания; – формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом. | Постоянно |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте | Через систему учебно-тренировочных занятий. | Постоянно |
| 3.3. | Формирование уважения к российским спортсменам-героям спорта | Через систему учебно-тренировочных занятий | Постоянно |
| 3.4. | Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях | – Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) – Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований | По календарю |
| 3.5. | Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России | 23 февраля – День защитника Отечества, 12 апреля – День космонавтики, 9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов, 22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны, 4 ноября – День народного единства, 9 декабря – День Героев Отечества | Согласно плана внутришкольных мероприятий |
| 4. | Нравственное воспитание | | |
| 4.1. | | Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, | В течение года |

| | | | |
|------|------------------|---|----------------|
| | | справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий | |
| 4.2. | Проведение бесед | направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте | В течение года |

Приложение № 3
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

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 | «Что такое допинг?», беседа | Сентябрь | <p>Уметь применять нормы антидопингового законодательства для решения конкретных ситуаций, возникающих в процессе спортивных отношений спортсменов, тренеров и судей</p> <p>Уметь применять нормы антидопингового законодательства для решения конкретных ситуаций, возникающих в процессе спортивных отношений спортсменов, тренеров и судей</p> <p>Уметь применять положения Международной конвенции о борьбе с допингом, Всемирного антидопингового кодекса, Конституции РФ, Общероссийских антидопинговых правил, Международные стандарты в сфере антидопинговых правил</p> |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Влияние допинга на организм юного спортсмена, беседа | Ноябрь | <p>Допинг и его виды:</p> <p>Допинговые средства и их основные группы</p> <p>Анаболические стероиды (АС)</p> <p>Последствия приёма анаболических стероидов</p> <p>Разрешённые лекарственные средства</p> <p>Санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга</p> <p>Антидопинговая компания у юных спортсменов</p> <p>Здоровье сбережение подрастающего поколения</p> <p>Никогда не применять допинг, каким бы заманчивым и скорым не казалось достижение желаемого результата</p> |
| | Профилактическая беседа на тему «Профилактика антидопинговой деятельности», беседа | Январь | <p>Для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:</p> <p>Выявить уровень осведомленности занимающихся в вопросах применения допинга</p> <p>Ознакомить с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики</p> <p>Провести обучение занимающихся основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью</p> <p>Формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений занимающихся</p> <p>Разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике</p> <p>Проведение лекций, бесед, семинаров с обучающимися и их родителями/законными представителями, в том числе с приглашением специалистов</p> |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 360759633439360235315265728116943077456903154108

Владелец Пестерева Наталья Алексеевна

Действителен с 16.03.2023 по 15.03.2024