

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД НОРИЛЬСК

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»
(МБУ ДО «СШ № 5»)**

Первомайская ул., д. 10, город Норильск, Красноярский край, 663340
ОГРН 1022401626851 ИНН/КПП 2457041105 / 245701001 Тел./факс: (3919) 39 16 06
Email: nordsport5@yandex.ru

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
от 01 октября 2026 г.
Протокол № 2

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБУ ДО «СШ № 5»
от 01 октября 2026 г. № 168

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 00D346654DF67481554F50BDA79521A62D
Владелец Олиничук Дмитрий Юрьевич
Действителен с 23.07.2025 по 16.10.2026

г. Норильск – 2026

Составители:

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа № 5»;

Алексеева О. В., инструктор-методист муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 5»;

Серебро С. В. тренер-преподаватель, Мастер спорта России по плаванию.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Программа) для этапов: начальной подготовки (далее – НП), учебно-тренировочного (спортивной специализации) (далее – УТЭ), совершенствования спортивного мастерства (далее – ЭССМ), разработана в соответствии с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 июля 2026 г. № 647 (зарегистрирована Минюстом России 02.09.2026 регистрационный № 88119), федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – ФССП), утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 05 ноября 2025 г. № 391 (зарегистрирован Минюстом России 09.12.2025, регистрационный № 84514).

Программа рекомендована методическим советом МБУ ДО «СШ № 5».

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	5
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание»	6
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание»	6-9
2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «плавание»	9-11
2.5. Календарный план воспитательной работы	11-13
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	13-14
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	14-15
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств	15-17
III. Система контроля	17-22
3.1. Оценка результатов освоения Программы	17-21
3.2. Виды контроля	22
IV. Рабочая программа по виду спорта «плавание»	22
4.1. Общие рекомендации построения многолетней спортивной подготовки по виду спорта «плавание»	22-25
4.2. Особенности структуры и содержания микроциклов, применяемых в виде спорта «плавание»	25-26
4.3. Рекомендации по составлению учебно-тренировочного занятия по виду спорта «плавание»	26-27
4.4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по виду спорта «плавание»	27-50
4.5. Учебно-тематический план	50-55
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	56
VI. Условия реализации Программы	56-61
Приложение № 1 к Программе «Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «плавание»»	
Приложение № 2 к Программе «Календарный план воспитательной работы»	
Приложение № 3 к Программе «План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним»	
Приложение № 4 к Программе «План инструкторской и судейской практики»	

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «СН № 5»

(подпись) Д.Ю. Олинчук (инициалы, фамилия)

01 ноября 2025 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 организации образовательной деятельности по спортивной подготовке отдельных спортивных дисциплин вида спорта «плавание» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 05.11.2025 № 907 (далее – ФССП).

2. Целью ДОПСП является организация учебно-тренировочного процесса обучающихся (далее – пловцы, спортсмены) для достижения ими спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных соревнованиях, в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

3. Для достижения поставленной цели необходимо решение следующих задач:

- обеспечение базового контингента обучающихся для реализации системы спортивного отбора и формирование у них устойчивого интереса к занятиям плаванием, здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических, волевых качеств, в процессе систематических занятий плаванием;
- развитие мотивации личности обучающихся к всесторонней реализации спортивных способностей;
- отбор перспективных пловцов для формирования резерва сборных команд Российской Федерации. Весь период спортивной подготовки включает в себя следующие этапы: – этап начальной подготовки (далее – НП),
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ),
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Программа устанавливает продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающийся) в группах, начиная с ЭНП и заканчивая ЭССМ (таблица 1) с учетом приложения № 1 к ФССП.

Таблица 1 – 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)	4–5	9	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12	4

На основании пункта 4 Приказа № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
 - учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;
 - определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:
- на ЭНП и УТЭ – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП;
- на ЭССМ – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

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

Объём Программы определяется Организацией с учетом установленных параметров к каждому этапу спортивной подготовки (приложение № 2 к ФССП).

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (в астрономических часах), и не должен превышать объема Программы, приведенный в таблице 2.

Таблица 2 – 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

Организация самостоятельно устанавливает количество учебно-тренировочных занятий с учетом недельного объема, установленного в ДОПСП с учетом положений ФССП, представленных в таблице 2.

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

- на ЭНП – двух часов;
- на УТЭ – трех часов;
- на ССМ – четырех часов.

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

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- учебно-тренировочные занятия (далее – УТЗ) (групповые, индивидуальные и смешанные);
- учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ);

– спортивные соревнования.

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные формы занятий, видами которых являются:

- общеподготовительные, основным содержанием которых являются средства общефизической подготовки;
- специализированные - в содержание которых входят средства тактической, технической, специальной физической подготовки.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ).

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов могут организовываться УТМ, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса. УТМ планируются в зависимости от этапа спортивной подготовки. Направленность, содержание, место проведения УТМ определяется Организацией самостоятельно в зависимости от цели, задач этапа спортивной подготовки, уровня подготовленности обучающихся, ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации учебно-тренировочных мероприятий, приведенных в ФССП в приложении № 3 и включают в себя:

1) УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям, в том числе:

1.1) УТМ по подготовке к спортивным международным соревнованиям проводятся на этапе ССМ – предельная продолжительность 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.2) УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапе ССМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.3) УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапе ССМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.4) УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус» проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапе ССМ – 14 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно.

2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

2.1) УТМ по общей и/или специальной физической подготовке проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапе ССМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.2) Восстановительные мероприятия проводятся на этапе ССМ – предельная продолжительность до 10 суток без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.3) Мероприятия для комплексного медицинского обследования проводятся на этапе ССМ – предельная продолжительность до 3 суток, но не более 2 раз в год;

2.4) УТМ в каникулярный период проводятся на этапах ЭНП и УТЭ - предельная продолжительность до 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год;

2.5) УТМ в форме просмотровых мероприятий проводятся на этапах: УТЭ, ССМ – предельная продолжительность до 60 суток в год.

Количественный состав обучающихся формируется для участия в УТМ с учетом

планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

2.3.3. Спортивные соревнования

Спортивные соревнования (далее - соревнования) в плавании - часть учебно-тренировочного процесса, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах. Соревнования в плавании по своему характеру делятся на личные и лично-командные и проводятся в определенных возрастных группах. Начиная с 2026 года, в соответствии с правилами вида спорта «Плавание», утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23.01.2026 № 25, вводится следующая градация:

- девочки 8 лет, мальчики – 8 лет
- девочки – 9 лет, мальчики – 9 лет;
- девушки 10-11 лет, юноши 10-11 лет;
- девушки 12-13 лет, юноши 12-13 лет;
- девушки 14-15 лет, юноши 14-15 лет;
- юниорки 16-18 лет, юниоры 16-18 лет;
- женщины и мужчины (не моложе 14 лет) без ограничения верхней границы возраста (возможно участие спортсмена начиная с 14 лет при условии допуска по возрасту и выполнения нормативов отбора на данные соревнования).

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях с учетом параметров, указанных в таблице 3. Организация самостоятельно определяет объем соревновательной деятельности и УТМ, но не ниже установленного ФССП.

Таблица 3 – Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет

Контрольные	1	2	2	3	4
Отборочные	-	-	2	2	2
Основные	-	1	2	4	4

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные спортивной школой.

На этапе НП соревнования являются способом демонстрации сформированных умений и навыков. Планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной подготовки спортсменов к ним (таблица 3). Основной целью соревнований является контроль за эффективностью освоения спортсменами видов спортивной подготовки на этапе НП, в том числе приобретение соревновательного опыта.

Отборочные соревнования проводятся на УТЭ и ЭССМ с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся на УТЭ и ЭССМ с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Предъявляются следующие 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.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «плавание»

Годовой учебно-тренировочный план (далее – учебный план) определяет общий объем Программы по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям. Организация распределяет учебно-тренировочное время по этапам спортивной подготовки и годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в астрономических часах), рекомендуемый годовой учебно-тренировочный план представлен в приложении № 1 к Программе.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из

основных механизмов реализации Программы, оптимально вносящий свой вклад в достижения спортивных результатов.

Учебный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономических часах, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия и регулируется Организацией самостоятельно в содержательной части.

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».

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки её продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей Программу.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в МБУ ДО «СШ № 5»:

1. Объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; (*пп. 3.7. Приказа № 634*)

2. Проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

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, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки (*пп.14.3. главы VI ФССП*).

Соотношение видов подготовки в общем времени, отводимом на спортивную подготовку, зависит от спортивной дисциплины, в которой специализируются конкретные обучающиеся, их узкой специализации, этапа спортивной подготовки, особенностей определенного тренировочного цикла (макроцикла, мезоцикла, микроцикла), решаемых в определенном учебно-тренировочном занятии задач, индивидуальных особенностей обучающихся. Тренеры-преподаватели вправе самостоятельно устанавливать соотношение видов подготовки в структуре организуемых и проводимых ими учебно-тренировочных занятий. При этом общее

соотношение видов подготовки в макроструктуре занятий на отдельных этапах спортивной подготовки пловцов должно быть ориентировано на следующие рамочные показатели, определенные ФССП (таблица № 4).

Таблица 4 – 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	
1.	Общая физическая подготовка (%)	55-57	50-53	43-46	32-35	17-22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-21	23-25	26-29	30-34	<u>35</u> -45
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	9-12	12-14
4.	Техническая подготовка (%)	16-19	16-19	16-20	17-22	17-22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	3-6	3-9	3-9	3-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-6

2.5. Календарный план воспитательной работы

Составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом годового учебно-тренировочного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленным на: профориентационную работу, сбережение здоровья,

патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией (приложение № 2 к Программе).

Профориентационная работа.

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (УТЭ, ЭССМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки, информационно-коммуникационные, навыки наставничества.

Здоровьесбережение.

Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий и получение новых знаний.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма.

Патриотическое воспитание.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины.

Организация может проводить мероприятия, посвященные важным историческим датам и фактам, в том числе, направленные на изучение исторический и современной символики государства – герба, флага, гимна как истории Российской Федерации и отражения ее настоящего, выражения патриотизма граждан и роли страны на международной арене; встречи с ветеранами, детьми войны, ветеранами труда, спорта, известными спортсменами и тренерами-преподавателями; круглые столы по актуальным вопросам патриотического воспитания; презентации на темы: «Спортсмены – герои Великой Отечественной войны», «Спортсмены – герои локальных и другие» и т.п.; экскурсии по историческим местам; беседы с обучающимися на политические, трудовые и спортивные темы, а также и другие мероприятия.

Целенаправленная работа по патриотическому воспитанию обучающихся должна вестись в течение всего периода обучения, начиная с ЭНП, и осуществляться как в ходе в учебно-тренировочных занятиях, так и во время участия обучающихся в спортивных соревнованиях, а также в свободное от занятий спортом время.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей и призеров спортивных соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров и участников спортивных соревнований и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация может также включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта, в том числе из календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры.

При выборе форм и средств воспитательной работы рекомендуется учитывать возраст обучающихся, уровень их спортивной подготовленности, а также уровень спортивной квалификации и этап спортивной подготовки.

Представленный в приложении № 2 к Программе образец календарного плана воспитательной работы носит ориентировочный характер. Тренер-преподаватель может изменить, дополнить или сократить указанный план в соответствии с фактически проводимой работой.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом годового учебно-тренировочного плана.

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также могут включаться мероприятия по научно-методическому обеспечению.

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. *(п.4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона №329-ФЗ)*

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении № 3 к Программе, является примерным, рекомендательным.

Обучающиеся по ДОПСП знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «плавание». (п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально ориентированными практическими навыками. Планирование по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового плана и плана спортивных мероприятий. Обучающиеся на этапах УТ и ССМ могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований для обучающихся на этапе начальной подготовки. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, отдельные части УТЗ по общей физической подготовке, составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, знать схемы и приёмы обучения основным техническим элементам, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания. Кроме этого, спортсмены должны иметь навык ведения дневника учебно-тренировочных занятий, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, знать правила спортивных соревнований и систематически привлекаться к организации проведения и судейству спортивных соревнований, внутри спортивной школы. Инструкторская и судейская практика проводится в соответствии с планами спортивной подготовки: на этапе УТ – от 5 до 11 часов в год; на этапе ССМ – от 10 до 14 часов.

Инструкторская практика.

Инструкторская практика применяется в период учебно-тренировочных занятий при обучении специальными упражнениями, техническими элементами по видам спортивной подготовки, проведении разминки перед основной частью занятий. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывают практический навык.

Судейская практика.

Для участия в судейской практике обучающимся необходимо иметь теоретические знания по правилам вида спорта, уметь применять их на практике, в том числе, при участии в спортивных соревнованиях. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению правил вида спорта, положений (регламентов) о проведении спортивных соревнований, особенно части касающейся непосредственно правил проведения соревнований, требований к участникам спортивных соревнований.

Обучающиеся, кроме непосредственного участия в спортивных соревнованиях, могут получать практические навыки в качестве волонтера, помощника спортивного судьи, также приобретать умения по ведению (оформлению) протокола спортивных соревнований. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и

прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в план работы с обучающимися участие их в судейской практике.

На ЭНП в виде спорта «плавание» инструкторская и судейская практика не предусмотрены.

Рекомендуемый образец Плана инструкторской и судейской практики представлен в приложении № 4.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 5. Тренер-преподаватель может самостоятельно разработать иную форму планирования. Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям, физкультурным и спортивным мероприятиям. Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 19.05.2026 N 484н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях (далее – Приказ № 484н). Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинских обследований.

Таблица 5 – План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этапы спортивной подготовки	Периодичность
ЭНП (до года обучения)	
Медицинский осмотр (обследование) обучающихся по допуску к учебно-тренировочным занятиям	1 раз в 12 месяцев перед началом спортивного сезона
Восстановительные мероприятия (беседы с родителями по соблюдению режима дня обучающегося, по организации питания и отдыха)	постоянно
ЭНП (свыше года обучения)	
Медицинский осмотр (обследование) обучающихся по допуску к учебно-тренировочным занятиям	1 раз в 12 месяцев перед началом спортивного сезона
Восстановительные мероприятия (беседы с родителями по соблюдению режима дня)	постоянно

обучающегося, по организации питания и отдыха)	
УТЭ (до 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологические мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
УТЭ (свыше 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологические мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
ЭССМ	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологические мероприятия	
Восстановительные мероприятия	

Данные планы, в структуре учебно-тренировочного процесса, предусмотрены на всех этапах спортивной подготовки. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств для использования в процессе спортивной подготовки формируются тренерами-преподавателями в сопряжении с составляемыми ими учебно-тренировочными планами. При этом учебно-тренировочные планы первичны по отношению к планам медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий. Планы медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий должны учитывать отводимое на данный вид подготовки время, имеющиеся в распоряжении МБУ ДО «СШ № 5» организационные возможности реализации таких мероприятий, а также наличие индивидуальных показаний отдельным обучающимся.

Тренеры-преподаватели в начале спортивного сезона обязательно проверяют наличие медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта у поступающих лиц для их зачисления и у обучающихся в группах на этапах: начальной подготовки, учебно-тренировочном, ССМ. Основные задачи тренера-преподавателя в медицинских мероприятиях:

- определение состояния здоровья обучающихся и возможность их допуска к учебно-тренировочному занятию;
- систематическое и своевременное прохождение диспансерного осмотра обучающихся (начиная с учебно-тренировочного этапа) в отделении врачебного контроля и спортивной медицины;
- санитарный контроль за состоянием мест занятий;
- профилактика травматизма и перетренированности на учебно-тренировочных занятиях.

Восстановительные мероприятия (в том числе медико-биологического характера) используются с учетом их показания конкретным обучающимся и имеющихся в распоряжении МБУ ДО «СШ № 5» возможностей. С целью регулирования восстановительных процессов в организме помимо организованного отдыха во время учебно-тренировочных занятий по мере необходимости используются (рекомендуется оставить в списке планируемые к использованию средства восстановления, при этом список может быть расширен):

- сеансы пребывания в суховоздушной бане (сауне), паровой бане;
- восстановительный массаж (сегментарный, точечный, иной);
- официально разрешенные к использованию средства фармакологической коррекции;
- восстановительное плавание;
- гидропроцедуры (контрастные ванны, контрастный душ, гидромассаж и др.); - бальнеологические процедуры;
- ароматерапия;
- электросон;
- сеансы психорегулирующих воздействий.

Тренеры-преподаватели самостоятельны в выборе способов составления планов восстановительных мероприятий и форм таких планов.

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля. *(п. 4 ч.2 ст. 34.3 Федерального закона №329-ФЗ).*

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены Приказом № 484н.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска, обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях в соответствии с Приказом N 484н и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.

III. Система контроля

3.1. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (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: общей физической и специальной физической подготовки установлены Организацией с учетом приложений № 6 – 8 к ФССП, приведены в таблицах 6 – 8 к Программе, уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки установлен Организацией с учетом приложений № 7 – 8 к ФССП, приведен в таблицах 7 – 8 к Программе.

Таблица 6 - 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	
			мальчик и	девочки	мальчик и	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1 .	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количеств о раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.2 .	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.3 .	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	мин, с	-		без учета времени	
2.2 .	Плавание <u>(на спине) 50 м</u>	мин, с	-		без учета времени	
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

Таблица 7 - 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.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			<u>11</u>	7
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			<u>+3</u>	+5
1.3.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			<u>9,8</u>	<u>10,2</u>
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			<u>122</u>	<u>117</u>
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
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"	

Таблица 8 - 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.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.2.	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
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
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.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			45	35
2.3.	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед.	с	не менее	
			11	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, 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;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень общей физической и специальной 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 нарушать их;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень общей физической и специальной 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 нарушать их;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях.

3.2. Виды контроля

Выделяют три основные разновидности контроля за состоянием спортсмена:

- 1) этапный контроль, цель которого — оценить этапное состояние (подготовленность) спортсмена;
- 2) текущий контроль, основная задача которого — определить повседневные (текущие) колебания в состоянии спортсмена;
- 3) оперативный контроль, цель которого — экспресс-оценка состояния спортсмена в данный момент.

Результаты этапного контроля сопоставляются с достижениями в соревновательных упражнениях и с количественными и качественными характеристиками нагрузки. На основе анализа таких взаимосвязей принимаются решения, которые фиксируются в содержании тренировочных планов, программ, и т. п. путём изменения параметров нагрузки. Для оценки текущего состояния пловца, степени его готовности к выполнению предстоящих нагрузок является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна. В тренировке пловцов, начиная с УТ, необходимо использовать оперативный контроль путем измерения частоты пульса в течение 10 секунд после завершения упражнения. Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120 уд/мин.

IV. Рабочая программа по виду спорта «плавание»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляется тренером-преподавателем.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация определяет сроки начала и окончания спортивного сезона с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация использует следующие виды планирования:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла – 4 года;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

4.1. Общие рекомендации построения многолетней спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

Учебно-тренировочный процесс в многолетней спортивной подготовке спортсменов базируется на планировании. Различают четыре периода спортивной

подготовки: подготовительный, предсоревновательный, соревновательный и переходный.

Периоды спортивной подготовки представляют собой последовательные стадии процесса управления развитием «спортивной формы». Выбор сроков периодов спортивной подготовки существенно зависит от спортивного календаря.

Типичные варианты построения учебно-тренировочного года: одноцикловый, двухцикловый, трехцикловый. Примерный образец одноциклового периода спортивной подготовки представлен в таблице 9.

Таблица 9 – Одноцикловый период спортивной подготовки

Период спортивной подготовки	Характеристика периода	Этап (по временам года)
Подготовительный период	Повышение уровня общей физической подготовленности спортсменов	1 этап – осенний-зимний
	Совершенствование технических элементов	2 этап – зимний
Предсоревновательный период	Развитие специальных физических качеств, совершенствование техники, совершенствование тактического мастерства и достижение необходимой «спортивной формы»	1 этап – февраль-март
Соревновательный период	Достижение наивысшей «спортивной формы». Содержание тренировок предусматривает стабилизацию или некоторое снижение объема с увеличением интенсивности нагрузки	2 этап – апрель - июнь
Переходный период	Активный отдых и восстановление после соревновательного периода. Основное внимание уделяется на поддержание уровня физической подготовленности	Продолжительность до двух месяцев (июль-август)

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа.

В подготовительном периоде:

1. Решаются все основные задачи подготовки пловцов для участия в соревнованиях;
2. Закладывается прочная функциональная база, которая позволяет в дальнейшем выполнить большие объемы специальной работы, направленной на подготовку пловцов к соревновательной деятельности;
3. Совершенствуется техника движений;

4. Повышение уровня физической подготовленности спортсменов, развиваются различные физические качества;
5. Осуществляется психологическая, теоретическая и тактическая подготовка.

Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель). Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3-недельных микроцикла) – втягивающий. Второй мезоцикл (длительностью 3-6-недельных микроциклов) – базовый.

Специальный подготовительный этап. Основная задача данного периода – повышение интенсивности выполнения учебно-тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель).

По мере окончания подготовительного периода и приближения к соревновательным тренировочным средствам и методы постепенно изменяются в сторону увеличения доли соревновательных и специальных физических упражнений приближенных по характеру к основному спортивному навыку, в сторону узкой специализации.

Соревновательный период (период основных соревнований) основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

В соревновательном периоде тренировка приобретает индивидуальный характер, и, несмотря на это несет в себе ряд общих положений. Перед соревновательным периодом не ставятся задачи дальнейшего повышения функциональных возможностей основных функциональных систем и механизмов, обуславливающих уровень специальной выносливости. Их состояние следует поддерживать на ранее достигнутом уровне. Для этого необязательно выполнять большие объемы интенсивной работы, так как специальная тренированность является следствием достаточно долго сохраняющихся морфологических, физиологических, биохимических и психологических изменений, произошедших под влиянием тренировки в подготовительном периоде. Поэтому при планировании микроциклов, предшествующих соревнованиям необходимо, чтобы пловец полностью восстанавливался после выполненных им нагрузок.

Продолжительность восстановления важнейших функций и фазы суперкомпенсации зависят от направленности занятий с большой нагрузкой. После скоростной нагрузки в плавании период восстановления короче, чем после нагрузок на выносливость. Это определяет время последнего занятия с большой нагрузкой перед соревнованиями. Его надо планировать за 4-7 дней до соревнований. После такого занятия необходимо резкое снижение нагрузки особенно за 2-3 дня до старта, применяя средства активного отдыха, малоинтенсивное плавание. За два дня до соревнования повышают интенсивность работы при небольшом ее объеме.

Переходный период. Основная задача этого периода состоит в устранении физического и психического утомления и предотвращение перенапряжения приспособительных механизмов организма пловца. В этом периоде решаются задачи устранения отдельных недостатков в подготовленности спортсмена и создание предпосылок для проведения напряженной тренировочной работы в следующем спортивном сезоне. Эти задачи необходимо решать в связи с тем, что напряженная тренировка в подготовительном и соревновательном периодах приводит к наложению утомления, характеризующегося значительным снижением возможностей

адаптационных процессов, протекающих в организме под воздействием тренировочных и соревновательных нагрузок.

В переходном периоде уменьшается количество тренировочных занятий и величина нагрузок в них. Соотношение тренировочных средств смещается в сторону общеразвивающих физических упражнений – обеспечение активного полноценного отдыха, а также поддержание спортивной формы спортсмена. Продолжительность периода составляет от 2 до 3 недель (микроциклов) и зависит от этапа спортивной подготовки, продолжительности соревновательного периода, индивидуальных особенностей спортсменов.

4.2. Особенности структуры и содержания микроциклов (малых этапов подготовки), применяемых в виде спорта «плавание»

Микроциклом или малым этапом подготовки принято называть серию учебно-тренировочных занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе спортивной подготовки.

Микроцикл или малый этап подготовки может колебаться от 3-4 дней до 7-14 дней. Чаще всего применяются малые этапы продолжительностью 7 дней (неделя).

Построение малого этапа подготовки зависит от многих факторов, в первую очередь, к ним следует отнести особенности протекания процессов утомления и восстановления в результате нагрузок от отдельного занятия. Для того чтобы правильно построить малый этап подготовки, необходимо знать: как различные нагрузки оказывают воздействие на пловца; какова динамика и продолжительность протекания процессов восстановления после них.

Считается, что наибольший тренировочный эффект вызывает последующая тренировочная нагрузка в фазе суперкомпенсации после предыдущей нагрузки. Если повторная нагрузка будет проводиться позднее, когда следы от предыдущей нагрузки полностью сгладятся, эффект будет небольшим. Применение повторных нагрузок на фоне недовосстановления возможностей организма приводит к переутомлению и перетренированности.

В тренировочных микроциклах применяются занятия различные по преимущественной направленности и величине нагрузок. Содержание микроцикла является стабильным в течение некоторого времени – обычно на протяжении не более одного месяца. Это позволяет тренеру определять переносимость нагрузок, степень развивающегося утомления спортсмена и вводить на основании этого необходимые поправки, как по уровням интенсивности, так и по содержанию применяемых средств. При переходе от одного этапа тренировки к другому, структура тренировочного микроцикла меняется.

При организации 2-разовых тренировочных занятий в день определяются основные и дополнительные занятия. В основных занятиях пловец выполняет больший объем работы, направленный на развитие качеств и способностей, в наибольшей степени улучшающий спортивный результат. Основные занятия оказывают решающее влияние на рост тренированности пловца. На дополнительных занятиях объем нагрузки меньше, чем в основных. Основное занятие лучше планировать в дневное время. При проведении напряженной тренировки в утренние часы у пловцов может нарушаться сон во второй половине ночи, перед пробуждением. Причиной этого является предстартовое возбуждение перед интенсивной работой, что свидетельствует о сбое суточного ритма.

Первая часть утренней тренировки должна быть направлена на повышение выносливости пловца к длительной работе. Во второй части занятий, приблизительно через час можно вводить физические упражнения на совершенствование скоростной техники, повышение скоростных возможностей, а также уровня анаэробной производительности.

Наиболее эффективным является такое сочетание тренировочных занятий, при котором второе занятие либо не усугубляет имеющегося утомления, либо способствует ускорению процессов восстановления после предыдущего занятия с большой нагрузкой. Этот эффект может наблюдаться лишь в том случае, если при проведении дополнительных занятий применяется работа принципиально иной направленности.

Двухразовые тренировки могут принести пользу лишь тогда, когда в микроциклах сочетаются тренировочные занятия с различными по величине и направленности нагрузками. При таких сочетаниях возможно увеличить в 1,5 раза объемы выполняемой работы без опасности переутомления и перетренированности. Надо иметь в виду, что если направленность тренировочных занятий определяется без учета состояния пловцов на данный момент после нагрузок предыдущего занятия, то работа проводится впустую, поскольку при этом отсутствуют объективные предпосылки, для развития тех или иных качеств или способностей.

4.3. Рекомендации по составлению учебно-тренировочного занятия по виду спорта «плавание»

Учебно-тренировочное занятие делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. В основной части решаются задачи учебно-тренировочного занятия. Именно построение основной части определяет направленность всего занятия.

В зависимости от построения основной части занятия могут быть трех типов:

- 1) занятия, в которых используются только упражнения на суше;
- 2) занятия, в которых используются упражнения, выполняемые на суше и в воде;
- 3) занятия, основные задачи которых решаются с помощью упражнений в воде.

По направленности все занятия делятся на две группы: избирательной и комплексной направленности. При занятиях избирательной направленности нагрузка планируется так, чтобы основной объем упражнений способствовал преимущественному решению какой-либо одной задачи. Построение программ занятий комплексной направленности предполагает наличие в ней тренировочных средств, способствующих решению двух или трех задач.

Занятия, в которых используются только физические упражнения на суше, чаще всего применяются в общей части подготовительного периода и в переходном периоде. Занятия, в которых используются физические упражнения на суше и в воде, наиболее часто применяются на общем и специальном этапах подготовительного периода.

Упражнения на суше и в воде могут быть представлены в основной части в равной доле, либо те или иные могут превалировать над другими.

Упражнения на суше обычно проводятся в первой части занятий. После них следует небольшой отдых, а затем и выполнение упражнений на воде.

В занятиях комплексной направленности решение задач может быть параллельным или последовательным. При последовательном решении задач

применяются средства узкой направленности, вызывающие преимущественное развитие одного какого-либо качества, а в занятиях с параллельным решением задач – тренировочные средства имеют более широкий диапазон воздействия, способствующего одновременному развитию двух или нескольких качеств. При построении занятий с последовательным решением задач необходимо распределять тренировочные средства в определенной последовательности.

Например, если в одном учебно-тренировочном занятии ставятся задачи совершенствования скоростных качеств и развития уровня выносливости, вначале следует использовать упражнения для развития скорости, а затем средства для повышения уровня выносливости.

Такая последовательность обосновывается тем, что работа над повышением скоростных способностей требует значительных силовых напряжений, тонкой нервно-мышечной координации и технических действиях. Соблюдение этих условий возможно только тогда, когда пловец еще не утомлен, то есть в начале тренировки, непосредственно после разминки. С развитием утомления надо переходить к выполнению упражнений направленных на развитие выносливости. При этом работа будет выполняться в измененном состоянии различных функциональных систем в условиях утомления, что создает хорошие условия для развития различных видов выносливости.

4.4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по виду спорта «плавание»

Учебно-тренировочные занятия на этапах спортивной подготовки направлены на овладение спортсменами технической, физической и другими видами подготовки, на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена, необходимых для занятий спортом.

4.4.1. Виды подготовки

Физическая подготовка пловцов

Общая физическая подготовка (далее - ОФП)

ОФП – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. Задачи процесса ОФП. Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики вида спорта. Средства ОФП. К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычная ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприсядь и т.п.);
- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 30 мин в чередовании с ходьбой);
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений.

Упражнения на расслабление. Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и

вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т. д.

Упражнения с мячами эффективны, когда внимание спортсменов акцентируется на необходимости полностью расслабить мышцы рук после броска.

Акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты, кувырки и т. д.

Подвижные и спортивные игры. Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний. Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча. Игра по упрощенным правилам (миниbasketбол, минифутбол, водное поло и др.) и по полным, в зависимости от возраста.

Специальная физическая подготовка (далее - СФП)

Специальная физическая подготовка – это процесс развития физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта). На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, в воде – подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки.

Данное деление на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация, и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП – вспомогательная подготовка.

Развитие физических качеств

Развитие выносливости. Тренировочные нагрузки спортсменов в циклических видах спорта принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным критерием для разграничения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженного в условных единицах (за единицу принимается величина индивидуального максимума потребления кислорода). Дополнительно используют биохимические и физиологические параметры, в частности уровень молочной кислоты в крови, частоту пульса и др.

С методической точки зрения в условиях УТЗ целесообразно ориентироваться на виды выносливости. Педагогическая классификация в основном соответствует медико-биологической (таблица 10), но с учетом специфики спортивного плавания и особенностей упражнений для возрастных групп.

Таблица 10 – зоны тренировочных нагрузок в плавании

Зона	Направленность тренировочного воздействия	Педагогическая классификация
V	Смешанная алактатно-гликолитическая	Развитие скорости
		Скоростная выносливость
IV	Гликолитическая анаэробная	Выносливость к работе гликолитического анаэробного характера
III	Смешанная аэробно-анаэробная	Базовая выносливость - 2
II	Преимущественно аэробная	Базовая выносливость - 1
I	Аэробная	

В частности, упражнения могут считаться чисто алактатными при их продолжительности менее 10 с. Таких упражнений в спортивном плавании очень мало, на практике их объединяют с упражнениями продолжительностью до 25–30 с. Поэтому V зону более точно называть смешанной алактатно – гликолитической.

Упражнения 4 зоны в педагогической классификации часто относят к специальной выносливости, что не совсем точно. Они являются специальными для пловцов, выступающих на дистанциях 100 и 200 м, но для спринтеров, выступающих на 50 м и средневикиков и стайеров (800–1500 м) работа гликолитической анаэробной направленности не является специфической.

Мощность работы и предельное время ее выполнения тесно взаимосвязаны, что дает возможность судить о преимущественной направленности нагрузок, основываясь на регистрации времени на отрезках дистанции, интенсивности и частоты пульса.

Развитие силы. Виды силовых способностей:

- собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;
- взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;
- скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 с;
- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин.

Арсенал средств и методов силовой подготовки можно разделить на две группы: общую и специальную силовую подготовку.

Общая силовая подготовки

Задачами общей силовой подготовки являются:

- 1) развитие основных мышечных групп пловца;
- 2) укрепление мышечно-связочного аппарата;
- 3) устранение недостатков в развитии мышц.

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, упражнения на неспецифических для плавания силовых тренажерах. Обычно из таких упражнений составляют комплексы, получивших название «специальная гимнастика пловца». В таких комплексах обычные гимнастические упражнения сочетаются с упражнениями, укрепляющие важные для плавания мышцы. Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

Средства и методы развития специальной силы

В качестве средств специальной силовой подготовки пловцы используют различные тренажеры: блочные, фрикционные, пружинно-рычажные, и изокINETические, а также наклонные скамейки с тележками.

Тренировка проводится интервальным, повторно-интервальным, и повторным методами. Специфический адаптационный эффект тренировки на развитие силовых

способностей определяется величиной отягощения, темпом движений, длительностью однократной работы и интервалов отдыха.

При развитии скоростно-силовой выносливости (далее – СКСВ) основным тренирующим фактором является максимальная частота движений при субмаксимальных и больших отягощениях (на уровне 70–90 % от максимальной силы). Длительность однократной работы не должна превышать 30 с, темп движений 40–60 циклов в минуту при интервалах отдыха 1-2 мин (таблица 11).

Для развития силовой выносливости (СВ) применяются отягощения от 40 до 75% от максимальной силы, темп движений 40–60 циклов в минуту при интервалах отдыха 2-7 мин.

Средства специальной силовой подготовки в воде

Для эффективного переноса силового потенциала с суши на воду необходимо создать пловцу условия, в которых он может прилагать во время гребка усилия, существенно большие, чем при обычном плавании. Этого можно достичь несколькими методами. Во-первых, это создание дополнительной опоры для рук (лопатки, ручные ласты, плавание с подтягиванием за дорожку или за специально протянутый канат). Во-вторых, это повышение сопротивления движению (гидротормозы различного вида, дополнительное сопротивление за счет блочного устройства либо резинового шнура, плавание на привязи).

Таблица 11 – Примерные режимы работы на тренажерах различного типа, направленные на развитие силовых способностей

% от максим-го отягощения	Время выполнения	Количество		Паузы отдыха между подходами	Преимущественная направленность
		повтор-й в подходе	подходов		
85-90	--	4-8	3-5	2 мин	Максимальная сила
75-85	--	6-10	6-8	2-3 мин	Максимальная сила
70-80	--	8-15	4-6	2-4 мин	Взрывная сила
85-90	15 с	10-15	6-8	1-2 мин	СКСВ
75-70	15 с	12-18	6-8	1-2 мин	СКСВ
80-85	20 с	15-21	6-8	1-2 мин	СКСВ
85-90	30 с	18-24	5-8	2 мин	СКСВ
75-70	30 с	25-30	5-8	2 мин	СКСВ
75-70	60 с	40-50	5-7	2-3 мин	СВ
50-60	60 с	50-60	4-6	2-3 мин	СВ
50-60	120 с	85-110	4-5	2-4 мин	СВ
45-55	180 с	140-170	3-4	3-6 мин	СВ
40-50	300 с	210-250	2-3	3-6 мин	СВ

Примечание: скоростно-силовая выносливость – СКСВ
силовая выносливость – СВ

Лопатки. В тренировке применяются лопатки с различной площадью поверхности, форма принципиального значения не имеет. Для совершенствования эффективности гребка можно применять и обычные серии типа 16x100 м с малыми лопатками, большие же используются для увеличения специальной силы и мощности движений на отрезках 25–50 м. Необходимо чередовать плавание с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения техники плавания.

Гидротормозы. В качестве относительно легкого отягощения используют 2-й купальник или футболку, для большего отягощения используют разнообразные щитки, карманы, куски поролона, парашюты, буксируемые пловцом. При развитии силовой выносливости используют небольшое дополнительное сопротивление и дистанции до 800 м, скоростно-силовая выносливость совершенствуется в упражнениях до 30 с.

Резиновый шнур. Кроме создания дополнительного сопротивления, которое постепенно нарастает, резиновый шнур хорошо выявляет ошибки техники, связанные с несогласованной (раздельной) работой рук и ног. Лучше всего использовать вакуумную резину диаметром 8–12 мм, можно и обычный резиновый бинт. Желательно, чтобы эластичность резины допускала примерно трехкратное растяжение.

Блочный тренажер. Более точно величину дополнительного усилия можно установить при плавании с удержанием либо подъемом груза с помощью блочного тренажера, установленного на бортике бассейна.

Развитие скоростных способностей. Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время.

Скоростные способности подразделяются на элементарные и комплексные. К элементарным видам скоростных способностей относятся:

- скорость простой и сложной двигательной реакции;
- скорость выполнения отдельного движения; – способность к быстрому началу движения;
- максимальная частота (темп) неотягощенных движений.

К комплексным проявлениям скоростных способностей относят максимальную скорость плавания, быстроту выполнения стартов и поворотов. Скоростные способности в значительной мере зависят от подвижности нервных процессов, совершенства нейромышечной регуляции, мышечной композиции и качества спортивной техники. Время реакции на старте определяется главным образом скоростью и подвижностью нервных процессов, а также текущим состоянием нервной системы. На способность развивать и поддерживать максимальный темп движений оказывает влияние лабильность нервных процессов и подвижность в суставах. Максимальный темп при плавании в первую очередь определяется скоростно-силовыми способностями.

Развитие двигательной реакции имеет значение для эффективного выполнения старта и для смены этапов в эстафетном плавании. С этой целью используется раздельное совершенствование скорости реагирования на стартовый сигнал и последующих движений; обучение способности различать малые отрезки времени, концентрации внимания на эффективном выполнении отталкивания и прыжка, а не на ожидании стартового сигнала. Следует иметь в виду, что скорость двигательной реакции является консервативным показателем и незначительно улучшается при тренировке (всего на несколько сотых долей секунды). Упражнения способствует главным образом повышению стабильности времени реакции на стартовый сигнал.

Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей – высокая интенсивность движений. Для достижения максимального темпа движений необходимо 3–5 секунд удерживать максимальный темп. Интервалы между нагрузками скоростной направленности должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. В то же время длительность отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительного понижения уровня возбуждения ЦНС.

Повышение максимальной скорости плавания проводится при параллельном развитии силовых способностей организма, а также совершенствовании техники плавания. Для каждого спортсмена существует своя оптимальная величина темпа, которую он не может превысить, не нарушая при этом эффективности гребковых движений. На суше используется применение спортивных и подвижных игр, требующих быстроты реагирования, частого переключения с одного вида деятельности на другой.

Развитие гибкости. Гибкостью называется способность выполнять движения с наибольшей амплитудой (подвижность в суставах всего тела). Гибкость подразделяется на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная гибкость определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная - больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В тренировке пловцов нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости.

Развитие подвижности в суставах проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и во избежание травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после разминки, или в конце основной части учебно-тренировочных занятий на суше (перед занятиями на воде), или между отдельными подходами в силовых упражнениях. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после таких упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений.

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно, а для поддержания ее на достигнутом уровне - могут проводиться 3 – 4 раза в неделю. Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера-преподавателя, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Развитие координационных способностей. Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями. Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, воды. Крайне важна способность к произвольному расслаблению мышц.

Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерных для плавания создает трудности для полноценного развития ловкости. Поэтому в подготовке пловцов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики. Однако эти упражнения не специфичны для плавания и создают лишь общую базу для проявления координационных способностей. Для развития специализированных восприятий основным методическим приемом является обеспечение все возрастающей трудности выполнения основных упражнений пловцов за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно временных характеристик, новых сочетаний элементов техники, использования гребковых движений из синхронного плавания и т.д.

Техническая подготовка

Специальная техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка заключается в обучении спортсменов правильно распределять силы на тренировочной и соревновательной дистанциях, с установкой их равномерного проплывания.

Теоретическая подготовка

Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после учебно тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами-преподавателями, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка — это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях. Психологическая подготовка способствует эффективному проведению других видов подготовки. Различают общую и специальную психологическую подготовку.

Общая психологическая подготовка связана с ключевыми психическими качествами и свойствами личности спортсмена, которые ценятся и во многих других видах деятельности человека. Она направлена в первую очередь на решение задач спортивного совершенствования.

4.4.2. Этап начальной подготовки

Примерное распределение объема различных видов подготовки для этапа НП первого года обучения приведен в таблице 12, второго – в таблице 13.

Таблица 12 – примерный годовой учебный план-график распределения часов
этап начальной подготовки **1-й год** обучения – **6** часов в неделю

Месяцы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
Недели	1-5	6-9	10-13	14-18	19-22	23-26	27-31	32-35	36-40	41-44	45-48	49-52	
ОФП (часы)	15	15	14	15	12	12	15	15	14	15	15	15	172
СФП	6	6	6	6	5	5	6	6	5	6	--	--	57
Техническая подготовка	5	5	5	5	4	4	6	6	6	6	--	--	52
Тактическая подготовка		1	1	1			1	1					5
Теоретическая подготовка	1	1		1			1	1					5
Психологическая подготовка	1	1		1			1	1					5
Контрольные мероприятия			2	2			2	2					8
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2								2				4
Восстановительные мероприятия											2	2	4
Общее количество часов в год	30	29	28	31	21	21	32	32	27	27	17	17	312

Таблица 13 – примерный годовой учебный план-график распределения часов
этап начальной подготовки **2-й** год обучения – **8** часов в неделю

Месяцы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
Недели	1-5	6-9	10-13	14-18	19-22	23-26	27-31	32-35	36-40	41-44	45-48	49-52	
ОФП (часы)	18	18	18	18	16	16	18	18	18	18	16	16	208
СФП	10	10	10	10	8	8	10	10	10	10	--	--	96
Участие в спортивных соревнованиях		1	1	1	1	1	1	1	1				8
Техническая подготовка	7	7	7	7	6	6	7	7	6	6	--	--	66
Тактическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1			9
Теоретическая подготовка	1	1		1	1		1	1	1	1			8
Психологическая подготовка	1	1		1			1	1					5
Контрольные мероприятия			2	2			2	2					8
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2								2				4
Восстановительные мероприятия											2	2	4
Общее количество часов в год	39	39	39	41	33	32	41	41	39	36	18	18	416

Преимущественной направленностью учебно-тренировочного процесса на этапе НП является формирование и закрепление навыков плавания спортивными способами, (кроль на груди и кроль на спине, брасс, баттерфляй) развитие общей выносливости (через развитие аэробных возможностей), гибкости и быстроты.

Общая физическая подготовка. Ходьба и бег: ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, сочетание ходьбы с различными движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления; бег в умеренном темпе, бег на скорость на отрезках 15-30 м.

Упражнения для рук плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же, но в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

Упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении поднимание прямых ног вверх; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставов; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

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

Упражнения с отягощениями из различных исходных положений поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; броски и ловля набивного мяча; передача мяча в шеренге, в колонне и по кругу, броски двумя руками от груди, из-за головы, снизу, от плеча, через голову назад и др.

Прыжки: прыжки в длину и высоту с места; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку и др.

Акробатические упражнения: перекуты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине, стойка на лопатках и др.

Подвижные и спортивные игры: игры и эстафеты с мячом, элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний.

Специальная физическая подготовка и техническая подготовка. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов:

Кроль на груди: плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук; плавание с полной координацией движений; плавание с опорой о плавательную доску (колобашку) и без опоры.

Кроль на спине: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки; плавание с вдохом как под левую, так и под правую руку; плавание с помощью движений ногами кролем и одновременными движений руками, плавание с поднятой одной или двумя руками.

Брасс: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами с подвижной опорой и без опоры (руки вытянуты вперед; руки у бедер); плавание с отдельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; плавание брассом с движением ног баттерфляем (в ластах, без ласт), плавание брассом с переменными или попеременными движениями ног и рук.

Повороты: поворот кувырком при плавании кролем на груди и на спине; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и баттерфляем; повороты при переходе со способа баттерфляй к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.

Стартовый прыжок: стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки, старт из воды при плавании на спине. Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или седа на бортике; спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки.

Основные упражнения в воде для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов, развития физических качеств: плавание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100 м, 200 м, 400 м способами кроль на груди, на спине и брассом. Проплавание способом баттерфляй 100 м, проплавание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 200 м и 400 м комплексно (смена способов через 25 м, 50 м и 100 м); плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 200 м до 400 м; проплавание в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений руками или ногами всеми способами упражнений типа: 5-6х100 м, 2-3х200 м, 400 м + 200 м; проплавание отрезков 25 м и 50 м с повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками и ногами в упражнениях типа: 4-6х25 м со старта различными способами, 4-6х50 м с помощью движений руками и ногами, чередуя способы и темп плавания, 4х50 м каждым способом и др., эстафетное плавание по 10-15 м, 25 м и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

На этапе НП, для развития выносливости в основном, используются упражнения в 1 и 2 зонах мощности и в 5 зоне – при кратковременных заданиях на скорость (эстафеты, подвижные и спортивные игры).

В научных исследованиях был выявлен критериальный показатель, обеспечивающий распределение мышечных нагрузок по зонам интенсивности, который для юных спортсменов 7-летнего возраста приходится на 170 ± 5 уд./мин. Превышение этих границ ЧСС для юных спортсменов может приводить к отклонениям в процессах адаптации сердечно-сосудистой системы к нагрузкам в условиях длительных занятий спортом.

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов. По окончании годичного цикла подготовки обучающиеся должны выполнить нормативные требования ФССП и настоящей Программы. Состав группы может регулярно обновляться. Отчисляются пловцы, пропустившие занятия, не способные осваивать программу. На их место зачисляются новые, выполнившие контрольные нормативы для зачисления на этап начальной подготовки.

4.4.3. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Примерное распределение объёма различных видов подготовки для этапа УТ первого и второго годов обучения приведен в таблице 14, третьего года приведен в таблице 15, четвертого года обучения в таблице 16, пятого – в таблице 17.

Общая физическая подготовка. Применяются строевые упражнения, ходьба и бег. Основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации занимающихся, воспитание чувства, темпа, ритма, координации, формирования правильной осанки. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, на пятках. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук.

Упражнения на расслабление. Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечье рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания.

Элементы спортивной ходьбы: ходьба выпадами, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания. Бег в чередовании с ходьбой от 10 мин до 1 часа. Броски и ловля набивных мячей (вес 1, 2 и 3 кг), передача мяча друг другу в парах; броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову. Броски и ловля мяча в положении сидя или лежа на спине.

Таблица 14 – примерный годовой учебный план-график распределения часов
Учебно-тренировочный этап 1, 2 год обучения – 12 часов в неделю

Месяцы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
Недели	1-5	6-9	10-13	14-18	19-22	23-26	27-31	32-35	36-40	41-44	45-48	49-52	
ОФП	24	24	24	24	18	18	24	24	22	22	22	22	268
СФП	16	16	18	18	14	14	18	18	16	16			164
Участие в спортивных соревнованиях		2	2	2			2	2	2				12
Техническая подготовка	10	10	12	12	9	9	10	10	10	10			102
Тактическая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2			19
Теоретическая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2			19
Психологическая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2			19

Контрольные мероприятия				2			2						4
Инструкторская практика				1			1						2
Судейская практика		1	1				1						3
Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2						2	1				6
Восстановительные мероприятия										2	2	2	6
Общее количество часов в год	54	61	63	65	47	47	64	62	57	56	24	24	624

Таблица 15 – примерный годовой учебный план-график распределения часов
Учебно-тренировочный этап **3** год обучения – **14** часов в неделю

Месяцы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
Недели	1-5	6-9	10-13	14-18	19-22	23-26	27-31	32-35	36-40	41-44	45-48	49-52	
ОФП	28	28	28	28	24	24	28	28	26	26	24	22	314
СФП	20	20	20	20	17	17	20	20	18	18			190
Участие в спортивных соревнованиях		2	2	2	2	2	2	2	2	2			18
Техническая подготовка	12	12	12	12	10	10	12	12	12	12			116
Тактическая подготовка	2	2	3	3	1	1	3	3	2	2			22
Теоретическая подготовка	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2			22
Психологическая подготовка	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2			22
Контрольные мероприятия				2			2						4
Инструкторская практика				1			1						2
Судейская практика		1	1			1	1						4

Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2						2	1				6
Восстановительные мероприятия										2	3	3	8
Общее количество часов в год	67	71	70	74	58	59	74	72	65	66	27	25	728

Таблица 16 – примерный годовой учебный план-график распределения часов
Учебно-тренировочный этап 4 год обучения – 16 часов в неделю

Месяцы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
Недели	1-5	6-9	10-13	14-18	19-22	23-26	27-31	32-35	36-40	41-44	45-48	49-52	
ОФП	22	22	22	22	20	20	24	24	22	24	22	22	266
СФП	26	26	26	26	22	22	26	26	26	24			250
Участие в спортивных соревнованиях	6	8	8	8	8	8	8	8	7	6			75
Техническая подготовка	14	14	16	16	12	12	14	15	14	14			141
Тактическая подготовка	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2			24
Теоретическая подготовка	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2			24
Психологическая подготовка	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2			22
Контрольные мероприятия				3			3						6
Инструкторская практика		1	1	1			1	1	1				6
Судейская практика		1	1	1		1	1	1					6
Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2						2	1				6
Восстановительные мероприятия										2	2	2	6
Общее количество часов в год	75	80	81	86	68	69	86	85	78	76	24	24	832

Таблица 17 – примерный годовой учебный план-график распределения часов
Учебно-тренировочный этап 5 год обучения – 18 часов в неделю

Месяцы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
Недели	1-5	6-9	10-13	14-18	19-22	23-26	27-31	32-35	36-40	41-44	45-48	49-52	
ОФП	24	24	24	26	22	22	24	26	22	24	24	24	286
СФП	28	30	30	30	26	28	30	30	28	26			286
Участие в спортивных соревнованиях	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8			78
Техническая подготовка	18	20	20	20	16	16	20	20	18	18			186
Тактическая подготовка	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2			24
Теоретическая подготовка	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2			24
Психологическая подготовка	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2			22
Контрольные мероприятия				3			3						6
Инструкторская практика		1	1	1			1	1	1				6
Судейская практика		1	1	1		1	1	1					6
Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2						2	1				6
Восстановительные мероприятия										2	2	2	6
Общее количество часов в год	83	92	91	98	78	81	96	96	85	84	26	26	936

Специальная физическая подготовка на суше. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов типа: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.

Упражнения на специальных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и снарядами блочной конструкции.

Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами, типа: маятникообразные, пружинистые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса.

Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде. Например, аналогично упражнению 8х50 м на ногах брассом с 30-секундными паузами отдыха обучающийся выполняет на суше с теми же паузами отдыха 8 серий приседаний (по 45 с каждая) с положением стоп и коленей, характерным для плавания брассом. С целью развития выносливости и общей работоспособности применяется круговая тренировка продолжительностью от 20 мин (на 1 году обучения) до 40-60 мин (на 4 году обучения).

Специальная физическая подготовка и техническая подготовка. Упражнения для освоения спортивной техники. Плавание с полной координацией движений двух-, четырех-, и шести ударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него – акцент на качественном длинном гребке). Плавание кролем с задержкой дыхания. Плавание с дыханием: вдох на каждый третий и пятый гребок. Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук и туловища (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая – вдоль туловища; обе вдоль туловища, в положении на спине, на груди, на боку). Плавание кролем на груди с подменной гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего гребка левой, правая подхватывает движение и, в свою очередь, выполняет три гребка: левая после ее движения под водой остается вытянутой вдоль туловища. Плавание кролем на сцепление: в исходном положении одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют непрерывные движения кролем; затем руки непременно выполняют: одна – захват воды и гребок до бедра, другая – выход из воды и движение по воздуху (под эту руку выполняется и вдох), после чего следует пауза в движениях рук, ноги работают кролем и т.д. (вдох выполняется под каждую руку). Плавание с помощью движений ногами баттерфляй. Темповое плавание кролем на коротких отрезках с высоко поднятой головой.

Кроль на спине. Плавание кролем на спине с полной координацией движений и акцентом внимания; на вытянутом положении тела (таз и бедра у самой поверхности воды, голова занимает положение почти строго на продольной оси тела), сильном и длинном гребке рукой со сгибанием в локте, непрерывном согласовании движений. Плавание на спине с помощью движений одними ногами, руки вытянуты вперед, кисти лежат одна на другой ладонями вверх, голова между рук (акцент внимания на непрерывных и энергичных движениях бедер с умеренной амплитудой, расслаблении голеностопных суставов, обтекаемом и плоском положении тела). То же одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Плавание с помощью движений одними руками с поплавком между ног и без него. Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки, другая прижата к бедру. Плавание на спине с подменной: выполняется три гребка левой рукой, правая прижата к бедру, в момент начала третьего гребка левой – правая выходит из воды, движется по воздуху и, в свою очередь, выполняет 3 гребка; правая, после того как она завершила последний гребок, остается у бедра. То же, но во время гребков одной рукой, другая остается вытянутой вперед (смена положений рук

происходит в момент завершения 3 или 2 гребка; внимание – на своевременную передачу гребка с руки на руку). Плавание кролем на спине с помощью одновременных гребков обеими руками и движений ногами кролем или баттерфляем). Плавание на спине на сцепление: в исходном положении одна рука вытянута вперед ладонью к наружу, другая у бедра, ноги непрерывно работают, после нескольких ударов ногами и в согласовании со следующими тремя ударами одна рука выполняет захват воды и гребок до бедра, другая одновременно – выход из воды и пронос по воздуху вперед; затем в движении рук наступает пауза и после нескольких движений ногами кролем цикл движений руками повторяется. Плавание на спине с различными вариантами дыхания: один вдох и выдох на полный цикл движений рук; один вдох и выдох на два полных цикла движений рук и др.

Баттерфляй. Плавание баттерфляем с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него), постепенно увеличивая длину отрезков и количество их повторений (внимание на длинном гребке с высоким положением локтей, по оптимальной траектории со сгибанием рук в локтевых суставах). Плавание с помощью движений одними ногами баттерфляем (на груди, на спине, на боку) и различным исходным положением рук (обе вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая – у бедра; обе у бедра). Плавание с помощью движений ног и одной рукой баттерфляем, другая рука вытянута вперед в ритме двух ударного слитного дельфина (вдох поворотом головы в сторону). То же, но рука вытянута у бедра. Плавание с помощью движений ногами баттерфляем, рук кролем в ритме двух ударного слитной координацией. Плавание баттерфляем в двуударной слитной координацией, непрерывно чередуя: цикл движений левой рукой (правая у бедра), цикл движений обеими руками, цикл движений правой рукой (левая у бедра) и т.д. То же, но в цикле движениями одной рукой, другая остается вытянутой вперед. Плавание двухударным слитным баттерфляем с задержкой дыхания, с задержкой дыхания через 2-3 цикла, с дыханием через цикл и на каждый цикл движений руками (постепенно длина и количество учебных отрезков увеличиваются) Плавание с помощью движений руками баттерфляем, ногами кролем.

Брасс. Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием рабочих движений руками и ногами (амплитуда рабочих движений средняя) и плоским положением тела. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами баттерфляем в ритме безнаплывного одноударного баттерфляя (движение стоп вниз совпадают с посылом мышц спины и плечевого пояса вперед и началом гребка руками). То же, но обращая внимание на поздний вдох. Плавание с помощью непрерывных гребков руками брассом (с поплавком между ног и без него) с акцентом внимания на энергичном выполнении гребка с высоким подниманием локтей и мощном его завершении. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом, ногами кролем (таз и бедра у поверхности воды) Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом (колени разводятся примерно на ширину таза), с подчеркнутым разворотом стоп во время отталкивания носками наружу и выходом бедер к поверхности воды в конце рабочего движения ногами (упражнения выполняются с доской в руках и без нее – обе руки вытянуты вперед или находятся у бедер). Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами (следить за плоским положением тела, энергичным выполнением заключительного движения руками, поздним вдохом, подтягиванием и отталкиванием ногами). Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками: после второго

рабочего движения ногами руки тотчас начинают гребок, завершая цикл без наплывного брасса. Плавание с помощью непрерывных движений ногами и руками, чередуя 2-3 цикла движений рук брассом и ног дельфином с 2-3 циклами без наплывного брасса. Плавание брассом с полной координацией, но непрерывными и специально укороченными движениями ног от колена (утрированные темповые движения ногами ускоряют выведение рук вперед и начало гребка, сдвигают вдох на начало выведение рук вперед). Плавание брассом с оптимальной амплитудой движений руками и ногами.

Старты и повороты. Осваиваются рациональные варианты старта с тумбочки и из воды (под свисток, сирену). Старт со скольжением на дальность. Прохождение контрольного отрезка 10-15 м со старта под команду на время. Старт при смене этапов в эстафетном плавании. Поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и баттерфляем. Поворот кувырком вперед при плавании кролем. Повороты, применяемые в комплексном плавании при переходе с одного способа на другой. Выполнение поворотов на время; выполнение скольжения после поворота на дальность. Плавание на время контрольного отрезка 15 м, включающего в себя поворот.

На 4-й и 5-й годы обучения применяются технические упражнения, освоенные ранее, но выполняемые с большой амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и на более длинных дистанциях. Повышается устойчивость техники плавания, ее экономичность. С учетом выраженных индивидуальных особенностей пловцов начинается работа по формированию индивидуальных особенностей техники плавания.

Дальнейшее совершенствование в технике плавания, повышения ее стабильности, экономичности и эффективности проводится в единстве со специальной физической подготовкой: развитием выносливости, силы, скоростных возможностей.

1-й год обучения УТЭ. Повторно-дистанционный метод: повторное плавание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью 3-4х200 м комплексное плавание (смена способов через 25 м), отдых 1 мин; 2х300 м или 400 м способами на спине, брасс, кроль, отдых 1,30-2 мин; «горки» типа: 200 м комплексное плавание (смена способов через 25 м) + 150 м на спине + 100 м комплексное плавание (смена способов через 25 м) + 150 м брасс + 200 м кроль – все с отдыхом в 1 мин.

Переменный метод: 400 м комплексное плавание с помощью движений одними ногами (смена способов через 50 м в виде 8х35 м с умеренной интенсивностью + 15 м с ускорением до большой интенсивности) и т.п. Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки: 12х25 м или 6-8х50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 с (способы плавания чередуются); 5х100 м комплексное плавание (смена способов через 25 м) с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30-60 с (т.е. в режиме примерно 1,15-1,30 с во время плавания по 100 м). Эстафетное плавание по 10 12,5 м (поперек бассейна), 25 м и 50 м – все в плавании как с полной координацией движений, так и по элементам (используются поочередно все способы плавания).

Повторное проплывание коротких отрезков с повышенной скоростью и акцентом внимания на технике и свободе движений, типа 4-6х25 м, отдых 1 мин. (по одному повторению каждым спортивным способом плавания); 2х50 м, отдых 1-2 мин (используются различные способы плавания); 75 м + 25 м, отдых 2 мин (упражнение проплывает одним способом или различными способами).

Контрольно-тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности): 5х100 м комплексное плавание (смена способов через 25 м), с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 с – учитывается, суммарное чистое время выполнения упражнения (без учета времени, затраченного на отдых), техника плавания и выполнение поворотов.

2-й год обучения УТЭ.

Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанций до 1500 м кролем, до 1000 м – на спине и брассом, до 800 м – при комплексном плавании (смена способов через 25 м, 50 м или 100 м), до 400 м – при плавании баттерфляем в чередовании с другим способом через 50 м. Повторно-дистанционный метод: 5-6х200 м комплексного плавания, отдых 30-60 с; 3-4х300 м или 400 м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 2-3х600 м или 2х800 м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 2 мин; «горки» типа: 300 м комплексное плавание + 200 м брасс + 100 м баттерфляй + 200 м на спине + 300 м кроль – все с отдыхом в 1 мин. В подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, лишь последние – с постоянным повышением интенсивности.

Переменное плавание, типа 600 м в воде 6х25 м баттерфляем с повышенной скоростью со слитным согласованием движений и длинным гребком руками + 75 м на спине свободно или 400 м комплексное плавание (смена способов через 100 м) в виде 4х75 м свободно, с полной координацией движений + 25 м быстро, с помощью движений одними ногами).

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнения поворотов): 10-12х50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 15-20 с (способы плавания чередуются); 6-8х100 м комплексное плавание и интервалом отдыха 30 с (т.е. в режиме примерно 1 мин 15 с-1 мин 20 с во время плавания по 50 м и 2 мин 10 с-2 мин 30 с во время плавания по 100 м).

Повторное проплывание коротких отрезков с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и способе движений: 6-8х15 м с соревновательной скоростью, отдых 30 с (способы плавания чередуются); 4х15-25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, отдых 30 с; 4х25 м со старта по одному повторению каждым способом (в порядке комплексного плавания) с субмаксимальной интенсивностью, отдых 1-2 мин; 50 м или 75 м со старта + 25 м с поворота и с хода, скорость плавания около соревновательная, отдых 30 с.

Контрольно-тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности): 8х100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью, отдых 30 с, учитывается суммарное чистое время выполнения упражнения, техника плавания и поворотов.

3, 4, 5 год обучения УТЭ.

Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанции до 2000 м кролем, до 120 м на спине и брассом, до 800 м комплексного плавания (смена способов через 25 м, 50 м, 100 м) до 600 м при плавании баттерфляем в чередовании с другими способами через 50 м.

Повторно-дистанционный метод: 6-8х200 м комплексного плавания, отдых 30-60 с, 4-6х300 м или 400 м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 3-4х600 м или 2-3х800 м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 1-2 мин; «горки» типа 400 м комплексное плавание + 200 м кроль + 100

м на спине + 50 м баттерфляй + 400 м кроль + 200 м брасс + 100 м баттерфляй + 50 м на спине – все с отдыхом 1 мин.

Переменное плавание типа: 800 м кролем в виде 8х50 м с умеренной интенсивностью и подчеркнuto длинным гребком руками + 50 м с повышением темпа и с сохранением оптимальной длины гребка или 600 м комплексное плавание (смена способов через 150 м) в виде 4х125 м с умеренной интенсивностью + 25 м быстро).

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов): 16х50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 10 с (способы плавания чередуются); 10х100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 с (т.е. в режиме примерно 1 мин 00 с во время плавания по 50 м и 2 мин 00 с во время плавания по 100 м).

Повторное плавание во время коротких отрезков с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и свободе движений: 8-10х15-25 м со старта с околосоревновательной или соревновательной скоростью, отдых 30-60 с (способы плавания чередуются); 4-6х25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией – отдых 30 с; 4-6х50 м со старта по 1-2 повторению каждым способом (в порядке комплексного плавания), скорость плавания ниже соревновательной, отдых 1-2 мин; 75 м со старта + 25 м с поворота или с хода, скорость на первом отрезке соревновательная, на втором – максимальная, отдых 30 с. Эстафетное плавание с использованием тех же отрезков.

Контрольно-тренировочная серия (для оценки равносторонней плавательной подготовленности): 5х200 м комплексное плавание, отдых 30 с интенсивность умеренная, учитывается суммарное чистое время, техника плавания и поворотов.

На тренировочном этапе годичный цикл включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей. Постепенно увеличивается объем элементов специальной физической подготовки, происходит дальнейшее расширение арсенала технико тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла обучающиеся обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в официальных спортивных соревнованиях.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

4.4.4. Этап совершенствования спортивного мастерства

Примерное распределение объема различных видов подготовки для этапа ССМ приведен в таблице 18.

Таблица 18 – примерный годовой учебный план-график распределения часов
Этап совершенствования спортивного мастерства – **20** часов в неделю

Месяцы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
Недели	1-5	6-9	10-13	14-18	19-22	23-26	27-31	32-35	36-40	41-44	45-48	49-52	
ОФП	16	16	18	20	10	10	16	16	16	18	18	20	194
СФП	32	34	34	38	30	30	38	38	30	38	36	38	416
Участие в спортивных соревнованиях	10	10	12	14	8	12	12	12	12	12	10		124
Техническая подготовка	20	20	20	20	14	14	20	20	16	20	20		204
Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
Контрольные мероприятия			2	2			2	2	2				10
Инструкторская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
Судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2						2	2	2			10
Восстановительные мероприятия					2	2				2	3	3	12
Общее количество часов в год	87	89	93	101	71	75	95	97	85	99	87	61	1040

Подготовка ведется в соответствии с индивидуальными планами.

Годичный цикл подготовки спортсменов строится с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов повышается объем специальных тренировочных средств и количество соревнований, увеличивается время, отводимое для восстановительных мероприятий. Основной принцип тренировочной работы на данных этапах - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей обучающихся.

Общая физическая подготовка (на суше) включает общеразвивающие физические упражнения, легкоатлетические упражнения, ходьба, бег, прыжки,

метания; общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные игры; акробатические упражнения.

Специальная физическая подготовка и техническая подготовка (на суше, в воде) содержит следующие компоненты.

1. Специальные физические упражнения для развития координации, максимальной силы, силовой выносливости; упражнения для развития подвижности плечевых, голеностопных и коленных суставов, ротации позвоночника; упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажеры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук.

2. В плавательной подготовке применяются упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал. Для разработки тренировочных заданий на данном этапе необходимо пользоваться общепринятой у специалистов в плавании классификацией тренировочных упражнений (таблица 19).

Таблица 19 – Классификация тренировочных упражнений

Тренировочная зона	ЧСС, уд/мин (на сколько ниже максимума)	Длитель- ность, мин	Базовые отрезки, м	Примеры серий, м	Кол-во тренирово- к в неделю
А 1 – восстановительное плавание, разминка-чисто аэробная зона	40-50	Без ограни- чения	Х	3-5 x 400	Неограни- ченно
А 2 – зона базовой аэробной тренировки – «подпороговые скорости», преимущественно жировой метаболизм + аэробный гликолиз	35-40	15-60	300-1000	4-8 x 400-800	До 10
EN 1 – зона ПАНО – порога анаэробного обмена – скорости плавания «вокруг» ПАНО	20-30	15-60	100-500	6-10 x 400	6-8
EN 2 – зона МПК: максимальная аэробная мощность (аэробный гликолиз + подключение анаэробного гликолиза)	15-20	10-30	50-300	5-10 x 200	3
SP 1 – зона лактатной толерантности (аэробный гликолиз + подключение анаэробного гликолиза) – субмаксимальные скорости плавания, короткий отдых	10-15	Х	50-200	5-10 x 100-150	2
SP 2 – зона лактатной мощности – скорости плавания Rais pace для 50-100 м, дробного плавания на 200 м, длительный отдых между повторами	0-10	Х	50,75,100	4-6 x 100 4-8 x 50	2

SP 3 – зона алактатных креатин фосфатных нагрузок – короткий спринт 15, 20, 25, 30, 35 м, старты и повороты на максимальной скорости	10-20	X	15, 25, 35	4-8 x 25 3-5 x 35	4-5
--	-------	---	------------	----------------------	-----

Примечание: X – не учитывается;

Rais pace – скорость (или время проплывания) отрезков в серии, рассчитываемая как соревновательная скорость (или время проплывания) составной части целой дистанции (например, если время проплывания 200 м равно 2 мин, то расчетное время отрезка в серии n x 50 будет 30 с).

Для совершенствования техники спортивных способов плавания используются имитационные упражнения, направленные на экономизацию движений, на умение сочетать напряжение и расслабление мышц. Происходит индивидуализация техники.

В психологической подготовке используются задания на развитие «чувства воды», чувства времени, тактического мышления; упражнение «идеомоторная настройка», аутогенная тренировки. Отрабатывается алгоритм психологической подготовки к старту в зависимости от индивидуальных особенностей поведения на соревнованиях. В арсенал подготовки включают упражнения для финишной мобилизации, для психологического восстановления после нагрузок, упражнения; психологическая подготовка к достижению высокого результата.

Тактическая подготовка содержит: упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью), упражнения для развития активной и пассивной тактики, упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании.

На этапе ССМ группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта.

Это период окончательного выбора спортивной специализации, вследствие чего подготовка пловцов всё более дифференцируется, в зависимости от предрасположенности к спринту, средним или длинным дистанциям. Более того, планирование тренировки даже для спортсменов одной специализации начинает принимать все более индивидуализированный характер.

На данном этапе важно регулярно оценивать и сопоставлять с оптимальными величинами темпы роста спортивного результата и основных сторон подготовленности, определять соответствие уровня показателей модельным характеристикам сильнейшим спортсменам. Для прогнозирования целевого спортивного результата темпы роста спортивного мастерства сопоставляются с модельными показателями, рассчитанными на основе анализа спортивных биографий сильнейших пловцов мира. Учитывается динамика тренировочных нагрузок на предыдущих этапах тренировки и те сдвиги, которые могут быть реально обеспечены в текущем году.

Исходя из анализа календаря соревнований и оптимальных сроков, необходимых для полноценной реализации адаптационных резервов организма, принимается решение о количестве годовых макроциклов и их продолжительности. Составляются графики динамики спортивного результата и показателей подготовленности (основные, отборочные, промежуточные и контрольные соревнования, тесты, обследования и т.п.).

Для разработки системы мезоциклов, определения частных задач и последовательности их решения необходимо тщательно проанализировать динамику нагрузок, спортивных результатов и показателей подготовленности в предыдущих годовых макроциклах. После этого разрабатывается примерная схема распределения объемов нагрузки различной направленности и применения средств восстановления и стимуляции работоспособности. От решения этой задачи зависит соответствие фактической динамики состояния спортсмена планируемой.

С ростом спортивного мастерства все более важным становится индивидуализация параметров соревновательной деятельности, определение оптимальных для отдельного пловца значений технико-тактических параметров прохождения соревновательной дистанции. В настоящее время к числу важнейших параметров относят:

- время стартовой реакции;
- время прохождения стартового участка;
- время выполнения поворота;
- время на финише;
- темп и шаг;
- график изменения скорости плавания по отдельным отрезкам дистанции.

При оценке соревновательной деятельности (ОСД) параметры поворотов определяются в соответствии с правилами соревнований. На дистанциях до 200 м поворот считается 5+15 м, где 5 м вход в поворот, 15 м - выход. На брассе данное ограничение отсутствует, как на старте, так и на повороте. Для остальных дистанций оценивается время преодоления расстояния 5+5 м. Время на финише – 5 м.

Старт и поворот не относятся к дистанционному плаванию т.к. задачи и показатели скорости плавания разные, это - нестационарные участки плавания. Тренировка данных элементов относится к отдельным упражнениям и сериям.

Ведущей общей тенденцией является быстрый рост объемов тренировочной работы на уровне МПК. Эффективность положительного переноса тренированности резко снижается, развитие выносливости происходит путем применения специфических плавательных нагрузок. Общий объем плавания стремительно нарастает и достигает до 75-85 % от того, что характерно для следующего этапа многолетней подготовки. К концу этапа значительно увеличиваются нагрузки в гликолитическом анаэробном режиме.

Возраст пловцов на данном этапе является оптимальным для развития максимальной силы. В тренировку включаются упражнения с максимальными отягощениями. Должна начаться целенаправленная работа по развитию специальных силовых возможностей (скоростно-силовой и силовой выносливости), ближе к завершению увеличивается доля работы по развитию скоростно-силовых способностей.

4.5. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план рассчитан на 52 недели в год, реализуется на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапе совершенствования спортивного мастерства, включает в себя темы по теоретической подготовке. Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий, непосредственно в процессе учебно-тренировочных занятий. Учебный

материал равномерно распределяется на весь спортивный сезон. При проведении теоретических занятий, следует учитывать учебно-тренировочный этап и возраст обучающихся, излагать теоретический материал в доступной форме.

Примерный учебно-тематический план приведен в таблице 20 к Программе.

Таблица 20 - Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры международных спортивных соревнований.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных

			соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	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.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь - 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	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	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	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	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	январь	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 важнейший	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований.

	системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки		Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода 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.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинами

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» относятся:

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

5.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "плавание" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

5.4. 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".

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. 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):

- наличие плавательного бассейна (25 м или 50 м);
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала (или мест для размещения тренажеров), оборудованного специализированными плавательными тренажерами;
- наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с [приказом Минздрава России от 19.05.2026 N 484н "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 01.06.2026, регистрационный

№ 86818);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки в соответствии с приложением № 10 к ФССП, приведено в таблице 21 к Программе, а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимым для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению Организации по согласованию с учредителем;

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению Организации, по согласованию с учредителем, указано в таблице 22 к Программе;

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.

Таблица 21 – Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
2	Доска для плавания	штук	на тренера-преподавателя	30
3	Лопатки для плавания большие	пар	на тренера-преподавателя	20
4	Лопатки для плавания средние	пар	на тренера-преподавателя	20
5	Лопатки для плавания кистевые	пар	на тренера-преподавателя	20
6	Коврик гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	15
7	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
8	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	на тренера-преподавателя	30
9	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	на плавательный бассейн	1
10	Секундомер электронный	штук	на тренера-преподавателя	1
11	Стартовый тренажер для заплыва на спине	штук	на плавательную дорожку	1

12	Эспандер резиновый	штук	на тренировочный спортивный зал	20
----	--------------------	------	---------------------------------	----

Таблица 22 – 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	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
2.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
3.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
4.	Купальник (для девушек, женщин)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
5.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
6.	Плавки (для юношей, мужчин)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
7.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
8.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
9.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	3	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах 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 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 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028 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).

С целью непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей МБУ ДО «СШ № 5» и присвоения квалификационных категорий дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет. Использование современных дистанционных образовательных технологий, участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

В Программе представлен "Перечень информационного обеспечения", где включен список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

6.3.1. Перечень информационно-методического обеспечения:

Список литературных источников:

1. Булгакова, Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Булгакова, Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
3. Викулов, А.Д. Плавание. – М.: Владос-пресс, 2003.
4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2006.
5. Граховская, А.В. Алгоритм первичного психологического отбора детей для занятий спортом: выпускная квалификационная работа (магистерская диссертация) / А.В. Граховская; Национальный государственный университет физической культуры,

спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2019. – Электрон. дан. (1 файл).

6. Иссурин В.Б. Спортивный талант: прогноз и реализация: монография / В.Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2017. – 240 с.

7. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования / Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. – М.: ФиС, 1983.

8. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.

9. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1998.

10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2003. – 863 с.

11. Павлова, Т.Н. Обучение плаванию детей дошкольного возраста: метод. пособие / Т. Н. Павлова. – М.: Физическая культура, 2010. – 47 с.

12. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. – М., 1993. – 234 с.

13. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под ред. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В.. – М., Советский спорт, 2004.-216 с.

14. Плавание: Учебник // Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 495 с.

15. Плавание: Учебник для ВУЗов / Под общ. Ред. Н.Ж. Булгаковой. – М., Физкультура и спорт, 2001.

16. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997.

17. Рекреационные занятия плаванием с различным контингентом занимающихся: учебное пособие по направлению 49.04.01 «Физическая культура» / Е.В. Ивченко [и др.]; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт Петербург. – СПб., 2014. – 122 с.

18. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монография / Л.П. Сергиенко. – М.: Сов. спорт, 2013. – 1048 с.

19. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998.

20. Тимакова Т.С. Подготовка юных пловцов в аспектах онтогенез / Т.С. Тимакова: методическое пособие. – М., «Симилия», 2006. – 132 с.

21. Хвацкая, Е.Е. Психологическая помощь юным спортсменам на этапе начальной спортивной специализации: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Е.Е. Хвацкая; Санкт Петербургский государственный университет. – СПб., 1997. – 18 с.

22. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСПР»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivNoyai_sport_2_gavrilova.pdf)

23. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСПР»;

сост.: Е.В. Федотова – Москва: 2022. – 81 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhenie.pdf)

Перечень интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru ;
2. Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» <https://fcpsr.ru/> ;
3. Российское антидопинговое агентство <http://www.rusada.ru> ;
4. Всемирное антидопинговое агентство Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>). (<http://www.wada-ama.org>)
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/> ;
6. Олимпийский комитет России (<https://olympic.ru/>);
7. Федерация водных видов спорта России <https://russwimming.ru/>
8. Европейские водные виды спорта® <http://www.len.eu>

Информационные образовательные ресурсы

1. Федеральный портал «Российское Образование» [Электронный ресурс] – URL: <https://www.edu.ru>;
2. Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] – URL: <https://emir.gov.ru> .

«Годовой учебно-тренировочный план по виду сп

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «плавание»
МБУ ДО «СП № 5»
от 01.10.2026

совершенствования
спортивного мастерства

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подгото								виду спорта «плавание» МБУ ДО «СШ № 5» от 01.10.2026			
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренирово спортивной специализации)						совершенствования спортивного мастерства	
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет					
		Недельная нагрузка в часах											
		4,5 – 6		6 – 9		12 – 14		16 – 18		20 – 28			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2		2		3		3		4			
1.	Общая физическая подготовка в часах	130-133	172-178	156-165	234-248	268-287	313-335	260-291	300-328	177-229	262-320		
2.	Специальная физическая подготовка в часах	42-49	56-66	72-78	108-117	162-181	189-211	250-283	280-318	364-468	510-655		
3.	Участие в спортивных соревнованиях в часах	-	-	3-6	6-10	14-26	17-30	75-100	84-112	125-146	175-204		
4.	Техническая подготовка в часах	37-45	50-59	50-59	75-89	100-125	117-146	141-183	159-206	177-230	248-320		
5.	Тактическая подготовка в часах	4-5	5-7	5-7	10-12	12-18	18-20	18-20	18-20	24-26	14-60		
6.	Теоретическая подготовка в часах	4-5	5-7	5-7	8-10	12-18	14-20	14-20	14-20	16-22	14-60		

7.	Психологическая подготовка в часах	4-5	5-7	5-7	8-10	12-18	14-20	14-20	14-20	16-22	14-63
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) в часах	8	8	8	9	12	14	14	14	14	30-49
9.	Инструкторская практика в часах	-	-	-	-	5-9	4-11	4-11	4-11	10-14	14-29
10.	Судейская практика в часах	-	-	-	-	5-9	4-11	4-11	4-11	10-14	14-29
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия в часах	2	4	4	4	8	8	8	8	8	36-49
12.	Восстановительные мероприятия в часах	2-4	4-6	4-6	6-8	14	16	16	17	27	39-49
Общее количество часов в год		234	312	312	468	624	728	832	936	1040	1456
Самостоятельная подготовка в часах		23-47	31-62	31-62	47-94	62-125	73-146	83-166	94-187	104-208	146-292

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «плавание»
МБУ ДО «СШ № 5»
от 01.10.2026

Календарный план воспитательной работы по виду спорта «плавание»

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика. Мероприятия, направленные на приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований, формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	Проведение лекций и обучающих семинаров об основах и особенностях судейства спортивных соревнований. 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 «плавание»; - 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. Мероприятия, направленные на формирование навыков наставничества, сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам, интереса и стремления к педагогической работе	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 согласно расписанию учебно-тренировочных занятий групп УТЭ, ЭССМ (либо по индивидуальным планам обучающихся групп ЭССМ)

2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятия, направленных на формирование здорового образа жизни, популяризацию физической культуры и спорта.	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; - Прохождение обучающимися плановых медицинских осмотров (диспансеризации) для групп УТЭ, ЭССМ; - Спортивно-оздоровительные и учебно-тренировочные мероприятия в рамках летнего отдыха (спортивно-оздоровительный лагерь); - Профилактика травматизма. Проведение с обучающимися инструктажей по ТБ, ПБ, ГО и ЧС: правилам дорожного движения, правилам поведения в общественных местах, в том числе перед выездом на спортивные соревнования.	В течение года
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); - Медико-биологические, восстановительные мероприятия, практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся.	В течение года
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	- 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; - Беседы и лекции по следующим темам: - об уважении государственных символов (герб, флаг, гимн); - об ответственности перед Родиной; - гордость за свой край, свою Родину.	В течение года

	Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения зрителей и спортсменов на соревнованиях)		
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 организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. - Проведение соревнований и мероприятий, посвященных значимым датам, в том числе участие в акции «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка», «Окна победы», проведение бесед, конкурсов. - Подготовка и проведение мероприятия «Солдат Будущего» совместно с общеобразовательными школами.	В течение года согласно календарному плану физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий города Норильска, календарному плану городских и внутришкольных спортивно-массовых мероприятий
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;	В течение года

		- расширение общего кругозора юных спортсменов; Беседы и лекции по следующим темам: - мотивации к формированию культуры спортивного поведения, взаимоуважения; - культура поведения зрителей и спортсменов на соревнованиях	
4.2.	Мероприятия, направленные на всестороннее развитие личности, выявление и развитие творческого потенциала обучающихся	Культурно-массовые мероприятия: - посещение музея г. Норильска; - посещение кинотеатра. Тематические мероприятия: - конкурсы рисунков, плакатов на различную тематику Ознакомление с культурными и историческими достопримечательностями других городов, населенных пунктов во время выезда обучающихся на спортивные соревнования.	В течение года
5.	Работа с родителями (законными представителями) обучающихся		
5.1.	Деятельность, связанная с родительской общественностью	- Родительские собрания, открытые учебно-тренировочные занятия, консультации, в том числе работе с цифровыми информационными платформами ГИС «Навигатор», запись через ЕПГУ и т.п. - Обсуждение на родительских собраниях вопросов современного воспитания, профилактики правонарушений, экстремистских проявлений в молодёжной среде, привитие традиционных российских духовно-нравственных ценностей	В течение года
6.	Мероприятия, направленные на противодействие идеологии терроризма и экстремизма, профилактика ксенофобии, национальной, расовой и религиозной розни и вражды		
6.1.	Мероприятия по антитеррористической деятельности, по вопросам предупреждения распространения идеологии терроризма среди молодёжи, по противодействию	Беседы на темы: - «Явление экстремизма в молодёжной среде» - «Отношения между людьми. Уважение прав другого человека» - «Терроризм как антисоциальное явление» - «СВО на Украине» - «Фашизм в истории человечества и в жизни каждой семьи» Тематические мероприятия:	В течение года

	возможным фактам проявления терроризма и экстремизма, ультрадвижениям молодежи, подражаниям криминальному поведению, формирование толерантной среды на основе ценностей многонационального российского общества, общероссийской гражданской идентичности и культурного самосознания, принципов соблюдения прав и свобод человека.	- конкурсы рисунков, плакатов; - минуты памяти, посвященные погибшим воинам, защищавших нашу Родину	
		Участие в профилактической беседе с сотрудниками Отдела МВД и психологами КГБУ социального обслуживания «Центр социальной помощи семьи и детям «Норильский»	
7.	Мероприятия, направленные на профилактику наркомании, алкоголизма, курения, асоциального поведения, правонарушений и других социально опасных болезней		
7.1.	Мероприятия по формированию у обучающихся положительных личностных установок на здоровый образ жизни и формирование навыков социальной адаптации, необходимых им в повседневной жизни.	Беседы и лекции обучающимся по темам профилактики буллинга, предупреждения насилия, употребления наркотических и иных запрещенных веществ, безопасного поведения в Интернете, суицидального поведения	В течение года
		Выявление и контроль за детьми из неблагополучной семьи, состоящими на учете в комиссии по делам несовершеннолетних, систематический контроль за успеваемостью и дисциплиной спортсменов в общеобразовательной школе	В течение года

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

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях на территории МО г. Норильск
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Родительское собрание	«Роль родителей» в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Красноярском крае

		формирования антидопинговой культуры»		
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях.
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Красноярском крае
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры».	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг- контроля» «Подача запроса на ТИ» Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Красноярском крае

План инструкторской и судейской практики

Этапы спортивной подготовки	Вид практики	Описание
ЭНП	На этапе начальной подготовки не реализуется	
УТЭ	Инструкторская практика	Проведение разминки учебно-тренировочного занятия, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку
	Судейская практика	Знание Правил вида спорта «плавание». Рекомендуется привлечение обучающихся для участия в спортивных соревнованиях в качестве волонтера и помощника спортивного судьи. Присвоение квалификационной категории спортивного судьи «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет)
ЭССМ	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий, знание терминологии, умение демонстрации технических элементов, упражнений, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия, упражнений
	Судейская практика	Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта «плавание». Присвоение квалификационной категории спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей, присваивается с 16 лет. Обучающимся, проявившим знания Правил вида спорта «плавание», умения и навыки в спортивном судействе, активно и систематически участвовавшим в судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в виде спорта «плавание».

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 164080145689967333156820043111337528412520734839

Владелец Олинчук Дмитрий Юрьевич

Действителен с 08.05.2026 по 08.05.2027