

ПРИНЯТО:

на тренерском совете
Протокол № 01

«25» 10 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБУ ДО РС(Я)
«Спортивная школа «Чолбон»

П.П. Черкашин

_____ 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА: ПЛАВАНИЕ**

(в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта плавание, утвержденного приказом Минспорта России №1004 от 16.11.2022 г.)

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 2 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений;

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 7 лет и старше.

г. Якутск 2023 год

Оглавление

I. Общие положения	4
1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание».....	4
2. Цель программы.....	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	5
4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5
5. Виды (форма) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
6. Годовой учебно-тренировочный план.....	7
7. Календарный план воспитательной работы.....	9
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	12
9. План инструкторской и судейской практики.....	16
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применений восстановительных средств.....	16
III. Система контроля	18
11. Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку.....	17
12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся.....	19
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	19
IV. Рабочая программа по виду спорта «Плавание»	22
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	22
15. Учебно-тематический план.....	25
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	28
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	29
17. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки.....	29
18. Кадровые условия реализации программы.....	30
19. Информационно-методические условия реализации Программы.....	31
Годовой учебно-тренировочный план.....	32
Календарный план воспитательной работы.....	33
План антидопинговых мероприятий на этапах начальной подготовки.....	36
План антидопинговых мероприятий на этапах спортивной специализации, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.....	37
Учебно-тематический план.....	38

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание»

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» ГБУ ДО РС(Я) «Спортивная школа «Чолбон» (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (утвержден приказом Министерства спорта России от 06 декабря 2022 г. N 1143);
- пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071);
- частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071);
- пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «плавание». С учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1004 (далее – ФССП).

Программа разработана на основании следующих документов:

- пункт 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071);
- части 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071);
- пункт 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 562 «Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденного приказом Министерства спорта России от 06 декабря 2022 г. N 1143;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления

детей и молодежи» (далее – СП 2.4.3648-20);

– Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 №57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (Зарегистрировано в Минюсте 03.03.2023 №72523);

– Приказ Министерства Просвещения России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.08.2022 №69795);

– Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 26.09.2022 №70226).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Программа является основным документом по организации и в проведении учебно-тренировочных занятий в ГБУ ДО РС (Я) «Спортивная школа «Чолбон», для определения наполняемости и объема занятий на этапах спортивной подготовки, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по периодам и годам обучения. Однако, она не должна рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования учебно-тренировочного процесса. Учебно-тренировочный и воспитательный процессы могут проводиться по авторским программам, которые разработали тренеры-преподаватели и утвердили тренерско-преподавательским советом, приказом директора ГБУДО РС (Я) «Спортивная школа «Чолбон».

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки-

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

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12	7
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	14	4

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
(1 академический час = 45 астрономическим минутам)

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной	Этап совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства

			специализации)		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	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-468	624-728	832-936	1040-1456	1248-1664

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

1. учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные и смешанные, в том числе с использованием дистанционных технологий;
2. учебно-тренировочные мероприятия: по подготовке к спортивным соревнованиям и специальные учебно-тренировочные мероприятия (таблица 3).
3. спортивные соревнования (таблица 4);
4. самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
5. контрольные мероприятия;
6. инструкторская и судейская практики;
7. медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Объем учебно-тренировочных мероприятий

Таблица №3

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

РФ					
Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Объем спортивной деятельности

Таблица №4

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

6. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом ГБУ ДО РС (Я) «Спортивная школа «Чолбон», реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся;

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа за год и общего числа тренировок в год ;

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

– перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;

– ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

– ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия, 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.

Годовой учебно-тренировочный план ГБУ ДО РС(Я) «Спортивная школа «Чолбон» разработан с учетом соотношения видов спортивной подготовки согласно федеральным стандартам по виду спорта «плавание», специфики учебно-тренировочных занятий вида спорта «плавание» (тренировки на суше и в воде) и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	55-57	50-53	43-46	32-35	18-22	11-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-21	23-25	26-29	30-34	40-45	42-50
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	10-12	12-14	14-16
4.	Техническая подготовка (%)	16-19	16-19	16-20	18-22	18-22	18-22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	3-6	3-9	3-12	3-13	3-14
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

7. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа представляет собой целенаправленную деятельность, связанную с созданием условий для полноценного развития личности. Воспитательная работа направлена на овладение системой знаний, необходимых для всестороннего развития и формирования полноценной личности спортсмена, а также обеспечения постоянного роста его спортивного мастерства.

Воспитательная работа может проводиться с использованием различных образовательных форм: рассказ, беседа, лекции с демонстрацией наглядных пособий, видеоматериала.

Практические занятия по воспитательной работе могут содержать различные тематики:

- морально-этические и нравственные нормы поведения спортсменов;
- этика поведения в современном обществе, спортивная этика;
- понятие о воспитании и образовании, взаимосвязь различных видов воспитания (действенное, нравственное, эстетическое, трудовое) в процессе спортивной подготовки;
- социально-нравственные нормы и их проявления в спортивной деятельности;

- черты характера, обуславливающие активную жизненную позицию личности: трудолюбие, целеустремленность, смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей и достижении поставленных целей, чувство патриотизма, ответственности, взаимоуважения, взаимопомощь, организованность, дисциплинированность.

Таблица №6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Личностно-ориентированное воспитание		
1.1.	Работа с одаренными детьми	<p>Индивидуальная работа тренера-преподавателя с обучающимися и их родителями, нацеленных на повышение мотивации и удовлетворение потребностей обучающихся к учебно-тренировочным занятиям:</p> <p>Беседы, формирующие в процессе воспитательной работы у воспитанников такие понятия как «ценность жизни», «цели и смысл жизни», «побороть свои слабости», «преодолеть «барьер в себе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Адаптация воспитанников к новой среде»; - «Что значит владеть собой»; - «Как счастье зависит от его здоровья»; - «Поведение человека во время стрессовых аффектов»; - «Семья – это то, что с тобою всегда»; - «Учимся строить отношения»; - «Мое здоровье»; - «Как улучшить свои спортивные показатели» и другие. <p>Организация встреч воспитанников и их родителей с психологами, врачами, юристами.</p> <p>Физкультурно-массовые мероприятия для детей и подростков, способствующие привлечению ребенка к систематическим занятиям физической культурой и спортом, пропагандирующим здоровый образ жизни.</p> <p>Профилактическая работа с родителями.</p>	В течение года
1.2.	Работа с сохранением контингента		В течение года
1.3.	Работа с детьми «группы риска»		В течение года
1.4.	Профилактические мероприятия по основным направлениям	<p>По плану мероприятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Профилактика по безнадзорности и правонарушений, пострадавших от жестокого обращения и насилия; - Профилактика суицида среди детей и подростков; - План мероприятий по соблюдению ПДД; - План мероприятий по пожарной безопасности; - План работы по обеспечению антитеррористической защиты; - Антинаркотическая защищенность. 	По плану
2.	Профориентационная деятельность		
2.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и 	В течение года

		<p>проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	
2.2	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
3.	Здоровье сбережение		
3.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта 	В течение года
3.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	В течение года
4.	Патриотическое воспитание		
4.1.	<p>Воспитание патриотизма – чувство ответственности перед Родиной.</p> <p>Уважение государственных символов (герб, флаг, гимн).</p> <p>Готовность к служению</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки; 	В течение года

	Отечеству, его защите (на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	- культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях.	
4.2.	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	В течение года
5.	Развитие творческого мышления		
5.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании Приказа Минспорта России от 24.06.2021 N 464 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил", которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19.10.2005 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 24, ст.2835) и ратифицированной Федеральным законом от 27.12.2006 N 240-ФЗ "О ратификации Приказ Минспорта России от 24.06.2021 N 464 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил" Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 1, ст. 3), Всемирного антидопингового кодекса 2021 года, утвержденного Всемирным антидопинговым агентством 07.11.2019, и международных стандартов Всемирного антидопингового агентства.

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение ответственного лица за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов;
3. Проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;
4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;
5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг

контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом детей и подростков более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведется в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача. Для обучающихся, спортсменов разработан план антидопинговых мероприятий, представленный в таблице № 8, преследующий следующие цели:

- предупреждение применения допинга в спорте;
- основы антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

План антидопинговых мероприятий на этапах начальной подготовки

Таблица №7

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведе	Сроки реализации мероприятия
-------	------------------------	---------------	------------------------------

		ния	
1	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта	Беседа	Устанавливается в соответствии с графиком
2	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте.	Беседа	Устанавливается в соответствии с графиком
3	Поощрение соблюдения принципа fair-play в тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в тренировочной и соревновательной деятельности в настольном теннисе.	Беседа	Устанавливается в соответствии с графиком
4	Поощрение соблюдения принципа fair-play в тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в других видах физкультурной и соревновательной деятельности.	Беседа	Устанавливается в соответствии с графиком
5	Пропаганда принципов fair-play, отношение к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.	Беседа	Устанавливается в соответствии с графиком
6	Здоровый образ жизни – главное условие профилактики возникновения вредных привычек.	Беседа	соответствии с графиком Устанавливается в
7	Вредные привычки и их преодоление.	Беседа	Устанавливается в соответствии с графиком
8	Здоровые привычки – здоровый образ жизни	Викторина	Устанавливается в соответствии с графиком
9	Закаливание и гигиенические факторы здорового образа жизни. Профилактика заболеваний	Викторина	Устанавливается в соответствии с графиком
10	Режим сна и отдыха.	Беседа	Устанавливается в соответствии с графиком
11	Рациональное питание	Викторина	Устанавливается в соответствии с графиком

План антидопинговых мероприятий на этапах спортивной специализации, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства

Таблица №8

№	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение онлайн-курса, получение сертификата	1 раз в год
2	Информирование обучающихся, спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации. Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	Октябрь-Ноябрь, согласно плану работы школы
3	Ознакомление обучающихся, спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)		Сентябрь-октябрь
4	Ознакомление с порядком проведения допингового контроля и антидопинговыми правилами, и санкциями за их нарушения		Сентябрь-октябрь, В течение года по запросу тренера-преподавателя

5	Повышение осведомленности обучающихся, спортсменов об опасности допинга для здоровья		Январь-Февраль
6	Повышение осведомленности тренеров-преподавателей о видах нарушений антидопинговых правил и роли тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры.	Семинар для тренеров-преподавателей	1 раз в год
7	Контроль знаний антидопинговых правил	Опрос	Апрель-май

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных массовых соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Обучающийся, спортсмен учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Спортсмены в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования. Обучающимся, спортсменам выполнившим необходимые требования могут присваиваться звания «Юный судья».

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе: подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и умение их исправлять. Обучающиеся, спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсмена к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Спортсмены этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Самостоятельно

составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки и общеобразовательных школах. Принимать участие в судействе спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

План занятий по судейской практике

Таблица № 9

№	Содержание мероприятия	Сроки реализации
1	Открытый турнир ГБУ ДО РС(Я) «Спортивная школа «Чолбон» в категории «Мастерс» по плаванию	Январь-февраль
2	Чемпионат и Первенство Республики Саха (Якутия) по плаванию	Февраль
3	Открытый I этап Кубка г. Якутска по плаванию «День стайера»	Март
4	Первенство РС (Я) по плаванию. Отбор к всероссийским соревнованиям «Веселый дельфин»	Апрель
5	Первенство ГБУДО РС (Я) «Спортивная школа «Чолбон» по плавательному многоборью	Апрель
6	Открытый II этап Кубка г. Якутска «День спринтера»	Май
7	Открытые физкультурные соревнования ГБУ ДО РС (Я) «Спортивная школа «Чолбон» среди оздоровительных групп	Май
8	Республиканские соревнования, посвященные «Дню защитника детей»	Июнь
9	Открытый III этап Кубка г. Якутска по плаванию	Сентябрь
10	Чемпионат и Первенство Республики Саха (Якутия) по плаванию	Октябрь
11	Республиканские соревнования по плаванию среди школьников «Олимпийские надежды»	Ноябрь
12	Открытый кубок г. Якутск по плаванию (25м).	Декабрь
13	Республиканские соревнования по плаванию среди школьников, на призы «Деда Мороза»	Декабрь

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

Обучающиеся, спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

- лицо, желающее пройти спортивную подготовку по баскетболу, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы;

- начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), обучающиеся, спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере и предоставить разрешение для прохождения спортивной подготовки. Специалисты врачебно-физкультурного диспансера осуществляют углубленное медицинское обследование,

где изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу, а также в течение года проводится текущее обследование для получения информации о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма обучающегося, спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Учреждение обеспечивает контроль своевременного прохождения обучающимися, спортсменами медицинского осмотра.

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных, соревновательных, больших по объёму и интенсивности нагрузок. В условиях применения больших нагрузок большое значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности обучающихся, спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объёму и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объёма и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла; - оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок; - упражнения для активного отдыха и расслабления; - дни профилактического отдыха.

– Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ тёплый (успокаивающий) при температуре 36 - 38 градусов и продолжительностью 12- 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;

- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани и бассейны – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- кислородотерапия;
- массаж.

Комплексное использование средств в полном объёме необходимо на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лица, проходящему спортивную подготовку 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 «настольный теннис»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «настольный теннис» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «настольный теннис»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать 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;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. При аттестации обучающихся и оценке освоения Программы учитываются помимо тестов, учитываются результаты, показанные обучающимися на официальных спортивных соревнованиях

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

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

Таблица №10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки и
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,5	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени		без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			10,1	10,6	9,8	10,3
2.3.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	4	3,5
2.4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее		не менее	
			1		3	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «плавание»

Таблица №11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	20
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				

2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			7,5	5,3
2.2.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			50	40
2.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
2.4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	12	7
			не менее	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

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»

Таблица №12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4,0	3,5
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			3	

2.3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			7,0	8,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

IV. Рабочая программа по виду спорта «Плавание»

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки строится с учётом принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления:
- увеличение суммарного годового объёма работы;
 - увеличение годового объёма соревновательной нагрузки подготовки с учётом этапа спортивной подготовки (в часах);
 - увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);
 - сопряжённость всех видов подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности;
 - постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счёт варьирования способов распределения объёма и интенсивности тренировочных нагрузок в микроцикле, мезо-цикле, замены средств на каждом новом этапе;
 - увеличение объёма технико-тактической работы, выполняемой в условиях;
 - последовательное усложнение технико-тактической подготовки, выражающейся в моделировании непредвиденных ситуаций, требующих от спортсменов-пловцов принятия решений в ситуации неопределённости в соревновательных условиях;
 - последовательность развития двигательных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, строгий порядок и очерёдность их введения на протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного увеличения силы тренирующего потенциала;
 - использование различного рода технических средств и природных факторов.
- Годовой учебно-тренировочный цикл делится на три периода:
- подготовительный;
 - соревновательный;
 - переходный.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапах начальной

ПОДГОТОВКИ

Этап начальной подготовки (ЭНП) направлен на привлечение к занятиям плаванием большого количества обучающихся.

Основное содержание этапов начальной подготовки первого и второго года обучения составляют обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих упражнений, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений. К основным средствам обучения относятся следующие группы физических упражнений:

- Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- Подготовительные упражнения для освоения воды;
- Учебные прыжки в воду;
- Игры и развлечения в воде;
- Элементарные гребковые движения;
- Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Этап начальной подготовки 1-й год обучения

Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания с помощью движений ногами кролем на груди и на спине, обучение технике учебных прыжков в воду. Продолжается параллельно-последовательное освоение и совершенствование техники плавания кролем на груди и кролем на спине в полной координации, разучивается основа техники старта, простых поворотов.

Этап начальной подготовки 2-го года обучения

Занятия на 2-м году обучения в основном направлены на совершенствование техники плавания кролем на груди, кролем на спине, изучение и совершенствование техники плавания баттерфляем, брассом, стартов и поворотов. Среди средств подготовки широко используются общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше, упражнения для изучения и совершенствования техники спортивных способов плавания, игры, эстафеты, прыжки в воду.

Постепенно, ко второму полугодию, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки.

В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» и «мятник», открытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100 м. Типичные тренировочные серии: 3-4 x 200 м, 4-8 x 100 м, 6-10 x 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 x 25 м.

В конце второго года обучения занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями этапа начальной подготовки, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики, проплыть со старта в полной координации всеми способами 4 x 100 м, 200 м комплексное плавание, 200 м вольный стиль.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе спортивной специализации (учебно-тренировочный этап УТЭ)

Задачи подготовки по возрастным категориям обучающихся на этапе спортивной специализации

Возраст этапа	Задачи подготовки на этапе спортивной специализации
Девочки 10 лет	<ul style="list-style-type: none"> - Совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов; - Формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.); - Развитие быстроты при стартовом сигнале, скорости движений ногами в кроле на груди и на спине при облегченных условиях, развитие неспецифическими, неспециализированными упражнениями;
Мальчики 10 лет	<ul style="list-style-type: none"> - Развитие силовых возможностей, путем развития двигательного усилия относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления; - Развитие общей выносливости (бег по пересеченной местности, лыжные гонки, спортивные игры и др.); - Развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей.
Девочки 11 лет	<ul style="list-style-type: none"> - Формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.); - Развитие скоростно-силовых способностей путем развития двигательного усилия относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;
Мальчики 11-12 лет	<ul style="list-style-type: none"> - Развитие общей выносливости (бег по пересеченной местности, лыжные гонки, спортивные игры и др.); - Развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей; - Выявление склонностей к спринтерскому плаванию.
Девочки 12 лет	<ul style="list-style-type: none"> - Развитие общей выносливости (бег по пересеченной местности, лыжные гонки, спортивные игры и др.); - Воспитание экономичности, легкости и вариантности движений в основных способах плавания;
Мальчики 13 лет	<ul style="list-style-type: none"> - Формирование движений, свойственных пловцам высокого класса, не связанных с проявлением специфической силы; - Развитие силовой выносливости преимущественно средствами из других видов спорта; - Развитие подвижности в суставах и ротации позвоночника; - Выявление предрасположенности к спринтерской или стайерской специализации.
Девочки 13 лет	<ul style="list-style-type: none"> - Развитие силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести, специальной силы с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта; - Совершенствование техники избранного и дополнительного способа плавания, стартов и поворотов, отработка отдельных элементов движений (траекторий, углов сгибания в суставах, ускорений и других), свойственных взрослым квалифицированным пловцам; - Развитие подвижности суставов и ротации позвоночника; - Воспитание бойцовских качеств, умения тактически правильно проплыть различные дистанции; - Развитие скоростных качеств на дистанциях 25 м и 50 м.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (ЭССМ и ЭВСМ)

Тренировка пловцов на данном этапе должна обеспечить предпосылки для максимальной реализации их индивидуальных возможностей на следующем этапе многолетней подготовки. Это требует создания прочного фундамента специальной подготовленности и формирования устойчивой мотивации к достижению высокого мастерства. Для этого широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма пловцов без применения большого объема работы, приближенной по характеру к соревновательной деятельности.

На этом этапе происходит окончательный выбор спортивной специализации, подготовка пловцов четко дифференцируется в зависимости от предрасположенности к спринту, средним или длинным дистанциям. Планирование тренировки принимает все более индивидуализированный характер.

Ведущей общей тенденцией является быстрый рост объемов тренировочной работы на уровне МПК (3-я зона, смешанная аэробно-анаэробная направленность работы). 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 этапа высшего спортивного мастерства. К концу этапа значительно увеличиваются нагрузки в гликолитическом анаэробном режиме.

Возраст обучающихся является оптимальным для развития максимальной силы. В тренировку включаются упражнения с максимальными отягощениями.

В начале этапа 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.

15. Учебно-тематический план

Теоретическая подготовка на этапах начальной подготовки

Таблица № 13

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: ≈ 120-180			
История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13-20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13-20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13-20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈ 13-20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

			Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13-20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13-20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14-20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	≈ 14-20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14-20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Теоретическая подготовка на этапе спортивной специализации (учебно-тренировочный этап - УТЭ)

Таблица № 14

Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: ≈ 600-960			
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70-107	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.
История возникновения олимпийского движения	≈ 70-107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	≈ 70-107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 70-107	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	≈ 70-107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической	≈ 70-107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика

подготовки. Основы техники вида спорта			обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60-106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60-106	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	≈ 60-106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Восстановительные средства и мероприятия		В переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Теоретическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (ЭССМ и ЭВСМ)

Таблица № 15

Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: ≈ 1200			
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	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/нетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 200	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	≈ 200	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 функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «плавание» основаны на особенностях вида спорта «плавание» и его спортивных дисциплин с учетом этапов спортивной подготовки, по которым осуществляется тренировочный процесс.

Плавание относится к циклическим видам спорта.

Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. К классическому виду спортивных соревнований относят состязания в бассейнах стандартных размеров (ванны длиной 25 и 50 м) путем преодоления различных строго регламентированных расстояний (дистанций) от 50 м до 1500 м за определенное время. Основная задача пловца в спортивном плавании – подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными, строго регламентированными правилами соревнований, способами. Спортивный результат зависит также и от температуры воды, поэтому ее значение определяется правилами соревнований.

Техника плавания – рациональная система движений, которая позволяет достигнуть наиболее высоких результатов на соревнованиях в плавании тем или иным способом.

Она охватывает: форму, характер движений, их внутреннюю структуру, умение пловца наилучшим образом координировать и использовать для продвижения вперед все внутренние и внешние силы, которые действуют на тело. Каждому свойственна своя индивидуальная техника, связанная с развитием его двигательных и функциональных возможностей. Техника развивается и совершенствуется.

Существуют способы спортивного плавания – кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

В условиях ГБУ ДО РС (Я) «Спортивная школа «Чолбон» спортивная подготовка осуществляется на этапах: начальном, тренировочном (этап спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

1. Учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные и смешанные, в том числе с использованием дистанционных технологий;
2. Учебно-тренировочные мероприятия: по подготовке к спортивным соревнованиям и специальные учебно-тренировочные мероприятия (таблица 5).
3. Спортивные соревнования (таблица 4);
4. Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
5. Контрольные мероприятия;
6. Инструкторская и судейская практики;
7. Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):
- наличие плавательного бассейна (25 м или 50 м);
 - наличие тренировочного спортивного зала;
 - наличие тренажерного зала;
 - наличие раздевалок, душевых;
 - наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
 - обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица №16

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	1
2.	Доска для плавания	штук	30
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Колокольчик судейский	штук	10
5.	Ласты тренировочные для плавания	штук	30
6.	Лопатка для плавания (большие, средние, кистевые)	штук	60
7.	Мат гимнастический	штук	15
8.	Мяч ватерпольный	штук	5
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
10.	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	30
11.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	30
12.	Разделительные дорожки для бассейна (волногасители)	комплект	1
13.	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	2
14.	Секундомер электронный	штук	8
15.	Скамейка гимнастическая	штук	6

18. Кадровые условия реализации Программы

В учреждении соблюдены требования к кадровым условиям реализации Программы спортивной подготовки, установленным ФССП по виду спорта «Плавание». Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует 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 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), и 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). В деятельности по реализации Программы в МБУ ДО РС(Я) «Спортивная школа «Чолбон» участвуют педагогические, руководящие и иные работники. Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

- руководящие работники: директор, заместитель директора по УВР, заместитель директора по спортивно-массовой работе, заместитель директора по спортивным сооружениям, администратор, старший администратор, инструктор-методист, инструктор по спорту;

- педагогические работники: тренера-преподаватель;

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего 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).

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Для реализации Программы в МБУ ДО РС(Я) «Спортивная школа «Чолбон» созданы следующие информационно-методические условия:

- в учреждении имеются методические и учебные пособия;
- в процессе обучения тренеры-преподаватели используют информационные Интернет-ресурсы (базы данных, информационные системы, обучающие образовательные ресурсы, электронные библиотеки).

Приложение №1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «Плавание», утвержденной приказом
Минспорта России

от «__» _____ 202__ г. № _____

Годовой учебно-тренировочный план

№ 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	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	55-57	50-53	43-46	32-35	18-22	11-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-21	23-25	26-29	30-34	40-45	42-50
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	10-12	12-14	14-16
4.	Техническая подготовка (%)	16-19	16-19	16-20	18-22	18-22	18-22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	3-6	3-9	3-12	3-13	3-14
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

Приложение №2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «Плавание», утвержденной приказом
Минспорта России

от «___» _____ 202__ г. № _____

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Личностно-ориентированное воспитание		
1.1.	Работа с одаренными детьми	Индивидуальная работа тренера-преподавателя с обучающимися и их родителями, нацеленных на повышении мотивации и удовлетворение потребностей обучающихся к учебно-тренировочным занятиям:	В течение года
1.2.	Работа с сохранением контингента	Беседы, формирующие в процессе воспитательной работы у воспитанников такие понятия как «ценность жизни», «цели и смысл жизни», «побороть свои слабости», «преодолеть «барьер в себе»:	В течение года
1.3.	Работа с детьми «группы риска»	<ul style="list-style-type: none"> - «Адаптация воспитанников к новой среде»; - «Что значит владеть собой»; - «Как счастье зависит от его здоровья»; - «Поведение человека во время стрессовых аффектов»; - «Семья – это то, что с тобою всегда»; - «Учимся строить отношения»; - «Мое здоровье»; - «Как улучшить свои спортивные показатели» и другие. <p>Организация встреч воспитанников и их родителей с психологами, врачами, юристами.</p> <p>Физкультурно-массовые мероприятия для детей и подростков, способствующие привлечению ребенка к систематическим занятиям физической культурой и спортом, пропагандирующим здоровый образ жизни.</p> <p>Профилактическая работа с родителями.</p>	В течение года
1.4.	Профилактические мероприятия по основным направлениям	<p>По плану мероприятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Профилактика по безнадзорности и правонарушений, пострадавших от жестокого обращения и насилия; - Профилактика суицида среди детей и подростков; - План мероприятий по соблюдению ПДД; - План мероприятий по пожарной безопасности; - План работы по обеспечению 	По плану

		антитеррористической защиты; – Антинаркотическая защищенность.	
2.	Профориентационная деятельность		
2.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
2.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
3.	Здоровье сбережение		
3.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
3.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года

4.	Патриотическое воспитание		
4.1.	<p>Воспитание патриотизма – чувство ответственности перед Родиной.</p> <p>Уважение государственных символов (герб, флаг, гимн).</p> <p>Готовность к служению Отечеству, его защите (на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)</p>	<p>- 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;</p> <p>- культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях.</p>	В течение года
4.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <p>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</p> <p>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</p>	В течение года
5.	Развитие творческого мышления		
5.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <p>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</p> <p>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</p> <p>- правомерное поведение болельщиков;</p> <p>- расширение общего кругозора юных спортсменов.</p>	В течение года

Приложение №3
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «Плавание», утвержденной приказом
Минспорта России

от «__» _____ 202__ г. № _____

План антидопинговых мероприятий на этапах начальной подготовки

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятия
1	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта	Беседа	Устанавливается в соответствии с графиком
2	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте.	Беседа	Устанавливается в соответствии с графиком
3	Поощрение соблюдения принципа fair-play в тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в тренировочной и соревновательной деятельности в настольном теннисе.	Беседа	Устанавливается в соответствии с графиком
4	Поощрение соблюдения принципа fair-play в тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в других видах физкультурной и соревновательной деятельности.	Беседа	Устанавливается в соответствии с графиком
5	Пропаганда принципов fair-play, отношение к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.	Беседа	Устанавливается в соответствии с графиком
6	Здоровый образ жизни – главное условие профилактики возникновения вредных привычек.	Беседа	соответствии с графиком Устанавливается в
7	Вредные привычки и их преодоление.	Беседа	Устанавливается в соответствии с графиком
8	Здоровые привычки – здоровый образ жизни	Викторина	Устанавливается в соответствии с графиком
9	Закаливание и гигиенические факторы здорового образа жизни. Профилактика заболеваний	Викторина	Устанавливается в соответствии с графиком
10	Режим сна и отдыха.	Беседа	Устанавливается в соответствии с графиком
11	Рациональное питание	Викторина	Устанавливается в соответствии с графиком

**План антидопинговых мероприятий на этапах спортивной специализации,
спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства**

№	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение онлайн-курса, получение сертификата	1 раз в год
2	Информирование обучающихся, спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации. Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	Октябрь-Ноябрь, согласно плану работы школы
3	Ознакомление обучающихся, спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)		Сентябрь-октябрь
4	Ознакомление с порядком проведения допингового контроля и антидопинговыми правилами, и санкциями за их нарушения		Сентябрь-октябрь, В течение года по запросу тренера-преподавателя
5	Повышение осведомленности обучающихся, спортсменов об опасности допинга для здоровья		Январь-Февраль
6	Повышение осведомленности тренеров-преподавателей о видах нарушений антидопинговых правил и роли тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры.	Семинар для тренеров-преподавателей	1 раз в год
7	Контроль знаний антидопинговых правил	Опрос	Апрель-май

Приложение №3
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «Плавание», утвержденной приказом
Минспорта России

« » 202 г. №

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Срок и проведения	Краткое содержание
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	культурой и спортом			
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	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.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся

	обучающихся			к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	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	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	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	≈ 60/106	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	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	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/нетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	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	≈ 200	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 функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная,

			эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательно й деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	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 функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий