

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ,
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ОМСКА

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА ОМСКА
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 6»

УТВЕРЖДАЮ
Директор БУДО города Омска
«СПШОР № 6»
Н.И. Русанов



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»

Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 1004.

Омск
2023

Оглавление

I.	Общие положения	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
III.	Система контроля	11
IV.	Рабочая программа по виду спорта	18
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	23
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	24
	Приложения	30

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «плавание» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 1004 ¹ (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд Российской Федерации, субъекта Российской Федерации.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	7-8	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

*Приложение № 1 к ФССП

¹ (зарегистрирован Минюстом России 16 декабря 2022 года, регистрационный № 71597).

4. Объем Программы

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки										
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
	НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3	ВСМ
Количество часов в неделю	4,5	6	12	12	14	16	16	20	20	20	24
Общее количество часов в год	234	312	624	624	728	832	832	1040	1040	1040	1248

*Приложение № 2 к ФССП

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

учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные занятия, самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, контрольные мероприятия;

учебно-тренировочные мероприятия:

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

	Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовки	-	14	18	18

*Приложение № 3 к ФССП

спортивные соревнования:

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	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		
Контрольные	1	3	4	6	8	8
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	1	2	4	4	4

*Приложение № 4 к ФССП

Система соревновательной деятельности является важнейшей частью подготовки спортсменов.

Участники соревнований подразделяются на следующие возрастные группы:

младшая группа: девушки 9-10 лет и юноши 9-10 лет, 11-12 лет;

средняя группа: девушки 11-12 лет и юноши 13-14 лет;

старшая группа: девушки 13-14 лет и юноши 15-16 лет;

юниоры, юниорки: девушки 15-17 лет, юноши 17-18 лет;

женщины и мужчины без ограничения возраста.

Возраст участников определяется по состоянию на 31 декабря года проведения соревнований.

Система соревновательной деятельности для каждой возрастной группы формируется на основе календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных спортивных и физкультурных мероприятий (ЕКП), а также на основе календарного плана спортивных и физкультурных мероприятий Омской области, города Омска и на основе календаря спортивных и физкультурных мероприятий БУ ДО города Омска «СШОР № 6».

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «плавание»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Обучающиеся, при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

иные виды (формы) обучения: инструкторская и судейская практика, медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план представлен в Приложении № 1 Программы, разработан с учетом пункта 15 ФССП, Приложений № 2 и № 5 к ФССП.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объем времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу 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 занятия не должна составлять более восьми часов.

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

7. Календарный план воспитательной работы

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Главные задачи в занятиях со спортсменами - воспитание высоких моральных качеств, дисциплинированности и трудолюбия.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в Приложении № 2 Программы.

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

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы о средствах и методах, относящихся к списку запрещенных Антидопинговым Кодексом Всемирного Антидопингового Агентства

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

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Приложении № 3 Программы.

9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практики, являются одними из видов (форм) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Юные пловцы учатся наблюдать за техникой плавания товарищей, фиксировать и объяснять ошибки в технике; самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений для утренней зарядки, разминки на суше; выполнять отдельные функции помощников судьи при участниках и секретаря на соревнованиях своей группы.

Обучающиеся групп учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Обучающиеся должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Обучающиеся в группах этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства 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. Обучающиеся в группах этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри группы, спортивной школы.

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

Организм человека обладает естественной способностью восстановления во время работы и главное после неё.

Эта способность выше у человека ведущего активный образ жизнедеятельности, правильный режим дня, употребляющего сбалансированное питание.

Главным условием восстановления организма человека после физической нагрузки является отдых в его различных видах, а так же педагогические, психологические, гигиенические, медико-биологические средства, способствующие естественным процессам восстановления и повышения его эффективности. Проводятся по назначению и под руководством врача врачебно-физкультурного диспансера.

Содержание средств и мероприятий по восстановлению работоспособности обучающихся спортивной школы полностью зависят от возраста, спортивного стажа, объёмов тренировочной нагрузки.

В группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трёх лет - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путём:

- чередование тренировочных дней и дней отдыха;

- постепенным возрастанием объёмов и интенсивности тренировочной нагрузки;
- проведением тренировочных занятий игровым и соревновательными методами;
- применением гигиенических средств (душ, тёплые ванны, возможные процедуры закаливающего характера);
- соблюдение рационального режима дня, питания, витаминизации.

В группах учебно-тренировочного этапа свыше трёх лет, этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства, где значительно увеличиваются физические и психические нагрузки, возрастает требовательность к адаптации, а следовательно, и восстановлению, прежде всего, педагогическими средствами, то есть рациональным построением тренировки и её соответствия подготовленности физических качеств спортсмена, а так же применением различных комплексов восстановления в зависимости от этапов подготовки спортивной формы, зада тренировочного процесса, спортивной классификацией спортсменов.

В содержание восстановительных средств и мероприятий входят:

- пассивный отдых, включающий нормальный сон не менее восьми часов, кратковременный отдых между тренировками, водные гигиенические процедуры после тренировок;
- активный отдых, направленный на расслабление мышц, выполнявших значительное напряжение во время тренировочных занятий средствами циклических упражнений с расслаблением мышц;
- педагогические средства восстановления, предусматривающие построение каждого тренировочного занятия с учётом принципов тренировки, с полноценной разминкой, обязательной заключительной частью, введение в ходе занятий упражнений для активного отдыха, создание эмоционального фона.

Психологические средства, обуславливающие роль тренера-преподавателя, направленную на создание в группе обучающихся климата товарищества, доброжелательности, поддержки спортсменами друг друга, нейтрализации раздражения, негативных проявление среди спортсменов.

Медико-биологические мероприятия, создающие важнейшую роль в современной подготовке спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства включают: физиотерапию, гидротерапию, питание, фармакологию, спортивный массаж.

Значительную роль для восстановления играют тепловые процедуры.

Проведение лечебно-профилактических мероприятий по восстановлению и повышению спортивной работоспособности и реабилитации после перенесенных заболеваний и травм, контроль за применение современных лекарственных препаратов, биологических активных добавок к пище, специализированных продуктов лечебного питания, медицинских изделий, противодействие применению субстанций и/или запрещенных методов, включенных в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями, в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для

использования в спорте, осуществляется врачом по спортивной медицине врачебно-физкультурного диспансера.

Современный спорт нуждается в комплексном воздействии восстановительных средств в различных их сочетаниях в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей организма спортсмена.

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «плавание»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «плавание» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. 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.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Основными видами контроля общей физической, специальной физической, технической и тактической подготовки, является тестирование занимающихся, а также результаты выступления на спортивных соревнованиях, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания).

Тестирование обучающихся проводится при сдаче контрольно-переводных испытаний в конце каждого года и этапа спортивной подготовки. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для обучающихся определяют возможность зачисления и перевода, обучающихся с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания), возраст, пол, а также особенности вида спорта «плавание».

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы
на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (на конец года)**

	НП-1		НП-2		УТ-1		УТ-2		УТ-3		УТ-4		УТ-5		ССМ-1		ССМ-2		ССМ-3		ВСМ	
	Д	М	Д	М	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д/Ж	Ю/М	Д/Ж	Ю/М	Д/Ж	Ю/М	Д/Ж	Ю/М
Бег на 30 м, с	не более 6,8	не более 6,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	не более 5,0	не более 4,7	не более 5,0	не более 4,7
Бег на 1000 м, мин, с	-	-	не более 6,20	не более 5,50	не более 6,20	не более 5,50	не более 6,20	не более 5,50	не более 6,20	не более 5,50	не более 6,20	не более 5,50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Бег на 2000 м, мин, с	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	не более 10,40	не более 9,20	не более 10,40	не более 9,20	не более 10,40	не более 9,20	не более 10,00	не более 8,10	не более 10,00	не более 8,10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	не менее 5	не менее 10	не менее 7	не менее 13	не менее 7	не менее 13	не менее 9	не менее 15	не менее 11	не менее 17	не менее 13	не менее 19	не менее 15	-	не менее 17	-	не менее 19	-	не менее 20	не менее 36	не менее 20	не менее 36
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	не менее +5	не менее +4	не менее +5	не менее +4	не менее +5	не менее +4	не менее +7	не менее +5	не менее +9	не менее +6	не менее +11	не менее +8	не менее +13	не менее +9	не менее +13	не менее +9	не менее +14	не менее +10	не менее +15	не менее +11	не менее +15	не менее +11
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	не менее 110	не менее 120	не менее 130	не менее 140	не менее 135	не менее 150	не менее 145	не менее 160	не менее 155	не менее 170	не менее 160	не менее 180	не менее 165	не менее 190	не менее 170	не менее 200	не менее 175	не менее 210	не менее 180	не менее 215	не менее 180	не менее 215
Бег челночный 3x10 м с высокого старта, с	не более 10,3	не более 9,8	не более 9,5	не более 9,3	не более 9,5	не более 9,3	не более 9,5	не более 9,3	не более 9,5	не более 9,3	не более 9,5	не более 9,3	не более 9,0	не более 8,0	не более 9,0	не более 8,0	не более 9,0	не более 8,0	-	-	-	-
Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед, м	не менее 3,5	не менее 4	не менее 3,5	не менее 4	не менее 3,5	не менее 4,3	не менее 3,75	не менее 4,6	не менее 4,0	не менее 4,9	не менее 4,25	не менее 5,2	не менее 4,5	не менее 5,3	не менее 4,8	не менее 6,0	не менее 5,1	не менее 7,0	не менее 5,3	не менее 7,5	не менее 5,3	не менее 7,5
Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад, количество раз	не менее 3	не менее 3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	не менее 5	не менее 5	не менее 5	не менее 5	не менее 5	не менее 5	не менее 5	не менее 5	не менее 5	не менее 5
Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад, количество раз	-	-	не менее 3	не менее 3	не менее 3	не менее 3	не менее 3	не менее 3	не менее 3	не менее 3	не менее 3	не менее 3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Подтягивание из виса на высокой перекладине, количество раз	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	не менее 8	-	не менее 9	-	не менее 10	не менее 7	не менее 12	не менее 7	не менее 12

Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги, см	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	не менее 35	не менее 45	не менее 35	не менее 45	не менее 35	не менее 45	не менее 40	не менее 50	не менее 40	не менее 50
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

Нормативы обязательной технической программы и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (на конец года)

	НП-1		НП-2		УТ-1		УТ-2		УТ-3		УТ-4		УТ-5		ССМ-1		ССМ-2		ССМ-3		ВСМ	
	Д без учета времени	М без учета времени	Д	М	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д/Ж	Ю/М	Д/Ж	Ю/М	Д/Ж	Ю/М	Д/Ж	Ю/М
Плавание (вольный стиль) 50 м	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед, м	-	-	не менее 8	не менее 7	не менее 8	не менее 7	не менее 8	не менее 7	не менее 8	не менее 7	не менее 8	не менее 7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м, с	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	не более 7	не более 6,7	не более 7	не более 6,7	не более 7	не более 6,7	-	-	-	-
Выполнение стартового прыжка с тумбочки*, м	+	+	+	+	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Выполнение упражнения «Торпеда на груди», м	15	15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Плавание способом баттерфляй (без учета времени)**, м	-	-	50	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Плавание способом на спине (без учета времени), м	25	25	50	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Плавание способом брасс (без учета времени), м	-	-	50	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Плавание способом кроль на груди (без учета времени), м	25	25	50 400	50 400	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Плавание способом кроль на груди (с учетом времени), м	-	-	-	-	50 400	50 400	50 800	50 800	50 800	50 800	50 1500	50 1500	50 1500	50 1500	-	-	-	-	-	-	-	-

Комплексное плавание (без учета времени), м	-	-	200	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Выполнение поворота 15 м (7,5 м + 7,5 м)*	-	-	+	+	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	
Спортивный разряд, звание	2,3юн	2,3юн	1юн	2юн	3	1юн	2	2,3	1,2	2	1	1	кмс	кмс	кмс	кмс	кмс	кмс	мс	мс	мс	мс

* Норматив считается выполненным при технически правильном выполнении, начиная с Т-1 с учетом времени на 15-метровом отрезке.

На следующих годах спортивной подготовки считается выполненным при улучшении временного показателя.

** Норматив считается выполненным при технически правильном проплывании, без остановок.

Норматив, выполняемый с учетом времени, считается выполненным при улучшении показателей

Комплексы контрольных упражнений разработаны на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», с учетом этапов и периодов спортивной подготовки.

Рекомендации по организации проведения комплексов контрольных упражнений

Комплексы контрольных упражнений позволяют провести анализ эффективности тренировочного процесса в спортивной школе, определить динамику физического развития занимающихся, рост их спортивных результатов.

Результаты тестирования вносятся в ведомости. Ведомости составляются на каждую группу.

При переводе на учебно-тренировочный этап подготовки на спортсменов заводится индивидуальная карта, в которой в конце каждого года записываются результаты тестирования и результаты медицинского обследования.

Такое ведение документации позволяет проводить многолетний мониторинг развития физических качеств занимающихся и проводить анализ роста спортивных результатов.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с правилами выполнения тестовых заданий;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "плавание";

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "плавание";

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

укрепление здоровья.

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

Этап начальной подготовки (до года)

Год условно можно разбить на два полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди и на спине.

Занятия состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части сообщаются задачи занятия, осуществляется организация обучающихся, и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В подготовительной части применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Заключительная часть направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает занятие подведение итогов.

На первых двенадцати занятиях проводится освоение с водой, изучение элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений. С тринадцатого занятия продолжается изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучения способов плавания кроль на груди и на спине. На двадцать четвертом (контрольном) занятии выполняются следующие упражнения: плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине - 15 м; плавание кролем на спине; плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе; спад в воду из положения согнувшись. Далее продолжается изучение элементов техники спортивных способов плавания, но преимущественное внимание уделяется упражнениям для изучения кроля на груди и на спине, стартам и поворотам при плавании. Тридцать шестой (итоговый) урок посвящается выполнению контрольных упражнений: плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине — 20-25 м; плавание кролем на спине — 20-25 м; плавание кролем на груди — 15-20 м.

До конца года продолжается параллельно-последовательное освоение техники всех спортивных способов плавания и совершенствование техники.

В первом полугодии происходит углубленное разучивание техники плавания способами кроль на груди и на спине и ознакомление с элементами плавания способом дельфин.

Во втором полугодии четыре-шесть недель (1-1,5 месяца) отводятся на изучение способа дельфин. В этот период тренировочные занятия планируются таким образом, что 60% от общего объема тренировочной нагрузки проплывается кролем на груди и на спине. Остальные 40% общего объема плавания целиком посвящаются изучению техники плавания дельфином и совершенствованию в ней. Последние четыре недели отводятся для изучения техники плавания способом брасс и совершенствования техники. Занятия планируются так, что 60-70% от общего

объема нагрузки выполняются за счет плавания кролем на груди, на спине и дельфином. Оставшиеся 30-40% времени посвящаются изучению техники способа плавания брасс и совершенствованию в ней.

Все это время продолжается изучение техники стартов и поворотов при плавании разными способами.

Этап начальной подготовки (свыше года)

Занятия на этапе начальной подготовки (свыше года) в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются учебно-тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду. Постепенно, ко второму полугодю, 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 «маятник», открытый и закрытый на спине.

После второго года занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, проплывать всеми способами.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "плавание";

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "плавание";

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

Основной направленностью учебно-тренировочного процесса на этом этапе являются:

создание запаса подвижности в суставах с применением активных и активно-пассивных упражнений;

развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП (бег, гребля, лыжные гонки и т.д.), постепенного увеличения объема плавания и длины тренировочных отрезков, большого объема плавания по элементам, так как в этом возрасте имеется положительный перенос тренированности в разных видах деятельности;

постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания на тренировках с эпизодическим использованием в тренировочном процессе нагрузок анаэробно-гликолитической направленности;

для развития силовых способностей применяются разнообразные упражнения с малыми и средними отягощениями с акцентом на темп движений с использованием разнообразных упражнений, круговая тренировка, наращивание объема нагрузок при фиксированном сопротивлении;

для переноса силы с суши на воду применяются плавание по элементам, внесение «силовых добавок» в процессе выполнения гребковых движений, не нарушающих кинематику движений;

обучение сознательному контролю за темпом и шагом гребковых движений.

В целом этот этап считается наиболее важным для развития аэробных потенциалов юных спортсменов. Для него характерно прогрессирующее увеличение общего объема плавательной подготовки, а также широкое использование средств ОФП.

Для первой половины данного этапа характерно отсутствие ударных микроциклов и специально-подготовительных мезоциклов, вводящих организм юного спортсмена в состояние глубокого утомления, и тренировки на фоне продолжительного неполного восстановления. Главными структурными блоками тренировки являются втягивающие и общеподготовительные мезоциклы. Рекомендуется применение соревновательных мезоциклов в свернутом виде - до трех недель в конце каждого большого цикла подготовки. Разносторонний характер физической подготовки юных пловцов на суше и плавательной подготовки стимулируется соответствующими контрольными нормативами, а также программой соревнований (желательны многоборный характер соревнований, включение стайерских дистанций от 800 до 3000 м - прежде всего на внутришкольных соревнованиях).

Учебно-тренировочный этап спортивной подготовки (этап спортивной специализации) (до трех лет)

Основной особенностью занятий в первом (осенне-зимнем) макроцикле первого года учебно-тренировочного этапа является доступность программного материала для пловцов разного уровня подготовленности, приступивших к занятиям на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации). Тренировочные занятия на суше направлены на разностороннюю физическую подготовку. Занятия на воде направлены на совершенствование техники четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, постепенное увеличение длины дистанций, проплываемых каждым способом без ошибок. Это должно подвести всю группу к тому уровню подготовленности, который позволяет коллективно выполнять основные тренировочные серии в заданных временных режимах.

Во втором (зимне-весеннем) макроцикле спортивной подготовки постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых тренировочных дистанций и количество повторений в тренировочных сериях.

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

Новым разделом подготовки является судейская и инструкторская практика. Юные пловцы учатся наблюдать за техникой плавания товарищей, фиксировать и объяснять ошибки в технике; самостоятельно составлять простейшие комплексы

упражнений для утренней зарядки, разминки на суше; выполнять отдельные функции помощников судьи при участниках и секретаря на соревнованиях своей группы.

Учебно-тренировочный этап спортивной подготовки (этап спортивной специализации) (свыше трех лет)

Год разбивается на два-три макроцикла. В связи с тем, что в современной системе соревнований в одну возрастную группу объединяются мальчики и девочки различного возраста, продолжительность макроциклов различается.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

Тренировка пловцов на данном этапе должна обеспечить предпосылки для максимальной реализации их индивидуальных возможностей на следующем этапе спортивной 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. Более того, планирование тренировки даже для спортсменов одной специализации начинает принимать все более индивидуализированный характер.

Общий объем плавания нарастает.

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.

С каждым годом все более дифференцируется структура нагрузок пловцов в зависимости от специализации.

На этапе высшего спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "плавание";

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

Основное содержание этого этапа - максимальное использование учебно-тренировочных средств, способных вызвать предельную мобилизацию функциональных возможностей организма пловцов. Суммарные величины объема и интенсивности учебно-тренировочной работы достигают максимума, широко планируются занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах может достигнуть двенадцать, расширяется соревновательная практика и объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки.

Возрастает доля средств специальной подготовки в общем объеме учебно-тренировочной работы, и достигают максимума параметры учебно-тренировочной работы, соревновательной практики.

Еще более выражены различия в тренировке спринтеров и стайеров. На данном этапе завершается переход к узкоспециализированной подготовке.

Техническое совершенствование пловцов на рассматриваемом этапе во многом связано с использованием средств объективной оценки структуры движений, в основе которых применение кинотехники и видеотехники.

15. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план представлен в Приложении № 4 Программы.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» относятся (с учетом главы V ФССП):

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

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "плавание" участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "плавание" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся

осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "плавание".

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы (с учетом пункта 14 и приложений №№ 10-11 к ФСПП)

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 N 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 N 61238).

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	1
2.	Доска для плавания	штук	30
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Колокольчик судейский	штук	10
5.	Ласты тренировочные для плавания	штук	30
6.	Лопатка для плавания (большие, средние, кистевые)	штук	60

7.	Мат гимнастический	штук	15
8.	Мяч ватерпольный	штук	5
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
10.	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	30
11.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	30
12.	Разделительные дорожки для бассейна (волногасители)	комплект	1
13.	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	2
14.	Секундомер электронный	штук	8
15.	Скамейка гимнастическая	штук	6

*Приложение № 10 к ФССП

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
2.	Гидрокостюм стартовый (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Купальник женский	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6.	Носки	пар	на обучающ	-	-	-	-	1	1	1	1

			егося								
7.	Очки для плавания	штук	на обучающ егося	-	-	2	1	2	1	2	1
8.	Плавки (мужские)	штук	на обучающ егося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Полотенце	штук	на обучающ егося	-	-	-	-	1	1	1	1
10.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающ егося	-	-	-	-	1	1	1	1
11.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающ егося	-	-	-	-	1	1	1	1
12.	Шапочка для плавания	штук	на обучающ егося	-	-	2	1	3	1	3	1

*Приложение № 11 к ФССП

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, спортивной экипировкой, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществление медицинского обеспечения обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля, осуществляется в порядке и объемах, установленных учредителем образовательной организации, в рамках выделяемых субсидий.

18. Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками (с учетом подпункта 13.2 ФССП)

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);

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации (с учетом подпункта 13.1 ФССП)

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным [стандартом](#) "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021,

регистрационный N 62203), профессиональным [стандартом](#) "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным [стандартом](#) "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным [справочником](#) должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054);

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Данный раздел включает применяемые комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения

1	Федеральный закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (утвержден приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. N 1004)
3	Положения о единой всероссийской спортивной классификации
4	Приказа Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»
5	Правил вида спорта «Плавание» (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17 августа 2018 г. № 728, с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 21 января 2019 г. № 37)
6	Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. – Москва: Советский спорт, 2006. – 216 с.
7	Гилев Г.А. Методические рекомендации по коррекции планирования тренировочного процесса пловцов. – Москва, 1989. – 15 с.
8	В. Ю. Давыдов, В.Б.Авдиенко Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки (Теоретические и практические аспекты) Монография – Волгоград: ВГАФК, 2012 - 344 с.
9	Макаренко Л.П. Плавание: Сб./Сост. Л.П. Макаренко. – М.: ПЗ7 Физкультура и спорта. 1988. – 127 с., ил.
10	О построении тренировки пловцов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. – Москва, 1982. – 43 с.
11	Зенов Б.Д. и др.

	Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. / Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. – М.: Физкультура и спорта, 1986.- 80 с., ил.
12	Бутович Н.А. Плавание. Учебное пособие. – Москва: «Физкультура и спорт», 1963. – 279 с.
13	Платонов В.Н. Методические разработки по развитию гибкости у квалифицированных пловцов. – Киев: КГИФК, 1982. – 49 с.
14	Викулов А.Д. Плавание: учеб. пособие для студентов ВУЗов – Москва: Владос - Пресс, 2004. – 367 с.
15	Парфенов В.А., Платонов В.Н. Тренировка квалифицированных пловцов. – Москва: «Физкультура и спорт», 1979. – 165 с.
16	Волегов В.П. Индивидуализация тактической подготовки пловцов, специализирующихся в комплексном стиле плавания. – Омск: СибАДИ, 2001. – 129 с.
17	Защиорский В.М. Биомеханика плавания. Наука спорту. – Москва: «Физкультура и спорт», 1981. – 133 с.
18	Бакшеев М.Д. Совершенствование специализированных восприятий в спортивном плавании. - Омск, 1998. – 19 с.
19	Козлов А.В., Орехов Е.Ф. Спортивная тренировка юных пловцов монография / А.В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб [б.и.], 2011. – 208с.
20	Платонов В.Н., Вайцеховский С.М. Тренировка пловцов высокого класса. – Москва: «Физкультура и спорт», 1985. – 255 с.
21	Абсалямов Т.М., Тимакова Т.С. Научное обеспечение подготовки пловцов. - Москва: «Физкультура и спорт», 1983. – 189 с.
22	Бачин В.П., Франчекно А.С. Возрастные особенности применения средств повышения скоростных возможностей в многолетней подготовке юных пловцов. – Омск, 2001. – 31 с.
23	Тимакова Т.С. Многолетняя подготовка пловца и ее индивидуализация. – Москва: «Физкультура и спорт», 1985. – 145 с.
24	Никитский Б.Н. Плавание. Учебник. – Москва: «Просвещение», 1967. – 295 с.
25	Макаренко Л.П. Техническое мастерство пловца. - Москва: «Физкультура и спорт», 1975. -223 с.
26	Фарафонов М.С. Техника плавания. – Москва: Советская Россия, 1958. – 31 с.
27	Бакшеев М.Д. Старт из воды: техника, методика обучения и совершенствования. – Омск, 1995. – 19 с.
28	Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Наука спорту. – Москва: «Физкультура и спорт», 1980. – 135 с.
29	Вопросы биомеханики физических упражнений. Сборник научных трудов. – Омск, 1983. – 157 с.
30	Слимейкер Роб, Браунинг Рэй Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. - Мурманск: Тулома, 2009. – 328 с.
31	Янсен Петер ЧСС, лактат и тренировки на выносливость : Пер. с англ. – Мурманск: Издательство “Тулома”,

	2006. – 160 с.
32	Фарфель В.С. Развитие движений у детей школьного возраста. – Москва, 1959. – 67 с.
33	Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – Москва: «Физкультура и спорт», 1980. – 253 с.
34	В.С. Рубин Олимпийский и годичные циклы тренировки. – Москва: Советский спорт, 2004. – 135 с.
35	Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: «Вища школа», 1984. – 349 с.
36	Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 112 с. – (Наука - спорту)
37	Мишин Г.И. Отрицательные эмоции и их преодоление. – М.: Медицина, 1984. – 80 с., ил. (Науч.-попул. Мед. литература).
38	Коломейцев Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 128 с., ил. – (Наука – спорту; Психология).
39	Твой Олимпийский учебник. Москва, «Советский спорт», 2003. – 143 с.
40	Теория и практика физической культуры, № 10. – Москва: ТиП ФК, 2005. – 65 с.
41	Плавание. Периодический сборник статей. – Москва: «Физкультура и спорт», 1973 – 1983.
42	Плавание. Ежеквартальный информационно-методический журнал. – Москва, 1997. – 63 с.
43	Плавание. Информационно-методический сборник. – Москва, 1998 – 2001.
44	Плавание. Издание Всероссийской федерации плавания. – Москва, 2010 – 2022.

Перечень Интернет-ресурсов

Министерство спорта Российской Федерации	http://www.minsport.gov.ru
Всероссийская федерация плавания	http://www.russwimming.ru
Российское антидопинговое агентство РУСАДА	https://rusada.ru/

Приложение № 1
к примерной дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки по виду
спорта «плавание», утвержденной
приказом
Минспорта России
от «20» декабря 2022 г. № 1284

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
		НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3	ВСМ
		Недельная нагрузка в часах										
		4,5	6	12	12	14	16	16	20	20	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4
		Наполняемость групп (человек)										
		15	15	12	12	12	12	12	7	7	7	4
1.	Общая физическая подготовка	128	160	272	272	312	286	286	198	198	198	148
2.	Специальная физическая подготовка	48	74	168	168	192	254	254	436	436	436	524
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	4	18	18	28	80	80	120	120	120	174

4.	Техническая подготовка	44	56	124	124	146	148	148	188	188	188	224
5.	Тактическая подготовка	2	4	8	8	10	12	12	14	14	14	18
6.	Теоретическая подготовка	6	6	12	12	12	14	14	16	16	16	24
7.	Психологическая подготовка	2	2	4	4	6	6	6	8	8	8	18
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	6	6	8	10	10	14	14	14	30
9.	Инструкторская практика	0	0	4	4	4	8	8	10	10	10	16
10.	Судейская практика	0	0	2	2	4	8	8	10	10	10	12
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	1	1	4	4	4	4	4	6	6	6	30
12.	Восстановительные мероприятия	1	1	2	2	2	2	2	20	20	20	30
Общее количество часов в год		234	312	624	624	728	832	832	1040	1040	1040	1248

Приложение № 2
к примерной дополнительной
образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «плавание»,
утвержденной приказом
Минспорта России
от «20» декабря 2022 г. № 1284

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание	В течение года

		положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:	В течение года

	достижению спортивных результатов)	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	
--	------------------------------------	---	--

Приложение № 3
к примерной дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду спорта
«плавание», утвержденной приказом
Минспорта России
от «20» декабря 2022 г. № 1284

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Ответственный за проведение мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Тренер-преподаватель
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Спортсмен
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Спортсмен
	3. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Спортсмен

Приложение № 4
к примерной дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду спорта
«плавание», утвержденной приказом
Минспорта России
от «20» декабря 2022 г. № 1284

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	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	Понятность. 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 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 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/неотренированность	≈ 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 соревновательной 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