Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва «Дельфин»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО СШОР «Дельфин»
А.В. Подгорный__
(инициалы, фамилия) (подпись)
2026 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА "ДЕЛЬФИН"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА "ДЕЛЬФИН"
Дата: 2026.03.25 10:42:41 +10'00'

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

Срок реализации программы по этапам спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки – 2 года
- учебно-тренировочный этап – 5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Хабаровск
2026

СОДЕРЖАНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ……...…3

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ…….3

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ……17

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)……...….22

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ …….38

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ……..38

# I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке муниципального автономного учреждения дополнительно образования спортивной школы олимпийского резерва «Дельфин» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России 16.11.2022 № 1004 (далее – ФССП).

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

Программа по «плаванию» направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического воспитания и физического развития детей и взрослых;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в плавании;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;
- организации досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

# II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

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

4. 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 |
| | 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 |

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации);

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапе совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При объединении лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются;

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

## 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 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 Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) | - | 14 | 18 | 18 |

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

**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 |

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.

МАУ ДО СШОР «Дельфин» реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные мероприятия на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с

Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

**СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ 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 | 17-22 | 10-15 |
| 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 | 9-12 | 12-14 | 14-16 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 16-19 | 16-19 | 16-20 | 17-22 | 17-22 | 17-22 |
| 5. | Тактическая. Теоретическая, психологическая подготовка (%) | 3-6 | 3-6 | 3-9 | 3-9 | 3-10 | 3-10 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1-3 | 1-4 | 2-4 | 2-4 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 2-6 | 4-6 |

6. Годовой учебно-тренировочный план по плаванию МАУ ДО СШОР «Дельфин» на 52 недели

| № 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 |
| | | 1 год | 2 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 1 год | 2 год | 3 год | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | | | |
| | | 4,5-6 | 6-9 | 12-14 | 12-14 | 12-14 | 16-18 | 16-18 | 20-28 | 20-28 | 20-28 | 24-32 |
| | | 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 | от 4 | от 4 | от 4 | от 2 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 131-174 | 156-234 | 268-313 | 268-313 | 268-313 | 266-300 | 266-300 | 187-262 | 187-262 | 187-262 | 137-183 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 47-62 | 75-113 | 162-189 | 162-189 | 162-189 | 250-280 | 250-280 | 416-582 | 416-582 | 416-582 | 524-699 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | 3-5 | 13-15 | 13-15 | 13-15 | 83-94 | 83-94 | 125-175 | 125-175 | 125-175 | 175-233 |
| 4. | Техническая подготовка | 42-56 | 60-89 | 125-146 | 125-146 | 125-146 | 150-168 | 150-168 | 187-262 | 187-262 | 187-262 | 225-300 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 12-16 | 16-23 | 38-44 | 38-44 | 38-44 | 50-56 | 50-56 | 52-73 | 52-73 | 52-73 | 62-83 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | - | - | 6-7 | 6-7 | 6-7 | 17-19 | 17-19 | 31-44 | 31-44 | 31-44 | 25-33 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 2-4 | 2-4 | 12-14 | 12-14 | 12-14 | 16-19 | 16-19 | 42-58 | 42-58 | 42-58 | 100-133 |
| Общее количество часов в год | | 234-312 | 312-468 | 624-728 | 624-728 | 624-728 | 832-936 | 832-936 | 1040-1456 | 1040-1456 | 1040-1456 | 1248-1664 |

7. 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:**<br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**<br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- 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:**<br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**:<br>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика | В течение года |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | |
| 2.3. | Охрана здоровья | - организация и проведение диспансеризации спортсменов МАУ ДО СШОР «Дельфин»;<br>- обеспечение постоянного контроля за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения тренировочных занятий и соревнований. | По графику |
| 2.4. | Техника безопасности | - проведение инструктажа по технике безопасности в группах. | Январь, сентябрь |
| 2.5. | Техника безопасности | - профилактика спортивного травматизма;<br>- проведение осмотра и технического состояния спортивного инвентаря и оборудования.. | 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 | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том | В течение года |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки | |
| 4. | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**<br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов | В течение года |

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

| Спортсмены | Вид программы | Тема | Ответственный за проведение мероприятия | Сроки проведения |
|---|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | 1.Веселые старты | «Честная игра» | Тренер | 1-2 раза в год |
| | 2.Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе | 1 раз в год |
| | 3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | | Тренер | 1 раз в месяц |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 4.Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | По назначению |
| | 5.Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | Спортсмен | 1 раз в год |
| | 6.Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер | 1-2 раза в год |
| | 7.Семинар для тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | 1-2 раза в год |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1.Веселые старты | «Честная игра» | Тренер | 1-2 раза в год |
| | 2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | Спортсмен | 1 раз в год |
| | 3.Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | По назначению |
| | 4.Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил»<br><br>«Проверка лекарственных средств» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе<br><br>РУСАДА | 1-2 раза в год |
| | 5.Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер | 1-2 раза в год |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Этап совершенствования спортивного мастерства,<br><br>Этап высшего спортивного мастерства | 1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | Спортсмен | 1-2 раза в год |
| | 2.Семинар | «Виды нарушений антидопинговых правил»<br><br>«Процедура допинг-контроля»<br><br>«Подача запроса на ТИ»<br><br>«Система АДАМС» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | 1-2 раза в год |

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

| Этапы и годы спортивной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Содержание | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год | Весь период | Весь период |
| Инструкторская и судейская практика (час в год) | 6-7 | 6-7 | 6-7 | 17-19 | 17-19 | 31-44 | 25-33 |

Одной из задач Программы является подготовка занимающихся к роли инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач необходимо начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, изучения специальной литературы, просмотра видеозаписей.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех этапах подготовки.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение: у занимающихся воспитывается интерес к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к тренерам и судьям.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи.

На тренировочном этапе спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, учащиеся выполняют часть тренировок самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения звания инструктора и судьи по спорту.

**Учебно-тренировочные группы до 3-х лет.**

- Спортсмены должны овладеть принятой в плавании терминологией, командами для построения группы, отдачи рапорта.
- Уметь составлять комплексы упражнений для проведения разминки перед занятиями и соревнованиями, для проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия.
- Уметь замечать и исправлять ошибки, выполняемые другими занимающимися, в технике плавания.
- Уметь показать основные элементы техники и способов плавания.

Судейская практика осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к выполнению отдельных судейских обязанностей в своей группе и других группах в роли судьи секундометриста.

**Учебно-тренировочные группы свыше3-х лет.**

- Уметь составлять план-конспект тренировочных занятий по отдельным видам подготовки УТГ до 3-хлет.
- Проведение отдельных частей занятия по обучению различным способам плавания и упражнениям (по заданию тренера).
- Уметь выделить наиболее грубые ошибки в техники и показать подводящие упражнения для их исправления.
- Обучение основным элементам техники и способам плавания, проведение отдельных частей занятия в зале, на воде.
- Практика судейства соревнований: в роли судьи при участниках.
- Уметь выбрать и подготовить места для проведения занятий по плаванию в зале и на воде. Провести инструктаж по технике безопасности.

**Группы спортивного совершенствования мастерства.**

- Уметь составлять положение о соревнованиях по плаванию.
- Уметь провести отдельные части занятия в зале с включением имитации движений элементов плавания
- Уметь провести комплексный урок в целом в группах начальной подготовки при занятиях в зале.

- Практика судейства районных и городских соревнований по плаванию: в роли судьи при участниках; в роли заместителя главного секретаря, секундометриста.

**Группы высшего спортивного мастерства.**

- Уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей;
- Уметь провести комплексный урок в целом в группах начальной подготовки при занятиях ОФП (по заданию тренера).
- Практика судейства районных и городских соревнований по плаванию: в роли судьи при участниках; в роли заместителя главного секретаря, судья на повороте.

Для спортсменов этапа ВСМ итоговым результатом является выполнение требований инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

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

| Этап подготовки | Мероприятия | Количество часов |
|---|---|---|
| Начальная подготовка | Врачебный контроль | 1-2 |
| | Ознакомление с простейшими методами самонаблюдения | 1-2 |
| | Всего часов: | 2-4 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Самоконтроль как важное средство, дополняющее медицинский контроль | 3 |
| | Углубленное медицинское обследование | 2 |
| | Ознакомление с методами самонаблюдения | 2 |
| | Воспитание сознательного отношения к выполнению физических упражнений | 2 |
| | Контроль над своим состоянием в ходе тренировки, определение степени натренированности, состояния здоровья | 2 |
| | Подвижные и спортивные игры на свежем воздухе | 1-2 |
| | Физиопроцедуры | 1-2 |
| | Режим дня | 1-2 |
| | Рациональное, сбалансированное питание | 1 |
| | Витаминизация | 1 |
| | Всего часов: | 16-19 |

| | | |
|---|---|---|
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Самоконтроль как важное средство, дополняющее медицинский контроль | 7-9 |
| | Углубленное медицинское обследование | 3 |
| | Ознакомление с методами самонаблюдения | 2 |
| | Воспитание сознательного отношения к выполнению физических упражнений | 2-3 |
| | Контроль над своим состоянием в ходе тренировки, определение степени натренированности, состояния здоровья | 8-10 |
| | Подвижные и спортивные игры на свежем воздухе | 2-3 |
| | Физиопроцедуры | 4-6 |
| | Посещение сауны | 2-4 |
| | Режим дня | 2-4 |
| | Рациональное, сбалансированное питание | 2-4 |
| | Витаминизация | 4-6 |
| | Экскурсии, прогулки на свежем воздухе, в горах, сплавы на лодках | 4 |
| | Всего часов: | 42-58 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Самоконтроль как важное средство, дополняющее медицинский контроль | 15-20 |
| | Углубленное медицинское обследование | 5 |
| | Ознакомление с методами самонаблюдения | 4-6 |
| | Воспитание сознательного отношения к выполнению физических упражнений | 5-7 |
| | Контроль над своим состоянием в ходе тренировки, определение степени натренированности, состояния здоровья | 20-25 |
| | Подвижные и спортивные игры на свежем воздухе | 7-10 |
| | Физиопроцедуры | 8-10 |
| | Посещение сауны | 8-10 |
| | Режим дня | 7-11 |
| | Рациональное, сбалансированное питание | 7-11 |
| | Витаминизация | 6-8 |
| | Экскурсии, прогулки на | 8-10 |

| | | |
|---|---|---|
| | свежем воздухе, в горах, сплавы на лодках | |
| | Всего часов: | 100-133 |

## 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;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Норматив общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 7 | 4 | 10 | 5 |
| 1.2. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +1 | +3 | +4 | +5 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 110 | 105 | 120 | 110 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Плавание (вольный стиль) 50 м | мин, с | - | | без учета времени | |
| 2.2. | Плавание (на спине) 50 м | мин, с | - | | без учета времени | |
| 2.3. | Исходное положение – стоя | м | не менее | | не менее | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | | 3,5 | 3 | 4 | 3,5 |

## НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Норматив общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 11 | 7 |
| 1.2. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +3 | +5 |
| 1.3. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| | | | 9,8 | 10,2 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 122 | 117 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее | |
| | | | 4,0 | 3,5 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТОВАВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | юноши/ мужчины | девушки/ женщины |
| 1. Норматив общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 8 | - |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | - | 15 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +9 | +13 |
| 1.4. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| | | | 8,5 | 8,9 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 183 | 167 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее | |
| | | | 5,3 | 4,5 |
| 2.2. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением в обе ноги | см | не менее | |
| | | | 45 | 35 |
| 2.3. | Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед | м | не менее | |
| | | | 11 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | юноши/ мужчины | девушки/ женщины |
| 1. Норматив общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 4,6 | 4,9 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 37 | 20 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +11 | +15 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 218 | 183 |
| 1.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | см | не менее | |
| | | | 13 | 7 |
| 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 в обе ноги | см | не менее | |
| | | | 50 | 40 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивное звание «мастер спорта России» | | | |

## IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)

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

**Этап начальной подготовки (НП)**

Основные задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- воспитание правильной осанки;
- овладение прикладными двигательными навыками;
- обучение техники спортивных способов плавания;
- развитие физических качеств (гибкости, ловкости, быстроты);
- развитие волевых качеств, воспитание организованности, целеустремлённости трудолюбия.

Основные средства подготовки:

- общеразвивающие упражнения;
- специальные физические упражнения, направленные на развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- подготовительные упражнения по освоению с водой;

- элементы техники плавания;
- специальные упражнения плавания.

Методы обучения:

- физические упражнения;
- игровой и соревновательный;
- методы тренировки по спортивному плаванию (равномерно-дистанционный, повторное и переменное плавание);
- круговая тренировка;
- метод подсчёта (для определения ритма и темпа движения)

Минимальные требования по спортивной подготовке на конец тренировочного года – уметь плавать, выполнять нормативы по ОФП.

**Общая физическая подготовка (НП).**

На этапе начальной плавательной подготовки используются: строевые упражнения, ходьба и бег; построение в шеренгу и колонну; расчет по порядку и на первый второй; перестроения: из одной шеренги в две; из колонны по одному в круг, в колонну по два и т.д. размыкания и смыкания; передвижения шагом и бегом; ходьба и бег противоходом и по диагонали; ходьба обычная и на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук, чередование бега с ходьбой, челночный бег, бросание набивного мяча ит.д.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координацию, расслабление);
- упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца;
- упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах;
- упражнения имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

**Специальная физическая подготовка (НП**).

На начальном этапе плавательной подготовки успешно используются следующие виды упражнений:

- передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т.д.);
- передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.);
-движение руками и ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно;
- передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками;
- погружение в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой.

Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после

задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).

Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика. Скольжение с вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Брасс: движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками с дыханием, общее согласование движений.

Баттерфляй: движение ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине.

Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Старт из воды при плавании на спине.

Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки.

Игры:«Невод»,«Байдарки», «Лягушата», «Поезд в тоннеле», «Буксиры», «Попади торпедой в цель»,«Виет»,«Дельфины», «Кто дальше проскользит», «Прыжки в обруч» и т.д.

Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или седа на бортике; спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки, метрового трамплина, прыжки вниз ногами с метрового трамплина.

Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй: плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу (только для способов кроль на груди и кроль на спине); плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук; плавание с полной координацией движений; совершенствование техники дыхания. Совершенствование техники дыхания и поворотов.

Проплывание кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.

Повторное проплывание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100м.

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки включает в себя следующие разделы:

1.Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.

2.Правила поведения в бассейне.

3.Правила, организация и проведение соревнований.

4.Гигиена физических упражнений.

5.Влияние физических упражнений на организм человека.

6.Техника и терминология плавания.

**Практические занятия**

Общая физическая подготовка.

-Строевые упражнения.

-Общеразвивающие упражнения.

-Упражнения с предметами

-Упражнения на снарядах.

-Легкоатлетические упражнения.

-Подвижные игры

Специальная физическая подготовка.

-Спортивное плавание, прыжки в воду.

-Легкая атлетика.

-Техника спортивного плавания

**Теоретические занятия**

- Физическая культура и спорт в России
- История развития плавания
- Техника безопасности при занятиях плаванием
- Гигиенические требования, режим и питание в плавании
- Основы техники спортивного плавания
- Методика обучения упражнениям плавания;
- Техника спортивного плавания;
- Морально волевая и психологическая подготовка спортсменов
- Правила организации и проведения соревнований
- Оборудование и инвентарь

**Учебно-тренировочный этап спортивной специализации**

Основные задачи*:*

1. Укрепление здоровья и закаливание.
2. Разносторонняя физическая подготовка, овладение двигательными навыками.
3. Целенаправленное воспитание физических качеств.
4. Разучивание и совершенствование рациональной техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.
5. Ознакомление, разучивание и совершенствование упражнений способов плавания.
6. Развитие морально-волевых качеств, воспитание организованности, целеустремлённости и трудолюбия юных спортсменов.

Основные средства тренировки:

-легкоатлетические упражнения и подвижные и спортивные игры;

-ОРУ, прикладные упражнения на местности, ОФП и СФП с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками), на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка), на специальных приспособлениях (с резиновыми амортизаторами, на тренажёрах);

-специальные упражнения на суше для развития подвижности в суставах, гибкости позвоночника и координационных способностей;

-упражнения плавательной подготовки, направленные на развитие аэробных возможностей организма;

-воспитание скоростных качеств;

-упражнения спортивного плавания.

Методы тренировки.

Игровой и соревновательный методы (на суше, воде, зале, улицы); круговая тренировка на суше продолжительностью до 30 минут; равномерно-дистанционный метод - с умеренной интенсивностью преодоления дистанций до 1000 м. кролем, до 800 м. – на спине и брассом, до 400 м. – комплексным плаванием; повторный метод – повторное проплывание отрезков 25-400 м. различными спортивными способами плавания в заданных режимах, повторное проплывание отрезков 12,5-50 м. специальными упражнениями спортивного плавания; переменный метод – проплывание дистанций с переменной скоростью (например, 50м. – 75% интенсивности и 50 м. -свободно).

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки с акцентом внимания на технику движений: 10 по 25 м. с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 10-30 с.

Контрольный метод тренировки – проплывание серий по 25 и 50 метров интенсивность 90 % с интервалом 1-2 минуты.

**Учебно-тренировочный этап спортивной специализации 1, 2, 3 года**

Минимальные требования по спортивной подготовке на конец тренировочного года –выполнения требований по ОФП, СФП, норматива по плаванию.

**Практические занятия**

Общая физическая подготовка:

Строевые упражнения. Основная стойка, повороты на месте и в движении. Построение на месте и в движении. Размыкания в строю. Переход с бега на шаг и с шага на бег. Остановки во время движений.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками, с мячами.

Упражнения на снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке.

Легкоатлетические упражнения. Бег, прыжки в длину, в высоту, метание малого мяча с разбега, полоса препятствий.

Подвижные игры

Специальная физическая подготовка.

Спортивное плавание, прыжки в воду. Техника спортивного плавания.

**Теоретические занятия**

- Физическая культура и спорт в России
- Спортивное плавание в системе физического воспитания

- Актуальные вопросы современного плавания
- Техника безопасности при занятиях плаванием
- Классификация, терминология и разрядные требования в плавании
- Краткие сведения о физиологических основах тренировки
- Гигиенические требования, режим питания в плавании
- Основы техники спортивного плавания
- Врачебный контроль и самоконтроль
- Техника спортивного плавания
- Морально-волевая и психологическая подготовка спортсменов
- Правила организации и проведения соревнований
- Оборудование и инвентарь

**Учебно-тренировочный этап спортивной специализации 4, 5 года**

Минимальные требования спортивной подготовки на конец тренировочного года –выполнение нормативов по плаванию.

**Практические занятия**

Общая физическая подготовка:

Строевые упражнения. Смена направления. Движения по диагонали и покосым направлениям на задние точки.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения с предметами. С набивными мячами. С гантелями.

Упражнения на снарядах. На гимнастической стенке.

Упражнения на тренажёрах.

Легкоатлетические упражнения.

Спортивные игры. Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка:

Специальные упражнения для подвижности суставов. Специальные растягивания на тренажёрах.

Упражнения для развития быстроты.

Развитие способностей для длительной задержки дыхания.

Музыкально-ритмические упражнения.

Спортивное плавание.

Совершенствование техники спортивных способов плавания.

Развитие скоростных способностей.

Дистанционное плавание до 7 км. Развитие задержки дыхания.

Совершенствование техники стартов и поворотов.

Проплывание специальных дистанций на скорость.

Совершенствование техники способов плавания, стартов, поворотов. Упражнение для изучения техники движения в спортивном плавании.

**Теоретические занятия**

- физическая культура и спорт в России
- спортивное плавание в системе физического воспитания
- актуальные вопросы современного спортивного плавания
- техника безопасности при занятиях плаванием

- классификация, терминология и разрядные требования в спортивном плавании
- краткие сведения о физиологических основах тренировки
- гигиенические требования, режим питания в спортивном плавании
- основы техники спортивного плавания
- врачебный контроль и самоконтроль
- техника спортивного плавания
- морально-волевая и психологическая подготовка спортсменов
- правила организации и проведения соревнований
- оборудование и инвентарь

**Этап совершенствования спортивного мастерства**

Основные задачи:

1. Поддерживания высокого уровня общих и специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма за счёт неуклонного возрастания объёма и интенсивности тренировочных нагрузок.
2. Совершенствование техники спортивного плавания приведение её в соответствие с изменившимися пропорциями тела пловцов и возросшими функциональными возможностями их организма. Повышение эффективности и экономичности техники спортивного плавания и надёжности при выполнении объёмных, интенсивных, сложных по координации движений и при выполнении упражнений на длительную задержку дыхания. Развитие умения варьировать техникой движений, обучение длительной нагрузки в воде и рациональному расслаблению. Освоение основных современных вариантов техники в каждом виде плавания.
3. Создание прочного фундамента плавательной подготовки.
4. Накопление соревновательного опыта, приобретение инструкторских и судейских навыков. Выполнение (подтверждение) спортивных нормативов.
5. Овладение знаниями, умениями и навыками, предусмотренными теоретической подготовкой.
6. Воспитание трудолюбия, личной ответственности за свою подготовку в спортивной школе, коллективизма и высоких волевых качеств, обеспечивающих максимальную концентрацию усилий.

Основные средства тренировки.

Легкоатлетические упражнения, спортивные игры, ОРУ, упражнения с предметами, упражнения на снарядах, плавательная подготовка.

Методы тренировки.

Методы старого регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, методы использования слова и средств наглядного воздействия.

Минимальные требования по спортивной подготовке на конец

тренировочного года –подтверждение нормативов.

**Практические занятия**.

Общая физическая подготовка.

Упражнения с предметами.

Упражнение на снарядах.

Легкоатлетические упражнения.

Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка.

Выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости, силы и выносливости. Растягивание на суше и воде с дополнительными отягощением и использованием специальных приспособлений. Развитие анаэробной и аэробной производительности специальными упражнениями плавания.

Спортивное плавание.

Совершенствование техники спортивных способов плавания. Тестирующие программы.

**Теоретические занятия**

- Физическая культура и спорт в России;
- Плавание в системе физического воспитания;
- Актуальные вопросы современного плавания;
- Техника безопасности при занятиях плаванием;
- Гигиенические требования, режим питания в плавание;
- Техника плавания;
- Методика обучения обязательным упражнениям в плавании;
- Система спортивной тренировки;
- Планирование спортивной тренировки и ведение дневника;
- Врачебный контроль и самоконтроль;
- Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена

**Этап высшего спортивного мастерства**

Основные задачи:

1. Выявление и корректировка индивидуальной спортивной предрасположенности к определенному виду и дистанции в плавании.
2. Реализация индивидуализированной спортивной специализации.
3. Качественное повышение физических и функциональных способностей спортсменов, избирательно направленное воздействие на отдельные мышечные группы и на организм в целом.
4. Формирование специфической выносливости к длительной работе в условиях гипоксии. Управление деятельностью центральной нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем.
5. Систематическое овладение эффективной и рациональной спортивной техникой. Осуществление качественного контроля техники движений.
6. Оптимизация динамических характеристик техники движений. Выполнение освоенных двигательных действий на максимальных и

предельных скоростях движений и передвижений.

7. Увеличение двигательного потенциала пловцов за счёт освоения новых движений и их вариантов (вариативных действий). Подбор непривычных упражнений, движений, комплексов упражнений, вариантов техники на воде.

8. Сохранение оптимального уровня гибкости и силы за счёт последовательного и систематического использования растягивающих комплексов. Поиск наиболее эффективных методик и их сочетаний с учётом индивидуальных способностей спортсменов.

9. Формирование у спортсменов психологической установки на личную инициативу и проявление творческого подхода в ходе работы над выбором дистанции.

10. Накопление соревновательного опыта за счёт систематического участия в состязаниях разного ранга и выступлений в различных дисциплинах (вольным стилем, баттерфляем, на спине, брассом, комплексным плаванием).

11. Овладение современными научными знаниями о здоровье, тренировочном процессе, соревновательной деятельности.

Основные средства тренировки.

Выборочные легкоатлетические упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения с отягощениями и на тренажерах, спортивные игры, спортивное плавание (в различных тренировочных режимах, с отягощением, на задержку дыхания).

Методы тренировки.

Общепедагогические методы (словесные, наглядные, методы срочной информации), метод физического упражнения (обще-подготовительные, специально-подготовленные и соревновательные), психологические, медико-биологические, игровые и соревновательные методы. Минимальные требования по спортивной подготовке к концу тренировочного года – выполнение нормативов.

**Практические занятия**

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног, с использованием избирательной направленности в подборе упражнений.

Легкоатлетические упражнения. Бег на средние и длинные дистанции, эстафетный бег, кроссовый бег (45-60 мин), прыжки, метания.

Спортивные игры. Футбол, ручной мяч.

Специальная физическая подготовка.

Зал. Имитация гребковых движений с отягощением.

Совершенствование техники плавания.

Специальные упражнения для растягивания мышц и подвижности в суставах. Выполнение комплекса упражнений на задержку дыхания.

«Сухая» тренировка.

Специальная двигательная подготовка.

Бассейн.

Выполнение специальных заданий на скорость и резкость исполнения. Наращивание развивающих тренировочных нагрузок с отягощениями для развития силы и выносливости. Специальные комплексы в воде для совершенствования и поддержания гибкости. Развитие аэробной и анаэробной производительности с использованием специальных передвижений.

Выполнение плавательных заданий в различных зонах тренировочных нагрузок – аэробной, аэробно-анаэробной, гликолитическо анаэробной, смешанной алактатно-гликолитической. Использование равномерно дистанционного метода, плавание на уровне ПАНО, дистанционно интервального метода, интервальный метод со ступенчатым повышением скорости, соревновательный метод, Плавание в полной координации в условиях глюколитической тренировки. Подбор и выполнение плавательных упражнений различной энергетической стоимости.

Выполнение упражнений с отягощениями – гидрокостюм, пояса. Тестирующие программы.

Выявление отличительных особенностей техники сильнейших спортсменов мира.

Анализ соревновательной деятельности по видеозаписи. Взаимосвязь техники и выразительности результатов.

**Теоретические занятия**

- Физическая культура и спорт в России;
- Спортивное плавание в системе физического воспитания;
- Актуальные вопросы современного спортивного плавания;
- Техника безопасности при занятиях спортивным плаванием;
- Гигиенические требования, режим питания в спортивном плавании;
- Техника спортивного плавания;
- Система спортивной тренировки;
- Планирование спортивной тренировки и ведение дневника;
- Врачебный контроль и самоконтроль;
- Медико-биологические особенности женского и мужского спорта;
- Медицинские проблемы женского спорта;
- Морально-волевая и психологическая подготовка спортсменов.

15. Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год | Сроки проведения | Краткое содержание |
|---|---|---|---|---|

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | (минут) | | |
| 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 | ≈13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | техники и тактики вида спорта | | | |
| | 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 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 | ≈200 | сентяб | Олимпизм как метафизика спорта. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | | рь | Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| | Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность | ≈200 | 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 | в переходный период | | Педагогические средства восстановления: рациональное |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | средства и мероприятия | спортивной подготовки | | 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 обучающегос | ≈120 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | я как многокомпонентный процесс | | | 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 |

## V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

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

- 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.

## VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

17. Материально-технические условия реализации Программы.

Для обеспечения образовательной деятельности МАУ ДО СШОР "Дельфин" располагает плавательным бассейном на 5 дорожек длиною 25 метров, спортивным залом, сопутствующими помещениями (раздевалки, душевые).

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|---|---|---|---|
| 1. | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) | комплект | 1 |
| 2. | Доска для плавания | штук | 30 |
| 3. | Лопатка для плавания (большие, средние, кистевые) | пар | 60 |
| 4. | Коврик гимнастический | штук | 15 |
| 5. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 1 |
| 6. | Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением | штук | 30 |
| 7. | Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна | штук | 1 |
| 8. | Секундомер электронный | штук | 1 |
| 9. | Стартовый тренажер для заплыва на спине | на плавательную дорожку | 1 |
| 10. | Эспандер резиновый | штук | 20 |

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Гидрокостюм стартовый | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 2. | Костюм спортивный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 3. | Кроссовки спортивные | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 4. | Купальник (для девушек, женщин) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5. | Очки для плавания | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 6. | Плавки (для юношей, мужчин) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 7. | Рюкзак спортивный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 8. | Футболка с | штук | на | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | коротким рукавом | | обучающегося | | | | | | | | |
| 9. | Шапочка для плавания | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |

18. Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

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, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденный приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный №68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей МАУ ДО СШОР «Дельфин» производиться за счет повышения квалификации и профессиональной подготовки в избранном виде спорта не реже одного раза в четыре года.

19. Информационно-методические условия реализации Программы


1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «плавание» утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. №1004 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание»
2. Булгакова Н.Ж. Плавание – М.: Физкультура и спорт, 1999
3. Викулов А.Д. Плавание. – М.: Владос-пресс, 2003
4. Макаренко Л.П. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ, 1983
5. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006
6. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. –М.: Физкультура и спорт, 2000