

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Г. ВАЛУЙКИ»
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на заседании
Педагогического совета
«17» 02 2026 г.
Протокол № 2/26



Утверждаю
И.о. директора МБУ ДО «СШ г. Валуйки»
В.А. Некрасова
«17» 02 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «плавание»

Возраст обучающихся: 17 лет
Срок реализации программы: 7 лет

Автор(ы) составитель(и):
Фараонова Анна Сергеевна, зам. директора

г. Валуйки, 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Общие положения

- 1.1. Название дополнительной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины);
- 1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

- 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.
- 2.2. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
- 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие:
 - учебно-тренировочные занятия;
 - учебно-тренировочные мероприятия;
 - спортивные соревнования, согласно объёму соревновательной деятельности;
 - иные виды (формы) обучения.
- 2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.
- 2.5. Календарный план воспитательной работы.
- 2.6. План мероприятий, направленных на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним.
- 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.
- 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

3. Система контроля.

- 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.
- 3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
- 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

4. Рабочая программа:

- 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.
- 4.2. Учебно-тематический план.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

6.1. Материально-технические условия.

6.2. Кадровые условия.

6.3. Информационно-методические условия.

1. Общие положения.

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по плаванию с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России 05 ноября 2025 г. № 907 (далее – ФССП).

Таблица 1.

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида спорта «плавание» - 0070001611Я

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
Вольный стиль 50 м	007	001	1	6	1	1	Я
Вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	007	027	1	8	1	1	Я
Вольный стиль 100 м	007	002	1	6	1	1	Я
Вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	007	028	1	8	1	1	Я
Вольный стиль 200 м	007	003	1	6	1	1	Я
Вольный стиль 200 м (бассейн 25 м)	007	061	1	8	1	1	Я
Вольный стиль 400 м	007	004	1	6	1	1	Я
Вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)	007	030	1	8	1	1	Я
Вольный стиль 800 м	007	005	1	6	1	1	Я
Вольный стиль 800 м	007	031	1	8	1	1	Я
Вольный стиль 1500 м	007	006	1	6	1	1	Я
Вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)	007	032	1	8	1	1	Я
На спине 50 м	007	007	1	8	1	1	Я
На спине 50 м (бассейн 25 м)	007	033	1	8	1	1	Я
На спине 100 м	007	008	1	6	1	1	Я
На спине 100 м (бассейн 25 м)	007	034	1	8	1	1	Я
На спине 200 м	007	009	1	6	1	1	Я
На спине 200 м (бассейн 25 м)	007	035	1	8	1	1	Я
Баттерфляй 50 м	007	013	1	8	1	1	Я
Баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)	007	036	1	8	1	1	Я
Баттерфляй 100 м	007	014	1	6	1	1	Я
Баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)	007	037	1	8	1	1	Я
Баттерфляй 200 м	007	015	1	6	1	1	Я
Баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)	007	038	1	8	1	1	Я
Брасс 50 м	007	010	1	8	1	1	Я
Брасс 50 м (бассейн 25 м)	007	039	1	8	1	1	Я
Брасс 100 м	007	011	1	6	1	1	Я
Брасс 100 м (бассейн 25 м)	007	040	1	8	1	1	Я
Брасс 200 м	007	012	1	6	1	1	Я
Брасс 200 м (бассейн 25 м)	007	041	1	8	1	1	Я
Эстафета 4x100 м – вольный стиль	007	019	1	6	1	1	Я
Эстафета 4x100 м – вольный стиль	007	044	1	8	1	1	Я

(бассейн 25 м)							
Эстафета 4x100 м – вольный стиль - смешанная	007	055	1	8	1	1	Я
Эстафета 4x200 м – вольный стиль	007	020	1	6	1	1	Я
Эстафета 4x200 м – вольный стиль (бассейн 25 м)	007	045	1	8	1	1	Я
Эстафета 4x200 м – вольный стиль - смешанная	007	057	1	8	1	1	Я
Эстафета 4x50 м - баттерфляй	007	051	1	8	1	1	Н
Эстафета 4x50 м - брасс	007	050	1	8	1	1	Н
Эстафета 4x50 м – вольный стиль	007	048	1	8	1	1	Н
Эстафета 4x50 м – вольный стиль (бассейн 25 м)	007	047	1	8	1	1	Л
Эстафета 4x50 м – вольный стиль - смешанная	007	062	1	8	1	1	Л
Эстафета 4x50 м – вольный стиль – смешанная (бассейн 25 м)	007	029	1	8	1	1	Л
Эстафета 4x50 м – комбинированная (бассейн 25 м)	007	026	1	8	1	1	Я
Эстафета 4x50 м – комбинированная - смешанная	007	063	1	8	1	1	Л
Эстафета 4x50 м – комбинированная – смешанная (бассейн 25 м)	007	054	1	8	1	1	Л
Эстафета 4x50 м – на спине	007	049	1	8	1	1	Н
Эстафета 4x100 м - комбинированная	007	021	1	6	1	1	Я
Эстафета 4x100 м – комбинированная (бассейн 25 м)	007	046	1	8	1	1	Я
Эстафета 4x100 м – комбинированная - смешанная	007	056	1	6	1	1	Я

Программа разработана Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа города Валуйки» (далее - Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденной приказом Минспорта России от 05.11.2025 г. №907, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, 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, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее - НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ);

1.2. 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.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- 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.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- 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.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- 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.

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».

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Плавание – это олимпийский вид спорта, подразумевающий преодоление водной трассы разной протяженности на скорость. Это популярнейшая спортивная дисциплина, которой занимаются не только профессионалы, но и любители. Огромное количество людей посещают бассейны, осваивая различные стили плавания, и с удовольствием отдыхают на открытых водоемах.

Повсеместные находки археологов говорят о том, что плавать люди научили очень давно. Скорее обучение плаванию было инициировано поиском пищи и военным делом.

В 1515 году в Венеции прошли первые соревнования пловцов. В 1869 в Англии была открыта первая любительская школа по плаванию («Ассоциация любителей спортивного плавания Англии»). Чуть позже подобные школы появились в Швеции, Германии, Венгрии, Франции, Нидерландах, США, Новой Зеландии, России, Италии и Австрии.

В конце 19 века наблюдается всплеск популярности водных видов спорта, предпосылкой для этого стало появление искусственных бассейнов. С 1896 года и до сегодняшнего дня плавание входит в программу Олимпийских игр. В 1899 был проведен крупный чемпионат среди стран Европы, который получил название «первенство Европы». В 1908 году Международной федерацией плавания (ФИНА) были разработаны и зафиксированы основные дистанции для проведения соревнований, а также порядок проведения заплывов.

В спортивном плавании существуют 4 стиля:

Кроль – самый быстрый вид плавания, который характеризуется попеременными и симметричными движениями руками и ногами. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, ноги при этом попеременно поднимаются и опускаются.

Кроль на спине – стиль плавания, который визуально очень похож на обычный кроль. Спортсмен также совершает попеременные гребки руками с попеременным поднятием и опусканием ног, но плавает на спине и совершает пронос прямой рукой над водой.

Брасс – вид плавания, в котором спортсмен лежит на груди, а руками и ногами выполняет симметричные движения в плоскости, которая параллельна водной поверхности.

Баттерфляй – один из наиболее технически сложных и утомительных видов плавания. При передвижении баттерфляем спортсмен совершает широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, а ноги и таз совершают волнообразные движения. Считается вторым по скорости после кроля.

В плавании существует вольный стиль, под ним принято понимать дисциплину, в которой спортсмену разрешается плыть любым способом. В настоящее время все спортсмены используют кроль, так как он является самым быстрым стилем.

Плавательный бассейн – прямоугольная ванна, предназначенная для занятий водными видами спорта. Для спортивного плавания размеры бассейна должны быть:

- 50 метров в длину и 25 метров в ширину (для дорожек шириной 2,5 метра);
- 50 метров в длину и 21 метр в ширину (для 10 дорожек шириной 2 метра);
- 25 метров в длину и 16 метров в ширину (для 8 дорожек шириной 1,9 метра);
- 25 метров в длину и 11 метров в ширину (для 6 дорожек шириной 1,75 метра);
- 25 метров в длину и 8,5 метров в ширину (для 5 дорожек шириной 1,6 метра).

Согласно правилам ФИНА, ванны должны быть 50 метров в длину и 25 метров в ширину. Бассейн должен быть разбит на 8 дорожек.

Полосы дорожек отделяются друг от друга разделительными гирляндами из поплавков диаметром 5—15 см. Первые и последние 5 метров каждой из них состоят из поплавков красного цвета. Остальное пространство заполнено поплавками зелёного цвета для 1 и 8 дорожек, синего цвета для 2, 3, 6 и 7 дорожек и жёлтого цвета для 4 и 5 дорожек.

Температура воды должна быть в пределах 25 – 29 градусов.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2.

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	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	9	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12	4

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объем недельной тренировочной нагрузки;
- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «плавание».

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

2.2. Объем Программы.

Объем Программы указан в таблице 3.

Таблица 3.

Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	

Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	12-14	16-18	20-28
Общее количество часов в год	234-312	312-468	624-728	832-936	1040-1456

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

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

Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы 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.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

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

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4.

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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским	-	14	18

	спортивным соревнованиям			
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование – состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

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.

Обучающиеся направляются 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, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объём соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5.

Объем соревновательной деятельности

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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Работа по индивидуальным планам.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды

субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Программа 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.

Годовой учебно-тренировочный план указан в приложении №1 к Программе.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки указан в таблице 6.

Таблица 6.

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	55-57	50-53	43-46	32-35	17-22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-21	23-25	26-29	30-34	35-45
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	9-12	12-14
4.	Техническая подготовка (%)	16-19	16-19	16-20	17-22	17-22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	3-6	3-9	3-9	3-10

6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-6

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее – спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

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

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа – это педагогическая деятельность, направленная на организацию воспитательной среды и управление разнообразными видами деятельности воспитанников. Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 7.

Таблица 7.

Календарный план воспитательной работы

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки
---	--------------------	-------------	-------

п/п			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 положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	В течение года
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)	В течение года

		после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	
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 достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы	...	...

	спортивной подготовки		
--	-----------------------	--	--

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, 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 соответствующему 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:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фасисификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. 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.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. 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 указан в таблице 8.

Таблица 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 спортивной школе	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	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
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»	Тренер	По назначению
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в спортивной школе	1-2 раза в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопингов	Тренер	1-2 раза в год

		ой культуры»		
Этап совершенствования спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в спортивной школе	1-2 раза в год

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «плавание».

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

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

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища.
- Уметь провести подготовку группы к соревнованиям.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- Участвовать в судействе учебных заплывов совместно с тренером-преподавателем.

- Судейство учебных заплывов самостоятельно в качестве старшего судьи.

- Участие в судействе официальных соревнований в составе судьи/секретаря.

- Уметь судить заплывы в качестве старшего судьи.

2. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь составить конспект и провести занятие в группе.

- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища.

- Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.

- Уметь провести подготовку группы к соревнованиям.

- Уметь руководить группой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- Уметь составить положение для проведения соревнований по плаванию.
- Уметь вести прокол.
- Участвовать в судействе учебных заплывов совместно с тренером-преподавателем.
- Судейство учебных заплывов самостоятельно.
- Участие в судействе официальных соревнований в составе судьи/секретаря.
- Уметь судить заплывы в качестве старшего судьи.
- Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 9.

Таблица 9.

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия.
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы.
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе

			внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья».
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия.
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы.
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории».

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН) – это исследования, которые проводятся совместно врачом и педагогом в процессе учебно-тренировочных занятий с целью оценки воздействия оказываемых физических нагрузок на организм занимающихся.

Предварительный медицинский осмотр проводится по программам углубленных медицинских обследований, в его рамках дается оценка антропометрическим показателям, типа телосложения, уровня физического развития, проводится электрокардиография, функциональные пробы и т.п.

В ходе проведения **периодических медицинских осмотров** выявляются особенности индивидуальной реакции спортсмена на тренировочные и соревновательные нагрузки, определяется его пригодность для выполнения поручаемой работы. Они играют важную роль для предупреждения профессиональных заболеваний и спортивного травматизма.

Этапные и текущие медицинские обследования – комплекс медицинских вмешательств, направленных на выявление патологических состояний, заболеваний и факторов риска их развития.

Медико-биологические средства восстановления – включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию.

Педагогические средства и методы восстановления являются важными факторами оптимизации тренировочного процесса, восстановления и повышения спортивной работоспособности. Рациональное и целенаправленное их применение обеспечивает проведение учебно-тренировочного процесса на современном научно-методическом уровне.

Психологические средства и методы восстановления. Рациональное применение психофизиологических воздействий позволяет снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической утнетенности, что, в свою очередь, способствует быстрейшему восстановлению психофизиологических функций организма.

Систематическое и рациональное применение **гигиенических восстановительных средств** в подготовке спортсменов обеспечивает высокий уровень здоровья, закаленности и спортивной работоспособности; быстрое и полное восстановление; неуклонный рост спортивного мастерства; стабильность спортивной формы; спортивное долголетие; быструю адаптацию к сложным экологическим условиям.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 10.

Таблица 10.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
----------------------------	-------------	------------------

Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

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

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

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

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

3. Система контроля.

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «плавание»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

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.

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.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из его родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого

обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «плавание» и включают:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «плавание» (Таблица 11).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание» (Таблица 12).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «плавание» (Таблица 13).

Таблица 11.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы 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, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	4	3,5

Таблица 12.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта «плавание»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не 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»	

Таблица 13.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя	см	не менее	

	на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+9	+13
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5
2.2.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			45	35
2.3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед.	м	не более	
			11	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).

Рабочая программа – индивидуальный инструмент тренера-преподавателя, в которой он определяет наиболее оптимальные и эффективные для определенной группы учащихся, формы, методы и приёмы организации образовательного и спортивного процессов, с целью получения результатов образовательной деятельности и спортивной подготовки.

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

Учебно-тренировочный процесс – это основная форма подготовки спортсмена, представляющая собой педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсменов к достижению высших результатов.

Учебно-тренировочный процесс – это единственный процесс воспитания, обучения и повышения функциональных возможностей, занимающихся при соблюдении гигиенического режима.

В процессе тренировочного процесса проводится большая воспитательная работа, а также регулярный врачебный и педагогический контроль.

Учебно-тренировочный процесс включает в себя ряд связанных между собой разделов:

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс, направленный на укрепление здоровья и развитие функциональных возможностей организма.

Несмотря на то, что общая физическая подготовка представляет собой развитие физических качеств, прямо не связанных со спецификой вида спорта, тем не менее особенности каждого вида влияют на содержание тренировок по ОФП. Так, если в циклических видах спорта ОФП в основном направлена на развитие физической выносливости, то в плавании ОФП включает упражнения, направленные на

тренировку выносливости при работе переменной интенсивности, а также на преимущественное развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена технике движений, свойственных данному виду спорта и доведение их до совершенства. Чем выше уровень физической подготовленности, тем успешнее идет обучение и совершенствование.

Тактическая подготовка – это процесс, направленный на овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы в специфической соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка сводится к рациональному распределению сил спортсмена в ходе соревнований и целесообразному использованию техники для решения конкретных спортивных задач, к повышению эффективности во взаимодействиях с партнерами по команде или к быстрому переключению с одной системы тактических действий на другую. Тактическая подготовка предусматривает предварительную разработку своих действий и последующую их реализацию в условиях соревнований.

Теоретическая подготовка – это процесс освоения, приобретения спортсменами специальных знаний, необходимых в спортивной деятельности, с направленностью на расширение познавательного интереса спортсмена и необходимого запаса знаний в области общих и специальных основ спортивной тренировки, на осмысление сути спортивной тренировки, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых невозможно достижение высоких спортивных результатов.

Психологическая подготовка – это система психологопедагогических воздействий, применяемых для формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и успешного выступления в них.

Целью психологической подготовки является формирование значимых для спорта свойств личности и психических качеств спортсмена.

Тренировочные методы. Основной методический арсенал тренировочного процесса составляет система методов строго регламентированного упражнения. Эта обширная группа методов включает многие разновидности, в частности:

- методы расчлененно-конструктивного упражнения и методы целостного упражнения (техническая подготовка);
- методы избирательно направленного упражнения и методы генерализованного (с общим воздействием на комплекс способностей спортсмена) упражнения (физическая подготовка);
- методы различаются также по признакам стандартности или вариативности связанных с ними воздействий, их прерывности или непрерывности:

Одним из таких методов можно считать *повторный метод*, который характеризуется повторением одних и тех же движений или связок несколько раз с интервалами для отдыха. При этом необходимо стабильно сохранять качество движений и скорость.

Количество и время выполнения упражнений зависят от задач тренировки, особенностей тренировки гликолитических и окислительных мышечных волокон, функционального состояния спортсмена, характеристик объема и интенсивности нагрузки и других условий.

Круговой метод – поочередное выполнение различных упражнений, подобранных и объединенных в единую схему. Для каждого упражнения определяется место, таких мест может быть 8-10. На каждом из них спортсмен выполняет одно из упражнений.

Вариационный (переменный) метод основан на изменении основных характеристик и параметров базовых упражнений и комплексов. Примером может быть тренировка базовых стоек в более медленном темпе, тренировка прыжков и передвижений на песке, тренировка с более тяжелым инвентарем и т.п. Этот метод характеризуется непрерывной работой с меняющейся интенсивностью.

Примером такой тренировки может быть сначала отработка удара медленно, акцентируя внимание на траекторию движения, далее с большой скоростью, затем с выбросом силы и динамическим напряжением.

Также к этой группе относятся *метод непрерывного упражнения*.

Игровой метод позволяет тренировать такие качества и способности спортсмена как ловкость, быстрота, находчивость, самостоятельность, вариативность. Эффективность метода объясняется высоким эмоциональным фоном, которым сопровождается участие в играх.

Соревновательный метод – выполнение комплексов в условиях близких к соревнованиям.

Кроме названных в процессе спортивной тренировки и в тесной связи с ней используются многие другие средства и методы. Это прежде всего общепедагогические (методы словесного и наглядного объяснения, методы побуждения, убеждения, приучения и т.п.).

Объём и интенсивность тренировочных нагрузок. Общая величина нагрузок производна от ее объема и интенсивности. В самом широком смысле объем нагрузки относится к ее протяженности во времени и суммарному количеству работы. Понятие интенсивность нагрузки связано с напряженностью работы и степенью ее концентрации во времени. Важной особенностью тренировок является правильная комбинация этих параметров. Обычно это сочетание объема и интенсивности, которое характеризуется обратнопропорциональной зависимостью: чем больше объем нагрузки тем меньше интенсивность, и наоборот. Нагрузки с предельно возможными параметрами объема и интенсивности применяются значительно не часто. Правильное использование этих параметров это отличный инструмент в руках тренера, который поможет избежать переутомления и перетренированности спортсмена.

Обучение и тренировочный процесс стоятся на основе дидактических принципов педагогики:

1. Принцип сознательности – учащиеся должны понимать цели и задачи физического воспитания, занятий плаванием.
2. Принцип активности – настойчиво, решительно выполнять тактические и технические действия.
3. Принцип систематичности – плановое и регулярное проведение занятий, постепенное и последовательное изучение техники и тактики.

4. Принцип наглядности – ясное представление об изучаемом техническом и тактическом действии.

5. Принцип доступности – своевременное изучение программного материала, в соответствии с возрастом, весом, разрядом, степенью подготовки.

Принцип прочности – активное участие занимающихся на занятиях, систематическое посещение тренировочных занятий, многократное повторение ранее изученных действий в разных условиях (тренировка, соревнования, товарищеские встречи).

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

1-й год обучения.

Плавательная подготовка:

Упражнения по освоению воды:

- погружение под воду с открытыми глазами и задержкой дыхания;
- лежание на груди и на спине с размытым положением рук;
- скольжение на груди, на спине, на боку;
- упражнения «поплавок», «медуза», «звезда»;
- соскок в воду с низкого борта;
- подвижные игры в воде: «невод», «караси и утки», «лягушата», «буксир» и т. д.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания стартов и поворотов:

Кроль на груди:

- у бортика (опоры);
- без опоры с различным положением рук;
- с доской.

Упражнения руками с дыханием:

- стоя на дне движения руками;
- с доской на задержке дыхания.

Упражнения для согласования рук и ног с дыханием кролем на груди:

- у опоры (бортика);
- без опоры попеременно;
- с доской сцепления.

Кроль на спине:

- упражнения движения ногами на спине:
 - а) у опоры (бортика);
 - б) без опоры с различным положением рук;
- упражнения движения руками на спине:
 - а) без опоры (без движения ногами, в скольжении);
 - б) с доской;
- упражнения для согласования рук и ног с дыханием:
 - а) попеременно движения рук и ног;
 - б) на сцепление;
 - в) одновременно движения рук и ног.

Брасс:

- упражнения движения ногами брассом:
 - а) у опоры;
 - б) с доской;

в) без опоры;

- упражнения движения руками брассом:

а) стоя на дне;

б) с доской;

в) без опоры (ногами кроль, дельфин);

- упражнения для согласования рук и ног с дыханием:

а) раздельно (руки с подхватом ног);

б) на наименьшее количество гребков.

Баттерфляй:

- упражнения движения ногами – баттерфляй:

а) с опорой;

б) с доской;

в) без опоры (на боку, на спине, с размытым положением рук);

- упражнения движения руками – баттерфляй:

а) стоя на дне;

б) с доской;

в) с ногами кроль на груди, брасс;

- упражнения для согласования рук и ног способа баттерфляй:

а) раздельно (3-х ударный или многоударный баттерфляй).

Старты:

- на спине:

а) скольжение с ногами кроль, баттерфляй;

б) с движением руками под водой (одной или одновременно руками);

- старт на груди:

а) спад в воду из положения сидя на бортике;

б) спад в воду из положения сидя на бортике;

в) прыжок стартовый с тумбочки с различным положением рук, руки вверх (с махом рук);

Повороты:

- плоский открытый поворот при плавании кролем на груди, брассом, дельфином, на спине.

Общая физическая подготовка:

1. Строевые упражнения, ходьба, бег.

2. Общеразвивающие упражнения:

- маховые движения руками вперед, назад;

- попеременно движения руками вперед, назад;

- наклоны вперед, в сторону;

- движения ногами попеременно сидя на полу с опорой рук сзади;

- упражнение на расслабление;

- упражнение на координации.

2-й год обучения.

Плавательная подготовка:

Упражнения для освоения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов совершенствования в технике:

Кроль на груди:

- Плавание в полной координации.

- Плавание одними руками.

- Плавание с помощью одной руки и ногами, другая у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
- Тоже, но вдох выполняется в сторону гребущей руки.
- Плавание «на сцепление» исходное положение: одна рука вытянута, другая у бедра.

- Плавание с «обгоном».
- Плавание с «двухсторонним дыханием».
- Плавание попеременное движение руками кролем.
- Плавание двух -, четырех-, шести - ударным кролем.

Кроль на спине:

- Плавание кролем на спине в полной координации.
- Плавание попеременное движение руками на спине.
- Плавание с «подменой» и «обгоном».
- Плавание на «сцепление».
- Плавание попеременное движение рук и ног кролем на спине.

Баттерфляй:

- Плавание баттерфляем с помощью движений рук.
- Плавание баттерфляем с помощью движений ногами с различным положением рук.
- Плавание движения руками баттерфляем, ногами – кролем.
- Плавание двухударным слитным баттерфляем с задержкой дыхания.

Брасс:

- Плавание движений руками – брасс, ногами – баттерфляй.
- Плавание движений руками – брасс, ногами – кроль.
- Плавание движения руками – брасс с доской.
- Плавание на спине ногами брассом.
- Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
- Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.
- Плавание брассом с наименьшим количеством гребков.

Старты и повороты:

- Старт со скольжением на дальность.
- Обычный открытый поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и дельфином.
- Поворот «кувырком вперед» при плавании кролем и на спине.
- Повороты, применяемые в комплексном плавании.

Подвижные игры в воде и элементы водного поло:

- Пятнашки с нырянием.
- Салки с мячом.
- Игра «водное поло» с упрощенными правилами.
- Эстафеты.

Основные тренировочные упражнения:

1. Проплывание в умеренном темпе баттерфляем – до 600м, брассом, кролем на спине и комплексно (со сменой способов через 50, 100, 200м) до 1200м, кролем на груди до 1500м.
2. Повторное преодоление дистанций в умеренном темпе: п х 1000м или п х 800м (отз. 1-3), 4 х 600м и п х 400м (отз. 30-60 секунд).
3. Интервальная тренировка с короткими интервальными отдыхами:

п (20) х 50 (отз. 15 сек.); п х 200 (30-60); п (15) х 100 (30 сек.); п х 400 (60 сек.)

4. Повторное плавание с уменьшением скорости плавания: п х 300 (отд. 1 мин.); п х 500 (1-2 мин.)(п)

5. Переменное плавание на длинные и средние дистанции: 1200м (2 х 200 н/сп, кролем в умеренном темпе и 800м к/пл с повышенной скоростью).

6. Прерывистое преодоление дистанций 500м, 800м, 100м в умеренном темпе (в виде п х 100м отд. 10 сек.), 800 кролем (в виде 8 х 100 отд. 10 сек.)

Контрольные испытания и соревнования (суша):

- Подтягивания, отжимания.
- Прыжки в длину с места.
- Скакалка за 30 секунд.
- Бег 30м, 60м, 100м, 500м, 1000м, 3000м.
- Упражнения на пресс 20 секунд.
- Выкрут рук (наименьшее расстояние).

Плавание.

- Старт 50, 100, 200, 400, 800м – всеми видами плавания
- 1500м кролем.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

1, 2 и 3 год обучения.

Кроль на груди:

- Плавание кролем на сцепления.
- Плавание с помощью движения ногами баттерфляем.
- Темповое плавание на коротких отрезках двухударным кролем с высоко поднятой головой.

Кроль на спине:

- Плавание на спине с помощью движений одними ногами.
- Плавание на спине с помощью движений одними руками.
- Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки.
- Плавание на спине на сцепление.
- Плавание на спине с различными вариантами дыхания.

Баттерфляй:

- Плавание баттерфляем с помощью движений одними руками.
- Плавание с помощью движений одними ногами баттерфляем.
- Плавание двухударным слитным баттерфляем с задержкой дыхания.
- Плавание с помощью движений руками баттерфляем, ногами кролем.

Брасс:

- Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием движений руками и ногами и плоским положением тела.

- Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом.

- Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.

Старты и повороты:

- Осваиваются рациональные варианты старта с тумбочки и из воды.

- Обычный открытый поворот и поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и баттерфляем. Поворот кувырком вперед при плавании кролем без касания стенки руками.

4 и 5 годы обучения.

Применяются технические упражнения, освоенные ранее, но выполняемые с большой амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и на более длинных дистанциях.

Повышается устойчивость техники плавания, ее экономичность. С учетом выраженных индивидуальных особенностей пловцов. Начинается работа по формированию индивидуального стиля плавания.

Плавательная подготовка:

Упражнения для освоения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов совершенствования в технике.

Кроль на груди:

- Плавание в полной координации.
- Плавание одними руками.
- Плавание с помощью одной руки и ногами, другая у бедра, вдох в сторону прижатой руки.

- Тоже, но вдох выполняется в сторону гребущей руки.
- Плавание «на сцепление» исходное положение: одна рука вытянута, другая у бедра.

- Плавание с «обгоном».
- Плавание с «двухсторонним дыханием».
- Плавание попеременное движение руками кролем.
- Плавание двух -, четырех-, шести- ударным кролем.

Кроль на спине:

- Плавание кролем на спине в полной координации.
- Плавание попеременное движение руками на спине.
- Плавание с «подменой» и «обгоном».
- Плавание на «сцепление».
- Плавание попеременное движение рук и ног кролем на спине.

Баттерфляй:

- Плавание баттерфляем с помощью движений рук.
- Плавание баттерфляем с помощью движений ногами с различным положением рук.

- Плавание движения руками баттерфляем, ногами – кролем.
- Плавание двухударным слитным баттерфляем с задержкой дыхания.

Брасс:

- Плавание движений руками – брасс, ногами – баттерфляй.
- Плавание движений руками – брасс, ногами – кроль.
- Плавание движения руками – брасс с доской.
- Плавание на спине ногами брассом.
- Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
- Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.
- Плавание брассом с наименьшим количеством гребков.

Старты и повороты:

- Старт со скольжением на дальность.

- Обычный открытый поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и баттерфляем.

- Поворот «кувырком вперед» при плавании кролем и на спине.

- Повороты, применяемые в комплексном плавании.

Подвижные игры в воде и элемент водного поло:

- Пятнашки с нырянием.

- Салки с мячом.

- Игра «водное поло» с упрощенными правилами.

- Эстафеты.

Основные тренировочные упражнения:

1. Проплавание в умеренном темпе баттерфляем – до 600м, брассом, кролем на спине и комплексно (со сменой способов через 50, 100, 200м) до 1200м, кролем на груди до 1500м.

2. Повторное преодоление дистанций в умеренном темпе: п х 1000м или п х 800м (отз. 1-3), 4 х 600м и п х 400м (отз. 30-60 секунд).

3. Интервальная тренировка с короткими интервалами отдыха: п (20) х 50 (отз. 15 сек.); п х 200 (30-60); п (15) х 100 (30 сек.); п х 400 (60 сек.)

4. Повторное плавание с уменьшением скорости плавания: п х 300 (отд. 1 мин.); п х 500 (1-2 мин.) (п)

5. Переменное плавание на длинные и средние дистанции: 1200м (2 х 200 н/сп, кролем в умеренном темпе и 800м к/пл с повышенной скоростью).

6. Прерывистое преодоление дистанций 500м, 800м, 1000м в умеренном темпе (в виде п х 100м отд. 10 сек.), 800 кролем (в виде 8 х 100) отд. 10 сек.

Применяются технические упражнения, освоенные ранее, но выполняемые с большой амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и на более длинных дистанциях.

Повышается устойчивость техники плавания, ее экономичность. С учетом выраженных индивидуальных особенностей пловцов. Начинается работа по формированию индивидуального стиля плавания.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Подготовительный период

Основные тренировочные упражнения:

1.Общеразвивающие упражнения, прыжковые упражнения.

2.Упражнения на гибкость, координацию.

3.Кроссовый бег

4.Спортивные игры

5.Упражнения с отягощениями, силовая подготовка.

6.Плавание на длинных отрезках (2000м и 5000м)

7.Переменное плавание всеми способами на отрезках 800м, 1200м

8.Повторное плавание (пример серий: 4х800м; 10х400м; 10х300м; 10х200м.)

9.Технические упражнения в воде (с полной координацией, с помощью рук, с помощью ног, с отягощениями, плавание по элементам)

Соревновательный период

Основные тренировочные упражнения:

1. Переменное плавание на отрезках 1100-2000м с различной скоростью прохождения отрезков по 25-50м различными способами плавания
2. Проплывание в умеренном темпе баттерфляем – до 600м, брассом, кролем на спине и комплексно (со сменой способов через 50, 100, 200м) до 1200м, кролем на груди до 1500м.
3. Повторное преодоление дистанций в умеренном темпе: п х 1000м или п х 800м (отз. 1-3), 4 х 600м и п х 400м (отз. 30-60 секунд).
4. Интервальная тренировка с короткими интервальными отдыха :п (20) х 50 (отз. 15 сек.); п х 200 (30-60);п (15) х 100 (30 сек.); п х 400 (60 сек.)
5. Повторное плавание с уменьшением скорости плавания: п х 300 (отд. 1 мин.); п х 500 (1-2 мин.) (п)
6. Переменное плавание на длинные и средние дистанции:1200м (2 х 200 н/сп, кролем в умеренном темпе и 800м к/пл с повышенной скоростью).
7. Прерывистое преодоление дистанций 500м, 800м, 100м в умеренном темпе (в виде п х 100м отд. 10 сек.), 800 кролем (в виде 8 х 100м) отд. 10 сек.
8. Интенсивное плавание на отрезках с короткими, а также постепенно сокращающимися интервалами отдыха (5х200м; 3х500м, 5х400м, 3х600мс)
9. Повторное плавание серий (пример серий: 2 (6х25м), 5(3х50м), 3(4х100м), 2(2х200м) и т.д.
10. Скоростное плавание на отрезках 4х25м, 6х50м, 4х100м, 2х200м и т.д.
11. Совершенствование выполнения стартов, поворотов, передачи эстафеты.
12. Выступления на соревнованиях.

4.2. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план – годовой календарный учебный график. Он разбивает содержание Образовательной программы по предметам и по годам обучения.

Учебно-тематический план указан в таблице 14.

Таблица 14.

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	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	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и

	спортивный инвентарь по виду спорта			спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	$\approx 600/960$		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	$\approx 70/107$	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	$\approx 70/107$	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 70/107$	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx 70/107$	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	$\approx 70/107$	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 70/107$	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 60/106$	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	$\approx 60/106$	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение.	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в

мастерства	Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта			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 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.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

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».

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров,

заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие плавательного бассейна (25 м или 50 м);
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 15);

- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 16);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 15.

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.	Лопатки для плавания большие	пар	20
4.	Лопатки для плавания средние	пар	20
5.	Лопатки для плавания кистевые	пар	20
6.	Коврик гимнастический	штук	15
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	1
8.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	30
9.	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	1
10.	Секундомер электронный	штук	1
11.	Стартовый тренажер для заплыва на спине	штук	1

12.	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	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм стартовый	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
2.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
3.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
4.	Купальник (для девушек, женщин)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
5.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
6.	Плавки (для юношей, мужчин)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
7.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
8.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
9.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	3	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

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:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 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 Организации:

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации.
2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России.
3. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет.
4. <http://rusada.ru/> - РАА РУСАДА.

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (ред. от 23.07.2013)

2. Письмо Комитета по физической культуре и спорту от 17.08.11 № 01-24-1920/11-исх

3. Приказ Министерства спорта России от 01.06.2021 № 391 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание»

4. Постановление Правительства РФ от 16.04.2012 №291 (ред. от 17.01.2013) «О лицензировании медицинской деятельности»

5. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября № 1144-н «О порядке 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»

6. Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденный Приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 №613-н. зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010 №18428

7. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14»

8. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»

9. Образовательная программа «Первичная профилактика наркомании и применения допинга в спорте» автор В.А. Антипов под общ.ред. докт.пед.наук, проф. С.П. Евсеева и докт.мед.наук Д.В. Черкашина, 2012г.

10. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Письмо Минспорта РФ от 12 мая 2014 г. N ВМ-04-10/2554

11. Положение о Единой всероссийской классификации, утверждено приказом Министерства спорта России от 13.11.2017 г. № 988.

12. Письмо Комитета по здравоохранению Правительства Санкт-Петербурга от 08.09.2011 № 01/19-4770/11-0-1

13. Практическое руководство для спортивных врачей. Г.А. Макарова, Ростов на Дону, Баропресс, 2002 г.

14. Спортивная медицина. Национальное руководство, ред. акад.РАН, РАМН С.П. Миронов, проф. Б.А. Поляев, проф. Г.А. Макарова.

15. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания [Текст]: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е.А. Распопова; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва: Академия, 2014. - 318, [1] с.: ил.- (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Библиогр. в конце гл. - ISBN 978-5-4468-0309-5

16. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания [Текст]: учебник для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд., стер. - Москва: Академия, 2014. - 318, [1] с.: ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Библиогр. в конце гл. - ISBN 978-5-4468-1443-5

17. Гузман, Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей [Текст]: [учебное пособие] / Р. Гузман; предисл. П. Моралеса; [пер. с англ. В. М. Боженова]. - Минск: Попурри, 2013. - 286, [1] с.: ил. - ISBN 978-0-7360-6251-0 (англ.). – ISB N 978- 985-15-1812-4 (рус.)

18. Инновационные технологии в подготовке высококвалифицированных пловцов [Текст]: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / В. И. Григорьев [и др.]; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б. и.], 2014. - 104 с.

19. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СанктПетербург: [б. и.], 2014. – 131 с.

20. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: ныряние, спасание утопающих и переправы вплавь [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 82 с.

21. Козлов, А.В. Технологии спортивной тренировки в ИВС плавании: совершенствование спортивных способов плавания [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Министерство спорта Российской Федерации;

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 120 с.

22. Козлов, А.В. Технологии спортивной тренировки в плавании: подготовка олимпийского резерва в спортивном плавании [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Министерство спорта Российской Федерации;

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 134 с.: ил. - Библиогр.: с. 132-134.

23. Козлов, А.В. Прикладное плавание: учеб.-метод. пособие / А. В. Козлов, Е. Ф. Орехов; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б.и.], 2012. - 52 с.: ил. - Библиогр.: с. 52.

24. Крылов, А.И. Тренерский практикум по избранному виду спорта со спортсменами различной квалификации (плавание) [Текст]: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / А. И. Крылов, Е. В. Ивченко, А. А. Литвинов; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б. и.], 2014. - 97 с.: ил. - Библиогр.: с. 96-97.

25. Максимова, М.Н. Теория и методика синхронного плавания [Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300 (62) - "Физическая культура" / М.Н. Максимова. - Москва: Советский спорт, 2012. - 303, [1]

с.: ил. - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр. в конце гл. - ISBN 978-5-9718-0475-8

26. Павлова, Т.Н. Обучение плаванию детей дошкольного возраста [Текст]: метод. пособие / Т. Н. Павлова. - М.: Физическая культура, 2010. - 47 с.

27. Рекреационные занятия плаванием с различным контингентом занимающихся [Текст]: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / Е. В. Ивченко [и др.]; Мво спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б. и.], 2014. - 122 с.: ил. - Библиогр.: с. 120-122.

28. Спортивное плавание. Путь к успеху [Текст]: в 2 кн. Кн. 1 / под общ. ред. В. Н. Платонова; пер. с англ. (гл. 1-8) И. Андреева. - М.: Советский спорт, 2012. - 479 с.: ил. - Библиогр.: с. 468-479. - ISBN 978-5-9718-0561-8 (Кн. 1): 978-5-9718-0560-1

29. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание [Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / А. А. Литвинов [и др.]; под ред. А. А. Литвинова. - Москва: Академия, 2013. - 267, [1] с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 263-264. - ISBN 978-5-7695-9546-2

30. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание [Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / А. А. Литвинов [и др.]; под ред. А. А. Литвинова. - 3-е изд., стер. - Москва: Академия, 2014. - 267, [1] с.: ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 263-264. - ISBN 978-5-4468-1290-5

31. Теория и методика спорта высших достижений (плавание) [Текст]: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / В. И. Григорьев [и др.]; Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б. и.], 2014. - 103 с.: ил. - Библиогр.: с. 99-103.

32. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание [Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / А. А. Литвинов [и др.]; под ред. А. А. Литвинова. - 2-е изд., стер. - Москва: Академия, 2014. - 267, [1] с.: ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в области физической культуры. - Библиогр.: с. 263-264. - ISBN 978-5-4468-0659-1

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
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-9	12-14	16-18	20-28
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		15		12		7
		1.	Общая физическая подготовка	115 - 152	146 - 207	238 - 268
2.	Специальная физическая подготовка	41 - 54	64 - 95	144 - 152	221 - 248	368 - 515
3.	Техническая и тактическая подготовка	35 - 50	41 - 73	89 - 114	132 - 137	166 - 232
4.	Теоретическая и психологическая подготовка	11 - 15	14 - 18	37 - 46	44 - 49	46 - 65
5.	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	4 - 7	26 - 32	74 - 83	110 - 155
6.	Восстановительные мероприятия	2	3 -8	11 - 24	17 - 33	37 - 77
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2 - 4	4	5 - 6	6
8.	Мед. обследование	2	2	3 - 4	5 - 6	6

Общее количество часов в год	207-276	276-414	552-644	736-828	920-1288
------------------------------	---------	---------	---------	---------	----------

