

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Стр. |
| I | Общие положения | 3 |
| 1.1. | Краткая характеристика вида спорта «плавание» | 5 |
| 1.2. | Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «плавание» | 7 |
| 1.3. | Особенности организации учебно-тренировочного процесса | 9 |
| II | Нормативная часть | 12 |
| 2.1. | Сроки реализации этапов спортивной подготовки | 12 |
| 2.2. | Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 13 |
| 2.3. | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы | 14 |
| 2.4. | Г одовой учебно-тренировочный план | 18 |
| 2.5. | Структура годичного цикла | 20 |
| 2.6. | Воспитательная работа | 23 |
| 2.7. | План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 27 |
| 2.8. | План инструкторской и судейской практики | 32 |
| 2.9. | План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 33 |
| III | Система контроля | 37 |
| IV | Методическая часть | 44 |
| 4.1. | Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований | 44 |
| 4.2. | Программный материал для практических занятий | 45 |
| V | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 57 |
| 5.1. | Материально технические условия реализации программы | 57 |
| 5.2. | Кадровые условия реализации программы | 60 |
| VI | Перечень информационного обеспечения | 61 |

2

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в спортивной дисциплине «плавание», с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России № 1004 от 16.11.2022 (далее - ФССП).

Программа разработана:

* на основе Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ);
* на основе Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
* в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
* в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;
* с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденной приказом Минспорта России от 20.12.2022 № 1284;
* на основании Устава МКОУ ДО «Спортивная школа» ЗАТО Солнечный.

Программа содержит нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы подготовки юных спортсменов.

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.

Основными задачами реализации Программы являются:

* формирование и развитие творческих и спортивных особенностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья занимающихся;

3

* формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
* выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

* отбор одаренных детей;
* формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
* обучение на этапах по программам спортивной подготовки;
* получение обучающимися знаний в области плавания, изучение истории вида спорта «плавание», опыта мастеров прошлых лет;
* ознакомление с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;

-подготовку из числа спортсменов инструкторов-общественников и судей по футболу;

* осуществление подготовки спортсменов массовых спортивных разрядов, спортсменов высокой квалификации, а также подготовки резерва в сборные команды Новосибирской области.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва. Программа рассчитана для этапов начальной подготовки (далее - НП) и учебно­тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (далее - УТ).

Настоящая программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя режимы тренировочной работы, количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической, специально-физической, технико-тактической подготовке, программу теоретической подготовки, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения на этапах УТГ, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию. Особое внимание уделено контрольно-переводным нормативам по годам обучения.

Вторая часть программы - методическая, которая включает программный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по

4

проведению тренировочных занятий, организации медицинского и педагогического контроля.

Результатом освоения Программы является приобретение занимающимися знаний, умений и навыков в следующих предметных областях:

* в области теории и методики физической культуры и спорта;
* в области общей и специальной физической подготовки;
* в области избранного вида спорта;
* в области освоения других видов спорта и подвижных игр;
* в области технико-тактической и психологической подготовки.

1. Краткая характеристика вида спорта «плавание»

Плавание является одним из самых массовых и популярных видов спорта. Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в спортивных соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. Основная задача пловца в спортивном плавании - подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на спортивных соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными строго регламентированными правилами спортивных соревнований способами (вольный стиль, брасс, баттерфляй, на спине).

Вид спорта плавание входит в программу летних олимпийских игр и включен во Всероссийский реестр видов спорта (далее - ВРВС) под номером - кодом 0070001611Я (таблица № 1). На олимпийских играх разыгрывается 32 комплекта медалей в бассейнах и 2 - на открытой воде.

Официальные спортивные соревнования международного и всероссийского уровня проводятся в бассейнах стандартных размеров длиной 25 и 50 метров.

Спортивные дисциплины вида спорта «плавание» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее - Организация), самостоятельно в соответствии со ВРВС, а также таблицей № 1.

Таблица №1

Спортивные дисциплины вида спорта «плавание»

(номер - код - 0070001611Я)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дисциплины | Номе | }-код |
| бассейн 50 м | бассейн 25 м |
| вольный стиль 50 м | 0070011611Я | 0070271811Я |
| вольный стиль 100 м | 0070021611Я | 0070281811Я |

5

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| вольный стиль 200 м | 0070031611Я | 0070611811Я |
| вольный стиль 400 м | 0070041611Я | 0070301811Я |
| вольный стиль 800 м | 0070051611Я | 0070311811Я |
| вольный стиль 1500 м | 0070061611Я | 0070321811Я |
| на спине 50 м | 0070071811Я | 0070331811Я |
| на спине 100 м | 0070081611Я | 0070341811Я |
| на спине 200 м | 0070091611Я | 0070351811Я |
| брасс 50 м | 0070101811Я | 0070391811Я |
| брасс 100 м | 0070111611Я | 0070401811Я |
| брасс 200 м | 0070121611Я | 0070411811Я |
| баттерфляй 50 м | 0070131811Я | 0070361811Я |
| баттерфляй 100 м | 0070141611Я | 0070371811Я |
| баттерфляй 200 м | 0070151611Я | 0070381811Я |
| комплексное плавание 100 м |  | 0070161811Я |
| комплексное плавание 200 м | 0070171611Я | 0070421811Я |
| комплексное плавание 400 м | 0070181611Я | 0070431811Я |
| эстафета 4х100 м - вольный стиль | 0070191611Я | 0070441811Я |
| эстафета 4х200 м - вольный стиль | 0070201611Я | 0070451811Я |
| эстафета 4х100 м - комбинированная | 0070211611Я | 0070461811Я |
| эстафета 4х100 м - вольный стиль - смешанная | 0070551811Я |  |
| эстафета 4х100 м - комбинированная - смешанная | 0070561611Я |  |
| эстафета 4х200 м - вольный стиль - смешанная | 0070571811Н |  |
| эстафета 4х 50 м - комбинированная |  | 0070261811Я |
| эстафета 4х50 м - комбинированная - смешанная | 0070631811Л | 0070541811Л |
| эстафета 4х50 м - вольный стиль - смешанная | 0070621811Л | 0070291811Л |
| эстафета 4х 50 м - вольный стиль | 0070481811Н | 0070471811Л |
| эстафета 4х 50 м - на спине | 0070491811Н |  |
| эстафета 4х 50 м - брасс | 0070501811Н |  |
| эстафета 4х 50 м - баттерфляй | 0070511811Н |  |
|  | Открытая вода | |
| открытая вода 3 км | 0070521811Н | |
| открытая вода 3 км - группа | 0070581811Н | |
| открытая вода 5 км | 0070221811Я | |
| открытая вода 5 км - группа | 0070591811Л | |
| открытая вода 7,5 км | 0070531811Н | |
| открытая вода 10 км | 0070231611Я | |
| открытая вода 16 км | 0070241811Я | |
| открытая вода 25 км и более | 0070251811Я | |

6

открытая вода - эстафета 4х1250 м - смешанная

0070601811Я

1. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта

«плавание»

Спортивное плавание является уникальным видом спорта. Существенными особенностями плавания, отличающими его от других видов физических упражнений и движений человека, являются:

* нахождение тела в воде;
* горизонтальное положение тела;
* тело находится во взвешенном состоянии, без твердой опоры, т. е. в условиях относительной невесомости;
* при дыхании выдох продолжительнее вдоха.

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

В настоящее время существуют такие способы спортивного плавания как кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. К технике движений, выполняемых при использовании каждого из этих способов, согласно правилам соревнований предъявляются определенные требования.

Кроль на груди - наиболее популярный и быстрый спортивный способ плавания. В тех видах спортивных соревнований, в которых разрешается плыть способом по выбору (вольным стилем), спортсмены предпочитают плыть кролем на груди. В вольном стиле разыгрываются дистанции от 50 до 1500 м, а также эстафеты 4 х 100 и 4х200 м. Способ кроль выбирают участники дальних проплывов на 5 и 25 км на открытых водоемах, а также участники спортивных многоборий, включающих плавание (триатлон, современное пятиборье, спасательное многоборье и др.).

При плавании кролем на груди спортсмен лежит на поверхности воды в горизонтальном положении (лицо опущено в воду) и выполняет поочередные гребки руками. В то время, как одна рука, несколько согнутая в локте, выполняет гребок в воде спереди-назад, другая рука (также несколько согнутая в локте, но расслабленная) движется над водой вперед. Для вдоха пловец поворачивает голову лицом в сторону. После вдоха голова вновь поворачивается лицом вниз; выдох пловец выполняет в воду.

Гребки руками сочетаются с непрерывными попеременными движениями почти прямыми ногами вверх-вниз у поверхности воды. Во время одного полного цикла движений руками (гребок левой и гребок правой) пловец успевает выполнить несколько движений (ударов) ногами. По количеству этих ударов различают двух-, четырех- и шестиударный варианты кроля. Все варианты

7

рациональны; выбор зависит от задач обучения, индивидуальных особенностей пловца, условий плавания.

Основу техники плавания кролем на спине составляют попеременные гребковые движения руками. В то время, как одна рука выполняет гребок, несколько сгибаясь и разгибаясь в локтевом суставе, другая движется над водой, выпрямленная и расслабленная. Движения руками сочетаются с попеременными движениями ногами кролем. На всем протяжении полного цикла движений пловец сохраняет вытянутое и хорошо обтекаемое положение тела.

На спортивных соревнованиях в плавании на спине разыгрываются три дистанции - 50, 100 и 200 м у мужчин и женщин. Этим способом проплывают также первый этап комбинированной эстафеты 4х100 м и второй этап дистанций комплексного плавания 200 и 400 м. Квалифицированные пловцы всегда плывут в этих видах спортивных соревнований способом кроль на спине.

Правила спортивных соревнований довольно строго регламентируют технику плавания способом брасс. Основные пункты правил гласят:

1. начиная с первого гребка после старта или поворота, пловец лежит на груди, линия плеч параллельна поверхности воды;
2. руки выполняют движения одновременно и симметрично подводой или по ее поверхности; во время гребка (за исключением одного гребка после старта и поворота) руки не должны заходить за линию бедер; после гребка руки одновременно вытягиваются от груди вперед таким образом, что кисти двигаются под поверхностью воды, по или над ней (локти все время должны находиться под водой - за исключением последнего гребка на финише);
3. ноги выполняют движения одновременно и симметрично; вовремя рабочего движения ногами стопы должны быть развернуты носками наружу и двигаться назад по дугам (движения сомкнутыми ногами вверх и вниз не разрешаются);
4. во время плавания голова спортсмена может временно погружаться в воду, однако в каждом цикле движений (за исключением первого цикла после старта и поворота) она должна появляться на поверхности;

при каждом повороте или на финише касание осуществляется одновременно обеими руками.

На спортивных соревнованиях в плавании брассом разыгрываются дистанции 50, 100 и 200 м. Этим способом преодолевают также второй этап комбинированной эстафеты 4x100 м и третий этап дистанций комплексного плавания 200 и 400 м.

На спортивных соревнованиях в плавании баттерфляем разыгрываются три дистанции - 50, 100 и 200 м. Этим способом проплывают также третий этап комбинированной эстафеты 4 х 100 м и первый этап дистанций комплексного

8

плавания 200 и 400 м. Квалифицированные пловцы всегда плывут в этих видах спортивных соревнований, используя наиболее рациональную разновидность баттерфляя - дельфин. Характерной особенностью этой разновидности является то, что обе руки, закончив гребок, выполняют подготовительные движения над водой, а ноги непрерывно движутся наподобие дельфиньего хвоста вверх и вниз. Два полных удара стопами вниз приходятся на один законченный цикл движений руками. Движения руками (как того требуют правила спортивных соревнований) должны быть одновременными и симметричными; это же требование относится и к движениям ногами.

1.3 Особенности организации учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно - тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Процесс подготовки пловцов включает следующие организационные формы: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по

индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, спортивное тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях , тренировочные сборы, инструкторская и судейская практики, ресурсное обеспечение.

Продолжительность учебно-тренировочного занятия

* на этапе начальной подготовки - до 2-х часов;
* на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - до 3-х часов;

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы.

По результатам сдачи контрольно-переводных нормативов осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают промежуточные нормативы.

Результатом сдачи промежуточных нормативов является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Соревнования, являясь неотъемлемой составной частью подготовки

спортсменов, относятся к числу важнейших и наиболее сложных

9

организационных форм спортивной подготовки. Они являются основной формой подведения итогов реализации данной программы

Самостоятельные занятия в виде зарядки и самостоятельной тренировки составляют обязательную часть тренировочного процесса. Они используются для устранения слабых мест в физической подготовке и недостатков в технике. Комплекс упражнений подбирается тренером совместно со спортсменом. О результатах выполнения таких индивидуальных заданий судят по данным контрольных упражнений. Данная организационная форма в качестве обязательной реализуется на тренировочном этапе.

Учебно- тренировочные сборы: это организованный определенным образом распорядок дня спортсменов, предусматривающий ежедневно два тренировочных занятия и осуществляемый в условиях пребывания на спортивной базе. Они служат для концентрации тренировочных воздействий с целью получения максимального эффекта.

Инструкторская и судейская практики направлены на овладение спортсменами умениями и навыками судейства соревнований, организации и руководства занимающимися в процессе выполнения ими двигательных заданий в ходе тренировочных занятий. Эти умения и навыки приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Спортивное тестирование является неотъемлемой частью эффективного управления подготовкой юных спортсменов на всех этапах становления их мастерства. Под ним понимается выполнение занимающимися специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата. Тестирование входит в содержание спортивного контроля.

Медико-восстановительные мероприятия являются неотъемлемой составной частью процесса спортивной подготовки. Они, как правило, носят комплексный характер и включают в себя медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для юных спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Медицинский контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста спортсменов, уровня их функциональной готовности к выполнению учебно-тренировочной и соревновательной нагрузки. Основным мероприятием в данном направлении

10

является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена.

Под ресурсным обеспечением понимается организация и планирование материально-технического обеспечения учебно -тренировочного процесса, обеспечение квалифицированными кадрами.

Реализация программы рассчитана на весь период обучения в спортивной школе. Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки:

1. этап начальной подготовки:

* вовлечение максимального числа детей в систему спортивной подготовки по плаванию, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники плавания, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.
* участие в официальных спортивных соревнованиях (не ранее второго года спортивной подготовки на этапе);
* общие знания об антидопинговых правилах в спорте.

1. учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации):

* формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта

«плавание»;

* повышение уровня общей и специально физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
* воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
* соблюдение учебно-тренировочного плана, режима восстановления и питания;
* овладение навыками самоконтроля;
* приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
* овладение общими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;
* овладение элементарными навыками судейства;
* знание антидопинговых правил;
* укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

11

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки

В МКОУ ДО «Спортивная школа» ЗАТО Солнечный осуществляется спортивная подготовка по виду спорта «плавание» на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание» и составляет:

* на этапе начальной подготовки - 2 года;
* на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) -

5 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 7 лет, желающие заниматься плаванием. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 9 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической, специальной физической, по технической подготовке и иметь юношеский спортивный разряд для зачисления в группы на данном этапе. Для перевода в учебно-тренировочные группы четвертого-пятого годов обучения спортсмены должны иметь третий, второй или первый спортивный разряд.

Требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание», представлены в таблице 2

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | наполняемость  (чел.) |
| Начальной подготовки | 2 | 7 | 15-20 |
| Тренировочный (этап спортивной специализации) | 5 | 9 | 12-15 |

12

Учебно-тренировочные группы формируются с учетом:

* возраста обучающихся;
* объемов недельной тренировочной нагрузки;
* возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

-выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

-спортивных результатов;

* наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта.

Возможен перевод обучающихся из других Организаций.

Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным актом.

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной

подготовки

С учетом специфики вида спорта «плавание» определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются всоответствии с гендерными и возрастными особенностями обучающихся.
2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта плавание осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.
3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.
4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.
5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета на 52 недели - в форме тренировочных занятий, и, при необходимости, в форме самостоятельных занятий спортсменов по планам самостоятельной подготовки в период активного отдыха.

13

1. Режим тренировочной работы основывается на необходимых минимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки указан в таблице 3.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | |
| Этап  начальной  подготовки | | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | |
| До года | Свыше  года | До трех лет | | | Свыше трех лет | |
| 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624 | 624 | 728 | 832 | 936 |

1. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

* учебно-тренировочные занятия;
* учебно-тренировочные мероприятия;
* спортивные соревнования.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно­тренировочной группой. Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные виды учебно-тренировочных занятий. Продолжительность одного учебно -тренировочного занятия

* на этапе начальной подготовки - до 2-х часов;
* на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - до 3-х часов.

14

Занятия начинаются не ранее 10:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 20:30 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно -тренировочного процесса:

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

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

* обеспечения требований по соблюдению техники безопасности;
* не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов.

- Учебно-тренировочные мероприятия организуются для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, проходящих спортивную подготовку. Учебно-тренировочные мероприятия являются составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих спортивных соревнований. Виды учебно-тренировочных мероприятий и их предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно­тренировочных 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) |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - |

15

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1.2. | У чебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | - |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно­тренировочных мероприятий в год | |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток |

* Соревнования входят составной частью в систему подготовки спортсменов и являются целью этой подготовки. Соревнования дают оценку деятельности спортсменов и команд, выявляют сильнейших и наиболее слабо подготовленных. Для успешного выступления в соревнованиях требуется специальная подготовка, как в годичном цикле, так и в процессе многолетней подготовки.
* Спортивные соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся, они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта хоккей;

16

соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта хоккей; выполнение плана спортивной подготовки; прохождение предварительного соревновательного отбора; наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Объем соревновательной деятельности по этапам подготовки представлен в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований, игры | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Юноши (мужчины) | | | | |
| Контрольные | 1 | 3 | 4 | 6 |
| Отборочные | — | — | 2 | 2 |
| Основные | — | 1 | 2 | 4 |

Контрольные соревнования - позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования - проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и комплектования команд для выступления на основных соревнованиях. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный

17

характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основные соревнования - основными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмену необходимо проявить полную мобилизацию имеющихся технико -тактических и

функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

1. Годовой учебно-тренировочный план

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «плавание» (далее - учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно­тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки (таблица 6).

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

Самостоятельная работа спортсменов по реализации годового тренировочного плана составляет не более 10 % от общего годового объема тренировочной нагрузки.

18

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия | Этапы и год подготовки | | | | | | |
| Этап  начальной  подготовки | | Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) | | | | |
| НП-1 | НП-2 | УТ-1 | УТ-2 | УТ-3 | УТ-4 | УТ-5 |
| Часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| Максимальная продолжительность одного занятия | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Наполняемость групп (чел.) | 15-20 | 15-20 | 12-15 | 12-15 | 12-15 | 12-15 | 12-15 |
| 1. | Общая физическая подготовка (ч.) | 178 | 234 | 268 | 268 | 312 | 266 | 300 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | 59 | 108 | 175 | 175 | 204 | 250 | 281 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | - | 9 | 25 | 25 | 29 | 83 | 94 |
| 4. | Техническая подготовка(ч.) | 59 | 79 | 100 | 100 | 116 | 150 | 169 |
| 5. | Тактическая подготовка(ч.) | 3 | 7 | 10 | 10 | 11 | 13 | 19 |
| 6. | Теоретическая подготовка(ч.) | 3 | 9 | 12 | 12 | 15 | 17 | 9 |
| 7. | Психологическая подготовка(ч.) | 3 | 7 | 10 | 10 | 11 | 13 | 19 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | 2 | 5 | 6 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 9. | Инструкторская практика(ч.) | - | - | 3 | 3 | 4 | 8 | 9 |
| 10. | Судейская практика (ч.) | - | - | 3 | 3 | 4 | 8 | 9 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.) | 3 | 5 | 6 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 12. | Восстановительные мероприятия (ч.) | 2 | 5 | 6 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | Итого (ч)\* | 312 | 468 | 624 | 624 | 728 | 832 | 936 |

2.5. Структура годичного цикла

В соответствии с числом основных соревнований, предусмотренных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол, подготовка на всех этапах строится на основе двух макроциклов, каждый продолжительностью около полугода. Их структуру определяют три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период направлен на создание физических, психических и технических предпосылок для последующей более специализированной тренировки. Он, как правило, делится на два этапа. Соотношение их продолжительности в значительной мере зависит от длительности макроцикла и квалификации спортсмена. Например, при двухцикловом планировании ("сдвоенный" цикл) первый макроцикл характеризуется более продолжительным базовым этапом и относительно кратковременным специально - подготовительным; во втором макроцикле соотношение противоположное. При подготовке спортсменов высокой квалификации в спортивных играх при одноцикловом планировании длительность подготовительного периода очень короткая и большую часть его занимает базовый этап.

Основные задачи общеподготовительного (базового) этапа повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в данном виде спорта, изучение новых сложных тактических взаимодействий и построений. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6-9 недель.

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый длительность 2-3 микроцикла втягивающий, тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл имеет длительность 3-6 недельных микроцикла и направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. При построении тренировки по принципу одного годичного макроцикла обычно проводится 2 базовых мезоцикла продолжительностью 3-4 микроцикла каждый. При использовании двухцикловой структуры уровень нагрузок по объему постепенно повышается в течение 8 -10 недель. В дальнейшем он стабилизируется, а интенсивность повышается. Желательно это повышение проводить за счет включения новых средств

20

тренировки и методов их выполнения. В конце каждого мезоцикла (кроме втягивающего) необходимо использование упражнений соревновательной направленности и специальных тестов в качестве средств контроля за ходом подготовки.

Специально-подготовительный этап направлен на синтезирование (применительно к специфике соревновательной деятельности) качеств и навыков спортсменов, достигнутых на предыдущих этапах. Данный этап, как правило, состоит из одного мезоцикла, включающего 4 микроцикла. На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Основными задачами соревновательного периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений. Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем соревнований.

К числу основных задач переходного периода относятся полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности, для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п. Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется наименьшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом, объем работы сокращается примерно в 3 раза: число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3-5; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения. Тренировочный мезоцикл - этап тренировочного процесса, включающий от 2 до 6 микроциклов, направленный на решение определенных промежуточных задач подготовки. Построение

21

тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки.

Повышением или снижением тренировочных или соревновательных нагрузок в микроциклах, входящих в структуру мезоцикла, в соответствии с содержанием тренировки, обеспечивается адаптация организма и повышается уровень подготовленности, в связи с чем и возникают средние волны - структурные основы мезоцикла, что помогает спортсмену и тренеру решать главные и промежуточные задачи системы подготовки. Типы мезоциклов:

Втягивающий мезоцикл: основной задачей является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих уровень разных компонентов выносливости; скоростно-силовых качеств и гибкости; становление двигательных навыков и умений. Эти мезоциклы применяются в начале сезона, а также после вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

Базовый мезоцикл: в нем планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется использованием всей совокупности средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, а в соревновательный включаются с целью восстановления утраченных в ходе стартов физических качеств и навыков.

Контрольно-подготовительный мезоцикл: в нем синтезируются

(применительно к специфике соревновательной деятельности) возможности спортсмена, достигнутые в предыдущих мезоциклах, т.е. осуществляется комплексная подготовка. Характерной особенностью тренировочного процесса в этих мезоциклах является широкое применение соревновательных и специально - подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Эти мезоциклы характеризуются, как правило, высокой интенсивностью тренировочной нагрузки. Они используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде.

Предсоревновательные (подводящие) мезоциклы: предназначены для

окончательного становления спортивной формы, за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его

22

технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психическая и тактическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования. Мезоцикл характерен для этапа непосредственной подготовки к основным соревнованиям.

Соревновательный мезоцикл: его структура определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве видов спорта соревнования проводятся в течение всего года на протяжении от 5 до 10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов. В простейших случаях мезоцикл данного типа состоит из одного подводящего и одного соревновательного микроцикла. В этих мезоциклах увеличен объем соревновательных упражнений.

Восстановительный мезоцикл: составляет основу переходного периода и организуется специально после напряженной серии соревнований. Объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений значительно снижается. Общий объем нагрузки в базовых мезоциклах может достигать 80 - 100% от максимально запланированного в году для микроциклов, в контрольно - подготовительных и втягивающих - колебаться в пределах 60-90% от максимума, а в остальных - быть на уровне 40-80%.

2.6. Воспитательная работа

Г лавной целью воспитательной работы в МКОУ До «Спортивная школа» ЗАТО Солнечный является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитание спортсменов является первой и главнейшей задачей любого тренера- преподавателя, которая должна решаться на всех этапах спортивной подготовки - от новичка до тренировки высококвалифицированного спортсмена.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

* государственно-патриотическое воспитание;
* нравственное воспитание;
* спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой

целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей,

23

убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом (честная спортивная борьба).

Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно­этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально - правовым нормам общества. Спортивно- этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально -правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания. Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 7.

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

24

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки  проведения |
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;  приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно­тренировочных занятий в качестве помощника тренера- преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно­тренировочного  занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества;  - формирование сознательного отношения к учебно­тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе; | В течение года |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Медико-биологическое  исследование | Исследование организма спортсмена после/до | В течение года |

25

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | тренировочной и соревновательной деятельности |  |
| 2.2. | 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 |
| 2.3. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебнотренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | В течение года |
| 3. | Патриотическое воспитание спортсменов | | |
| 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 | 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 |

26

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях |  |  |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:  - физкультурных и спортивно­массовых 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 |

2.7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в

спорте и борьбу с ним

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г.

№329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать

меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно

проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых

27

до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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.

Антидопинговые мероприятия:

* информирование спортсменов о запрещенных веществах; - ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;
* ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
* повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.
* ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУСАДА.

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. Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом спортсменом или персоналом 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 любой запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенных во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

28

1. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование в предоставлении информации уполномоченным органам или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

29

Таблица 8

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | | Сроки  проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Начальной  подготовки | 1. Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
|  | 2. Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
|  | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | | 1 раз в месяц | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). |
|  | 4. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | По  назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе. |
|  | 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
|  | 6. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов |

30

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 7. Семинар для тренеров | «Виды нарушений  антидопинговых  правил», «Роль тренера  и родителей в процессе  формирования  антидопинговой  культуры» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Новосибирской области |
| Учебно­тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1. Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. |
| 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| 3. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | По  назначению | Проведение викторины на спортивных мероприятиях |
| 4. Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка  лекарственных средств» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Новосибирской области |
| 5. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов |

31

2.8.

Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы спортивной подготовки хоккеистов. Они направлены на овладение спортсменами умениями и навыками организационной деятельности и судейства соревнований. Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся на учебно -тренировочном этапе с первого года обучения.

Первый год.

1. Освоение терминологии, принятой в плавании.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт, проведение упражнений по построению и перестроению группы.

3 В качестве дежурного подготовка мест для проведения занятий, инвентаря и оборудования.

Второй год.

1. Умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими задания, и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению техническим приемам.
3. Судейство на учебных играх в своей группе.

Третий год.

1. Вести наблюдение за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре и на соревнованиях.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям.
3. Судейство на неофициальных соревнованиях, выполнение обязанностей судьи, ведение протокола соревнований.

Четвертый год.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке.
2. Проведение комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке.
3. Судейство на соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе.

Пятый год.

1.Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.

32

1. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике плавания.
2. Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

2.9 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения

восстановительных средств

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «хоккей».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Медицинский контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

* медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
* углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ, 2 раза в год для групп СС и ВСМ);
* наблюдения в процессе учебно -тренировочных занятий;
* санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
* контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Медицинский контроль предусматривает главное - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Выделяют педагогические (методические), психологические и медико - биологические средства восстановления. Педагогические средства следует считать наиболее действенными, поскольку, какие бы эффективными медико­биологические и психологические средства не были бы, они могут рассматриваться только как вспомогательные, содействующие ускорению восстановления и повышению спортивных результатов только при рациональном построении тренировки.

Педагогические (методические) средства восстановления базируются на грамотной организации и построении тренировочного процесса и включают:

* рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма занимающихся:
* рациональное сочетание общих и специальных средств;

**33**

* оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-,мезо- и макро-циклов;
* широкое использование переключений деятельности спортсмена;
* введение восстановительных микроциклов;
* рациональное построение общего режима жизни;
* правильное построение отдельного тренировочного занятия;
* создание эмоционального фона тренировки;
* грамотно подобранное содержание разминки и заключительной части занятия;
* использование активного отдыха и расслабления.

К психологическим средствам восстановления относят:

* психотерапию (отдых, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения);
* психопрофилактику (психорегулирующая тренировка: индивидуальная и коллективная);
* психогигиену (разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций).

Среди современных психологических средств следует выделить психическую саморегуляцию - воздействие спортсмена на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов по двум направлениям: самоубеждение и самовнушение, а также воздействие музыки и цветомузыки. Однако, эти средства очень индивидуальны.

Медико-биологические средства восстановления включают:

* гигиенические (рациональный режим дня, полноценный сон и отдых, состояние одежды, оборудования, инвентаря);
* физические (массаж, баня, гидропроцедуры, электропроцедуры, световое облучение, гипероксия, магнитотерапия, ультразвук, лазер, фонофорез и др.);
* сбалансированное по составу, энергии, соответствующее характеру нагрузки, климатическим и погодным условиям питание.

Тактика применения восстановительных средств зависит от режима тренировочных занятий. Для обеспечения срочного восстановительного эффекта необходимо соблюдать следующие требования:

* при небольшом перерыве между тренировками (4-6 часов) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;
* средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;

**34**

* не следует длительное время использовать одно и то же средство, причём средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;
* в сеансе восстановления не рекомендуется более трёх разных процедурах.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются

относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Таблица 9

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения  восстановительных средств | | | |
| Предназначение | Задачи | Средства и мероприятия | Методические  указания |
| этап начальной подготовки | | | |
| Развитие  физических  качеств с учетом  специфики,  физическая и  техническая  подготовка | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности | Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме |
| учебно-тренировочный этап | | | |
| Перед учебно­тренировочным занятием, соревнованием | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. | Упражнения на растяжение.  Разминка.  Массаж.  Искусственная активизация мышц. | 3 мин.  10-20 мин.  5-15 мин. (разминание 60%) |

**35**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Рациональное  построение  тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП | Психорегуляция  мобилизующей  направленности. | 3 мин  саморегуляция |
| Во время учебно- | Предупреждение | Чередование | В процессе |
| тренировочного | общего, локального | тренировочных | тренировки. |
| занятия, | переутомления, | нагрузок по характеру, |  |
| соревнования | перенапряжения | интенсивности.  Восстановительный  массаж.  Возбуждающий  точечный массаж в  сочетании с  классическим  (встряхивание,  разминание).  Психорегуляция  мобилизующей  направленности | 3-8 мин 3 мин.  саморегуляция |
| Сразу после | Восстановление | Комплекс | 8-10 мин |
| учебно- | функции | восстановительных |  |
| тренировочного | кардиореспираторной | упражнений - ходьба, |  |
| занятия, | системы, | дыхательные |  |
| соревнования | лимфоциркуляции, тканевого обмена | упражнения, душ - теплый/ прохладный |  |
| Через 2-4 час | Ускорение | Локальный массаж, | 8-10 мин |
| после учебно- | восстановительного | массаж мышц спины. |  |
| тренировочного  занятия | процесса | Душ теплый/умеренно холодный/теплый | 5-10 мин |
| В середине | Восстановление | Упражнения | Восстановительная |
| микроцикла, в | работоспособности, | ОФП | тренировка. |
| соревнованиях и | профилактика | восстановительной |  |
| свободных от игр | перенапряжений. | направленности. |  |
| день | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений | Сауна, общий массаж | После  восстановительно й тренировки |

**36**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| После | Физическая | и | Упражнения ОФП | Восстановительная |
| микроцикла, | психологическая |  | восстановительной | тренировка. |
| соревнований | подготовка к новому циклу тренировок | | направленности.  Сауна, общий массаж, подводный массаж | После  восстановительной  тренировки |

1. Система контроля

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 «хоккей»; 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 «хоккей» 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 «хоккей»;

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 и втором году;

**37**

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

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

Оценка результатов освоения программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МКОУ ДО «Спортивная школа» ЗАТО Солнечный на основе разработанных комплексов контрольных упражнений (тестов), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 10 - 16.

Таблица 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группу на этап начальной подготовки 1-го года обучения по виду спорта «плавание»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| п/ п | Упражнения | Единица  измерения | Норматив | |
| мальчики | девочки |
| 1.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы | | | | |
| 1.1 | Бег на 30 м | с | не более | |
| 6,9 | 7,1 |
| 1.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 7 | 4 |
| 1.3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +1 | +3 |
| 1.4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 110 | 105 |
| 2.Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1 | Плавание (вольный стиль) 50 м | - | без учета времени | |
| 2.2 | Бег челночный 3x10 м с высокого старта | с | не более | |
| 10,1 | 10,6 |
| 2.3 | И.П. - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед. | М | не менее | |
| 3,5 | 3 |
| 2.4 | И.П. - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | кол-во раз | не менее | |
| 1 | |

**38**

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группу на этап начальной подготовки

2-го года обучения по виду спорта «плавание»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| п/ п | Упражнения | Единица  измерения | Норматив | |
| мальчики | девочки |
| 1.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы | | | | |
| 1.1 | Бег на 30 м | с | не более | |
| 6,5 | 6,8 |
| 1.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 10 | 5 |
| 1.3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +4 | +5 |
| 1.4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 120 | 110 |
| 2.Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1 | Плавание (вольный стиль) 50 м | - | без учета времени | |
| 2.2 | Бег челночный 3x10 м с высокого старта | с | не более | |
| 9,8 | 10,3 |
| 2.3 | И.П. - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед. | м | не менее | |
| 4 | 3,5 |
| 2.4 | И.П. - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | кол-во раз | не менее | |
| 3 | |

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап

1 года обучения по виду спорта «плавание»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица  измерения | Норматив | |
| юноши девушки | |
| 1.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы | | | | |
| 1.1 | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| 5,50 | 6,20 |
| 1.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 13 | 7 |
| 1.3. |  | см | не менее | |

**39**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) |  | +4 | +5 |
| 1.4 | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| 9,3 | 9,5 |
| 1.5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 140 | 130 |
| 2.Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1 | И.П. - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее | |
| 4,0 | 3,5 |
| 2.2 | И.П. - стоя держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед - назад | количество раз | не менее | |
| 3 | |
| 2.3 | И.П. - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед | м | не менее | |
| 7 | 8 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1 | Период обучения на учебно-тренировочном этапе 1 года обучения | | спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд». | |

Таблица 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап

2 года обучения по виду спорта «плавание»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица  измерения | Норматив | |
| юноши девушки | |
| 1.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы | | | | |
| 1.1 | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| 5,30 | 6,00 |
| 1.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 14 | 8 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +6 | +8 |
| 1.4 | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |

**40**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 9,1 | 9,4 |
| 1.5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 145 | 135 |
| 2.Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1 | И.П. - стоя держа мяч весом 1 кг за головой.  Бросок мяча вперед | м | не менее | |
| 4,2 | 3,7 |
| 2.2 | И.П. - стоя держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед - назад | количество раз | не менее | |
| 3 | |
| 2.3 | И.П. - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед | м | не менее | |
| 8 | 9 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1 | Период обучения на учебно-тренировочном этапе 2 года обучения | | спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд». | |

Таблица 14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап

3 года обучения по виду спорта «плавание»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|  | юноши девушки | |
| 1.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы | | | | |
| 1.1 | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| 5,10 | 5,50 |
| 1.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 15 | 9 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +6 | +10 |
| 1.4 | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |

**41**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 8,8 | 9,3 |
| 1.5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 155 | 145 |
| 2.Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1 | И.П. - стоя держа мяч весом 1 кг за головой.  Бросок мяча вперед | м | не менее | |
| 4,4 | 3,9 |
| 2.2 | И.П. - стоя держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед - назад | количество раз | не менее | |
| 4 | |
| 2.3 | И.П. - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед | м | не менее | |
| 9 | 10 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1 | Период обучения на учебно-тренировочном этапе 3 года обучения | | спортивные разряды«третий юношеский спортивный разряд»,  «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд». | |

Таблица 15

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап

4 года обучения по виду спорта «плавание»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица  измерения | Норматив | |
| юноши девушки | |
| 1.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы | | | | |
| 1.1 | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| 5,00 | 5,40 |
| 1.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 17 | 11 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +7 | +11 |
| 1.4 | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |

**42**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 8,6 | 9,2 |
| 1.5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 170 | 155 |
| 2.Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1 | И.П. - стоя держа мяч весом 1 кг за головой.  Бросок мяча вперед | м | не менее | |
| 4,7 | 4,1 |
| 2.2 | И.П. - стоя держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед - назад | количество раз | не менее | |
| 4 | |
| 2.3 | И.П. - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед | м | не менее | |
| 10 | 11 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1 | Период обучения на учебно-тренировочном этапе 4 года обучения | | спортивные разряды- «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд». | |

Таблица 16

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап

5 года обучения по виду спорта «плавание»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши девушки | |
| 1.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы | | | | |
| 1.1 | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| 4,50 | 5,30 |
| 1.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 19 | 13 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +8 | +12 |
| 1.4 | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| 8,3 | 9,1 |

**43**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 180 | 160 |
| 2.Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1 | И.П. - стоя держа мяч весом 1 кг за головой.  Бросок мяча вперед | м | не менее | |
| 5,0 | 4,2 |
| 2.2 | И.П. - стоя держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед - назад | количество раз | не менее | |
| 5 | |
| 2.3 | И.П. - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед | м | не менее | |
| 11 | 12 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1 | Период обучения на учебно-тренировочном этапе 5 года обучения | | спортивные разряды- «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд». | |

Контрольно-переводные испытания проводятся в соответствии с планом СШ. Результаты контрольно-переводных испытаний (тестирования) оформляются протоколом, подписываются комиссией.

1. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ
2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных

занятий и соревнований

Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований в бассейнах и залах для лиц, проходящих СП, возлагается на тренера. Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить лиц, проходящих СП, с правилами безопасности при проведении занятий по плаванию.

Тренер обязан:

1. Производить построение и перекличку тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

**44**

1. Подавать докладную записку в тренировочную часть бассейна и администрации СШ о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1 .Тренер является в бассейн за 15 минут до начала тренировочного занятия. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

1. Тренер обеспечивает организованный выход групп из душевых в помещение ванны бассейна.
2. Выход лиц, проходящих СП из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.
3. Тренер обеспечивает своевременный выход лиц, проходящих СП, из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время спортивной подготовки и соревновательный период тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье лиц, проходящих СП:

1. Присутствие лиц, проходящих СП, в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.
2. Тренировочные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.
3. Ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности
4. При наличии условий, мешающих или угрожающих жизни и здоровью лиц, проходящих СП, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.
5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми лицами, проходящими СП, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения, и иных нарушений деятельности организма вывести их из воды.
6. Программный материал для практических занятий.

Этап начальной подготовки (НП) направлен на привлечение к занятиям плаванием большого количества занимающихся.

Основная направленность тренировки - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники плавания, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья спортсменов, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

В практике организации обучения плаванию детей 7-9 лет целесообразно большую часть времени отводить на игровые формы проведения упражнений при их общей направленности на развитие двигательных качеств и функциональных возможностей психической сферы занимающихся. Игровые упражнения создают на занятиях благоприятный эмоциональный фон, способствуют возникновению

**45**

мотивов для волевых усилий, улучшая тем самым результаты тренировок и создавая предпосылки для формирования в дальнейшем волевых качеств.

Основными задачами этого этапа являются:

* всесторонняя физическая подготовка;
* овладение жизненно необходимым навыком плавания
* развитие координации движений;
* выявление задатков способностей у детей;
* привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
* воспитание черт спортивного характера.

В соответствии с поставленными задачами на этапе начальной подготовки применяются средства ОФП и СФП: имитационные упражнения; упражнения по освоению с водой, игры и развлечения на воде.

Средствами наземной подготовки служат:

* общеразвивающие упражнения (ОРУ);
* акробатические упражнения (кувырки, перекаты);
* гимнастические упражнения (мост, складки, выкрут);
* упражнения на укрепление мышц спины и пресса;
* прыжки в длину с места;
* прыжки в длину с разбега;
* прыжки в высоту;
* упражнения на развитие плечевого пояса;
* упражнения на развитие силы; имитационные упражнения;
* элементы лёгкой атлетики;
* спортивные и подвижные игры.

При проведении занятий с детьми следует помнить, что двигательные навыки у детей младшего возраста формируются очень медленно, внимание их неустойчиво, поэтому следует давать разнообразные подготовительные упражнения.

Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) характеризуется повышением объёмов упражнений специальной подготовки.

Подготовка спортсменов начиная с учебно -тренировочного этапа (этап спортивной специализации) строится на основе двух, трех и более макроциклов.

В соответствии с закономерностями становления и утраты спортивной формы в макроцикле выделяют подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В подготовительном периоде тренировка спортсменов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре значительно отличаются от соревновательных. Используются разнообразные вспомогательные и специальные подготовительные упражнения. На последующих стадиях

**46**

подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена.

Подготовительный период принято делить на два этапа, общий подготовительный и специально-подготовительный:

Основные задачи общего подготовительного этапа-повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно - технических и психических качеств.

На специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности. Основной задачей соревновательного периода является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и более полная ее реализация в соревнованиях.

Основная задача переходного периода-полноценный отдых после учебно - тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года и макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Учебно- тренировочные группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Основными задачами учебно-тренировочного этапа спортивной специализации до трёх лет являются:

* всесторонняя физическая и специальная скоростно-силовая подготовка;
* укрепление здоровья;
* овладение основами техники физических упражнений;
* дальнейшее развитие координации движений;
* обучение основам техники плавания;
* создание запаса подвижности в суставах;
* развитие силовых способностей;
* развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП;
* увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания;
* совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений);

- выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости;

* совершенствование соревновательной техники;

**47**

* повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

На учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) свыше трёх лет преимущественная направленность на :

* повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
* приобретение соревновательного опыта путём участия в различных видах соревнований;
* уточнение спортивной специализации.

Наибольшие объёмы тренировочной работы выполняются в специализированном зале.

* Основными средствами наземной подготовки остаются:
* общеразвивающие упражнения (ОРУ);
* акробатические упражнения (кувырки, перекаты);
* гимнастические упражнения (мост, складки, выкрут);
* упражнения на укрепление мышц спины и пресса;
* прыжки в длину с места;
* прыжки в длину с разбега;
* прыжки в высоту;
* упражнения на развитие плечевого пояса;
* упражнения на развитие силы;
* имитационные упражнения;
* элементы плавания;
* кроссы;
* спортивные и подвижные игры.

На этом этапе совершенствуются функции быстроты движений и координации движений. Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности; упражнения для развития гибкости акцентированы на повышение подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

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

1-й год обучения

Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания с помощью движений ногами кролем на груди и на спине, обучение технике учебных прыжков воду.

**48**

Продолжается параллельно-последовательное освоение и совершенствование техники плавания кролем на груди и кролем на спине в полной координации, разучивается основа техники старта, простых поворотов. В конце второго полугодия (декабрь) занимающиеся сдают контрольно -переводные нормативы по ОФП и СФП.

Занятие по плаванию состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. В подготовительной части сообщаются задачи тренировки, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

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

Заключительная часть направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов.

Проведение игр в заключительной части тренировки улучшает эмоциональное состояния юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает тренировку плавания подведение итогов.

В течение года на место выбывших детей (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички. Дети, успешно освоившие программу первого года этапа начального обучения, переводятся в группы начальной подготовки 2-го года обучения.

2-й год обучения.

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

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

В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», отрытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или 39 комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100 м. Типичные тренировочные серии: 3-4 х 200 м, 4-8 х 100 м, 6-10 х 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 х 25 м.

**49**

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

Основной направленностью учебно-тренировочного процесса на этом этапе являются:

* создание запаса подвижности в суставах с применением активных и активно-пассивных упражнений;
* развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП, постепенного увеличения объема плавания и длины учебно-тренировочных отрезков, большого объема плавания по элементам, так как в этом возрасте имеется положительный перенос тренированности в разных видах деятельности;
* постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания на тренировках с эпизодическим использованием в тренировочном процессе нагрузок анаэробно-гликолитической направленности;
* для развития силовых способностей применяются разнообразные упражнения с малыми и средними отягощениями с акцентом на темп движений с использованием разнообразных упражнений, круговая тренировка, наращивание объема нагрузок при фиксированном сопротивлении;
* для переноса силы с суши на воду применяются плавание по элементам, внесение «силовых добавок» в процессе выполнения гребковых движений, не нарушающих кинематику движений;
* обучение сознательному контролю за темпом и шагом гребковых движений.

В целом этот этап считается наиболее важным для развития аэробных потенций

юных спортсменов. Для него характерно прогрессирующее увеличение общего объема плавательной подготовки, а также широкое использование средств ОФП. Для первой половины данного этапа характерно отсутствие ударных микроциклов и специально-подготовительных мезоциклов, вводящих организм юного спортсмена в состояние глубокого утомления, и тренировки на фоне продолжительного неполного восстановления.

Главными структурными блоками тренировки являются втягивающие и общеподготовительные мезоциклы.

Рекомендуется применение соревновательных мезоциклов в свернутом виде - до 3-х недель в конце каждого большого цикла подготовки.

Разносторонний характер физической подготовки юных пловцов на суше и плавательной подготовки стимулируется соответствующими контрольными нормативами, а также программой соревнований (желательны многоборный характер соревнований, включение стайерских дистанций от 800 до 3000 м - прежде всего на внутришкольных соревнованиях).

Для динамики нагрузок у девочек в целом характерны те же закономерности, что и у мальчиков. Однако они опережают мальчиков в темпах биологического

**50**

созревания и должны несколько быстрее проходить этап базовой тренировки (в среднем за 4 года против 5 лет у мальчиков). 1-й и 2-й годы обучения учебно­тренировочные занятия охватывают 52 недели, которые составляют три макроцикла: осенне-зимний (20 недель), зимне-весенний (13 недель) и весенне­летний (13 недель).

Основной особенностью занятий в первом (осенне-зимнем) макроцикле 1-го года обучения является доступность учебного материала для пловцов разного уровня подготовленности, приступивших к занятиям в тренировочных группах. Учебно-тренировочные занятия на суше направлены на разностороннюю физическую подготовку.

Занятия на воде направлены на совершенствование техники четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, постепенное увеличение длины дистанций, проплываемых каждым способом без ошибок. Это должно подвести всю группу к тому уровню подготовленности, который позволяет коллективно выполнять основные учебно-тренировочные серии в заданных временных режимах.

Во втором (зимне-весеннем) макроцикле подготовки постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых тренировочных дистанций и количество повторений в тренировочных сериях. Объем плавания за одно занятие - примерно 2000 м (широко используются элементы синхронного и прикладного плавания, игры с мячом и развлечения в воде, учебные прыжки в воду). Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, повышение точности и экономичности движений, воспитания базовой выносливости. На суше доминируют упражнения на гибкость, имитационные упражнения для совершенствования элементов техники плавания, упражнения для укрепления основных звеньев опорно-двигательного аппарата, спортивные игры и эстафеты.

Новым разделом подготовки является судейская и инструкторская практика. Юные пловцы учатся наблюдать за техникой плавания товарищей, фиксировать и объяснять ошибки в технике; самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений для утренней зарядки, разминки на суше; выполнять отдельные функции помощников судьи при участниках и секретаря на соревнованиях своей группы.

**51**

Таблица № 17

Учебно-тематический план.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки  проведения | Краткое содержание |
|  | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: | 180/540 |  |  |
|  | Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. | 26/77 | Январь/  февраль | Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительно и прикладное значение плавания как вида спорта. Российские спортсмены - герои Олимпийских игр, чемпионатов Мира и Европы |
| Этап начальной подготовки | Правила поведения в бассейне | 26/78 | Март/  апрель | Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваниях при занятиях плаванием. |
|  | Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. | 26/77 | Май/  июнь | Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом и учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий плаванием на организм занимающихся. |
|  | Влияние физических упражнений на организм человека. | 26/77 | Июль  /август | Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематическим занятием плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок |

**53**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Техника и терминология плавания | 26/77 | Август/  сентябрь | Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | 25/77 | Сентябрь  /октябрь | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Режим дня и питание обучающихся | 25/77 | Ноябрь/  декабрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Учебно­тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Всего на учебно­тренировочном этапе | УТ-1,2-720  УТ-3-900,  УТ-4-1020,  УТ-5-540 |  |  |
| Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. | 66/81/93/49 | Январь | История зарождения плавания как вида физических упражнений и спорта от древнейших времен до современности. Первые спортивные соревнования пловцов. Система международных и российских соревнований по плаванию. Достижения сильнейших российских и зарубежных пловцов. |
| Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний | 66/82/92/49 | Февраль | Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивным плаванием в бассейне. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях спортивным плаванием. |

**53**

**54**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца. Личная гигиена юного пловца. | 66/82/92/49 | Март | Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. |
| Влияние физических упражнений на организм человека. | 66/82/92/50 | Апрель/  май | Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня). |
| Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях. | 66/82/93/49 | Июнь | Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным плаванием. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям спортивным плаванием. Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.). Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием. |

**54**

**55**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты. | 66/82/93/49 | Июль | Понятие о современной технике спортивных способов плавания. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, обтекаемое положения тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук пловца, рациональное дыхание, согласование движений и т.д.). Техника кроля на груди и на спине, дельфина, брасса. Рациональные варианты старта и поворотов. Техника передачи эстафеты. |
|  | Основы методики тренировки. | 65/82/93/49 | Август | Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки пловца: техническая, физическая, тактическая, морально-волевая и др. Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль за развитием физических качеств. Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировке, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных пловцов. Принципы составление специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств). |
|  |  |  |  |

**55**

**56**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Морально-волевая и интеллектуальная подготовка | 65/82/93/49 | Сентябрь | Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции спортивной школы. Задачи пловцов сборной команды на итоговых соревнованиях. Психологическая подготовка юного пловца. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств пловца. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту. Необходимость сознательного отношения пловца к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях. Понятие о чувстве воды, дистанции, темпа и т.п |
|  | Правила, организация и проведение соревнований. | 65/82/93/49 | Октябрь | Виды и программа соревнований для детей и подростков. Календарь соревнований. Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Правила проведения соревнований: старт и финиш; прохождение дистанции и выполнение поворотов различными спортивными способами; передача эстафет; распределение дорожек; переплывы; определение результатов; регистрация рекордов. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования. |
|  | Психологическая  подготовка | 65/81/93/49 | Ноябрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
|  | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | 65/81/93/49 | Декабрь | Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка |

**56**

1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

5.1. 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 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Г отов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238[)-;](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405865435/%231111)
* обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки; обеспечение спортивной экипировкой;
* 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 № 18

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица  измерения | Количество  изделий |
| 1. | Весы электронные | штук | 1 |

**58**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2. | Доска для плавания | штук |
| 3. | Доска информационная | штук |
| 4. | Колокольчик судейский | штук |
| 5. | Ласты тренировочные для плавания | штук |
|  | Лопатка для плавания (большие, средние, | штук |
| 6. | кистевые) |  |
| 7. | Мат гимнастический | штук |
| 8. | Мяч ватерпольный | штук |
| 9. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект |
| 10. | Поплавки-вставки для ног (колобашка) | штук |
|  | Пояс пластиковый для плавания с | штук |
| 11. | сопротивлением |  |
| 1 О | Разделительные дорожки для бассейна | комплект |
| 12. | (волногасители) |  |
|  | Секундомер настенный четырехстрелочный | штук |
| 13. | для бассейна |  |
| 14. | Секундомер электронный | штук |
| 15. | Скамейка гимнастическая | штук |

30

2

10

30

60

15

5

2

30

30

1

2

8

6

**58**

Обеспечение спортивной экипировкой.

Таблица № 19

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | |
| N  п/п | Наименование | Единица  измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | |
|  |  |  |  | Этап начальной подготовки | | Учебно­тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| кол-во | срок  эксплуатации  (лет) | кол-во | срок  эксплуатаци и (лет) |
| 1. | Гидрокостюм стартовый (женский) | штук | на обучающегося | - | - | - | - |
| 2. | Гидрокостюм стартовый (мужской) | штук | на обучающегося | - | - | - | - |
| 3. | Костюм спортивный | штук | на обучающегося | - | - | - | - |
| 4. | Кроссовки спортивные | пар | на обучающегося | - | - | - | - |
| 5. | Купальник женский | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 |
| 6. | Носки | пар | на обучающегося | - | - | - | - |
| 7. | Очки для плавания | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 |
| 8. | Плавки (мужские) | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 |
| 9. | Полотенце | штук | на обучающегося | - | - | - | - |
| 10. | Рюкзак спортивный | штук | на обучающегося | - | - | - | - |
| 11. | Футболка с коротким рукавом | штук | на обучающегося | - | - | - | - |
| 12. | Шапочка для плавания | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 |

**59**

1. Кадровые условия реализации программы.

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно­тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

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», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022,

регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры- преподаватели используют:

* дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в два года;
* формирование профессиональных навыков через наставничество;
* использование современных дистанционных образовательных технологий;
* участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

60

V. Перечень информационного обеспечения

Интернет-ресурсы:

1. [Министерство спорта Российской Федерации](http://go.mail.ru/redir?via_page=1&type=sr&redir=eJzLKCkpsNLXz83MKy7ILyrRS88v0ysq1WdgMDQ1sDA2NABCBnWp-Ekvd7ubLX66Y7Yhy--tAMs5Epo) [Электронный ресурс] [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/)
2. [Всероссийская федерация плавания](http://go.mail.ru/redir?via_page=1&type=sr&redir=eJzLKCkpsNLXLy8v1ysqLS4uz8zNzcxLB7L1GRgMTQ0sjA0NTC3MGO5PW25uolnGmWA2rcaU8Xs0AA5LElk) [Электронный ресурс] [www.russwimming.ru](http://www.russwimming.ru/)
3. [РУСАДА | За честный и здоровый спорт](http://go.mail.ru/redir?via_page=1&type=sr&redir=eJzLKCkpsNLXLy8v1ysqLU5MSQRS-gwMhqYGFsaGBmZGRgxMEpZvpH5Nm_RupXfZ5PCzCQCerBGW) [Электронный ресурс] [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru/)

Литература:

Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.;

Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.;

Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. - М.: Советский спорт, 2005. - 820 с.: ил.;

Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера. / Н.Г. Озолин - М. : Астрель, - 2003. - 382 с.;

Козлов, А.В., Орехов, Е.Ф. Спортивная тренировка юных пловцов. / А.В. Козлов, Е.Ф. Орехов. - СПБ. : НГУФКСиЗ им. П.Ф. Лесгафта, - 2011. - 147 с.;

Люсеро, Б. Плавание: 100 лучших упражнений. / Б. Люсеро. - М. : Эксмо, - 2010. - 280 с.;

Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеского спорта школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. / сост. А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. - М. : «Советский спорт», 2004. - 346 с.

Плавание. / Н.Ж. Булгакова. - М. : Физкультура и спорт, - 1999. - 351 с.

**61**