

**Рассмотрено и принято**  
на педагогическом совете  
протокол №1\_  
« 06 » июня 2023г.

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор АУ ДОСШ  
«ЛБ «Аган» города Радужный  
Варгола И.В.  
приказ № 48/06/2023 2023г.



**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки  
по виду спорта «ПЛАВАНИЕ»**

*Разработана в соответствии требований Федерального стандарта спортивной  
подготовки по виду спорта «плавание»,  
утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации  
от 16.12.2022г. №1004*

Срок реализации программы: 7 лет  
Возраст обучающихся: 7-18 лет

г. Радужный, 2023 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	3
<b>I.</b>	<b>Общие положения</b>	4
<b>II.</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	5
	2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения	5
	2.2. Годовой учебно-тренировочный план	11
	2.3. Календарный план воспитательной работы	17
	2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	19
	2.5. Планы инструкторской и судейской практики	22
	2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	23
<b>III.</b>	<b>Система контроля</b>	26
	3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки	26
	3.2. Оценка результатов прохождения спортивной подготовки	27
	3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы	27
<b>IV.</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)</b>	31
	4.1. Программный материал	31
	4.2. Учебно-тематический план	32
<b>V.</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «Плавание»</b>	35
<b>VI.</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	37
	6.1. Материально-технические условия	37
	6.2. Кадровые условия	40
	6.3. Информационно-методические условия	42

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Плавание** - один из самых доступных и полезных видов спорта. К тому же плавание очень красивый и увлекательный вид спорта, который укрепляет все группы мышц, а также способствует расслаблению организма и вероятность получения травмы здесь достаточно мала. Плавание способствует развитию гибкости тела, повышению выносливости, увеличению работоспособности. Этот вид спорта является одним из видов закаливания, оказывает положительное влияние на иммунную систему. Плавание немало важно для здоровья человека, т.к. во время занятия этим видом спорта очищается кровь, развивается дыхательная система, а также при занятиях плаванием кровь насыщается кислородом. Так же этот вид спорта снимает психологическую нагрузку. В воде нервная система успокаивается. При нахождении человека в воде снимается напряжение в области позвоночника и тазобедренного сустава. Плавание отличается и определенным воспитательным характером. Если овладеть навыками данного вида спорта, то легко можно развить такие качества как сила, выносливость, гибкость и ловкость. За счет занятий плаванием создаются благоприятные эстетические условия воспитания. Спортивные занятия способствуют достижению гармоничных движений, разделению рациональных и экономичных движений.

Плавание - это олимпийский водный вид спорта, который заключается в преодолении различных дистанций вплавь и за наименьшее время. Независимо от вида плавания, под водой пловцу разрешается проплыть не более 15 метров (на старте или после поворота).

В спортивном плавании существуют 4 стиля:

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

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

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

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

Официальные соревнования по плаванию проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее - ВРВС).

Номер во всероссийском реестре видов спорта  
Номер - код вида спорта 007 000 1 6 1 1 Я

№	Наименование вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер, код спортивной дисциплины
1	плавание	вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	0070271611Я
2	плавание	вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	0070281611Я
3	плавание	вольный стиль 200 м (бассейн 25 м)	0070291611Я
4	плавание	вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)	0070301611Я
5	плавание	вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)	0070311611Я
6	плавание	вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)	0070321611Я
7	плавание	на спине 50 м (бассейн 25 м)	0070331611Я
8	плавание	на спине 100 м (бассейн 25 м)	0070341611Я
9	плавание	на спине 200 м (бассейн 25 м)	0070351611Я
10	плавание	баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)	0070361611Я
11	плавание	баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)	0070371611Я
12	плавание	баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)	0070381611Я
13	плавание	брасс 50 м (бассейн 25 м)	0070391611Я
14	плавание	брасс 100 м (бассейн 25 м)	0070401611Я
15	плавание	брасс 200 м (бассейн 25 м)	0070411611Я
16	плавание	комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м)	0070161611Я
17	плавание	комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м)	0070421611Я
18	плавание	комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м)	0070431611Я
19	плавание	эстафета 4x100 м - вольный стиль (бассейн 25)	0070441611Я
20	плавание	эстафета 4x200 м - вольный стиль (бассейн 25)	0070451611Я
21	плавание	эстафета 4x50 м - вольный стиль (бассейн 25)	0070471611Л
22	плавание	эстафета 4x100 м -комбинированная (бассейн	0070461611Я

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ПЛАВАНИЕ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022г. № 1004 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.12.2022 года, регистрационный №71597) и предназначена для подготовки пловцов на этапе начальной подготовки (НП), учебно-тренировочных этапах (этап спортивной специализации ТЭ)

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки на каждом этапе и реализует на практике принципы

непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп спортсменов при занятиях спортивным плаванием ;

1.3. Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; а также для достижения ими максимально высоких результатов соревновательной деятельности, подготовки спортивного резерва.

## **II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **2.1 Сроки, объемы, виды (формы) обучения.**

2.1.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки указываются с учетом приложения №1 к ФССП, которое определяет минимальный возраст при зачислении или переводе обучающихся с этапа на этап спортивной подготовки и минимальную наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Реализация Программы осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) учебно-тренировочный этап (спортивной специализации).

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

*Приложение № 1*

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	12

Результатом реализации Программы является

1.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств

- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «плавание»
- общие знания об антидопинговых правилах
- укрепление здоровья
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки

1.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта "плавание"

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки

- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность

- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания

- овладение навыками самоконтроля

- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

- овладение основами теоретических знаний о виде спорта "плавание"

- знание антидопинговых правил

- укрепление здоровья

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки пловцов в период обучения и прохождения спортивной подготовки в спортивной школе и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки и этапа спортивной специализации и ставит конечной целью подготовку пловцов высокого уровня.

В качестве основных, при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности и вне тренировочных факторов.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта плавание на различных этапах многолетней подготовки.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском (пп.3.7 Приказа №634);

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

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командно-игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

#### 2.1.2 Объем дополнительной образовательной программы

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, в котором указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки. Расписание утверждается директором и согласовывается с тренерским советом в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса, отдыха обучающихся.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитываются с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки и не должно превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

#### Приложение №2

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

Представленный недельный режим тренировочной работы является максимальным и, начиная с тренировочного этапа, может быть сокращён не более чем на 25%. При объединении в одну группу занимающихся различного возраста и спортивной квалификации разница их спортивной квалификации не должна превышать двух разрядов, а количественный состав не должен превышать на этапе НП – 15 человек, на УТСС – 12 человек.

Выполнение занимающимися нормативных требований по ОФП, СФП, технической подготовленности и спортивной квалификации является критерием для перевода их на следующий этап спортивной подготовки.

Продолжительность одного занятия

- на этапе начальной подготовки первого года не должна превышать 2-х академических часов;
- на этапе начальной подготовки свыше года и тренировочном этапе – 3-х академических часов;

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

учебно-тренировочные занятия:

- учебно-тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей спортсменов;

- индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно учебно-тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, команду;

- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация спортсменов;

- Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов, (п.19 ст.2 Федерального закона №329-ФЗ).

Учебно-тренировочные сборы проводятся в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов (с учетом приложения № 3 к ФССП (таблица 3)).

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе

соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей учебно-тренировочного занятия в качестве помощника тренера-преподавателя.

Учебно-тренировочные мероприятия указываются с учетом приложения № 3 к ФССП (таблица 4)

### Учебно-тренировочные мероприятия

Приложение №3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
<b>1. Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>		
1.1	Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14
1.2	Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14
<b>2. Специальные учебно - тренировочные мероприятия</b>		
2.1	Учебно - тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14
2.2	Учебно - тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год
2.3	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток

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

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной

классификации, и правилам вида спорта;

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

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

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные).

- *Контрольные соревнования* - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

- *Отборочные соревнования*. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *Основные соревнования* - целью этих соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

- Система соревновательной деятельности является важнейшей частью подготовки спортсменов.

Соревнования в плавании по своему характеру делятся на личные и лично-командные.

Участники соревнований подразделяются на следующие возрастные группы:

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

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

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

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

женщины и мужчины без ограничения возраста.

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

### Объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

#### Приложение №4

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

### 2.2. Годовой учебно-тренировочный план (указывается с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП)

Спортивная подготовка в организации осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в год, в соответствии с пп. 15.1 ФССП на основе утвержденной Программы. Годовой учебно-тренировочный план определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной

подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки (пп.15.1 ФССП). Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся (пп.3.1 Приказа №634), проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут) (пп.3.2. Приказа №634), использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса: - перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла; - ежегодной, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации; - ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочного мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях; - ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия (п.3.3 Приказа №634).

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

На этапе начальной подготовки - двух часов;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (пп. 15.2 ФССП). Представленные в учебном плане учебно-тренировочные мероприятия - теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки. Годовой учебно-тренировочный план разрабатывается с

учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономическом часе, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия, наполняемости учебно-тренировочных групп, по видам спортивной подготовки: физической (общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), технической, тактической, психологической, теоретической; по спортивным мероприятиям: спортивные соревнования, контрольные мероприятия (тестирование и контроль), инструкторская практика, судейская практика, медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, выраженные в часах.

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

Приложение №5

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

**Годовой учебно-тренировочный план-график на год  
52 недели для этапа начальной подготовки до года (4,5 часов в неделю)**

*Приложение №6*

Разделы подготовки	Месяцы												Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	11	11	11	11	12	10	10	10	12	12	12	11	133
Специальная физическая подготовка	4	4	3	4	3	4	5	4	4	5	5	4	49
Техническая подготовка	2,5	3,5	4,5	3,5	3,5	3	5	3	4	2,5	2,5	3,5	41
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	1	1	1	-	1	1	1	1	-	-	1	8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	3
Общее количество часов	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	18	21	18	21	19,5	19,5	19,5	234

**Годовой учебно-тренировочный план-график на год  
52 недели для этапа начальной подготовки свыше года (6 часов в неделю) по плаванию**

*Приложение №7*

Разделы подготовки	Месяцы												Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	13	14	12	13	13	13	13	13	14	14	17	15	164

Специальная физическая подготовка	5	6	7	8	6	6	6	7	5	6	5	5	72
Участие в спортивных соревнованиях	-	1	-	1	-	-	-	1	1	-	-	-	4
Техническая подготовка	5	6	4	5	2	4	6	5	3	4	4	5	53
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	15
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	4
Общее количество часов	26	28	24	28	24	24	26	28	24	26	28	26	312

**Годовой учебно-тренировочный план-график на год 52 недели  
для тренировочного этапа до трех лет (12 часов в неделю) по плаванию**

*Приложение №8*

Разделы подготовки	Месяцы												итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	23	22	22	22	24	21	21	21	23	22	25	24	270
Специальная физическая подготовка	13	14	14	14	13	14	14	13	15	15	14	16	169
Участие в спортивных соревнованиях	1	2	2	1	1	1	4	3	1	1	-	-	17
Техническая подготовка	9	9	9	9	8	8	9	8	9	9	9	10	106
Тактическая, теоретическая,	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	34

психологическая подготовка													
Инструкторская и судейская практика	-	1	1	2	-	1	2	2	2	1	-	-	12
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	16
Общее количество часов	52	52	52	52	52	48	54	50	54	52	52	54	624

**Годовой учебно-тренировочный план-график на год 52 недели  
для тренировочного этапа свыше трех лет (16 часов в неделю) по плаванию**

*Приложение 9*

Разделы подготовки	Месяцы												Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	23	22	22	22	22	20	20	19	23	22	26	26	267
Специальная физическая подготовка	19	20	20	20	20	18	22	19	22	22	24	24	250
Участие в спортивных соревнованиях	6	9	9	8	6	8	12	12	8	6	-	-	84
Техническая подготовка	13	12	12	12	12	12	12	11	13	13	13	15	150
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	5	4	32
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	1	21
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	28
Общее количество часов	69	69	70	69	69	64	72	67	72	69	70	72	832

### 2.3. Календарный план воспитательной работы

Воспитание - это деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации, обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (п.2 ст.2 Федерального закона № 273-ФЗ).

Физическое воспитание - это процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п.25 ст.2 Федерального закона № 329-ФЗ).

Календарный план воспитательной работы (таблица 12) составляется на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, учебнотренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни;

формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля. Главной задачей этой работы является воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, а также волевых качеств у обучающихся.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>Профориентационная деятельность</b>			
1	Судейская практика	- Участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов; - Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований, ВФСК «ГТО».	В течение года
2	Инструкторская практика	- Просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий; - Разработка планов-конспектов тренировочных занятий - Проведение учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3	Профориентационная работа	- Посещение учебных заведений среднего и высшего профессионального образования спортивной направленности;	В течение года

		- Прохождение производственной практики в дошкольных и общеобразовательных учреждениях, спортивных школ города Ханты-Мансийска и округа.	В течение года
<b>Здоровьесбережение</b>			
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение: - бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о валеологической культуре, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.); - спортивных мероприятий; - инструктажей по технике безопасности; - участие в мероприятиях по антидопингу.	В течение года
2	Режим питания и отдыха	Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом).	В течение года
<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
1	Теоретическая подготовка	Проведение: - бесед, диспутов, круглых столов, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины; - Просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и т.д.	В течение года
2	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; - праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, ХМАО-Югры, г. Ханты-Мансийска; - всероссийских акциях («Кросс наций», «Лыжня России» и др.)  Проведение: - мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта; - тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «Дню	В течение года

		народного единства», «Дню защитника отечества», «Дню Победы в ВОВ», «Дню защиты детей», «Дню физкультурника» и т.д.	
		- Участие в мероприятии спортивная премия «Спортсмен года ЮКИОР», «Спортивная Элита»	Апрель
<b>Развитие творческого мышления</b>			
1	Практическая подготовка	Проведение учебно-тренировочных занятия, бесед, встреч, дискуссий, направленных на развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов. Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований. Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки.	В течение года

#### **2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (по этапам спортивной подготовки)**

**Допинг** – это запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом.

Пропаганда здорового образа жизни, ориентированного на спорт, свободный от допинга, и создание положительного имиджа борьбы с допингом в спорте на сегодняшний день стало одной из актуальных проблем в мировом спортивном движении.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия: – проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний; – ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; – ежегодная оценка уровня знаний. Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся

соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте призваны формировать у спортсменов:

- представление о допинге в спорте и о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений.
- представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте.
- четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам «Справедливой игры» в спорте.
- Формировать отношение к допингу как резко негативное.

<b>Этап начальной подготовки</b>		
Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Проведение акции с целью пропаганды употребления допинга. «Что такое допинг. Важные вопросы о допинге»	2 раз в год	Информирование спортсменов, что такое допинг

Ценности спорта. Честная игра. (теоретическое и практическое занятие - Веселые старты).	1 раз в год	Теоретическое занятие для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов в этом вопросе. Ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
Анкетирование обучающихся.	2 раз в год	С целью определения уровня осведомленности спортсменов в вопросах допинга
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>		
Семинары и мало-групповые лекции на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Права и обязанности спортсменов»	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> Основной поток - январь
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов

### 2.5. Планы инструкторской и судейской практики (указывается по этапам спортивной подготовки)

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным на всех этапах спортивной подготовки, проводится с целью получения обучающимися звания «инструктора-общественника» и судьи по спорту и последующего привлечения к тренерской и судейской работе. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических знаний и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Учащиеся учебно-тренировочных групп могут привлекаться в качестве

помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам.

<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>			
<b>№ п/п</b>	<b>Задачи</b>	<b>Виды практических заданий</b>	<b>Сроки проведения</b>
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	В течение года
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	В течение года
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года

## **2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам спортивной подготовки**

На всех этапах спортивной подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по подводному спорту плаванию и участию в соревнованиях.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером-преподавателем, с учетом возраста, пола и в соответствии с нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки.

В случае если по результатам указанных медицинских осмотров спортсмену будут противопоказаны занятия плаванием, СШОР на этом основании прекращает спортивную подготовку лица, отчисляет его из спортивной школы.

Медицинский осмотр (обследование) должен предусматривать:

- а) диспансерное обследование не менее двух раз в год;
- б) дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- в) контроль за питанием юных спортсменов и использованием восстановительных средств.

СШОР обязана осуществлять систематический контроль за состоянием здоровья спортсменов, в том числе перед началом и непосредственно после окончания спортивных соревнований, в которых участвовали ее представители.

Дополнительное страхование лиц, проходящих спортивную подготовку, является мерой дополнительной защиты указанных лиц и осуществляется в виде дополнительного добровольного медицинского страхования.

Страхование осуществляется СШОР (страхователь) в пользу спортсмена в обязательном порядке до достижения им восемнадцати лет - в период участия в спортивных соревнованиях, учебно-тренировочных сборах и иных мероприятиях по спортивной подготовке к указанным соревнованиям.

#### Восстановительные средства

*Пассивный отдых.* Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

*Активный отдых.* После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу обучающегося. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы учебно-тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

#### Педагогические средства

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью учебно-тренировочной нагрузки. Они

являются неотъемлемой частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце учебно-тренировочного занятия, между учебно-тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

#### Психологические средства

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

#### Медико-биологические средства

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питание спортсмена-пловца можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

Детальные рекомендации по разработке рациона питания пловцов в зависимости от пола, возраста, периода годичной подготовки, регулированию массы тела, а также фармакологическому обеспечению приводятся в книге «Плавание» под редакцией В.Н. Платонова [2000]. Методика применения биологически активных

добавок в специализированном питании спортсменов изложена Н.И. Волковым и В.И. Олейниковым [2001], В.И. Дубровским [2002]. Основы применения эргогенных средств, которые стимулируют адаптационные процессы в спортивной подготовке, описаны в книге М. Уильямса [1997].

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитами волнами различной длины, магнитотерапия;
- гипероксия.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Примеры сочетания восстановительных процедур с тренировочными занятиями различной направленности приведены в книге «Плавание» под редакцией В.Н. Платонова [2000]. Более подробно применение восстановительных средств в спортивной тренировке изложено в книгах П.И. Готовцева [1981], В.И. Дубровского [1993, 2002].

### **Методы и организация медико-биологического обследования**

В начале и в конце года все группы проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсмена, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами учебно-тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

### **Программа углубленного медицинского обследования**

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата.

### **Текущий контроль тренировочного процесса**

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов учебно-тренировочного процесса и контролировать переносимость учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция учебно-тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех учебно-тренировочных занятиях.

## **III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «плавание»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года.

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

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

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»; изучить антидопинговые правила; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) спортивной подготовки (Приложение 6,7)

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

*Приложение №10*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчик и	девочки	мальчик и	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,5	6,8
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5

1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки						
3.						
2.1	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени		без учета времени	
2.2	Бег челночный 3x10м с высокого старта	с	не более		не более	
			10,1	10,6	9,8	10,3
2.3	Исходное положение-стоя держа мяч весом 1кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	4	3,5
2.4	Исходное положение-стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее		не менее	
			1		3	

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

*Приложение №11*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,50	6,20

1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			13	7
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4,0	3,5
2.2	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	3	
2.3	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			7,0	8,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Важным для перевода является выполнение нормативов по общей физической подготовки, а также нормативов по специальной физической подготовке и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды).

Методические указания по проведению тестирования.

Бросок набивного мяча 1 кг.

Из положения, сидя на полу, ноги врозь за линией броска, держа набивной мяч двумя руками над головой, выполняется бросок вперед-вверх. Измеряется расстояние в

сантиметрах от линии броска до точки приземления мяча. Дается три попытки, лучшая - засчитывается.

#### Челночный бег 3x10 м.

В спортивном зале на расстоянии 10 м друг от друга устанавливаются какие-либо предметы (пластмассовые конусы), хорошо заметные, но не способные причинить травму при столкновении с ними. Стартовав по команде, необходимо пробежать трижды расстояние от одного предмета до другого, огибая их по траектории цифры «8». Измеряется время бега в секундах.

#### Прыжок в длину с места.

Из положения стоя обеими ногами за линией старта, выполняется прыжок вперед с махом руками. Допускается выполнение пред прыжковых движений руками и корпусом, без отрыва ног от пола. Измеряется расстояние в сантиметрах от линии старта до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела с полом. Дается три попытки, засчитывается лучшая.

#### Подтягивание на перекладине.

Из положения виса на перекладине хватом сверху, руки полностью выпрямлены, выполняется сгибание рук с выведением подбородка выше грифа перекладины, не касаясь перекладины, с последующим 35 35 возвращением в исходное положение. Упражнение выполняется плавно, без рывков и размахиваний.

#### Выкрут прямых рук вперед-назад.

Из исходного положения стоя, взявшись за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад, а затем вперед. Измеряется расстояние между кистями рук в сантиметрах. Выполняется три попытки, засчитывается лучшая.

#### Наклон вперед стоя на возвышении.

Из исходного положения стоя на гимнастической скамейке выполнить наклон вперед с выпрямленными в коленях ногами, пальцами рук потянуться как можно ниже и сохранить позу в течении 2 секунд. Измеряется расстояние от кончиков пальцев до края скамейки. Выше края со знаком «+», ниже со знаком «-». Выполняется три попытки, засчитывается лучшая

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки. На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

### **1. На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям плаванием;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники плавания;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- воспитание морально-волевых и этических качеств;
- отбор перспективных занимающихся для дальнейших занятий.

**2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных мероприятиях (соревнования);
- формирование мотивации для занятий плаванием;
- укрепление здоровья обучающихся;
- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
- воспитание морально-волевых, этических качеств.

Спортивные учебно-тренировочные занятия являются основным звеном (или основной составляющей) системы многолетней спортивной подготовки. Несмотря на то, что в процессе одного занятия можно решать какие-то различные частные задачи, однако эффект от учебно-тренировочных занятий можно получить лишь с помощью системы учебно-тренировочных занятий и комплекса дополнительных условий, обеспечивающих учебно-тренировочный процесс (восстановительные мероприятия, образ жизни, материально-техническое обеспечение и многое другое).

Основной отличительной особенностью спортивной тренировки является достижение значительных физиологических сдвигов в организме обучающегося. Благодаря отдельным слабоинтенсивным учебно-тренировочным занятиям возможно динамично (волнообразно) регулировать нагрузку в процессе учебно-тренировочных циклов, в данном случае «щадящий режим» учебно-тренировочного занятия позволяет организму обучающегося адаптироваться, в какой-то мере восстановиться, перестроиться.

В учебно-тренировочном занятии важна связь между задаваемой нагрузкой (ее объем и интенсивность) и реакцией организма на выполнение этой нагрузки.

Систематические занятия физическими упражнениями приводят к адаптации организма к выполняемой физической работе. В основе адаптации лежат изменения мышечных тканей и различных органов и систем организма в результате учебно-тренировочных занятий, причем с помощью последних это идет более направлено и интенсивно. Все эти изменения проявляются в улучшении разнообразных функций организма и повышении физической подготовленности.

**Учебно-тематический план осуществляется на всех этапах спортивной подготовки.**

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

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	~ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта Теоретические знания по технике их выполнения
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	~ 14/20	июнь	Понятливость Классификация спортивных соревнований Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании Организационная работа по подготовке спортивных соревнований Состав и обязанности спортивных судейских бригад Обязанности и права участников спортивных соревнований Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	~ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности Рациональное, сбалансированное питание
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	~ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	~ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	~ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

История возникновения олимпийского движения	~ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	~ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	~ 70/107	декабрь	Спортивная физиология Классификация различных видов мышечной деятельности Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности Физиологические механизмы развития двигательных навыков
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося Классификация и типы спортивных соревнований
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	~ 70/107	май	Понятийность Спортивная техника и тактика Двигательные представления Методика обучена. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	~ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	~ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям
	Правила вида спорта	~ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и пату. Права и обязанности участников спортивных соревнований Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях

При объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.

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

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «плавание», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» учитываются организациями, реализующими Программы, при формировании Программ, в том числе годового учебно-тренировочного плана физкультурных и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание».

Порядков и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки с учетом особенностей вида спорта «плавание» и его спортивных дисциплин определяется спортивными организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, самостоятельно.

Зачисление и перевод в группы на этапы спортивной подготовки, а также продолжительность этапов спортивной подготовки необходимо производится с учетом:

- минимального возраста для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требований к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- индивидуальных возрастных и гендерных особенностей;
- уровня спортивного мастерства (спортивных разрядов, званий);
- результатов выполнения контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке;
- материально-технических особенностей спортивной базы.

Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления	Количество лиц (человек)	Количество часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
1	2	3	4	5
<b>Этап начальной подготовки</b>				
1	7	15	6	Выполнение нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке
2	8	15	9	Выполнение нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>				
1	9-10	12	14	2 юношеский разряд, выполнение нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке
2	10-11	12	14	1 юношеский разряд, выполнение нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке
3	11-12	12	18	3 спортивный разряд, выполнение нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке

4	13-14	12	18	2 спортивный разряд, выполнение нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке
5	14-15	12	18	1 спортивный разряд, выполнение нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке

## **VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **6.1. Материально-технических условия реализации Программы.**

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре Учреждения, а также арендуемым спортивным сооружениям, для осуществления спортивной подготовки:

- наличие плавательного бассейна (25м или 50м);
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23 октября 2020г. №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную

подготовку, в том числе организацию систематического углубленного медицинского осмотра (далее - УМО).

Требование к кадрам Учреждения, осуществляющего спортивную подготовку - уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135), 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).

В рамках целевой субсидии Учреждение приобретает необходимые для учебно-тренировочного процесса оборудование и спортивный инвентарь:

*Приложение 12*

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

Ежегодно Учреждением осуществляется приобретение спортивной экипировки в пределах целевой субсидии, выделяемой Москомспортом:

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

Приложение 13

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы Спортивной подготовки			
				ЭНП		УТЭ (ЭСС)	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	На занимающегося	-	-	-	-
2.	Гидрошорты стартовые (мужские)	штук		-	-	-	-
3.	Костюм спортивный	штук		-	-	-	-
4.	Кроссовки спортивные	пар		-	-	-	-
5.	Купальник (женский)	штук		-	-	2	1
6.	Носки	пар		-	-	-	-
7.	Очки для плавания	штук		-	-	2	1
8.	Плавки (мужские)	штук		-	-	2	1
9.	Полотенце	штук		-	-	-	-
10.	Рюкзак спортивный	штук		-	-	-	-
11.	Футболка с коротким рукавом	штук		-	-	-	-
12.	Шапочка для плавания	штук		-	-	2	1

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Министерства труда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135), 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).

1) укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

Для проведения учебно-тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) по видам спортивной подготовки, по иным видам спорта с учетом специфики вида спорта «плавание», а также привлечение иных специалистов организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. Кроме дополнительного тренера, к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, также могут привлекаться другие специалисты: хореографы, звукооператоры, концертмейстеры.

2) уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Лица, работающие в организациях, реализующих программы спортивной подготовки, в должности тренера до дня вступления в силу настоящего Федерального закона, с их письменного согласия переводятся на должности тренера-преподавателя, старшего тренера-преподавателя. предусмотренные номенклатурой должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций, не позднее 1 сентября 2023 года, но не ранее чем с момента выдачи указанным организациям временной лицензии на осуществление образовательной деятельности по соответствующим образовательным программам и при условии отсутствия у таких лиц ограничений на занятие педагогической деятельностью, предусмотренных трудовым законодательством Российской Федерации.

Периоды работы в должности тренера лиц, переведенных на должности тренера-преподавателя, старшего тренера-преподавателя, засчитываются в стаж педагогической работы.

Лица, переведенные на должности тренера-преподавателя, старшего тренера-преподавателя, проходят аттестацию в целях подтверждения соответствия занимаемым ими должностям педагогических работников не ранее чем через два года и не позднее чем через пять лет после назначения на соответствующие должности педагогических работников.

Лица, переведенные на должности тренера-преподавателя, старшего тренера-преподавателя и имеющие квалификационные категории тренеров, признаются имеющими квалификационные категории педагогических работников в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере общего образования, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта

### 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

#### Список литературных источников:

- Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
- Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
- Викулов А.Д. Плавание. – М.: Владос-пресс, 2003.
- Волков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. – М.: Спортакадемпред, 2001. – 80 с.
- Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2006. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. М.: Физкультура и спорт, 1981.
- Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – 2-е изд. перераб. и доп. – Минск: Высш. школа, 1980.
- Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. – Киев.: Здоровья, 1990.
- Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования / Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. – М.: ФИС, 1983.
- Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
- Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2003. – 863 с. Павлова, Т.Н. Обучение плаванию детей дошкольного возраста [Текст]: метод. пособие / Т. Н. Павлова. - М.: Физическая культура, 2010. - 47 с. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. – М., 1993. – 234 с. 49 49
- Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Под общ. ред. Л.П. Макаренко. – М., 1983. – 253 с.
- Плавание. Программа для спортивных школ. (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ) / Под ред. Л.П. Макаренко и Т.М. Абсалямова. – М., 1977.
- Плавание: Учебник // Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 495 с.
- Плавание: Учебник для ВУЗов / Под общ. ред Н.Ж. Булгаковой. – М., Физкультура и спорт, 2001. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997.
- Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва (СДЮШОР). – М.: Советский спорт, 1987.
- Рекреационные занятия плаванием с различным контингентом занимающихся [Текст] : учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / Е. В. Ивченко [и др.] ; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2014. - 122 с.: