



**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 4»**

Принята  
Тренерским советом  
Протокол № 185 от 26.04.2023 г.



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

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание (утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 года N 1004)

***Срок реализации программы на этапах:***

- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

***Сведения о разработчиках программы:***

Беляева Екатерина Владимировна, тренер высшей категории  
Колесников Алексей Анатольевич, тренер высшей категории  
Васильева Юлия Сергеевна, инструктор-методист второй категории

**Чехов 2023 г.**

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

<b>I.</b>	<b>Общие положения</b>	3
1	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины)	3
2	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
<b>II.</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	4
3	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
4	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
5	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
6	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	9
7	Календарный план воспитательной работы	10
8	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	13
9	Планы инструкторской и судейской практики	14
10	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения	16
<b>III.</b>	<b>Система контроля</b>	26
11	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	28
12	Оценка результатов освоения Программы	29
13	Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.	30
<b>IV.</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта «плавание»</b>	32
14	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	32
15	Учебно-тематический план	39
<b>V.</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «плавание»</b>	42
16	Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «плавание»	42
<b>VI.</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	43
17	Материально-технические условия реализации Программы	43
18	Кадровые условия реализации Программы	47
19	Информационно-методические условия реализации Программы.	48

## **I. Общие положения**

**1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание»** (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «плавание» с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022г. № 1004 (далее – ФССП). Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» составлена в соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543).

**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.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- удовлетворение потребности обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, закаливания организма и разносторонней физической подготовки, профессиональной ориентации и самоопределения детей и подростков, адаптации их к жизни в обществе;
- формирование общей культуры занимающихся;
- выявление и развитие творческого потенциала одаренных детей и подростков;

- обеспечение качественной спортивной ориентации, отбора и углубленной специализации в избранном виде спорта;
- создание предпосылок и обеспечения в освоении различных по объему и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- максимальная реализация духовных и физических возможностей;
- достижение определенного спортивного результата;
- подготовка спортивного резерва;
- зачисление в составы спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Программа раскрывает содержание многолетней спортивной подготовки обучающихся как единого непрерывного процесса.

Обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки, занимающихся всех возрастных групп.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Программа рассчитана на проведение учебно-тренировочного процесса в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки (52 недели в год), рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, планируются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической и технической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными ФССП.

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 спортивных соревнований.

**3. Нормативные требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, а также к минимальному количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки** представлены в Приложении № 1.

Приложение № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12	7
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	4

**4. Нормативные требования к объему дополнительной образовательной программы спортивной подготовки** представлены в Приложении № 2.

Приложение № 2

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	20-28	24-32
Общее количество часов в год	1040-1456	1248-1664

**5. При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки применяются следующие виды (формы) обучения: учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные);**

**1. Групповые, индивидуальные, смешанные учебно-тренировочные.**

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

восьми часов.

При составлении индивидуального плана на одно учебно-тренировочное занятие определяется:

- объем и интенсивность нагрузки;
- количество и характер упражнений;
- очередность выполнения упражнений;
- нагрузка в каждом упражнении,
- длительность и темп выполнения упражнений;
- количество максимальных субмаксимальных нагрузок.

## 2. Работа по годовым индивидуальным планам.

Данная форма обучения в обязательном порядке осуществляется на этапах ССМ и ВСМ. Тренером-преподавателем, работающим с группами этапов ССМ и ВСМ ежегодно на каждого спортсмена данных учебно-тренировочных групп, составляются и оформляются в документальном виде индивидуальные планы.

В годовом индивидуальном плане определяется общее направление учебно- тренировочного процесса в годичном цикле, определяются задачи, обозначаются периоды цикла, виды подготовки и основные средства подготовки, тренировочные нагрузки в часах, количество и сроки соревнований, в которых должен выступать спортсмен, конкретизируются планируемые спортивные результаты в основных соревнованиях с учетом недостатков и каких-либо изменений прошедшего года, сроки диспансеризации, медицинских обследований, средства и сроки восстановительных мероприятий, активного отдыха.

Согласно годовому индивидуальному плану составляются тренировочные планы на отдельные микроциклы и тренировочные занятия. Упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей, степени владения техникой, спортивной квалификации, функционального состояния и возможностей организма, степени утомления (восстановления) после предыдущих тренировок, занятости вне учебно-тренировочного процесса и др. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки должны быть строго индивидуальны в зависимости от самочувствия спортсмена.

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

**Учебно-тренировочные мероприятия, представлены в Приложение №3;**

Приложение № 3

№	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>			
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>			
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток	

## спортивные соревнования, объем представлен в Приложении № 4.

Приложение № 4

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	8	8
Отборочные	2	2
Основные	4	4

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах.

В зависимости от места и задачи проведения соревновательные старты могут быть:

- тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану);
- контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки спортсмена и (или) его положения в рейтинге иных спортсменов группы);
- основными (проходящими в рамках официальных соревнований).

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

### ***Требования к участию в спортивных соревнованиях для обучающихся:***

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

•наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; •соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных

международными антидопинговыми организациями.

### **Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий.**

Самостоятельная подготовка может быть запланирована в объеме часов недельной и месячной тренировочной нагрузки с учетом графика учебно-тренировочных занятий для соответствующей группы, а также в годовом объеме часов в летний период (четыре недели самостоятельной подготовки) и период новогодних и майских праздников.



Самостоятельная подготовка осуществляется обучающимися в строгом соответствии с планом самостоятельной подготовки.

План самостоятельной подготовки разрабатывается тренером спортсменов на каждую учебно-тренировочную группу на весь период, запланированный для прохождения самостоятельной подготовки (отпуск тренера, время майских и новогодних праздников, четыре недели летнего периода).

План самостоятельной подготовки должен содержать:

-список обучающихся в группе:

-план на каждое учебно-тренировочное занятие в период самостоятельной подготовки с указанием упражнений, последовательностью, объемом и интенсивностью их выполнения;

-комплекс упражнений для подготовки к выполнению основной части занятия;

- описание правильной техники выполнения упражнений с указанием требований по безопасности их выполнения (при освоении новых видов двигательных действий);

-рекомендуемое время проведения самостоятельных занятий;

-рекомендации по самоконтролю при выполнении упражнений

План самостоятельной подготовки утверждается директором ГБПОУ МО «УОР № 4» и доводится до сведения всех спортсменов группы под личную роспись.

## **6. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

Нормативные требования к годовому учебно-тренировочному плану представлены в Приложении № 5.

Приложение № 5

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.	Общая физическая подготовка (%)	18 - 22	11 - 15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	40 - 45	42 - 50
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	12 - 14	14 - 16
4.	Техническая подготовка (%)	18 - 22	18 - 22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3 - 13	3 - 14
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	2 - 4	2 - 4
7.	Медицинские, медико-биологические,	4 - 6	8 - 10

	восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)		
--	--	--	--

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		недельная нагрузка в часах	
		20-28	24-32
		максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		1-4	1-4
		наполняемость групп (человек)	
		7	4
1.	Общая физическая подготовка	191-277	146-200
2.	Специальная физическая подготовка	416-597	524-714
3.	Участие в спортивных соревнованиях	138-189	184-250
4.	Техническая подготовка	187-277	225-316
5.	Тактическая подготовка	17-18	31-33
6.	Теоретическая подготовка	17-18	16-17
7.	Психологическая подготовка	17-18	16-17
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	10-11	29-33
9.	Инструкторская практика	10-11	30-33
10.	Судейская практика	10-11	16-17
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	10-11	16-17
12.	Восстановительные мероприятия	17-18	15-17
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>1040-1456</b>	<b>1248-1664</b>

**7 Календарный план воспитательной работы** представлен в Приложении № 6.

#### Приложение № 6

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в</b>	В течение года

		<p><b>рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- повышение спортивного и технического мастерства;</li> </ul>	
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочным и соревновательным процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> <li>- повышение теоретического мастерства</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> </ul>	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- организация спортивных мероприятий;</li> </ul>	
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</li> <li>- повышение работоспособности и выносливости мышц;</li> </ul>	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия),	В течение года

	мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - тренировочные мероприятия спортивных сборных команд Российской Федерации	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - 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; - ведение работ с спортсменами склонных к негативным поступкам, по привлечению их к занятиям в УОР	В течение года
5.	<b>Общекультурное воспитание</b>		
5.1	Проведение беседы на тему «Правила поведения спортсменов на соревнованиях»	- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения	В течение года

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

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультаций спортивного врача и диспансерные исследования обучающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди обучающихся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- разучивание обучающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления

работоспособностью;

- разучивание обучающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых обучающихся, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

1. Обучающиеся обязаны знать нормативные документы: 1. Всемирный антидопинговый кодекс;

2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;

4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Приложении № 7.

Приложение № 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	Январь	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья
	Процедура допинг – контроля. Права и обязанности спортсмена. Процесс отбора проб мочи и крови. Биологический паспорт спортсмена.	Сентябрь	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Инструктаж. Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому)	В течение года	Проведение в рамках индивидуальной работы

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

Обучающиеся групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных

группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. На этапе спортивного совершенствования обучающиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

Примерная программа семинара подготовки судей по виду спорта «плавание», объемом 36 часов:

Таблица 1.

№	Разделы программы	Объем часов	Содержание
1. Теоретический раздел – 8ч.			
1.1	Организация соревнований	4	Положение о соревнованиях: определение характера соревнований, программы, системы оценки и зачета, наличие базы, возраста и подготовленности участников. Подготовительные мероприятия: составление плана подготовки соревнований, подготовка мест соревнований, оборудования и инвентаря. Подготовка жилья, организация питания. Комплектование судейской коллегии. Организация врачебно-медицинского контроля
1.2	Правила соревнований	4	Пояснения к правилам соревнований по плаванию. Способы и дистанции. Возрастные группы. Допуск участников к соревнованиям. Права и обязанности участников, представителей и т.д. Правила старта. Правила прохождения поворотов. Основные сведения о технике современных способов плавания. Эстафеты.
2. Методико-практический раздел – 6ч.			
2.1	Методика и техника судейства	6	Обязанности и права главного судьи соревнований, его заместителей, главного секретаря, старших судей.

			<p>Обязанности и методы работы секретаря. Порядок пользования таблицей очков. Техника и организация подсчета командных результатов. Техника записи в карточку участника, протокол, сводный протокол. Организация и методика работы стартера и его помощника, судей-секундометристов. Порядок определения результатов в случае расхождения показаний секундомеров. Обязанности и организация работы судей на финише. Определение порядка прихода участников к финишу. Определение возможных нарушений правил. Обязанности и организация работы судей на дистанции. Характер работы судей на повороте. Определение возможных нарушений правил. Техника работы судьи-информатора, требования к нему. Работа судьи при участниках; по награждению победителей. Требования, предъявляемые к коменданту соревнований, и его обязанности. Техническое совещание с представителями команд. Проведение репетиции судейских бригад и судей.</p>
<b>3. Практический раздел – 12</b>			
3.1	Проведение соревнований	4	<p>Порядок проведения торжественного открытия и закрытия соревнований. Радиофикация, разработка дикторского текста. Порядок работы судейской коллегии: заседания судейской коллегии, утверждение результатов, разбор протестов, информация о ходе и результатах. Распределение участников по заплывам и дорожкам. Требования к оформлению спортивных разрядов и званий, рекордов и т.д. Определение личных и командных результатов. Итоговое заседание судейской коллегии и представителей. Отчет о соревнованиях. Судейская документация. Особенности проведения соревнований среди детей.</p>
3.2	Стажировка	8	<p>Практическое судейство непосредственно на соревнованиях по плаванию в качестве судьи-стажера (не менее трех соревнований). Оценка</p>



			рабочей бригады. Подведение итогов соревнований.
--	--	--	--

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

Спортивная деятельность, ориентированная на высокие достижения, связана со значительным, а нередко предельным напряжением всех функциональных систем организма обучающегося, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками.

### Медицинские мероприятия.

Основные задачи медицинского обеспечения:

- медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;
- врачебный контроль
- систематизированное обследование состояния здоровья обучающихся;
- поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки к соревнованиям;
- разработка и осуществление комплекса восстановительных мероприятий в процессе подготовки обучающихся к соревнованиям;
- участие в лечении и реабилитации обучающихся в связи с травмами и заболеваниями;

Постоянно работая в контакте с врачами ГБПОУ МО «УОР № 4», консультируясь с ними по вопросам планирования тренировок, тренировочных нагрузок, тренер-преподаватель не должен брать на себя функции врача и не имеет права принимать участие в лечении обучающихся самостоятельно.

Врачебные обследования - основная форма врачебного контроля в плавании подразделяются на первичные, повторные и дополнительные.

**Первичные** медицинские обследования проводятся при отборе.

**Повторные** обследования носят углубленный диспансерный характер (УМО) и необходимы обучающимся на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Другая форма повторных обследований - текущие обследования проводятся на различных этапах годового цикла подготовки.

Итогом обследований всех типов являются медицинские заключения.

Конфиденциальность медицинских заключений о состоянии здоровья обучающихся не исключает предоставление информации, которую тренер-преподаватель должен получить от врачей, особенно в виде рекомендаций по

режиму тренировки.

Медико-санитарное обеспечение предусматривает участие врача в проведении учебно-тренировочных сборов, а также присутствие среднего медицинского персонала на ежедневных занятиях в спортивном зале.

### **Восстановительные мероприятия**

Под восстановительными мероприятиями следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих обучающемуся вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Средства восстановления используются тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;

- планирование занятий с чередованием видов деятельности, исключая одностороннюю нагрузку на организм;

- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия.

К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Разная продолжительность общего времени восстановления тех или иных функций определяет выделение различных уровней восстановления.

«Основной уровень» относится к суммарной нагрузке тренировочного микроцикла. В связи с этим планируются разгрузочные дни и дни отдыха.

«Текущий уровень» восстановления рассматривается в связи с тренировочной нагрузкой одного занятия или одного тренировочного дня.

«Оперативный уровень» восстановления предполагает срочную стимуляцию работоспособности непосредственно в процессе занятия или, в особенности, соревнования. По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на **глобальные** (охватывающие практически весь организм), **локальные** (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и **общетонизирующие**

(фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

### **Медико-биологическая система восстановления**

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию–восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

К числу наиболее действенных и доступных физических средств в восстановлении, рекомендуемых обучающимся, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

#### **Массаж и физиотерапевтические средства.**

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, банные процедуры, электро-светотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли, местная барокамера, аэромонизация.

Восстановление защитно-приспособленных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой системы, повышают сопротивляемость организма.

Все это способствует и восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм, все физиотерапевтические средства имеют и направленное действие.

#### **Спортивный массаж (ручной, вибромассаж, ультразвуковой):**

а) ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях, во всех видах спорта; предупредительный - за 15-30 мин до выступления, восстановительный - через 20-30 мин после работы; при сильном утомлении - через 1-2 часа;

б) вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц; в) ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, снимает утомление, понижает тонус мышц, устраняет неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

**Растирки и спортивные кремы** способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется тепло в мышцах.

К **гидротерапии** относятся:

- 1) парные и суховоздушные бани;
- 2) душ (дождевой, игольчатый, пылевой, струйный, шарко, шотландский, веерный, циркулярный);
- 3) ванны: а) контрастные; б) вибрационная; в) хлоридно-натриевые (соляные); г) хвойные; д) жемчужные.

**Баротерапия.** В барокамере создается декомпрессия до высоты 1500-2000м над уровнем моря в зависимости от величины нагрузки в тренировках: чем больше нагрузка, тем меньше степень декомпрессии.

**Электросветопроцедуры** занимают важное место в системе восстановительных средств.

К ним относятся:

- 1) токи Бернара; 2) соллюкс; 3) электростимуляция.

Восстановительные средства должны осуществляться по специальным схемам медицинским работником-специалистом в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей спортсмена.

**Схема использования сауны, массажа, водных процедур в недельном цикле**

Таблица 2

Дни недели	утро	После первого тренировочного занятия	После второго тренировочного занятия
Понедельник	Обливание	Вибромассаж 15 мин	Общий ручной массаж
Вторник	Душ переменной температуры	Частный ручной массаж	

Среда	Ножные ванны	Плавание 20 мин	
Четверг	Душ переменной температуры	Сауна	Душ
Пятница	Ножные ванны, обливание	Вибромассаж 15 мин	Общий ручной массаж
Суббота	Душ переменной температуры	Плавание 25 мин	
Воскресенье	Ножные ванны, обливание	Сауна	

Физиотерапевтические средства используются по показаниям и рекомендациям врача сразу после занятий и в период между ними (токи различной частоты, силы и интенсивности и др.).

Фармакологические средства восстановления улучшают обменные процессы в различных системах организма. Опытный врач, знающий специфику спорта, плавание, может рекомендовать использование биостимуляторов, дозволенных в спорте (витамины, пищевые добавки).

Восстановление работоспособности на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными подготовительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические и медико-биологические).

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.

Следует умело использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъема (на 30-60 минут), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не

связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион юных спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения, как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

Он должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма потребления воды и поваренной соли.

Между тренировками и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

При энергозатрат, превышающих 4000 ккал, целесообразна организация 4-5-кратного питания.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, которые являются основой выработки новых качеств, как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, повышающих функциональный потолок спортсмена естественным путем.

В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства (оратат калия, инозин, панангин, агагат) как профилактическое средство при признаках переутомления. В работе с юными спортсменами использовать фармакологические средства надо в исключительных случаях, только по назначению врача, преимущественно в старшем возрасте.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлены в Приложении № 9.

Приложение № 9

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения  
восстановительных средств**

№	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Прохождение УМО спортсменами сборных команд РФ	1 раз в год	Тренер-преподаватель, врач
2	Прохождение УМО	2 раз в год	Тренер-преподаватель, врач
3	Прохождение восстановительных мероприятий в массажном кабинете	В течение года	Массажист
4	Прохождение восстановительных мероприятий в кабинете психологической разгрузки	В течение года	Психолог

Обучающийся, занимающийся плаванием, представляет собой сложную социально- биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность Обучающихся на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности обучающихся, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса обучающихся различного возраста и квалификации.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности обучающихся на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности обучающихся, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения обучающегося на

соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности обучающихся.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль обучающегося.

Самоконтроль – это система наблюдений обучающегося за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Важное воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения учебно-тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого обучающегося, чтобы избежать отрицательного влияния утомления,



возможных переутомлений или перетренированности. Следует систематически проводить обследование обучающихся до и после тренировок.

Большое внимание уделяется психологической подготовке.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются: - привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование положительной установки на учебно-тренировочную деятельность; - формирование волевых качеств обучающегося;

- совершенствование эмоциональных свойств личности;

- развитие коммуникативных свойств личности;

- развитие и совершенствование интеллекта обучающегося.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Рекомендации по организации психологической подготовки

В структуру психологической подготовки обучающегося включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности обучающегося, занимающегося определенным, видом спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта».

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности обучающегося – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике обучающегося – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Становление личности юного обучающегося через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности, обучающегося к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и

интеллектуальные качества личности.

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности обучающегося в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» обучающегося в день соревнований через систему организации жизнедеятельности обучающегося, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана учебно-тренировочной деятельности последующий период – как основы пост соревновательной психологической подготовки пловцов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного обучающегося по отдельным сторонам управления и

самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств: - нравственных;

- волевых;

- интеллектуальных в решении задач, связанных с психологической готовностью обучающегося к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных пловцов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на обучающегося в решении задач формирования и совершенствования, необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных.

Биохимический контроль. При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим,

психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием обучающегося.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования пловцов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

### **III. Система контроля**

#### **11. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях**

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:

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фехтование»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже

уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки; знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «Кандидат мастера спорта» не реже одного раза в два года, или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России»;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

**12. Оценка результатов освоения Программы** сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Училищем, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

При наличии объективных и уважительных (документально подтвержденных) причин, негативно сказавшихся на итогах аттестации (не прохождения Программы в полном объеме по причине продолжительной болезни обучающегося, получения им травм, прохождения периода реабилитации/восстановления при наличии медицинского

заклучения, издание федеральных, региональных, местных нормативных правовых актов, оказывающих негативное влияние на организацию и осуществление учебно-тренировочного процесса, и соревновательную деятельность и др.) по ходатайству тренера-преподавателя обучающегося и на основании оформленного решения тренерского совета Училища обучающимся может быть предоставлена возможность:

- повторной аттестации с отложенным сроком не более одного месяца;
- перевода на следующий этап спортивной подготовки при наличии спортивного результата, показанного на официальных спортивных соревнованиях в течение отчетного года, и превышающего уровень спортивной квалификации, установленный для года соответствующего этапа, не менее чем на один спортивный разряд.
- повторного прохождения обучения на соответствующем этапе спортивной подготовки, но не более одного года, при следующих условиях: отсутствие пропусков учебно-тренировочных занятий без уважительных причин, активное участие в спортивных соревнованиях.

**13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства** представлены в Приложении № 10, на этапе высшего спортивного мастерства представлены в Приложении № 11.

**Этап совершенствования спортивного мастерства.**

Основные задачи подготовки: совершенствование техники и тактики плавания; развитие специальных физических качеств; освоение повышенных тренировочных нагрузок; дальнейшее приобретение соревновательного опыта; достижение высоких спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях различного уровня.

Приложение № 10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.20	10.40
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре	количество	не менее	

	лежа на полу	раз	-	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +9	+13
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,0	9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 190	165
<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 5,3	4,5
2.2.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее 5	
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 45	35
2.4.	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м	с	не более 6,7	7,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

### **Этап высшего спортивного мастерства.**

Основные задачи подготовки: неуклонное совершенствование техники и тактики плавания; поддержание на высоком уровне специальных физических качеств, режима повышенных тренировочных нагрузок и соревновательной деятельности; достижение стабильных высоких спортивных результатов.

Приложение № 11

### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода высшего спортивного мастерства по виду спорта «плавание»**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 4,7	5,0

1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	20
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			7,5	5,3
2.2.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			50	40
2.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	7
2.4.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

#### IV. Рабочая программа по виду спорта «плавание»

**14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий** по каждому этапу спортивной подготовки. Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

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.

В этой связи для Училища определены задачи:

- подготовка всесторонне развитых юных пловцов массовых разрядов и высокой квалификации для пополнения сборных команд различного уровня: сборных команд России, области, города;

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие,

повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек и правонарушений.

Изложенный в Программе материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих общих задач:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укрепления здоровья занимающихся;
- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов;
- обучение технике плавания, подготовка квалифицированных юных пловцов;

**На этапе совершенствования спортивного мастерства на:**

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Примерный тематический план на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица 3

№	Программный материал	Этап совершенствования спортивного мастерства (часов)
1	Общая физическая подготовка (на суше): Общеразвивающие физические упражнения: Легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания; строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.	200-300
2	Специальная физическая подготовка (на суше, в воде): Специальные физические упражнения: координации, максимальной сил, силовой выносливости, прыгучести; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажеры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук;-плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозами.	438-582
3	Участие в спортивных соревнованиях	124-174



4	<p>Техническая подготовка. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование в ней: имитационные упражнения; упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.</p> <p>Учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз и спады в воду из различных исходных положений и с различными движениями рук; прыжки с вышки; старты из различных исходных положений. Игры и развлечения на воде: водное поло; эстафетное плавание</p>	188-262
5	<p>Тактическая, теоретическая подготовка, психологическая подготовка.</p> <p>Тактическая подготовка: упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определенной скоростью); упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период; Упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей; Упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании (конкретная задача для каждого обучающегося) Теоретическая подготовка: см. Программа п. 15,таблица 4. Психологическая подготовка: задание на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий.</p>	30-48
6	<p>Инструкторская и судейская практика: самостоятельное проведение разминки в зале «сухого плавания»; семинар по правилам соревнований и должностным обязанностям судей различного амплуа; участие в судействе местных, городских, районных, краевых соревнований.</p>	20-30
7	<p>Медицинские, медико-биологические мероприятия.</p> <p>Восстановительные мероприятия. -диспансерное обследование учащихся у спортивного врача (осеннее, весеннее) -восстановительные мероприятия</p>	40-60
	Всего часов	1040-1456

**На этапе высшего спортивного мастерства на:**

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

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

### Примерный тематический план на этапе высшего спортивного мастерства

Таблица 4

№	Программный материал	Этап совершенствования спортивного мастерства (часов)
1	Общая физическая подготовка (на суше): Общеразвивающие физические упражнения: легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания; строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.	160-200
	Специальная физическая подготовка (на суше, в воде): Специальные физические упражнения: координации, максимальной сил, силовой выносливости, прыгучести; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажеры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук;- плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозами.	528-714
	Участие в спортивных соревнованиях	174-232
	Техническая подготовка. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование в ней: имитационные упражнения; упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц. Учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз и спады в воду из различных исходных положений и с различными движениями рук;	224-300

	прыжки с вышки; старты из различных исходных положений. Игры и развлечения на воде: водное поло; эстафетное плавание	
	<p>Тактическая, теоретическая подготовка, психологическая подготовка.</p> <p>Тактическая подготовка: упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определенной скоростью); упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период; Упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей; Упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании (конкретная задача для каждого обучающегося)</p> <p>Теоретическая подготовка: см. Программа п. 15,таблица 4. Психологическая подготовка: задание на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий.</p>	38-50
	Инструкторская и судейская практика: самостоятельное проведение разминки в зале «сухого плавания»; семинар по правилам соревнований и должностным обязанностям судей различного амплуа; участие в судействе местных, городских, районных, краевых соревнований.	24-34
	Медицинские, медико-биологические мероприятия. Восстановительные мероприятия. -диспансерное обследование учащихся у спортивного врача (осеннее, весеннее) -восстановительные мероприятия	100-134
	Всего часов	1248-1664

### **Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Каждому возрастному периоду должны соответствовать определенный объем учебно-тренировочных, соревновательных нагрузок и спортивный результат.

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду; - индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки объем и интенсивность учебно-тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы. Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин учебно-тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер. В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

**Основы планирования тренировки высококвалифицированных пловцов.**

Планирование годичной тренировки на этапах углубленной специализации и максимальной реализации индивидуальных возможностей (группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) существенно отличается от планирования подготовки на предыдущих этапах.

С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показателей и общей и специальной подготовленности, и обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки. Необходимо регулярно оценивать и сопоставлять с оптимальными величинами темпы роста спортивного результата и основных сторон подготовленности, определять соответствие уровня показателей модельным характеристикам сильнейшим спортсменом.

◆ Прогнозирование целевого спортивного результата. Для этого темпы роста спортивного мастерства сопоставляются с модельными показателями, рассчитанными на основе анализа спортивных биографий сильнейших фехтовальщиков мира, учитываются динамика учебно-тренировочных нагрузок на предыдущих этапах тренировки и те сдвиги, которые могут быть реально обеспечены в текущем году.

◆ Определение параметров соревновательной деятельности, необходимых для достижения планируемого спортивного результата, а также соответствующие им характеристик специальной физической подготовленности.

◆ Исходя из анализа календаря соревнований и оптимальных сроков, необходимых для полноценной реализации адаптационных резервов организма, принимается решение о количестве годичных макроциклов и их продолжительности. Составляются графики динамики спортивного результата и показателей подготовленности (основные, отборочные, промежуточные и контрольные соревнования, тесты, обследования и т.п.).

◆ Разработка системы мезоциклов, определение частых задач и последовательности их решения. Для этого необходимо тщательно проанализировать динамику нагрузок, спортивных результатов и показателей подготовленности в предыдущих годичных макроциклах. После чего разрабатывается примерная схема распределения объемов нагрузки различной направленности, применения средств восстановления и стимуляции работоспособности. Именно от решения этой задачи и будет зависеть соответствие фактической динамики состояния спортсмена планируемому.

С ростом спортивного мастерства все более важным становится индивидуализация параметров соревновательной деятельности, определение оптимальных для отдельного спортсмена значений технико-тактических параметров прохождения соревновательных боев.

Типовая форма плана учебно-тренировочного занятия Задачи:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. Время проведения \_\_\_\_\_
5. Место проведения \_\_\_\_\_

Части занятия и их продолжительность	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная (_____мин)	1. _____ 2. _____ 3. _____		
Основная (_____мин)	1. _____ 2. _____ 3. _____		
Заключительная (_____мин)	1. _____ 2. _____ 3. _____		

### 15. Учебно-тематический план по теоретической подготовке обучающихся:

Таблица 5

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем минут в год	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства ≈ 1200 мин.</b>				
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение, Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.

Профилактика травматизма. Перетренированность / нетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника спортсмена. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятие анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки спортсменов.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	Февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и	В переходный период спортивной		Педагогические средства восстановления: рациональное

	мероприятия	подготовки	построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха. Психологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления: гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, витамины. Особенности применения восстановительных средств.	
<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства ≈ 600 мин.</b>				
этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной д-ти	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренин. и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной



				деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной трен.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта плавание.**

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

- Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным

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

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

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

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

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **17. Материально-технические условия реализации Программы**

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):

1. Наличие плавательного бассейна (25 м или 50 м);
2. Наличие тренировочного спортивного зала;
3. Наличие тренажерного зала;
4. Наличие раздевалок, душевых;
5. Наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

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

#### **Перечень оборудования и инвентаря, необходимого для прохождения спортивной тренировки**

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

### **17.2. Обеспечение спортивной экипировкой**

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	на обучающегося	1	1	2	1
2.	Гидрокостюм стартовый (мужской)	штук	на обучающегося	1	1	2	1
3.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	1	1	1	1
4.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	1	1	1	1
5.	Купальник женский	штук	на обучающегося	2	1	2	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	1	1	1	1
7.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	2	1	2	1
8.	Плавок (мужские)	штук	на обучающегося	2	1	2	1
9.	Полотенце	штук	на обучающегося	1	1	1	1
10.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	1	1	1	1
11.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	1	1
12.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	3	1	3	1

### **Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно**

Спортсмены, обеспечиваются проездом на спортивные мероприятия (спортивные соревнования и тренировочные мероприятия), согласно приказу, об участии в спортивном мероприятии и смете расходов на участие в спортивных мероприятиях.

Нормы расходов на обеспечение проездом на спортивные мероприятия регламентируется Приказом Министерства спорта РФ от 4 октября 2021 г. N

754 "Об утверждении норм расходов средств на проведение физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (в том числе значимых международных официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий»

### **Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий**

Спортсмены, обеспечиваются питанием и проживанием во время участия в учебно- тренировочных сборах для подготовки к всероссийским соревнованиям и во время участия в спортивных мероприятиях, согласно приказу, об участии в спортивном мероприятии и смете расходов на участие в спортивных мероприятиях.

Нормы расходов на обеспечение питанием и проживанием участников спортивных мероприятий регламентируется Приказом Министерства спорта РФ от 4 октября 2021 г. N 754 "Об утверждении норм расходов средств на проведение физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (в том числе значимых международных официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий»

### **Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля включает в себя следующие мероприятия:**

1. Организация и проведение медицинского отбора спортсменов при поступлении в Училище, учитывая возможности и уровень здоровья и модельные характеристики по видам спорта;

2. Организация и проведение углубленного медицинского осмотра (УМО), которые проводятся 2 раза в год для оценки динамики состояния различных сторон подготовленности спортсменов.

3. Разработка и реализация плана лечебно-профилактических мероприятий, направленных на снижение заболеваемости спортсменов (иммунизация, витаминотерапия, лекции и беседы на темы здорового образа жизни);

4. Организация и проведение мероприятий, направленных на

восстановление и повышение физической работоспособности спортсменов и подготовку к соревнованиям;

5. Организация и проведение восстановительных мероприятий после перенесенных заболеваний и травм;

6. Организация разработки и внедрения режимов спортивного и функционального питания;

9. Организация лабораторного, функционального и других видов медицинского контроля;

10. Организация и осуществление антидопинговых мероприятий;

11. Взаимодействие с учреждениями здравоохранения с целью обеспечения и организации оказания спортсменам своевременной и качественной медицинской помощи;

12. Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проживания, обучения, проведения тренировок и спортивных соревнований.

### **18. Кадровые условия реализации Программы:**

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "плавание", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики

должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации.

С целью профессионального роста, присвоения квалификационных категорий и непрерывностью профессионального развития тренер-преподаватель проходит дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет.

## **19. Информационно-методические условия реализации Программы.**

### **19.1. Список литературных источников**

1. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных спортсменов М., 2006. – 191с
2. Булгакова Н.Ж. Плавание М.: Физкультура и спорт, 2009. – 400с
3. Настольная книга тренера. Озолин Н.Г.- М.: Астрель, 2003.
4. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва.- М.: Комитет Российской Федерации по физической культуре. Всероссийская федерация плавания, 1993.
5. ПЛАВАНИЕ, книга-тренер, Москва, ООО «Издательство»Эксмо», 2013
6. Плавание. Правила соревнований Д.Ф.Белов, Е.Г.Борисов, Г.М.Ерохин, Ф.М.Михайлов Официальное издание Всероссийской федерации плавания М., 2018.64 с.
7. Техника спортивного плавания (пособие для тренеров). Макаренко Л.П.- М.:Всероссийская федерация плавания, 2000.
8. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ/ Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. – М.: 1995
9. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006- 216с
10. Викулов А.Д. Плавание. Владос-пресс, 2003г.
11. Макаренко Л.П. Юный пловец. Физкультура и спорт, 2000г. 12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, изд. «Апрель», 2003г.
13. ГуревичИ.А. 1500упражнений для моделирования круговой тренировки. Минск. Высшая школа, 1980г.

14. Рубен Гузман Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей, ООО «Попурри» г.Минск, 2013.

15. Йен Маклауд Анатомия ПЛАВАНИЯ, ООО «Попурри» г.Минск, 2011.

#### **Список Интернет-ресурсов:**

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
4. Олимпийский комитет России <http://www.roc.ru/>
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
6. Всероссийская федерация плавания. <http://russwimming.ru>
7. <http://www.swimming.ru/>
8. <http://swim-video.ru/>
9. <http://www.sportvisor.ru/>



Приложение № 1 к дополнительной  
образовательной программе  
спортивной подготовки по виду  
спорта «плавание»

ПРИМЕРНЫЙ КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН  
спортивных мероприятий отделения гандбол ГБПОУ МО "УОР № 4"

№	Соревнование, ТМ	Место проведения	Сроки проведения
1.	Первенство России по плаванию среди юношей	по назначению	согласно календаря
2.	Первенство России по плаванию среди юниоров	по назначению	согласно календаря
3.	Чемпионат России по плаванию	по назначению	согласно календаря
4.	Чемпионат России по плаванию на открытой воде	по назначению	согласно календаря
5.	Первенство ЦФО по плаванию	по назначению	согласно календаря
6.	Чемпионат ЦФО по плаванию	по назначению	согласно календаря
7.	Всероссийские соревнования по плаванию	по назначению	согласно календаря
8.	Всероссийские соревнования по плаванию на открытой воде	по назначению	согласно календаря
9.	Первенство Московской области по плаванию	по назначению	согласно календаря
10.	Чемпионат Московской области по плаванию	по назначению	согласно календаря