

**ОТДЕЛ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД АРМАВИР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «АЛЬБАТРОС»**

Рассмотрена и одобрена на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 18.07 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО СШ «Альбатрос»

Н.И. СЛЕДЬ

приказ № _____ от 24.07. 2023 г.

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

разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1004 от 16.11.2022 года

Армавир
2023 год

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в дисциплинах: «вольный стиль» (50м, 100м, 200м, 400м, 800м, 1500м), «на спине» (50м, 100м, 200м), «брасс» (50м, 100м, 200м), «баттерфляй» (50м, 100м, 200м), «комплексное плавание» (200м, 400м,), «эстафета 4*100м вольный стиль», «эстафета 4*200м вольный стиль», «эстафета 4*100м комбинированная», с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 1004 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является организация деятельности, направленной на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд. Достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Основные цели на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- получение основ теории и техники по виду спорта «плавание»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «плавание».

Основные цели на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «плавание»;
- укрепление здоровья спортсменов.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Настоящая Программа предназначена для подготовки пловцов на следующих этапах подготовки:

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, учитывается возможность перевода обучающихся из других Организаций.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, при соблюдении условий:

- непревышение разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- непревышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечение требований по соблюдению техники безопасности;
- непревышение максимального количественного состава объединенной группы.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, минимальная (в соответствии с ФССП), а также максимальная (в соответствии с пунктом 4.3. приказа Минспорта России от 3 августа 2022 г. № 634) наполняемость в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 1.

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

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			минимальная	максимальная
Этап начальной подготовки	2	7	15	30
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	12	24

4. Объем программы.

Программа предусматривает большое количество астрономических часов на общефизическую подготовку спортсмена, развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей.

В Программе определены объемы учебно-тренировочных нагрузок, предложены варианты построения годового учебно-тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической и функциональной подготовленности.

При планировании объемов работы тренеров-преподавателей и иных специалистов, предлагается учитывать реализацию Программы в соответствии с утвержденным распорядительным актом организации (приказом руководителя) годовым планом работы, предусматривающим:

- работу одного тренера-преподавателя и (или) иного специалиста с группой занимающихся в течение всего учебно-тренировочного сезона (спортивного сезона);
- одновременную работу двух и более тренеров-преподавателей и (или) иных специалистов с одними и теми же занимающимися (группой), закрепленными распорядительным актом организации (приказом руководителя) одновременно за несколькими специалистами с учетом специфики избранного вида спорта (группы видов спорта) либо в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;
- бригадный метод работы (работа по реализации Программы спортивной подготовки более чем одного тренера-преподавателя и (или) другого специалиста, непосредственно осуществляющих учебно-тренировочный процесс) по этапам (периодам), с контингентом занимающихся, закрепленным распорядительным актом организации (приказом

руководителя) персонально за каждым специалистом) с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы.

Под расписанием учебно-тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя) и размещаемый на информационном стенде и на официальном сайте организации, осуществляющей спортивную подготовку в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с соблюдением законодательства по защите персональных данных. Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утверждать после согласования с педагогическим составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительности:

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

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 8 астрономических часов.

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

Разрядные нормы и разрядные требования устанавливаются с учетом особенностей развития плавания, пола и возраста спортсменов. Возрастные группы участников соревнований по плаванию определяются правилами официальных соревнований.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки отражен в таблице № 2.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 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

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

Различают следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные);
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра соревнований);
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- проведение занятий в дистанционной форме;
- промежуточное и итоговое тестирование, контроль.

Занятия проводятся в плавательном бассейне, спортивном зале, в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, культурно-массовых мероприятий, участия в конкурсах и смотрах.

Учебно-тренировочные мероприятия определены в таблице № 3.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 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)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап

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

Соревновательная деятельность – неотъемлемая часть спортивной подготовки, целью которой является проверка функциональной готовности спортсменов, достижение ими личных, командных результатов. На различных этапах спортивной подготовки соревнования соответствуют тем требованиям и задачам, которые необходимо решить в соответствующий период подготовки.

Различают контрольные, отборочные и основные соревнования.

Целью *контрольных соревнований* является определение функциональной готовности спортсмена на соответствующем этапе спортивной подготовки, выполнение им конкретных задач, поставленных тренером-преподавателем в данный период подготовки, контроль эффективности выполнения требований этапа, приобретение соревновательного опыта. Данный вид соревнований может иметь статус как

официальных, так специально организованного контрольного мероприятия.

Целью *отборочных соревнований* является формирование состава команды либо участников основных соревнований путем выполнения спортсменами соответствующих нормативов, разрядных требований, занятия призовых мест. Как правило, статус таких соревнований является не ниже официальных соревнований муниципального образования.

Целью *основных соревнований* является достижение максимальных результатов, занятие конкретных призовых мест, выполнение соответствующих разрядных требований, задач, которые поставлены перед спортсменом на данном этапе спортивной подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

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 спортивных соревнованиях.

Минимальный объем соревновательной деятельности по каждому этапу спортивной подготовки представлен в таблице № 4.

Минимальные объемы соревновательной деятельности по виду спорта «плавание»

Таблица №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 трех лет
Контрольные	1	3	4	6
Отборочные	-	-	2	2
Основные	-	1	2	4

6. Годовой учебно-тренировочный план.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку по плаванию, назначаются тренером-преподавателем (тренерами-преподавателями) с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки.

На каждом этапе спортивной подготовки учебно-тренировочный процесс ведется с учетом соотношения видов спортивной подготовки, иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса, и отражается в годовом учебно-тренировочном плане. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлены в таблице № 5.

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

Таблица № 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	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

План спортивной подготовки рассчитан на 52 недели. Год спортивной подготовки начинается 1 января и заканчивается 31 декабря. В летний период спортсмены проводят занятия в спортивно-оздоровительном лагере либо самостоятельно по заданиям тренера-преподавателя поддерживают свою спортивную форму (активный отдых). Годовой объем обучения определяется из расчета режима основной работы на 46 недель и работы по планам самостоятельной подготовки в период активного отдыха спортсменов на 6 недель. Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом

Расписание занятий согласовывается с педагогическим составом, при этом учитываются часы занятий спортсменами в их образовательных учреждениях. Допускается объединение учебно-тренировочных групп.

При расчёте времени учебно-тренировочного занятия для соответствующего этапа учитывается объем нагрузки, предусмотренный Федеральным стандартом. Расчёт производится в астрономических часах (один час равен 60 минутам).

Годовые учебно-тренировочные планы по каждому этапу спортивной подготовки в таблице 6.

Годовой учебно-тренировочный план для групп начального этапа подготовки, учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Таблица № 6

Виды подготовки и иные мероприятия	НП		УТ	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет

Недельная нагрузка в часах (астрономических)	4,5	7	12	16
Максимальная продолжительность одного занятия	2	2	3	3
Наполняемость групп (человек)	15-25	15-25	12-20	12-15
Общая физическая подготовка	132	182	268	266
Специальная физическая подготовка	42	87	162	250
Участие в спортивных соревнованиях	2	6	12	84
Техническая подготовка	40	66	124	154
Тактическая подготовка	4	6	10	10
Теоретическая подготовка	2	3	10	10
Психологическая подготовка	4	6	10	10
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	10	10
Инструкторская практика	-	-	3	8
Судейская практика	-	-	3	8
Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	6	10
Восстановительные мероприятия	-	-	6	12
Общее количество астрономических часов в год	234	364	624	832

7. Календарный план воспитательной работы.

Для гармоничного развития спортсмена как личности необходимо создание условий, способствующих активизации интеллектуальных, творческих, иных качеств учащихся, их социализации и адаптации в обществе.

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная учебно-тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки спортсменов. При этом тренеры-преподаватели учитывают, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер. Формы, которые действенны в работе с юными спортсменами 7-8-летнего возраста, могут оказаться неэффективными в работе с 12-13-летними подростками и будут просто нелепы по отношению к 15-16-летним юниорам. Педагогические формы воздействия, которые можно рекомендовать при работе с девушками, могут не подойти для юношей. Воздействия, которые могут эффективно использоваться в подготовительном периоде годичного цикла подготовки, неприемлемы перед ответственными стартами и т.д.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера-преподавателя. Для подростка, увлеченного спортом, тренер-преподаватель становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила - и многое может быть потеряно. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером-преподавателем внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом. Поэтому тренер-преподаватель пытается найти взаимопонимание с родителями. Ведущее значение в воспитательной работе с юными спортсменами уделяется формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

В целях повышения эффективности воспитания тренер-преподаватель организует учебно-тренировочный процесс, чтобы перед юными спортсменами постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки строго соответствуют возрасту юных спортсменов и этапу многолетней подготовки.

Основываясь на целях, задачах и проблематике процесса воспитательной деятельности в учреждении составляется календарный план воспитательной работы, реализация которого призвана сформировать спортсмена как волевою, ответственную, дисциплинированную личность, способную добиваться положительных результатов в жизни. Календарный план воспитательной работы представлен в таблице № 7.

Календарный план воспитательной работы

Таблица № 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - получение теоретических знаний судейства для присвоения квалификационной категории спортивного судьи по плаванию (с 16 лет)	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - профориентация спортсмена в плавании	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений	В течение года

	формирование здорового образа жизни	в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - участие в открытых уроках с наставниками	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
2.3	Правила гигиены	Изучение элементарных требований личной гигиены спортсмена, беседы с учащимися, формирование привычек в использование предметов гигиены	1 раз в полугодие
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
3.3.	Спортивные мероприятия посвященные «Дню Защиты Детей»	Участие в соревнованиях, в церемонии награждения, открытия, закрытия мероприятия	Июнь
3.4.	Спортивные мероприятия посвященные «Дню Защитника отечества»	Участие в соревнованиях, в церемонии награждения, открытия, закрытия мероприятия	Февраль
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - развитие эмоциональной устойчивости к критике, умение отличать конструктивную критику от обидных замечаний - укрепление товарищеской взаимовыручки и коллективной поддержки	В течение года
5.	Взаимодействие с родителями (законными представителями)		
5.1.	Родительские собрания	Организация и проведение встреч родителей и тренеров-преподавателей. Обсуждение поведения спортсменов на тренировках, отношения к тренировочным занятиям, нагрузкам, анализ микроклимата в группе.	1 раз в полугодие
5.2.	Вовлеченность в спортивные, массовые мероприятия	Участие родителей при проведении спортивных, массовых мероприятий в качестве болельщика, мотивационной поддержки спортсменов при проведении соревнований.	В соответствии с календарным планом физкультурных и спортивно-массовых мероприятий учреждения

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

Спортсмены должны соблюдать антидопинговые правила. Спортсмены также должны:

- подробно изучить Антидопинговый кодекс;
- ставить в известность врача или фармацевта о том, что они могут быть подвергнуты допинг-контролю;
- консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показателям им необходим прием субстанций, входящих в запрещенный список – в этом случае необходимо заранее сделать запрос на терапевтическое использование;
- осторожно относиться к нелегализованным препаратам, таким как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные субстанции;
- предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

Мероприятия антидопинговой программы проводятся на каждом этапе спортивной подготовки, и преследуют следующие цели:

- обучение спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- обучение спортсменов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Планы антидопинговых мероприятий.

Круглогодично педагогическим составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. На этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) спортсмены один раз в год проходят углубленное медицинское обследование.

Так же, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях. План

мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице № 8.

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

Таблица № 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия со спортсменами в форме беседы	2 раза в год	<p>Тренером-преподавателем в форме беседы со спортсменами проводится исторический обзор и освещение основной проблематики допинга в спорте.</p> <p>Ознакомление занимающихся с последствиями и ответственностью при использовании допинга в спорте включает в себя приведение конкретных примеров известных спортсменов, повлекшие полную или частичную дисквалификацию, отстранение от международных соревнований, репутационные потери.</p> <p>Беседы направлены на профилактику использования допинга в спорте.</p>
	Дистанционное обучение	1 раз в год	<p>Прохождение онлайн-курса на официальном сайте РУСАДА с получением соответствующего сертификата спортсменами, а также тренерами-преподавателями</p>
	Родительское собрание	1 раз в год	<p>Вовлечение в ходе встречи родителей в использование их авторитетной роли при формировании антидопинговой культуры.</p>
	Ознакомление спортсменов с антидопинговыми правилами под роспись	В начале учебного года	<p>Обязательное ознакомление тренером-преподавателем спортсменов с отражением в журналах учета спортивной подготовки (в соответствующем разделе)</p>

			отметок об ознакомлении с антидопинговыми правилами
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Дистанционное обучение	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса на официальном сайте РУСАДА с получением соответствующего сертификата спортсменами, а также тренерами-преподавателями
	Теоретические занятия со спортсменами в форме беседы	2 раза в год	Разъяснения тренером-преподавателем психологических и имиджевых последствий применения допинга. Ознакомление спортсменов с процедурой допинг-контроля, а также с перечнем запрещенных препаратов и субстанций. Пропаганда принципов «честной игры».
	Родительское собрание	1 раз в год	В ходе встречи тренера-преподавателя с родителями усиление их авторитетного влияния и контроля, а также недопущение фактов применения допинга спортсменами
	Ознакомление спортсменов с антидопинговыми правилами под роспись	В начале учебного года	Обязательное ознакомление тренером-преподавателем спортсменов с отражением в журналах учета спортивной подготовки (в соответствующем разделе) отметок об ознакомлении с антидопинговыми правилами

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Работа по развитию инструкторских и судейских навыков проводится в группах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) согласно типовому учебному плану в форме семинаров, практических занятий, самостоятельного проведения учебно-тренировочных занятий и обслуживания соревнований.

Основные навыки инструкторской и судейской практики включают:

- составление рабочих планов и конспектов занятий, индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки, необходимой документации;
- проведение учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке в учебно-тренировочных группах;
- составление положения о соревнованиях, практику судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе, общеобразовательных школах района, города;
- организацию и судейство районных и городских соревнований по плаванию. Планы инструкторской и судейской практики представлены в таблице № 9.

Планы инструкторской и судейской практики

Таблица № 9

Этап спортивной подготовки	Вид практики	Содержание практики
Этап начальной подготовки	Инструкторская	Не предусмотрено программой
	Судейская	Не предусмотрено программой
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская	Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия: обучающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера-преподавателя. Обучение основным техническим элементам: обучающиеся демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами. Ведение дневника самоконтроля.
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли секретаря, судьи при участниках, судьи на поворотах, судьи-хронометриста. Ведение протоколов соревнований. Получение необходимых теоретических и практических навыков для присвоения судейской категории по плаванию

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

Медико-биологическое обеспечение решает задачи мониторинга, прогнозирования функционального состояния спортсмена в условиях

физических и психоэмоциональных нагрузок, а также включает средства восстановления для управления работоспособностью организма.

Медицинские мероприятия на начальном этапе и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) включают: контроль сведений о состоянии здоровья спортсмена при зачислении в организацию, допуск к тренировкам и соревнованиям, предупреждение и выявление заболеваний и травм, своевременное выявление и устранение переутомления, контроль переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, контроль режима подготовки.

Медико-биологические мероприятия на начальном этапе и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) включают контроль и анализ данных прохождения спортсменами углубленных медицинских обследований (УМО). Анализ диспансерных обследований, текущего контроля функционального состояния физиологических систем, мероприятия лечебно-профилактической направленности.

Программа УМО состоит из медицинских обследований, которые определены в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

Восстановительные мероприятия на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса.

Выбор и методика применения средств восстановления зависит от способности спортсмена выполнить запланированный объем физических нагрузок и определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсмена, характером и особенностями построения учебно-тренировочных нагрузок. План применения восстановительных средств разрабатывается для группы с учетом индивидуальных особенностей каждого спортсмена и потребностей в том или ином средстве восстановления в зависимости от периода спортивной подготовки.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлены в таблице № 10.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица № 10

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП	Контроль своевременности прохождения медицинских	1 раз в 12 месяцев

		осмотров	
	УТ	Контроль своевременности прохождения углубленных медицинских осмотров	1 раз в 12 месяцев
	НП УТ	Первичная обработка медицинских заключений о состоянии здоровья перед зачислением в организацию	в соответствии с датами приказа
	НП УТ	Контроль прохождения дополнительных медицинских обследований (III и IV группы здоровья)	по назначению
Медико-биологические мероприятия	НП УТ	Систематический контроль состояния здоровья спортсменов – членов спортивных сборных команд Краснодарского края. Своевременное прохождение УМО в специализированных центрах медицинской профилактики. Получение заключения о допуске/не допуске к учебно-тренировочному процессу, соревновательной деятельности. Выявление возможной необходимости ограничения физических нагрузок, направление на дальнейшее обследование.	по графику
	УТ	Мероприятия по профилактике, диагностике, лечению и медицинской реабилитации, оценке адекватности физических нагрузок состоянию здоровья спортсменов, восстановлению их здоровья. Анализ тренером-преподавателем ЧСС в спокойном состоянии, до и после пиковых нагрузок, отслеживание времени, необходимого на восстановление, заполнение дневника самоконтроля спортсменом. Работа спортсменом по индивидуальному графику в случае восстановления функционала после травмы,	по назначению

		повреждения.	
	УТ	Текущее обследование. Проводится тренером-преподавателем, врачом по спортивной медицине на учебно-тренировочных сборах. Направлено на получение оперативной информации о действиях спортсменов на тренировках, функциональном состоянии и переносимости нагрузок. Цель – получение точной индивидуализации и повышение эффективности учебно-тренировочного процесса, выбора средств и методов тренировки в текущем учебно-тренировочном цикле.	в период учебно-тренировочных сборов
Восстановительные мероприятия	УТ	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления. Соответствие учебно-тренировочной нагрузки функциональным возможностям спортсмена. Рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки. Эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезо-циклах тренировки. Правильное сочетание работы и отдыха. Введение специальных разгрузочных циклов подготовки. Правильное распределение учебно-тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности. Рациональная организация учебно-тренировочных нагрузок в отдельном учебно-тренировочном занятии.	в соответствии с планами выведения спортсмена на пиковые формы готовности и последующего отдыха
	УТ	Восстановительные учебно-тренировочные сборы (для	по плану спортивных

		участников спортивных соревнований не ниже уровня субъекта Российской Федерации)	соревнований и мероприятий
	УТ	Применение физических форм восстановления как способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Использование гидропроцедур, посещение сауны, применение спортивного массажа как эффективного средства борьбы с переутомлением и повышения работоспособности организма спортсмена.	в период восстановления после длительных нагрузок

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

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

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «плавание» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

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

Виды аттестации в соответствии с требованиями ФЗ № 273 «Об образовании в Российской Федерации»:

- промежуточная аттестация – проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) для перевода обучающихся на следующий год (этап);
- итоговая аттестация – проводится по завершению обучения по всей Программе на завершающем этапе.

Тесты по видам подготовки определены в таблицах №№ 11-17.

Вопросы по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками для начального этапа спортивной подготовки 1-го года обучения

Таблица № 11

№ п/п	Вопросы	Варианты ответов
1.	Что такое плавание?	а) вид спорта; б) игра; в) развлечение.
2.	Кто разрешает на тренировке зайти в воду?	а) тренер; б) медсестра;

		в) директор
3.	Каких способов спортивного плавания не существует?	а) кроль на груди/ кроль на спине; б) баттерфляй/басс; в) ногами вперед/по-собачьи.
4.	Во время тренировочных занятий, по какой траектории можно плавать на дорожке?	а) посередине; б) по часовой стрелке; в) против часовой стрелке.
5.	За сколько времени до тренировки должен быть последний прием пищи?	а) заниматься можно сразу после приема пищи; б) за 1,5-2 часа; в) за 3-4 часа;

Вопросы по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками для начального этапа спортивной подготовки 2-го года обучения

Таблица № 12

№ п/п	Вопросы	Варианты ответов
1.	Какой стиль спортивного плавания самый быстрый?	а) басс; б) кроль на груди; в) кроль на спине; г) баттерфляй.
2.	Сколько человек от одной команды может участвовать в эстафетном плавании?	а) 8; б) 4 в) 6; г) вся команда.
3.	Какой правильный порядок в комплексном плавании?	а) кроль на спине-кроль на груди-басс-баттерфляй; б) баттерфляй-басс-кроль на груди-кроль на спине; в) баттерфляй-кроль на спине-басс-кроль на груди; г) кроль на груди-басс-кроль на спине-баттерфляй.
4.	Во время соревнований может ли участник перейти на другую дорожку?	а). да, может; б) нет, его дисквалифицируют; в) если дорожка свободна, можно перейти
5.	Какую дистанцию не плавают на официальных соревнованиях?	а) 200 баттерфляй; б) 200 кроль на груди; в) 400 кроль на груди; г) 400 кроль на спине

Вопросы по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го года обучения

Таблица № 13

№ п/п	Вопросы	Варианты ответов
1.	Какой порядок плавания в комплексной эстафете?	а) кроль на спине-брасс-баттерфляй-кроль на груди; б) баттерфляй-кроль на спине-брасс-кроль на груди; в) кроль на спине-баттерфляй-брасс-кроль на груди; г) кроль на груди-брасс-кроль на спине-баттерфляй.
2.	Комплексное плавание – это?	а) дистанция с четырьмя стилями в следующем порядке: баттерфляй, спина, брасс, вольный стиль; б) дистанция с четырьмя стилями в любом порядке; в) дистанция с четырьмя стилями в следующем порядке: спина, брасс, баттерфляй, вольный стиль.
3.	Какая часть соревновательной дистанции самая быстрая?	а) старт; б) середина дистанции; в) финиш.
4.	Основные физические качества человека?	а) быстрота, сила, смелость, гибкость; б) быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость; в) быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость; г) быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.
5.	В каком году плавание было включено в программу олимпийских игр?	а) 1896; б) 1892; в) 1852; г) 1996.

Вопросы по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 2-го обучения.

Таблица № 14

№ п/п	Вопросы	Варианты ответов
1.	Какую дистанцию спортивного плавания	а) 1500 м - вольный стиль;

	называют "плавательным марафоном"?	б) 800 м - вольный стиль; в) 400 м - комплексное плавание; г) 4x400 м - эстафетное плавание
2.	Кто является самым титулованным пловцом в мире?	а) Майкл Фелпс; б) Александр Попов; в) Чарльз Мелдрам Дэниельс; г) Владимир Сальников
3.	Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь?	а) дыхательная и сердечно-сосудистая; б) мышечная и нервная; в) выделительная и мышечная; г) дыхательная и мышечная.
4.	На сколько двигательных (плавательных) циклов делается один вдох-выдох при плавании кролем на груди ?	а) на 3; б) на 2; в) на 1; г) на 4.
5.	На сколько гребков необходимо делать вдох в плавании кролем на спине?	а) на 2; б) на 3; в) на 4.

Вопросы по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 3-го обучения.

Таблица № 15

№ п/п	Вопросы	Варианты ответов
1.	Что означает статическое плавание?	а) отсутствие движения; б) двигательные действия руками и ногами; в) напряжение тела во время движений; г) напряжение мышц рук и ног во время гребков.
2.	К какой группе видов спорта относится плавание?	а) циклические; б) ациклические; в) смешанные; г) повторно-интервальные.
3.	В каком возрасте можно заниматься плаванием?	а) в любом, без всяких ограничений; б) в любом, при условии отсутствия противопоказаний к занятиям; в) в дошкольном и младшем школьном возрасте; г) в школьном возрасте.
4.	Что означает стабильность техники?	а) сохранение согласованности движений; б) достаточно длительное сохранение общей структуры и согласованности;

		движений под воздействием утомления без снижения эффективности; в) неизменяемый темп; г) неизменяемый ритм.
5.	Что означает динамическое плавание?	а) плавание с помощью разнообразных двигательных действий; б) неподвижное плавание; в) плавание в команде «Динамо»; г) фигуры в плавании.

Вопросы по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 4-го обучения

Таблица № 16

№ п/п	Вопросы	Варианты ответов
1.	Темп плавания это?	а) количество движений на дистанции; б) количество двигательных циклов выполняемых, за единицу времени; в) количество вдохов-выдохов; г) длительность двигательных циклов
2.	Плавание как физическое действие – это?	а) способность держаться на воде и передвигаться в заданном направлении; б) плавучесть; в) вид спорта; г) способность держаться на воде.
3.	Укажите правильный порядок разрядов по возрастанию от меньшего к большему:	а) 1ю, 2ю, 3ю, I, II, III, КМС, МС, МСМК; б) 1ю, 2ю, 3ю, III, II, I, КМС, МС, МСМК; в) 3ю, 2ю, 1ю, I, II, III, КМС, МС, МСМК; г) 3ю, 2ю, 1ю, III, II, I, КМС, МС, МСМК.
4.	Самый древний вид плавания?	а) кроль на груди; б) кроль на спине; в) брасс; г) баттерфляй.
5.	Что представляет собой олимпийский символ?	а) олимпийский мишка; б) лучик и льдинка; в) пять переплетенных колец.

Вопросы по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 5-го обучения

Таблица № 17

№ п/п	Вопросы	Варианты ответов
1.	Девиз Олимпийских игр:	а) быстрее, выше, длиннее; б) быстрее, выше, сильнее; в) быстрее, ловче, выше; г) быстрее, выше, ловче.
2.	Техника движения руками при плавании кролем состоит из фаз:	а) захвата, подтягивания, отталкивания, вынимания руки из воды, проноса, входа руки в воду; б) наплыва, гребка; в) подготовительной, рабочей, послерабочей.
3.	Международная федерация плавания (ФИНА) организована:	а) в 1900 году; б) в 1904 году; в) в 1908 году.
4.	В каком году российские пловцы впервые участвовали в Олимпийских играх?	а) в 1912 году; б) в 1916 году; в) в 1936 году.
5.	Плавание представляет собой область знаний:	а) о пловце; б) о воде; в) о взаимодействии пловца с водой.

Тестирование проводится в устной форме. Для получения оценки «зачет» обучающийся должен дать правильные ответы на 4 из 5 вопросов.

Порядок и сроки проведения аттестации определяются локальными актами Учреждения.

Положительным итогом прохождения промежуточной или итоговой аттестации является выполнение следующих требований:

- сдача комплексов контрольных упражнений (нормативов по общей физической и специальной физической подготовке) с результатом «зачет»;
- достижение соответствующего уровня спортивной квалификации, соответствующего требованиям ФССП;
- прохождение в устной форме тестов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками с результатом «зачет»;
- выполнение минимального объема соревновательной деятельности в соответствии с требованиями ФССП.

Результаты проведения аттестации отражаются в протоколах аттестационной комиссии.

При выполнении всех требований промежуточной аттестации обучающийся переводится на следующий год (этап).

Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации (невыполнения одного из требований промежуточной аттестации) или

непрохождение промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью. Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти промежуточную аттестацию не более двух раз в сроки, определяемые организацией, осуществляющей образовательную деятельность, в пределах одного года с момента образования академической задолженности. В указанный период не включается отсутствие обучающегося по уважительным причинам.

Для проведения промежуточной аттестации во второй раз образовательной организацией создается комиссия.

Обучающиеся, не прошедшие промежуточной аттестации по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность, переводятся на следующий этап условно.

В случае не ликвидации академической задолженности аттестационная комиссия принимает решение об отчислении из Учреждения со справкой о досрочном завершении обучения.

Лицам, успешно завершившим программу и выполнившим итоговую аттестацию, выдается документ об обучении.

В случае невыполнения требований итоговой аттестации, обучающемуся в конце учебно-тренировочного года выдается справка о прохождении обучения в Учреждении.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Для зачисления и перевода на начальный этап спортивной подготовки 1,2 года разработан комплекс упражнений, включающий нормативы по общей физической и общей специальной подготовке (таблицы № 18,19).

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

Таблица № 18

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

1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более	
			10,1	10,6
2.3.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			3,5	3
2.4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			1	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 2-го года обучения по виду спорта «плавание»

Таблица № 19

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более	
			9,8	10,3

2.3.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			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	
			3	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-5 года обучения представлены в таблицах №№ 20-24.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-го года обучения по виду спорта «плавание»

Таблица № 20

№ 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 менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	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	не менее	
			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
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Разрядные требования для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го года обучения		«Третий юношеский спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2-го года обучения по виду спорта «плавание»

Таблица № 21

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,40	6,10
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	12
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,1	9,3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			145	135
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4,5	4,0
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	
2.3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			8,0	9,0
3. Уровень спортивной квалификации				

3.1.	Разрядные требования для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 2-го года обучения	«Второй юношеский спортивный разряд»
------	--	--------------------------------------

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-го года обучения по виду спорта «плавание»

Таблица № 22

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,30	6,00
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			21	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+7
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,9	9,1
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,0	4,5
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			7	
2.3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			8,5	9,5
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Разрядные требования для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 3-го года обучения		«Первый юношеский спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4-го года обучения по виду спорта «плавание»

Таблица № 23

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,20	5,50
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			23	17
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6,5	+7,5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	8,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			155	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,5	5,0
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			10	
2.3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			9,0	10,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Разрядные требования для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 4-го года обучения		«Третий спортивный разряд», «Второй спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5-го года обучения по виду спорта «плавание»

Таблица № 24

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				

1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,10	5,40
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	19
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+8
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,7
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			6,0	5,5
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			12	
2.3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			9,5	10,5
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Разрядные требования для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 5-го года обучения		«Первый спортивный разряд»	

Требования нормативов общей и специальной физической подготовки, а также требования к уровню спортивной квалификации являются минимальными. Для фиксации результатов сдачи нормативов применяется зачетная форма оценивания «зачет/незачет». Лицо зачисляется либо переводится на соответствующий этап спортивной подготовки только при условии выполнения всех указанных требований – «зачет». «Незачет» для лица, желающего проходить спортивную подготовку, означает невозможность зачисления на соответствующий этап. «Незачет» при переводе обучающегося на очередной этап формирует академическую задолженность.

Методические указания по выполнению контрольных упражнений

Бег на 30 метров

Испытание выполняется с высокого старта. После занятия неподвижной позиции перед стартовой линией, по звуковому сигналу тестируемый начинает ускоренное движение. Дистанция преодолевается только по своей траектории. Результат фиксируется в момент преодоления линии финиша любой частью корпуса. Измерение производится с точностью до 0,1с.

Бег на 1000 метров

Испытание выполняется с высокого старта. После занятия неподвижной позиции перед стартовой линией, по звуковому сигналу тестируемый начинает движение. Результат фиксируется в момент преодоления линии финиша любой частью корпуса. Измерение производится с точностью до 1с.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Тестируемый находится в исходном положении в упоре лежа, корпус ровный. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 10 см, не нарушая прямой линии тела. Разгибание производится до полного выпрямления рук в локтевом суставе. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Тестируемый встаёт на гимнастическую скамейку. Ноги вместе. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Оценка: показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки - со знаком «-». В протокол вносится результат с точностью до 1 см

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Техника выполнения прыжка произвольная. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела

испытуемого. Для выполнения упражнения предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат. Не допускается заступ за линию отталкивания или ее касание

Челночный бег 3 x 10 метров

Испытание выполняется с высокого старта. После занятия неподвижной позиции перед стартовой линией, по звуковому сигналу тестируемый начинает движение к линии финиша, касается ее рукой, возвращается к линии старта, делает касание и направляется снова к линии финиша, пересекая ее любой частью тела. Время определяется с точностью до 0,1 с. Касание стартовой и финишной линии на 1-м и 2-м отрезке во время выполнения упражнения обязательно.

Бросок набивного мяча (1 кг) стоя вперед из-за головы

Тестируемый становится перед линией и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя. При выполнении упражнения отрывать ноги от пола не допускается. Техника выполнения броска произвольная. Делается две попытки. Засчитывается лучший результат. Оценивается дальность броска мяча. Измерение проводится с точностью до 1 см.

Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад

Тестируемый берет гимнастическую палку прямым хватом в обе руки и выполняет выкрут прямых рук в плечевом суставе вперед-назад с заданной шириной хвата. При выполнении упражнения обязательно касание корпуса спереди и сзади. Засчитывается количество раз технически верно выполненных выкрутов.

Плавание 50 метров вольный стиль

Упражнение может выполняться со стартовой тумбочки или из воды. По звуковому сигналу тестируемые начинают заплыв. Дистанция преодолевается по своей дорожке. Касание разделительных дорожек или бортика бассейна «для отдыха» не допустимо. Результатом считается проплавание 50 метров вольным стилем без остановки. Измерение времени не производится.

Скольжение в воде лежа на груди, руки вперед

Исходное положение – в воде у короткого бортика бассейна. По звуковому сигналу тестируемый отталкивается двумя ногами от бортика и в положении «Стрелочка» скользит по воде до полной остановки.

Прохождение дистанции с корпусом под водой не допускается. Расстояние фиксируется от бортика до кончиков пальцев рук. Дается одна попытка. Результат фиксируется в метрах.

IV. Рабочая программа по виду спорта «плавание»

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

Программный материал для обучающихся на этапе начальной подготовки 1, 2 годов

Основными задачами при работе с группами начальной подготовки являются:

- укрепление здоровья;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- овладение элементами четырёх способов плавания, стартов и поворотов;
- привитие интереса к занятиям спортом и выявление задатков и способностей детей к систематическим занятиям плаванием;

Для начальной подготовки годичный цикл не делится на периоды, контрольные мероприятия проводятся по текущему материалу.

Программный материал для групп этапа начальной подготовки.

Общая физическая подготовка (на суше).

- гимнастические упражнения, упражнения в висах и упорах, с набивными мячами, гантелями, опорные прыжки, кувырки вперёд и назад, стойки на лопатках и на голове, длинные кувырки, мост и др;
- легкоатлетические упражнения: бег с высокого и низкого старта, бег с ускорением, бег с высокой скоростью, бег в равномерном темпе до 15-20 мин, кросс, прыжки в длину, челночный бег 3*10м, многоскоки;
- спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, игровые упражнения для развития координационных, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости;

Специальная физическая подготовка (на суше, в воде).

Специальные физические упражнения:

- упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости;
- упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника;

- упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук;
- упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей.

Плавательная подготовка:

- упражнения для развития быстроты реакции на стартовый сигнал;
- прыжки в воду ногами вниз, спады в воду из различных положений и с различными движениями рук;
- старты из различных положений;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания;
- имитационные упражнения - для изучения движений при плавании брассом; баттерфляем; кролем на груди, кролем на спине, поворотов;
- акцент на отработку «плавучести» спортсмена и скольжения тела в воде;
- игры и развлечения на воде: водное поло, эстафетное плавание.

Участие в спортивных соревнованиях.

Участие в соревнованиях муниципального и регионального уровня.

Техническая подготовка.

- упражнения для изучения и совершенствования техники спортивных способов плавания, поиска индивидуальных особенностей техники;
- умение сочетать напряжение и расслабление мышц;
- упражнения для правильной техники вдохов-выдохов в воде;
- упражнения для технически правильной постановки рук, основы техники гребка, чередование проплывания в полной и неполной координации.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.

Тактическая подготовка:

- упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью);
- упражнения для развития тактического мышления;
- упражнения для развития активной и пассивной тактики;

Теоретическая подготовка:

- развитие спортивного плавания в России;
- правила поведения в бассейне;
- гигиена физических упражнений;
- техника и терминология плавания.

Психологическая подготовка:

- задание на развитие «чувства воды»;
- психотехнические упражнения на развитие чувства времени;
- упражнение «мысленная репетиция», упражнения «идеомоторная настройка»;
- психологическая подготовка к старту;
- упражнения для финишной мобилизации;
- упражнения для психической адаптации к публике.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

- прохождение этапных и текущих медицинских осмотров;
- контроль за состоянием здоровья;
- соблюдение режима дня;
- ведение дневника самоконтроля.

Программный материал для занимающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1-5 годов

Основными задачами при работе являются:

- совершенствование техники всех спортивных способов плавания, стартов и поворотов с учётом индивидуальных особенностей спортсмена;
- развитие скоростно-силовых возможностей; формирование общей выносливости;
- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей с помощью упражнений на суше и в воде;
- выбор узкой специализации, воспитание качеств тактической борьбы на основной дистанции;
- развитие адаптации к психологической напряжённости в учебно-тренировочном процессе путём создания на занятиях жёсткой конкуренции и соревновательной обстановки;
- расширение соревновательной практики.

Программный материал для групп учебно-тренировочного этапа подготовки.

Общая физическая подготовка (на суше).

- легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки;

- строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения;
- спортивные и подвижные игры;
- акробатические упражнения.

Специальная физическая подготовка (на суше, в воде).

- специальные физические упражнения для развития координации, силовой выносливости, прыгучести;
- упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника;
- упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук.

Участие в спортивных соревнованиях.

Участие в соревнованиях муниципального и регионального уровня.

Техническая подготовка.

- упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозами.
- имитационные упражнения для изучения и совершенствования техники спортивных способов плавания, поиска индивидуальных особенностей техники;
- отработка правильной техники старта с тумбы с учетом требований правил вида спорта «плавание»;
- игровые развлечения на воде - водное поло, эстафетное плавание.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.

Тактическая подготовка:

- упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой 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.

Теоретическая подготовка:

- развитие спортивного плавания в России и за рубежом;
- гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний;
- врачебный контроль и самоконтроль;

- техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты;
- морально-волевая и интеллектуальная подготовка;
- правила, организация и проведение соревнований по плаванию;
- спортивный инвентарь и оборудование.

Психологическая подготовка.

- развитие чувства времени;
- упражнение «мысленная репетиция»;
- упражнения для развития тактического мышления;
- психологическая подготовка к старту;
- психологическое восстановление после нагрузок;
- упражнения аутогенной тренировки;
- психологическая подготовка к достижению высокого результата;
- метод домашних заданий.

Инструкторская и судейская практика.

- подбор основных упражнений обучающимся и самостоятельное проведение по заданию тренера-преподавателя;
- демонстрация технических действий, выявление и исправление ошибок при решении задач другими участниками учебно-тренировочного процесса;
- самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий по физической подготовке;
- овладение навыками судейства муниципальных соревнований;
- углубленное изучение правил и методики судейства, просмотр и разбор судейства квалифицированных судей.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

- прохождение этапных и текущих медицинских осмотров;
- контроль за состоянием здоровья;
- посещение сауны, массаж;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха в учебно-тренировочном процессе;
- самоконтроль.

15. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план для этапа начальной подготовки 1, 2 годов обучения

Таблица № 25

Раздел подготовки	Объем подготовки в год, (час)		Сроки проведения	Краткое содержание
	ЭНП до года	ЭНП свыше года		
1. Общая физическая подготовка	132	182	январь-декабрь	Использование комплекса упражнений для укрепления здоровья и развития физических качеств (сила, выносливость, гибкость, ловкость). Создание базовой основы для узкой специализации в процессе дальнейшего обучения.
1.1. Строевые упражнения				Построение в шеренгу и колонну; расчет; перестроения, различные виды ходьбы и бега.
1.2.Общеразвивающие упражнения				Упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений; упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца.
1.3.Упражнения на растягивание мышц и подвижность суставов				Маятникообразные, вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой движения в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз.
1.4.Прыжки, многоскоки, беговые упражнения				Прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку, челночный бег 3*10 метров, бег на 30 метров.
1.5.Спортивные подвижные игры				Игры на свежем воздухе с использованием мячей, скакалок в виде эстафеты или другими

				элементами, носящими соревновательный характер.
2. Специальная физическая подготовка	42	87	январь-декабрь	Использование комплекса упражнений направленного на укрепление органов и систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной), повышение их функциональных возможностей. Включение в процесс обучения узконаправленных специально-подготовительных упражнений.
2.1. Упражнения для развития силы, выносливости, гибкости, координации				Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа на спине, приседания, прыжки с разворотом на 180/270/360 градусов.
2.2. Имитационные упражнения на суше				Движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием; упражнения на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине.
2.3. Развитие быстроты реакции				Приобретение навыков старта с прыжковой тумбы по звуковому сигналу.
2.4. Спортивные подвижные игры в воде				Эстафеты, подныривания под обруч.
3. Техническая подготовка	40	66	январь-декабрь	Изучение и совершенствование выполнения технических приемов, овладение системой движений, направленных на достижение спортивных результатов.
3.1. Основные способы плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй				Изучение основных видов плавания и их технических особенностей, получение первичных навыков технически верного проплывания дистанции тем или иным способом,

				отработка техники стартов и поворотов.
3.2. Упражнения на постановку корпуса, движения рук и ног				Работа над правильной техникой выполнения гребка, положения тела в момент движения. Отслеживание работы рук, ног, как по отдельности, так и вместе; умение сочетать моменты расслабления и напряжения мышц.
3.3. Упражнения для правильного дыхания				Изучение техники вдохов-выдохов в воде.
3.4. Работа со специальным инвентарем				Использование в технической подготовке специальных лопаток, досок для плавания, тренировочных ласт, поплавок-вставок для ног
4. Тактическая подготовка	4	6	январь-декабрь	Сложный механизм поведения спортсмена и применения им специальных средств, направленных на получение преимущества в состязании.
4.1. Развитие тактического мышления				Приобретение навыков правильного выбора средств и методов достижения положительного результата
4.2. Разработка индивидуального плана поведения обучающегося в соревновательный период.				Упражнения, направленные на готовность действовать по заранее разработанному плану, умение определять сильные стороны, умение решать задачи, возникающие непосредственно при взаимодействии с соперником.
5. Психологическая подготовка	4	6	январь-декабрь	Процесс практического применения четко определенных средств и методов, направленных на создание психологической готовности спортсмена для успешной учебно-тренировочной деятельности и участия в соревнованиях.
5.1. Первичные навыки				Приобретение в процессе

адаптации к групповым занятиям				подготовки психологической уверенности.
5.2. Упражнения для развития уверенности и концентрации				Получение навыков «ощущения времени», готовности к старту и финишу.

Учебно-тематический план для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-5 годов обучения

Таблица № 26

Раздел подготовки	Объем подготовки в год, (час)		Сроки подготовки	Краткое содержание
	УТЭ до трех лет	УТЭ свыше трех лет		
1. Общая физическая подготовка	268	266	январь-декабрь	Расширение функциональных возможностей обучающихся, подготовка к нагрузкам, повышение аэробных возможностей организма посредством выполнения подводящих упражнений. Укрепление опорно-мышечного аппарата посредством выполнения скоростно-силовых упражнений.
1.1. Общеразвивающие упражнения				Упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений; упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца.
1.2. Упражнения на растягивание мышц и подвижность суставов				Развитие подвижности в суставах, вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой движения в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; круговые движения

				плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз.
1.3. Прыжки, беговые упражнения				Прыжки в длину и высоту с места, с разбега, прыжки через скакалку, челночный бег 3*10 метров, бег на 1000 метров, бег с ускорением, эстафеты.
1.4. Спортивные подвижные игры				Игры на свежем воздухе с использованием мячей, скакалок в виде эстафеты или другими элементами, носящими соревновательный характер.
2. Специальная физическая подготовка	162	250	январь-декабрь	Совершенствование комплекса упражнений направленного на укрепление органов и систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной), повышение их функциональных возможностей. Развитие специальных физических качеств: силы, быстроты, гибкости и ловкости. Включение в процесс обучения узконаправленных специально-подготовительных упражнений.
2.1. Упражнения для развития силы, выносливости, гибкости.				Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа на спине, приседания, подтягивания на перекладине.
2.2. Имитационные упражнения на суше				Движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием; упражнения на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине.
2.3. Упражнения с отягощениями, искусственным				Работа с медицинболами весом от 2-х до 5-ти килограмм. Броски мяча весом 1 килограмм из-за головы стоя, сидя с

сопротивлением				вытянутыми вперед ногами; работа на тренажерах, с резиновыми амортизаторами, гантелями, утяжелителями.
2.4. Развитие быстроты реакции				Совершенствование навыков старта с прыжковой тумбы по звуковому сигналу
2.5. Спортивные подвижные игры в воде				Водное поло, эстафеты, плавание отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости использование гребковых движений из синхронного плавания, плавание поперек бассейна через разделительные дорожки.
3. Техническая подготовка	124	154	январь-декабрь	Совершенствование выполнения технических приемов, овладение системой движений, направленных на достижение спортивных результатов. Совершенствование техники всех способов плавания, стартов, поворотов; формирование умения техники плавательных движений.
3.1. Совершенствование основных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, комплексное плавание, эстафеты.				Совершенствование основных видов плавания и их технических особенностей, отработка техники стартов и поворотов, включение в подготовку элементов комплексного плавания, отработка передачи эстафеты.
3.2. Отработка техники движения рук и ног				Совершенствование техники выполнения гребка, положения тела в момент движения, плавание одними ногами или одними руками коротких и средних дистанций с различной скоростью для развития силы, быстроты и общей выносливости.
3.3. Совершенствование техники дыхания и				Совершенствование техники дыхания, использование

скольжения				средств и методов для развития аэробных способностей организма. Совершенствование техники скольжения в подводной фазе после старта и поворота в процессе учебно-тренировочных занятий.
3.4.Работа со специальным инвентарем				Использование в технической подготовке специальных лопаток, досок для плавания, тренировочных ласт, поплавков-вставок для ног, трубок для дыхания.
3.5.Определение узкой специализации				Развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками на избранной дистанции
4. Тактическая подготовка	10	10	январь-декабрь	Сложный механизм поведения спортсмена и применения им специальных средств, направленных на получение преимущества в состязании. Совершенствование способности распределения сил на дистанции посредством выполнения специальных соревновательных упражнений, моделирования соревновательной ситуации
4.1.Развитие тактического мышления				Совершенствование навыков правильного выбора средств и методов достижения положительного результата, умение правильно сделать «раскладку» по дистанции.
4.2.Разработка индивидуального плана поведения обучающегося в соревновательный период.				Упражнения, направленные на готовность действовать по заранее разработанному плану, умение определять сильные стороны, умение решать задачи, возникающие непосредственно при взаимодействии с соперником. Разработка индивидуальной тактической схемы преодоления дистанции в

				соответствии с ее спецификой, а также с уровнем физической, технической и психической подготовленности.
5. Психологическая подготовка	10	10	январь-декабрь	Процесс практического применения четко определенных средств и методов, направленных на создание психологической готовности спортсмена для успешной учебно-тренировочной деятельности и участия в соревнованиях.
5.1. Навыки адаптации к публичным мероприятиям, соревнованиям				Приобретение в процессе подготовки психологической уверенности, стойкости характера при массовом скоплении зрителей, участников, болельщиков.
5.2. Упражнения для развития уверенности и концентрации				Совершенствование навыков готовности к старту и финишу, мобилизация внутренних резервов в сложный подготовительный и соревновательный период. Умение мысленно концентрироваться на результате.

Учебно-тематический план по теоретической подготовке для групп этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Таблица № 27

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/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		

Развитие спортивного плавания в России и за рубежом	≈ 20/30	сентябрь	Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. Российские спортсмены - герои Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.
Правила поведения в бассейне	≈ 20/30	октябрь	Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 20/30	ноябрь-декабрь	Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий плаванием на организм занимающихся.
Влияние физических упражнений на организм человека	≈ 20/30	февраль-март	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.
Правила, организация и проведения соревнований	≈ 20/30	май	Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов.
Техника и терминология плавания	≈ 20/30	июнь	Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки,

				характеризующие ошибки техники.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	≈ 75	сентябрь	Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивным плаванием в бассейне. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных учебно-тренировочных занятиях спортивным плаванием. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца. Личная гигиена юного пловца. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с курением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.
	Влияние физических упражнений на организм человека	≈ 75	октябрь	Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об

				<p>утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).</p>
	<p>Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях</p>	<p>≈ 75</p>	<p>ноябрь-декабрь</p>	<p>Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным плаванием. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям спортивным плаванием.</p> <p>Дневник спортсмена. Запись учебно-тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.).</p> <p>Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде.</p> <p>Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием.</p>
	<p>Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты</p>	<p>≈ 75</p>	<p>февраль-март</p>	<p>Понятие о современной технике спортивных способов плавания. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, обтекаемое положение тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук пловца, рациональное дыхание, согласование движений и т.д.)</p> <p>Техника кроля на груди и на спине, дельфина, брасса.</p>

				Рациональные варианты старта и поворотов. Техника передачи эстафеты.
	Основы методики тренировки	≈ 75	апрель	<p>Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки Начальные сведения по отдельным видам подготовки пловца: техническая, физическая, тактическая, морально-волевая и др. Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль и развитие физических качеств. Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировке, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных пловцов. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).</p>
	Морально-волевая и интеллектуальная подготовка	≈ 75	май	<p>Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции детской спортивной школы. Задачи пловцов сборной команды на итоговых соревнованиях. Психологическая подготовка юного пловца. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств пловца. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться</p>

				<p>состояния оптимальной готовности спортсмена к старту.</p> <p>Необходимость сознательного отношения пловца к выполнению учебно-тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на учебно-тренировочных занятиях.</p> <p>Понятие о чувстве воды, дистанции, темпа и т.п.</p>
	<p>Правила, организация и проведение соревнований по плаванию</p>	<p>≈ 75</p>	<p>июнь</p>	<p>Виды и программа соревнований по плаванию для детей и подростков. Календарь соревнований. Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Правила проведения соревнований: старт и финиш; прохождение дистанции и выполнение поворотов различными спортивными способами; передача эстафет; распределение дорожек; определение результатов; регистрация рекордов.</p> <p>Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования</p>
	<p>Спортивный инвентарь и оборудование</p>	<p>≈ 75</p>	<p>июль</p>	<p>Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для учебно-тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.</p>

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. 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.

В Учреждении при реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «плавание» обучение проводится в следующих спортивных дисциплинах: «вольный стиль» (50м, 100м, 200м, 400м, 800м, 1500м), «на спине» (50м, 100м, 200м), «брасс» (50м, 100м, 200м), «баттерфляй» (50м, 100м, 200м), «комплексное плавание» (200м, 400м), «эстафета 4*100м вольный стиль», «эстафета 4*200м вольный стиль», «эстафета 4*100м комбинированная»

Вольный стиль предполагает преодоление дистанции любым удобным способом. Самый быстрый – кроль на груди. Кроль на груди характеризуется попеременными и симметричными движениями руками и ногами. Колебание туловища усиливает гребок и помогает проносу руки и выполнению вдоха. Наибольшие углы наклона наблюдаются у грудной части туловища, наименьшие — у поясничной и тазовой. Существуют 3 разновидности способа кроль в зависимости от частоты работы ног: 2-ударный, 4-ударный и 6-ударный, когда на один цикл работы рук (2 гребка руками) приходится 2, 4 или 6 ударов ногами. 2-х и 4-ударный кроль применяется, как правило, на средних и длинных дистанциях, а 6-ударный — на спринтерских и на финишных ускорениях.

Кроль на спине применяется при начальном обучении плаванию. Этому способствует благоприятное устойчивое положение тела и выполнение вдоха над водой, что облегчает условия дыхания.

Особенности плавания кролем на спине характеризуются попеременными непрерывными движениями руками и ногами. Основное отличие его от остальных способов плавания состоит в положении тела и относительно свободного дыхания (выдох выполняется над водой).

Брасс уступает в скорости всем спортивным способам плавания. Для брасса характерны симметричные движения ногами и руками. Подготовительные движения производятся в воде, что значительно снижает общую скорость в этом виде плавания. Брасс характеризуется одновременными и симметричными движениями рук и ног. В отличие от баттерфляя весь цикл движений рук осуществляется в воде.

Баттерфляй – это второй по скорости способ плавания после кроля на груди. Характерной особенностью является непрерывное движение ног и туловища наподобие дельфиньего хвоста. Два полных удара ногами

приходятся на один цикл движений руками. Баттерфляй характеризуется одновременными симметричными движениями рук и ног, а также волнообразными движениями туловища, которые помогают движениям рук и усиливают работу ног. В отличие от других способов, туловище при плавании баттерфляем принимает активное участие в движениях ног.

Если программа официальных соревнований в дисциплине кроль на груди включает в себя 6 основных дистанций, то другие дисциплины такие как: кроль на спине, брасс и баттерфляй включают всего 3 основных дистанции: 50, 100 и 200 метров.

Комплексное плавание — это вид спортивной дисциплины, в которой необходимо преодолеть четыре отрезка дистанции четырьмя различными стилями: баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди.

Комплексное индивидуальное плавание позволяет оценить выносливость и профессионализм обучающегося.

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

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». Обучение проводится в 25-ти метровом бассейне на 4 дорожки. При проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований обязательно соблюдение единовременной пропускной способности плавательного бассейна Учреждения.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы.

В соответствии с требованиями к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусмотрены:

- плавательный бассейн, 25 метров;
- учебно-тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки, душевые;
- медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся

физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Минимальные требования для обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки представлены в таблице № 28.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

Таблица № 28

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	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	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

Минимальные требования для обеспечения спортивной экипировкой, необходимой для прохождения спортивной подготовки представлены в таблице № 29.

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 29

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	на обучающегося	-	-	-	-
2.	Гидрокостюм стартовый (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	-	-
3.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
4.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-
5.	Купальник женский	штук	на обучающегося	-	-	2	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	-	-
7.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1
8.	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	2	1
9.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-
10.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
11.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	-	-
12.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1

В период проведения спортивных мероприятий предусмотрено обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием.

Условия реализации Программы включают в себя медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля.

18. Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Для реализации дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание» Учреждение укомплектовано следующими специалистами:

- **Руководящий состав:** директор, заместитель директора по учебно-воспитательной работе, заместитель директора по спортивно-массовой работе, заместитель директора по административно-хозяйственной работе.
- **Педагогический состав:** девять тренеров-преподавателей.
- **Медицинский персонал:** две медицинские сестры.

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников.

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 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики

должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Тренеры-преподаватели имеют право на непрерывное повышение своего профессионализма, присвоение, подтверждение квалификационных категорий не реже 1 раза в 3 года, участие в семинарах, иных способах получения навыков.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Информационно-методические условия реализации Программы обеспечиваются доступностью и открытостью комплексов дополнительных образовательных ресурсов, включающих в себя обучающую литературу, обучение с помощью цифровых образовательных платформ, аудио и видео пособия по выполнению контрольно-измерительных упражнений, мастер-классы ведущих специалистов в сфере спорта, спортсменов, педагогов, наставников.

Информационно-образовательные ресурсы:

• **Учебные:**

1. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. - М.: Советский спорт, 2009. – 216 с.
2. Инновационные технологии в подготовке высококвалифицированных пловцов: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / В. И. Григорьев; Министерство спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: 2014. - 104 с. - Библиогр.: с. 102-104.
3. Аришин А.В. Формирование и контроль техники плавания на первом году обучения в спортивных школах: Автореф.дисс. канд.пед.наук. – Краснодар, 2002. 23 с.
4. ПЛАВАНИЕ, книга-тренер, Москва, ООО «Издательство» Эксмо», 2013

• **Дидактические (видеозаписи):**

1. Комплексы специальных физических упражнений на суше.
2. Техника спортивных способов плавания, поворотов и стартов.
3. Финальные заплывы Олимпийских Игр и Чемпионатов Мира по плаванию.

• **Контрольные и контрольно-измерительные:**

- контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в Учреждение;

- контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, уровень спортивной квалификации спортсмена (спортивные разряды) для зачисления и перевода на соответствующие этапы спортивной подготовки;
- тесты по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками, для определения уровня теоретических знаний в плавании.

• **Учебно-методические ресурсы:**

1. Аришин А.В. Формирование и контроль техники плавания на первом году обучения в спортивных школах: Дис. канд. пед.наук. Краснодар: КГАФК, 2002. 171с.
2. Булгакова Н.Ж., Попова О.И., Смирнов В.В., Фомиченко Т.Г. Особенности подготовки юных пловцов: методическое пособие. М.: ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2013. 140с.
3. Рубен Гузман Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей, ООО «Попурри» г. Минск, 2013.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. <http://www.russwimming.ru> – официальный сайт Всероссийской федерации плавания.
2. <http://www.swim7.narod.ru> - сайт тренеров по плаванию (групповое, индивидуальное обучение, статьи, видео по технике плавания, фотоальбомы);
3. <http://www.swim-video.ru> - техника плавания известных пловцов.
4. <http://course.rusada.ru> – портал онлайн-образования РУСАДА.
5. <http://rusada.ru> – тестирование спортсменов и тренеров-преподавателей по антидопинговому обеспечению.
6. <http://minsport.gov.ru/sport/high-sport/pravila-vidov-sporta/35576> - актуальные правила плавания.
7. <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vsrossiyska> - актуальная информация для выполнения норм и требований по присвоению спортивных разрядов.
8. <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/sportivnye-sudi> - актуальная информация для выполнения квалификационных требований по присвоению судейских категорий.